

# רצועת תרבות הגוף והנפש- חוברת לבחירת מקצוע



" מתי אלמד לבחור נכון?... " (אמיר דדון)

תלמידים יקרים,

בכל רגע ורגע אנו בוחרים, ב **חירות קטנות ובחירות גדולות**. יש שפע של דוגמאות מחיי היום, אנו מחליטים החלטות יומיומיות לצד החלטות משמעותיות על חברות, אחריות, אכפתיות לקהילה, מודעות למגוון סוגיות ועוד... חלק מתהליכי הבחירה שלנו הם שכלתניים וחלקם אינטואיטיביים, חלקם לאחר התלבטות פנימית וחלקם מושפעים מגורמים חיצוניים.

האם יש **בחירה נכונה**? כל בחירה היא שיעור, שיעור משמע למידה ולמידה משמע **צמיחה**. בחירה מאפשרת **התנסות, אחריות והכוונה עצמית, מעורבות וסקרנות**.

יש לכם אפשרויות בחירה מתוך מגוון עשיר של שיעורים עם אנשי מקצוע שכל אחד מהם מומחה בתחום שלו, מגוון שהושקעה בו המון מחשבה ורצון לאפשר מרחבים של צמיחה אישית לצד מיומנויות בינאישיות. בחוברת שלפניכם מגוון שיעורים ברצועת תרבות הגוף והנפש, שעתיים בשבוע לפי מערכת השעות שלהלן. הבחירות שלכם הן הזדמנות להביא לידי ביטוי עוד מהכישורים והיכולות של כל אחד ואחת, להיות ' **שחקני משמעות** '.

שתהיה שנה מלאת משמעות ועניין, צמיחה אישית ומעורבות,

סימי בן חמו, מנהלת חטיבת הביניים,

הילה כהן גולן, רכזת חנ"ג,

ויהלי בטושה, מרכזת רצועת תרבות הגוף הנפש.



## פרטים:

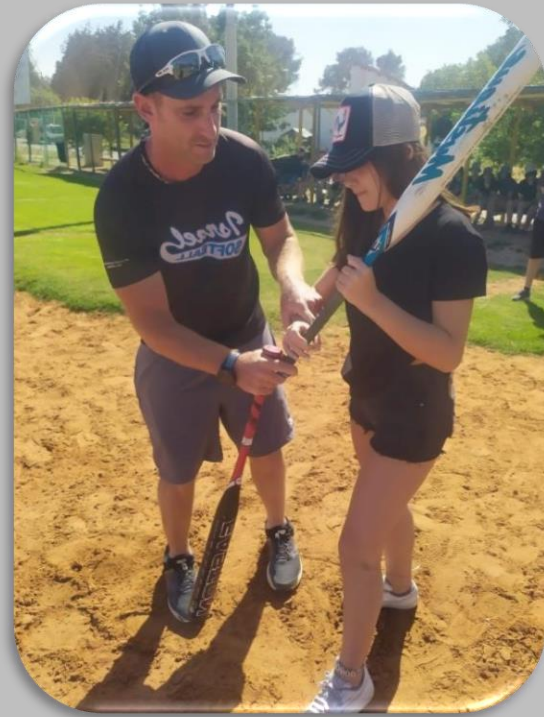
משחק כדור תחרותי קבוצתי, המשוחק בגרסה דומה לכדורגל, בתחומי במגרש קטנים יותר. במהלך השיעור נפתח את כושרנו הגופני, נלמד את מיומנויות המשחק וכלליו וכמובן שנשחק.

## למי זה מתאים ?

לתלמידים שאוהבים את משחק זה ובנכונותם לשמור על כושרם הגופני, לשחק בקבוצה תוך שיתוף פעולה וללמוד מיומנויות חדשות.



# בייסבול



## פרטים:

משחק כדור בסיס, ספורט קבוצתי תחרותי, המשלב חבטות בכדור, תפיסות וריצת שדה.

## למי זה מתאים ?

לתלמידים שאוהבים לעבוד בקבוצה ובשיתוף פעולה, בעלי כושר גופני טוב ונכונות ללמוד מיומנויות חדשות.



# כדורסל



## פרטים:

משחק כדור קבוצתי תחרותי, המשלב מיומנויות קליעה לסל, כדרור כדור, מסירה ותפיסה.

## למי זה מתאים ?

לתלמידים עם זיקה לתחום, בעלי כושר גופני ויכולת שיתוף פעולה.



## היפ- הופ



### פרטים:

סגנון ריקוד המשלב שליטה בחלקי הגוף, גמישות, תנועה לפי קצב גבוה, כושר וקואורדינציה.

### למי זה מתאים ?

לתלמידים שאוהבים להניע את גופם במקצבים שונים, בעלי יכולות למידה, ביטחון עצמי, זיכרון וריכוז.





## פרטים:

שיטת אימון המשלבת עבודת גוף ונפש, מתיחות ותרגילי ליבה שונים ומגוונים תוך הירגעות ושליטה בגוף. זהו תרגול מנטלי ופיזי, העוזר בשמירה על מודעות והקשבה גופנית ונפשית.

## למי זה מתאים ?

לתלמידים המעוניינים להתנתק מטרדות היומיום, ללמוד להירגע, לנשום אחרת ולטפח שקט ושלווה תוך פיתוח כושר, שליטה בגוף וריכוז רב.





## פרטים:

שיעור שמטרתו היכרות ותרגול עם מושגים ואלמנטים מעולם הבמה. במהלך השיעור, נעבוד על פיתוח דמיון, יצירתיות ומודעות.

## למי זה מתאים ?

לתלמידים בעלי ביטחון עצמי, עולם פנימי מפותח ונכונות ללמידה ותרגול.





# אומנויות לחימה והגנה עצמית



## פרטים:

בשיעור זה נתרגל את כל מרכיבי הכושר הגופני, עם דגש על חיזוק שרירי ליבה, חיזוק שרירי הרגליים, יציבות, חיזוק שרירי חגורת הכתפיים תוך למידת מיומנות תנועה לשיפור יכולת השליטה בגוף.

## למי זה מתאים ?

לתלמידים שרוצים לחוות ספורט וכושר בצורה מהנה ומגוונת, העובדת על כל שרירי הגוף ומפתחת יכולות מגוונות.



שחמט



### פרטים:

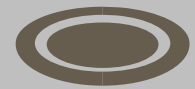
משחק חשיבה אסטרטגי ובו מתחרים שני שחקנים באמצעות הנעת מהלכים, עם כלי עץ על לוח המשחק.

### למי זה מתאים ?

לתלמידים הנכונים ללמוד, לחשוב מחוץ לקופסה ובעלי יכולת יצירת אסטרטגיה משחקית.



# אולטימייט פריזבי



## פרטים:

משחק תחרותי, המשוחק בקבוצות ובו המטרה להעביר את הפרזבי מאחד לשני עד הגעה לשטח מסומן בצד היריב.

## למי זה מתאים ?

לתלמידים תחרותיים המעוניינים ללמוד משחק חדש, בעלי יכולת שיתוף פעולה וכושר גופני.



# כדורשת



נבחרת- מיועד לבנות, קבלה באישור המאמנת



## פרטים:

משחק כדור קבוצתי תחרותי, אותו משחקות בנות. בשנים האחרונות, הפך לענף הפופולארי ביותר בקרב נשים אחרי כדורסל. המשחק כולל בתוכו תפקידים ומיומנויות שונים ודורש תרגול ואימון רב.

## למי זה מתאים ?

לתלמידות בעלות זיקה ומכשרות למשחק. תלמידות אחראיות, המעוניינות לייצג את בית הספר ולהיות חלק מנבחרת ספורט. יש לקחת בחשבון הגעה לאימונים ולמשחקי הנבחרת.



כדורעף



**פרטים:**

ספורט כדור תחרותי קבוצתי המשלב מיומנויות ומניפולציות שונות בכדור.

**למי זה מתאים ?**

לתלמידים בעלי זיקה ומכשרות למשחק, תלמידים אחראיים המעוניינים לפתח את כושרם הגופני וללמוד את מיומנויות המשחק.



# חדר כושר



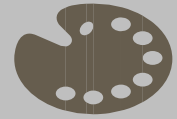
## פרטים:

מתחם ובו מכשירים ומשקולות שמטרתם לפתח את כושרו הגופני של התלמיד.

## למי זה מתאים ?

לתלמידים עצמאיים, בעלי משמעת עצמית, המעוניינים לפתח תוכנית אימון ולהתמיד בה.





## פרטים:

בשיעור זה, נפתח יחד יצירתיות, חשיבה מחוץ לקופסה, נתחבר לעצמנו ונלמד להביא עצמנו לידי ביטוי באמצעות יצירה. ניצור מגוון רחב של תוצרים שונים בעלי משמעות, נתנסה במגוון רחב של חומרים וטכניקות.

## למי זה מתאים ?

לתלמידים המעוניינים לפתח יצירתיות ככלי לשיפור בכל תחום חיים. תלמידים המעוניינים ללמוד טכניקות אומנות שונות ומגוונות.



---

[קישור לביצוע הבחירה](#)