



מגישה : עיסא אשרה

עבודת גמר בתכנית מובילי דרך

"דרך כפר"

שם התכנית: חדר כושר

יוני 2017

דבר המוביל:

עבודתנו הינה עבודה מאתגרת במיוחד, כאשר חינוך ויתר על זאת כ"בוגר משמעותי" בבית הספר, אני מוצאת את עצמי מחפשת באופן מתמיד על כל הזדמנות שתימצא על מנת לקחת את עבודתי צעד אחד קדימה, להשפיע, לגעת, להעצים, לתרום טיפה יותר. חקרתי ומצאתי שספורט הינו דרך והזדמנות בעלת ערך אשר דרכה אוכל אני וצוות בית הספר להשיג את מטרותינו.

רציונל התכנית:

פעילות גופנית אצל מתבגרים אינה משחק בלבד ויש לה חשיבות רבה לא רק בהתפתחות הגופנית, אלא גם בהתפתחות הנפשית, הקוגניטיבית וההשתלבות החברתית התקינה של הילד. מצאתי לנכון שחדר כושר איכותי יכול לתת לתלמידים ולתלמידות מענה חיובי וגם יכול להשפיע ולשפר את ההתנהגות שלהם וכך נחזק את שייכותם לבית הספר. תוספת של שיעורי חינוך גופני למערכת השיעורים הקבועה תורמת לשיפור היכולת האקדמית. יכולת זו נמדדת ישירות על ידי ציונים, מבחנים סטנדרטים או בעקיפין על ידי מדדים של ריכוז, זיכרון ומדדי התנהגות. מספר מחקרים בילדי בית ספר הדגימו כי גם במקרים בהם הוסיפו שיעורי חינוך גופני על חשבון שיעורים אחרים, לא הייתה ירידה בציונים באותן מקצועות אשר שעות הלימוד בהם קוצצו. מחקרי חתך אף מדגימים קשר ישיר בין מידת ההישגים האקדמיים לבין מידת הפעילות הגופנית והכושר הגופני (רמת פעילות גבוהה מלווה הישגים אקדמאיים טובים יותר).

חיבור התכנית לתפיסת דרך כפר:

- **תיקון הלב** – העצמת החניכה ע"י תכניות חינוכיות, וריבוי הזדמנויות

לחוויות הצלחה.

- חיזוק הדימוי העצמי של התלמידים והתלמידות דרך דימוי גוף -

והעיקרון שגוף בריא נפש בריאה.

- בנוסף חדר כושר יכול ליצור הזדמנויות לחיזוק הקשר האישי עם

התלמידים.

- **קהילה של משמעות** - חדר כושר בבית הספר יכול לחזק את תחושת

השייכות של התלמידים לבית הספר.

מה ייחשב כהצלחה?

1. השתתפות פעילה של 80% מתלמידי בית הספר/2 מפגשים בשבוע בשיעורי

חינוך גופני)

2. דיווחים על הנאה מ-80% מהמשתתפים.

3. המשכיותה של התכנית שנה אחרי שנה עם אותם מטרות.

כיצד נמדוד ונעריך את הצלחת התוכנית?

1. השתתפות – דרך בדיקת נוכחות – לא רק בשיעור אלא גם בכלל

הפעילויות הנעשות שם.

2. מוטיבציה – מיפוי - ראיונות

3. הנאה ועניין - שאלוני שביעת רצון

השתתפות פעילה של כלל תלמידי בית הספר.

המשכיותה של התכנית שנה אחרי שנה באותם מטרות.

אתגרים צפויים ודרכי התמודדות אפשריות:

השגת ציוד ומכשירים ההולמים.

מציאת מקום מיטבי שניתן להקים בו את מכון הכושר והפעלתו.

מעגלי שותפות:

- שותפות חברי צוות –

שיתופם של מנהל בית הספר, מנהלת אדמיניסטרטיבית, אב הבית

ויועצת בית הספר. כל אלה השתתפו בשלב החשיבה שלי והיווי

התכנית ובחינתה מזוויזות שונות. (למה בחרתי תכנית זו ומטרה זו,

מה הדרך הכי טובה ליישם אותה והיכן? !)

שיתוף שאר חברי הצוות יהיה לאחר שהתכנית תתחיל לפעול.

- שותפות הורים – ההורים ייחשפו ל בהצגת תכנית שנתית בתחילת
השנה הבאה.

שלב ביצוע:

הכשרת הקרקע – פעולות מקדימות לביצוע התוכנית

1. טיפוח המיקום הפיזי (מקלט בית הספר).
2. אבזור המקום הפיזי (מקלט בית הספר).
3. בחירה וקניית מכשירים – מציאת תרומות.

הכשרת הקרקע – פעולות מקדימות לביצוע התוכנית

**בדק בית – צמתים ונקודות עצירה לבחינת התקדמות ואיכות – מתי, מה ייבדק
וע"י מי.**

לאחר פתיחת השנה תיעשה בקרה למס' התלמידים. בקרה זו תיעשה על ידי –

מחנכים – מורה לחינוך גופני – מורי חוגים.

במהלך השנה יתראינו תלמידים שונים ומתנדבים לבדיקת אפן התנהלות חדר

הכושר, שביעות רצון וכדו'.

בדק בית – צמתים ונקודות עצירה לבחינת התקדמות ואיכות – מתי, מה ייבדק וע"י מי.

תיעוד –

1. תיעוד הראיונות עם התלמידים על ידי אחראי.

2. תיעוד הראיונות עם התלמידים על ידי אחראית חדר כושר.

הנכחה/ניראות –

תמונות אלו יתלו על קירות בית הספר.

אתר בית הספר – תהיה תגיות של חדר הכושר בה יפורסמו כל פעילויות המקום.

בית הספר בפייסבוק - תהיה תגית של חדר הכושר בה יפורסמו כל פעילויות המקום.

הסקת מסקנות –

הערכה מעצבת באמצע השנה לאחר פתיחת חדר הכושר.

תכנון שלבי ביצוע יישומיים:

תקציב	הישג נדרש	לוח זמנים	אחראי	פעולה	
		מרץ - אוגוסט	אחראית פרויקט	הכשרת המקלט	

				(טיפוח המקום הפיזי)	
		אוגוסט	אחראית	אבזור המקום(מציא ת תרומות וקנייה)	
	סך הכול				

בהצלחה!!!!