

"מנצחות ברוח ובגוף" – העצמה נשית בספורט הישראלי

עוגני השיעור



שכבת גיל: 1

ציר מוביל: "ארץ ציון וירושלים בליבה" – דמויות והישגים בתולדות המדינה.

רעיון מרכזי: הספורט הוא גשר המחבר בין מצוינות אישית לגאווה לאומית. פריצות הדרך של נשים בספורט הישראלי מעצבות חברה שוויונית יותר ומחזקות את הזהות ואת השייכות של כל אזרח למדינתו.

נושא: המכבייה והספורט הישראלי – מנהיגות נשית פורצת דרך.

מיומנויות: מודעות חברתית, חשיבה ביקורתית, אוריינות מידע, אוריינות לשונית.

בין-תחומיות: היסטוריה, חינוך גופני, אזרחות ושפה.

ערכים: מצוינות, אחריות לאומית, שוויון הזדמנויות (העצמה נשית), התמדה ונחישות.



פתיחה

מטרה: לעורר השראה ולהבין את הממד החברתי של הישג ספורטיבי.

מה עושים?

מסבירים: היום נפגוש שלוש נשים שלא רק רצו מהר יותר או קפצו גבוה יותר, אלא שינו את חוקי המשחק עבור כולנו. הן הוכיחו שאין 'תקרה' שאי אפשר לשבור – לא על המסלול ולא בחיים.

צפייה בסרטונים קצרים:

[אסתר רוט-שחמורוב](#) – ויקיפדיה | [אסתר רוט-שחמורוב](#) - סרטון

[אגנס קלטי](#) - ויקיפדיה | [אגנס קלטי](#) - סרטון

[ליהיא רז](#) - ויקיפדיה | [ליהיא רז](#) - סרטון

שואלים: מה משותף לשלוש הנשים הללו מלבד היותן ספורטאיות מצטיינות?

מסכמים: כל אחת מהנשים שנפגוש היום הייתה חלוצה בתחומה, והוכיחה לנו שמנהיגות נשית נמדדת לא רק במדליות, אלא ביכולת לסלול דרך חדשה עבור דורות של נערות ישראליות.

מה צריך?

- מחשב
- מקרן
- מצגת מלווה שיעור

למידה פעילה

מה צריך?

- "תחנות מידע" עם סיפורי החיים של הדמויות. נספחים 1-2.

מטרה: היכרות מעמיקה עם דמויות המופת דרך חקר קבוצתי. **מה עושים?**

מחלקים את הכיתה ל-3 קבוצות, כל קבוצה חוקרת דמות אחת ומציגה אותה דרך משקפיים של פריצת דרך וגאווה ישראלית. (נספחים 1-2)

- קבוצה 1 - אגנס קלטי: השורדת שהפכה את ההתעמלות לענף לאומי.
- קבוצה 2 - אסתר רוט-שחמורוב: המהירה מכולן אל מול המשוכות הלאומיות.
- קבוצה 3 - ליהיא רז: המנהיגה של הדור הבא על המזרן.

משימת החקר: כל קבוצה צריכה להציג את הדמות שלה דרך "משקפיים" של פריצת דרך וגאווה ישראלית, ולענות על שאלות החקר המופיעות בכרטיס.

עיבוד וסיכום

מטרה: חיבור בין סיפורי הדמויות לבין תחושת השייכות והרצון לתרום למדינה.

מה צריך?

מה עושים?

שאלים:

- כיצד כל אחת מהנשים הללו גרמה לנו להרגיש גאווה ישראלית?
- איך המנהיגות של הנשים האלו סוללת את הדרך לבנות ולבני נוער היום בישראל?
- אסתר רוט-שחמורוב חזרה לרוץ במונטריאול זמן קצר אחרי טבח הספורטאים במינכן. מדוע הריצה שלה הייתה חשובה למדינה שלמה ולא רק לה?
- שתפו תחום אחד שבו הייתם הוצים להצטיין כדי לתרום לחברה בישראל (לאו דווקא בספורט).
- לו הייתם כותבים מכתב תודה לאחת הנשים, על מה הייתם מודים לה?



- **קיר התהילה הנשי:** עיצוב פינה כיתתית שבה יש תמונות וסיפורים של נשים מעוררות השראה מהסביבה הקרובה (אמא, מורה, סבתא) שהפיגו מצוינות ותרומה.
- **הפיכת השראה לתרומה:** הכיתה בוחרת "משוכה" חברתית בבית הספר (למשל: בדידות של תלמידים בהפסקות) ומתכננת פעולה אקטיבית לשינוי המצב, בהשראת הנחישות של הספורטאיות.
- **התוצר:** יום התנדבות או פעילות חברתית שהתלמידים מובילים בעצמם.



טבח הספורטאים במינכן

סרטון מלווה שיעור

מצגת מלווה שיעור

נספח 1:

1. אגנס קלטי – "השורדת שהקימה ענף":

- הישג: זוכת 10 מדליות אולימפיות (5 מזהב).

אגנס שרדה את השואה בזהות בדויה והפכה את הספורט לכלי של ניצחון אישי ולאומי כנגד כל הסיכויים.

לאחר שעלתה לישראל, היא הקימה את

התשתית המקצועית לענף התעמלות

הנשים וחינכה דורות של מאמנות וספורטאיות.

ייחודיותה היא השילוב בין גמישות וכוח גופני

לבין שאפתנות בליבה.

ככלת פרס ישראל, היא מזכירה לנו שגיל הוא

רק מספר ושתרומה למדינה מתחילה בחזון חלוצי ובנחישות בלתי מתפשרת.

- **העצמה נשית ותרומה:** שורדת שואה שעלתה לישראל לאחר המכבייה החמישית והקימה

את ענף התעמלות הנשים בישראל במכון וינגייט. היא הוכיחה שספורט הוא כלי לשיקום

ולבנייה לאומית וזכתה בפרס ישראל.

שאלות:

1. אגנס הפכה את הספורט מכלי להישרדות אישית לכלי לבנייה לאומית. כיצד הקמת ענף ספורט בישראל היא חלק מסיפור ה"תקומה"?

2. מדוע לדעתכם היה חשוב לאגנס לחנך דורות של מאמנות ולא רק להתמקד בהישגיה האישיים?

3. אגנס זכתה בפרס ישראל בגיל מאוחר. מה זה מלמד אותנו על המושג "מצוינות" לאורך חיים שלמים?



2. אסתר רוט-שחמורוב – "המהירה מכולן אל מול המשוכות":

- הישג: האתלטית הישראלית הראשונה שהגיעה לגמר אולימפי (מונטריאול 1976) וכלת פרס ישראל. שם דורגה בין הטובות



בעולם בריצת 100 מטר משוכות. בזכות עשרות המדליות שקטפה, כולל במכבייה, היא הניפה את דגל ישראל בגאווה וחזקה את המורשת הספורטיבית של המדינה. ככלת פרס ישראל, היא משמשת עד היום השראה לדורות של נערות להאמין בעצמן, להתמיד ולהצטיין למען עצמן ולמען המדינה.

- העצמה נשית ותרומה: סימלה את רוח הלחימה הישראלית לאחר טבח הספורטאים במינכן. אסתר נחשבת למודל לחיקוי עבור דורות של נשים בספורט בזכות הישגיה במכבייה ובזירה הבין-לאומית, והפכה לסמל של ניצחון הרוח על כל מכשול.

שאלות

1. המושג "משוכה" בחיים של אסתר הוא כפול – פיזי ונפשי. נתחו כיצד החוסן הנפשי שלה השפיע על היכולת הפיזית שלה על המסלול.
2. בשנת 1976, כשכל המדינה צפתה באסתר רצה, היא ייצגה הרבה יותר מעצמה. מדוע היא נחשבת עד היום לסמל של "ניצחון הרוח הישראלית"?
3. מהו המסר המרכזי שילד או ילדה בישראל יכולים לקחת מההחלטה של אסתר לא לוותר על הספורט למרות הטרגדיה?

3. ליהיא רז – "מנהיגת דור העתיד":

- **הישג:** אלופת המכבייה ה-21 והישראלית הראשונה שזכתה במדליה באליפות אירופה בהתעמלות מכשירים לנשים.



ליהיא מייצגת מנהיגות נשית מודרנית, המשלבת רמה אקרובטית בין-לאומית עם חיוך וביטחון עצמי על המזרן.

היא מתמודדת בגאווה עם לחצים וקשיים בזירה העולמית, ורואה בייצוג דגל ישראל שליחות לאומית שמעניקה כוח לעם כולו.

ליהיא מוכיחה שהעתיד של הספורט הישראלי נמצא בידיים של נשים חזקות, ששואפות למצינות ותורמות לגאווה הלאומית בכל תרגיל.

- **העצמה נשית ותרומה:** ליהיא מייצגת את המנהיגות הנשית הצעירה. היא מעידה כי היא משמשת "קפטנית" ומודל לצעירות ממנה. היא מתמודדת בגאווה עם אתגרים בזירה הבין-לאומית (כמו קריאות בוז) ורואה בייצוג המדינה שליחות לאומית.

שאלות:

1. ליהיא מתמודדת עם לחצים מודרניים – רשתות חברתיות, קריאות בוז בחו"ל וציפיות גבוהות. אילו תכונות אופי נדרשות מספורטאית כדי להישאר ממוקדת במשימה?
2. ליהיא מעידה שהיא רואה את עצמה כ"קפטנית" עבור הדור הצעיר. מה הופך ספורטאית למנהיגת חברתית ולא רק למצטיינת בתחומה?
3. כיצד ייצוג המדינה על ידי ליהיא כיום שונה או דומה לייצוג של אגנס ואסתר בעבר?



דף עבודה: המסלול אל הניצחון האישי שלי
"הניצחון אינו תמיד המקום הראשון, אלא היכולת לקום פעם אחת יותר ממה שנפלת".

חלק א': השראה מהאלופות
בשיעור הכרנו שלוש נשים שלא ויתרו:

- אגנס קלטי התגברה על זוועות המלחמה כדי לבנות עולם חדש.
- אסתר רוט-שחמורוב המשיכה לרוץ ולקפוץ מעל משוכות גם כשהלב כאב.
- ליהיא רז מתמודדת עם לחץ אדיר וציפיות כדי לייצג אותנו בכבוד.

בחר דמות אחת מהן. איזה משפט שלה או עובדה עליה גרמו לך להרגיש גאוה?

חלק ב': ניתוח אירוע אישי
חשבו על מקרה שקרה לכם (בלימודים, בספורט, בחברה או בבית) שבו חוויתם קושי או כישלון, ובסופו של דבר הצלחתם להתגבר עליו.

תיאור ה"משוכה" (הקושי):

1. מה היה האתגר שאיתו התמודדתם? איך הרגשתם באותו רגע?

2. מה עזר לכם להמשיך? (סמנו את מה שמתאים לכם או הוסיפו משלכם):

- [] עבודה קשה והתמדה
- [] עזרה מחבר, ממורה או מבן משפחה
- [] מחשבות חיוביות ("אני יכול!")
- [] השראה מדמות שמעריצים
- [] אחר:

3. איך הרגשתם אחרי שהתגברתם על הקושי? מה למדתם על עצמכם?

4. איזה ערך שלמדת מאגנס, מאסתר או מליהיא יכול לעזור לך לעבור את המשוכה הזו?

5. "מדליית הערכים שלי": צייר וכתוב בתוך המדליה ערך אחד שאתה מתחייב להוביל בו השנה לטובת הכיתה או המדינה. למשל: "מדליית ההתמדה", "מדליית החברות".

