

## הנחיות להגשת עבודת פטור בחינוך גופני

1. תלמיד הפטור מפעילות בשיעורי חנ"ג הוא תלמיד אשר יש בידו אישור רפואי ובו מצוין כי התלמיד אינו יכול לעסוק בפעילות גופנית כלל למשך התקופה הרשומה באישור.  
**על התלמיד להגיש את הפטור בכל שנה מחדש.**  
תלמיד שיש לו בעיה ספציפית בכתף בקרסול בברך או בכל מקום אחר בגוף והרופא מציין להמנע מעומס על הידיים או הרגליים, תלמיד זה אינו פטור מפעילות גופנית אלא מחויב ליטול חלק פעיל בשיעורים תוך התחשבות במגבלותיו על פי המלצת הרופא.  
הורים אינם יכולים להעניק פטור בין אם זה לשיעור אחד ובין אם זה פטור גורף.  
**פטור מהשיעורים צריך להיות כתוב בצורה ברורה ומפורשת באישור.**  
על התלמיד להציג את הפטור בתחילת שנת הלימודים אם אינו יכול להציג את הפטור בתחילת השנה מפאת בדיקות או כל סיבה אחרת, יעדכן את המורה בעניין ויקבל ממנו אישור לפטור.  
**רק תלמיד המקבל אישור מהמורה לחנ"ג לפטור מהשיעור מחויב בהגשת עבודה.**  
החלק התאורטי בעבודה יוגש בסוף סימסטר א' עד ל 1.2 אותה שנה, ובסיום סימסטר ב' עד 20.6 אותה שנה תוגש העבודה במלואה כולל המחקר.

### להלן חלקי העבודה

1. הקדמה
2. תוכן העניינים
3. מבוא
4. סקירת ספרות  
- הצגת הנושא ומטרות העבודה  
- הבעיה הנדונה והרקע למחקר רקע עיוני שממנו עולות שאלות המחקר ועליו מבוססים הליכי המחקר המוצעים  
- הרקע התאורטי העומד בבסיס הכנת העבודה.
5. סקירה יוגשו גישות תאורטיות וממצאים מחקריים המתייחסים לנושא העבודה ולבעיה הנחקרת. הסקירה תכתב תוך הפניה למקורות. אזכור המקורות ייעשה כמקובל בכתיבה מדעית. התלמיד יסכם את הדברים ולא יעתיקם.
6. מהלך המחקר ושיטותיה  
בחלק זה יפורטו הדרכים לבדיקת שאלת המחקר וההשערות שהוצגו בראשית המחקר.
7. ממצאים ותוצאות  
הצגת הממצאים תהיה מילולית. ניתן להשתמש גם בגרפים וטבלאות אך יש לבארן בכתב.
8. דיון ומסקנות  
דיון בממצאים שהושגו תוך התייחסות לשאלות המחקר שהוצגו ולרקע התאורטי שבבסיס העבודה
9. סיכום  
הסיכום ייעשה תוך התייחסות למבוא ולדברים שהוצגו בו.
10. רשימת מקורות  
הרשימה תכלול רק את המקורות בהם השתמש התלמיד
10. נספחים  
בעבודה יוצגו נספחים הקשורים לעבודה ואשר הייתה אליהם התייחסות במהלכה. יש ללוות את הנספחים בהסבר.

## הערכת העבודה

- 40% הצגה מעמיקה של התוכן התאורטי כולל שימוש נרחב בביבליוגפיה
- 30% החלק המחקרי: הצגת שאלת המחקר, בחירת אמצעי הבדיקה, ניתוח הממצאים.
- 10% הגשה אסתטית ופשוטה לקריאה.
- 20% שיחה עם המורה על העבודה לצורך דיון על הממצאים

## נושאים להכנת העבודה

יצוין כי הנושאים הינם הצעה בלבד והתלמיד רשאי בתאום עם המורה לחנ"ג ובאישורו להחליט על נושא אחר.  
הנושאים המוצגים הינם כלליים ביותר וזאת על מנת שתוכלו לבחור כל תת תחום בנושא שבחרתם.

לדוגמה בנושא ספורט ופוליטיקה ניתן לבחור בתת נושא פוליטיקה באולימפיאדות ובתת נושא אולימפיאדת ברלין בה זכה ג'סי אוונס האפרו אמריקאי בשלוש מדליות זהב וניפץ את תאוריית הגזע הנאצית.  
בחלק המחקרי תוכלו לערוך שאלון ובו תבררו מה לדעת האנשים הקשר בין אולימפיאדה לפוליטיקה או לראיין אישיות מהוועד האולימפי.

1. הקשר בין ספורט הישגי ותוקפנות
2. כיצד נתפס המושג הגינות בספורט בעיני בני נוער וספורטאים
3. ספורט ופוליטיקה
4. תזונת ספורטאים לפני אימון ואחריו- יש להתמקד בענף אחד
5. עישון ופעילות גופנית
6. קהל האוהדים בספורט כתופעה חברתית
7. כושר גופני לקראת גיוס
8. פנאי בחברה המודרנית- קשרי הגומלין בין קיצור שבוע העבודה לימודים, תרבות הפנאי עיסוק בפעילות גופנית
9. תרבות הגוף והספורט ביהדות- יחס הרבנים להשתתפות בפעילות גופנית בימינו
10. ספורט וקורונה כיצד השפיעה הקורונה על סוגי האימונים, תזונה של הציבור
11. ספורט וקורונה האם אנשים בעלי כושר גופני טוב יותר חולים בצורה קלה יותר בקורונה?
12. ספורט נשים בארץ ובעולם
13. פעילות גופנית ותרומתה לאיכות החיים
14. פעילות גופנית ככלי לחינוך ערכי
15. ממריצים והשפעתם על הישגים בספורט.
16. סמים ממריצים להתיר, להתיר חלקית או לאסור.
17. ההבדלים בין המינים במוטיבציה לבצע פעילות ספורטיבית בגילאי 12 עד 18.
18. היבטים פיזיולוגיים או פסיכולוגיים בקרב ספורטאי עילית.
19. פעילות גופנית כאמצעי לטיפול או לשיקום לאוכלוסייה בעלת צרכים מיוחדים
20. השפעת לכידות חברתית על הישגים בספורט.

בהצלחה!!

צוות המורים לחנג- מרינה, דני עמוס