

משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח על החינוך הגופני

טיוטה – לאחר אישור אוגוסט 2025

תכנית לימודים בחינוך גופני

מכיתה א' עד כיתה י"ב

בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי

תשפ"ה

2025

חברי הוועדה – כותבי התכנית

ד"ר אלה שובל – יו"ר
מר גיא דגן – המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני
גב' עינבל זלמנוביץ – ממונה ארצית בפיקוח על החינוך הגופני
מר עפר שמעוני – מנהל המחלקה לפיקוח על החינוך הגופני (בדימוס)
מר ניב וינטרוב – מדריך מרכז ארצי בחינוך הגופני
ד"ר יצחק רם
ד"ר מירי שחף
ד"ר מירב אשר
פרופ' סיגל אילת אדר
ד"ר אליזוהר שדה
ד"ר סיגלית דסה שלומוב
ד"ר אילייה מורגולוב
גב' יעל טל
גב' חגית דסקין
ד"ר נועה חורש
גב' אפרת עומר

שותפים לכתיבה

מר מיכאל לובן
גב' הילה דוידוב
ד"ר מיכל שיינוביץ
ד"ר אתי גולדשטיין
פרופ' סימה זך
גב' מיקי אופיר
מר עמית נתני
גב' אולגה ינובסקי
מר נמרוד רם
גב' דלית דולב
ד"ר אורנית רמתי דביר
גב' מאוריה שפירא
גב' גילי לינב
גב' מיכל טל ז"ל

תרמו מידיעותיהם ומנסיונם לוועדה

ד"ר צוק שרון
גב' יעל רובין
פרופ' נילי קנופ שטיינברג

פרופ' איילת דונסקי

ד"ר נתן ברבר

גבי רננה ניידמן

גבי לימור דוד

גבי נתלי קדוש

רות דקל

עדנה בוקשטיין

תמר רביב

ד"ר מיכל זלצמן

"רצים ביחד" תלמידי תיכון : נטלי בר- אילן, בר לברן, אלון לביא, רון דראץ, יצחק אורדמן

קראו והאירו

עירן סבג – כדורסל

ראובן יוספולסקי – כדוריד

יורם כהן – כדוריד

לאה קוולר – מבוא

ד"ר אילנה ארליך – מבוא

גבי קרן עזר – מבוא

גבי קטיה שחר - מבוא

איתי גולדפרב – כושר גופני

שרית שלו – התעמלות

גינסבורג יוסי – אתלטיקה

נבות מילוא – כדורעף

ד"ר רונית יעקובוביץ

עריכה גרפית ראשונית - רננה ניידמן

**ייעוץ קוריקולרי - ד"ר רונית שוחט – ממונה פיתוח והערכה של תכניות לימודים, מזכירות
פדגוגית**

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני- גיא דגן

מורות ומורים לחינוך גופני יקרים,

שמחים להגיש לכם את תכנית הלימודים החדשה בחינוך גופני המקיפה את כל כיתות הלימוד בבית הספר מכתה א' ועד כיתה י"ב מכל מגזרי הלימוד בחינוך הממלכתי והממלכתי דתי ומיועדת לתלמידות ולתלמידים.

החינוך הגופני הינו מקצוע ייחודי בבית הספר גם במהותו וגם במאפייניו. במהותו הוא מקצוע הלימוד היחיד המתמקד בגוף בשלומותו וברוחותו, במאפייניו הוא מתקיים במרחבים שונים ופתוחים וקשור קשר בלתי ניתן להפרדה בתהליכים אישיים וחברתיים.

תכנית הלימודים מיועדת לסייע ולתמוך בתכנון ההוראה שאתם עורכים מידי שנה. זו הסיבה שתכנית הלימודים מרוכזת סביב נושאים ומטרות הוראה. בשונה מרוב מקצועות הלימוד בבית הספר בחינוך הגופני אין ספרי לימוד ולכן, לא הסתפקנו בהתוויית דרך כללית-עקרונית אלא פרטנו כל מטרה מהרמה התיאורטית, שבה מופיע הרציונל של כל נושא והסבר לכל מטרה ועד הרמה הפרקטית שבה מוצעות דוגמאות לפעילויות והצעות לבדיקת ההישגים המצופים.

התכנית מוגשת במספר דרכים כמסמך PDF מלא וכמסמך PDF מקוצר שאינו כולל פירוט של המטרות האופרטיביות ולא דוגמאות לפעילויות. כמו כן, מוגשת התכנית באתר משרד החינוך במרחב הפדגוגי חינוך הגופני בחלוקה לפי כיתות.

חשוב להכיר ולהבין את מטרת העל ועקרונות תכנית הלימודים באמצעות השתלמות ייעודית ו/או קריאת המבוא. זאת כדי לקבל תמונת-על של החינוך הגופני וכדי להכיר את אפשרויות הבחירה ואת הנורמות המצופות מכם כמורים מקצועיים המומחים בתחומם.

אנחנו בטוחים שהתכנית תתרום לאיכות הוראת החינוך הגופני של כל אחד מכם.

בהצלחה!

גיא דגן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

ד"ר אלה שובל

יו"ר ועדת המקצוע

תוכן עניינים

מבוא 9

מטרת-על 10

11	רציונל – הסבר מטרת העל וקישורה לתכנית הלימודים
16	תכנית הלימודים ותכנון ההוראה
17	טבלת הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים
21	גישות להוראת החינוך הגופני בבית הספר
26	הנחות יסוד ועקרונות
26	מסגרת החינוך הגופני בכיתות א'-י"ב
27	בחירה מתוך תכנית הלימודים
29	ידע והבנה בחינוך הגופני
30	נורמות בהוראת החינוך הגופני ובלמידה
32	שיטות להוראת החינוך הגופני
38	מבנה השיעור
39	פעולות המורה לחינוך גופני בשיעורים, לקראתם ואחריהם
47	ההנאה בשיעורי חינוך גופני
48	רב-גוניות בכיתה בשיעור חינוך גופני – הכלה והוראה מבדלת
50	התייחסות למגדר בחינוך הגופני
	ניהול מהלכי בקרה – הערכת ההוראה והלמידה ומתן הערכות וציונים
54	לתלמידים
58	חינוך לערכים בשיעורי חינוך גופני
62	מאפיינים וצרכים של לומדים ולומדות
86	השעה הפרטנית בחינוך הגופני

שילוב חינוך גופני בחיי היום יום בבית הספר ומחוצה לו.....	93
הטמעת פדגוגיה דיגיטלית בהוראת החינוך הגופני.....	104
נושאי הלימוד ומטרות ההוראה בחינוך הגופני.....	113
אורח חיים פעיל ובריא.....	114
מטרה 1 : התלמידים והתלמידות יכירו אפשרויות לניהול אורח חיים פעיל ויאמצו שגרת חיים פעילה.....	120
מטרה 2 : התלמידים והתלמידות ישפרו וישמרו את כושרם הגופני בהיבט הבריאותי באופן עצמאי.....	133
מטרה 3 : התלמידים והתלמידות יפעלו לחיזוק העצמות.....	160
מטרה 4 : התלמידים והתלמידות יכירו את עקרונות התזונה הבריאה.....	171
משחקי כדור ספורטיביים.....	183
כדורסל.....	190
מטרה 1 : התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות במשחק הכדורסל כחלק מתהליכים דינמיים.....	191
מטרה 2 : התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות ויפתחו יכולת קבלת החלטות במצבים משתנים במשחק הכדורסל.....	214
מטרה 3 : התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורסל ומשמעותם להתנהלות המשחק. יתנסו בשיפוט עצמי וישחקו משחק שלם באופן שוטף.....	230
כדוריד.....	245
מטרה 1. התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות בכדוריד כחלק מתהליכים דינמיים.....	246
מטרה 2 : התלמידים והתלמידות יכירו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדוריד ויפתחו יכולת לקבל החלטות ולשתף פעולה במצבים משתנים.....	265
מטרה 3 : התלמידים והתלמידות יכירו את כללי המשחק של הכדוריד, משמעותם להתנהלות המשחק, ולהשגת המטרה וישחקו משחק שלם באופן שוטף.....	277
כדורגל.....	286
מטרה 1 : התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות בכדורגל כחלק מתהליכים דינמיים.....	287

מטרה 2 : התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדורגל ויפתחו יכולת קבלת החלטות במצבים משתנים	312
מטרה 3 : התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורגל, משמעותם להתנהלות המשחק, יתנסו בשיפוט עצמי וישחקו משחק שלם באופן שוטף	328
כדורעף	337
מטרה 1 : התלמידים והתלמידות יפתחו את המיומנויות המוטוריות בכדורעף כחלק מתהליכים דינמיים	339
מטרה 2 : התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדורעף ויפתחו יכולת קבלת החלטות במצבים משתנים	371
מטרה 3 : התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורעף, משמעותם להתנהלות המשחק ולהשגת המטרה וישחקו משחק שלם באופן שוטף	392
ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות	403
אתלטיקה	405
מטרה 1 : התלמידים והתלמידות ירכשו מיומנויות מוטוריות במקצועות האתלטיקה	408
מטרה 2 : התלמידים והתלמידות ישפרו את איכות הביצוע של מיומנויות האתלטיקה	449
מטרה 3. התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה בתבניות תנועה העומדות בבסיס מיומנויות האתלטיקה	495
התעמלות	522
מטרה 1 : התלמידים והתלמידות ירכשו את היסודות של מיומנויות התעמלות	526
מטרה 2 : התלמידים והתלמידות ישפרו את איכות הביצוע של מיומנויות התעמלות וישכללו אותן	569
מטרה 3 : התלמידים והתלמידות ייקחו חלק בלימוד, חיבור וביצוע, תרגיל התעמלות	587
משחקי נופש ופעילות פנאי	606
מטרה 1 : התלמידים והתלמידות ישחקו במגוון משחקי נופש	610
מטרה 2. התלמידים והתלמידות יפעלו במגוון פעילויות לשעות הפנאי	620

מטרה 3. התלמידים והתלמידות ירקדו מגוון ריקודים מובנים	631
מטרה 4. התלמידים והתלמידות יתכננו את שעות הפנאי שלהם ויממשו את התכנון	644

חינוך לתנועה..... 657

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יכירו את גופם ואת אפשרויות התנועה שלו	660
מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישכללו את ההתמצאות במרחב	678
מטרה 3: התלמידים והתלמידות ישכללו את ויסות הכוח	692
מטרה 4. התלמידים והתלמידות ישכללו את ההתייחסות לזמן	709
מטרה 5. התלמידים והתלמידות ישכללו את השטף	731
מטרה 6: התלמידים והתלמידות ישכללו ויבינו את יסודות התנועה הקובעים את יכולתם ללמוד מיומנויות מוטוריות חדשות, לשפר מיומנויות מוטוריות מוכרות ולגווןן	741

אוריינות גופנית..... 761

מטרה 1. התלמידים והתלמידות יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים	762
מטרה 2. התלמידים והתלמידות יפתחו את "יכולות העל המוטורית" – תאום תנועה והעברה מוטורית	778
מטרה 3: התלמידים והתלמידות ישחקו משחקי תנועה באופן עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית	801
מטרה 4. התלמידים והתלמידות יקשרו בין תנועה לבין המללה	819
מטרה 5. התלמידים והתלמידות יפתחו מודעות לגוף ולתנועה וישתמשו בה לשיפור תנועה ולשמירה על בריאותם	828
מטרה 6: התלמידים והתלמידות יתנסו בהתאמת יציבתם למצבי תנועה ותנוחה מגוונים	839

תנועה ופעילות גופנית בצוות..... 854

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יתפקדו בשיעורי חינוך גופני כקבוצה חברתית חיובית	856
מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישמרו על הכללים ועל ההגיונות	865
מטרה 3: התלמידים והתלמידות יגלו אחריות הדדית	875

מטרה 4 : התלמידים והתלמידות ישתפו פעולה במהלך פעילות גופנית 889

תנועה ופעילות גופנית כחלק מתהליכים מנטליים 904

מטרה 1. התלמידים והתלמידות ישפרו את יכולת הוויסות העצמי בשיעורי
החינוך הגופני..... 905

מטרה 2 : התלמידים והתלמידות ירכשו יכולת הכוונה עצמית בלמידה מוטורית
..... 919

מטרה 3. התלמידים והתלמידות יפתחו חשיבה יצירתית בתנועה, במשחק
ובספורט..... 930

מטרה 4 : התלמידים והתלמידות ירכשו יכולת יזמות בחינוך גופני 942

מוסדות

מבוא

מטרת-על

לטפח הרגלי פעילות גופנית, לממש את הפוטנציאל האישי של כל תלמיד ותלמידה ולהרחיבו ולפתח את היכולת העצמאית לבחור פעילות גופנית. זאת כדי לאפשר חיי שלומות ורווחה לכל תלמיד ותלמידה בהווה ובעתיד. לשם כך להקנות: אוריינות גופנית, מיומנויות מוטוריות; יכולת גופנית; כישורים חברתיים ואישיים-רגשיים; ידע אודות פעילות גופנית ותנועה ויכולת חשיבה וניתוח של תהליכים המתרחשים במהלך פעילות גופנית, תנועה ומשחק.

מוטוריות

רציונל – הסבר מטרת העל

וקישורה לתכנית הלימודים

שינויים רבים בתחומים רבים חלו לקראת המאה ה-21 ובמהלכה. בפן של החינוך הגופני השינויים נוגעים בעיקר: להבנה הולכת ומעמיקה של תרומת התנועה והפעילות הגופנית לבריאות; להבנת תפקיד הלמידה המוטורית ותרומתה להתפתחות; לידע המצטבר לגבי תפקיד הגוף והתנועה בלמידה; ליחסי עבודה ופנאי; לתפיסת השונות בין אנשים הכוללת טשטוש ההפרדה המוחלטת בין תלמידים עם צרכים מיוחדים לתלמידים "רגילים"; למתן תשומת לב לפרספקטיבה המגדרית; לשינויים באופן ההתפרנסות התובעים יזמות וחידוש.

השינויים המהירים והתכופים מובילים להסכמה רחבה בקרב אנשי ונשות חינוך בכל העולם, בנוגע לחשיבות השלומות והרווחה (**well-being**) של התלמידים והתלמידות. **חיי שלומות ורווחה** כוללים רובד אובייקטיבי ורובד סובייקטיבי¹. הרובד האובייקטיבי עוסק בצרכים הבסיסיים הקיומיים של כל תלמיד ותלמידה. תפקיד החינוך הגופני ברובד זה הוא בראש ובראשונה לתמוך בשמירה על הבריאות הגופנית של הילדים, לחנך להרגלי תנועה בריאים העשויים להישמר גם לאחר שמסיימים את בית הספר². בנוסף, החינוך הגופני אמור לספק את הצרכים התנועתיים המאפשרים גדילה אופטימלית והתפתחות מוטורית³. זאת ועוד, מחקרים מצביעים על תרומה אפשרית של תנועה ופעילות גופנית לתהליכים אישיים-קוגניטיביים ורגשיים כמו שיפור הקשב

¹ van Dierendonck, D., & Lam, H. (2022). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.

² Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., ... & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine-open*, 6, 1-27.

³ Lorås, H. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports*, 8(6), 88.

ויכולת ההתמדה⁴, שכלול היכולת לפתרון בעיות ולקבל החלטות⁵, חיזוק תחושת המסוגלות⁶, חיזוק הוויסות העצמי, ההכוונה העצמית⁷ והיצירתיות⁸. זאת ועוד, המשחק לסוגיו ופעילות גופנית בצוותים משפיעים על יכולת להתחבר לעמיתים בני הגיל, משפר את קבלת האחריות האישית ואת יכולה שיתוף הפעולה. הרובד הסובייקטיבי מתייחס בראש ובראשונה למצב הרווחה של הילדים והילדות בהווה לפי דיווחיהם – מצב רוח טוב שהוא יציב וקבוע, עמדות חיוביות כלפי הסביבה הקרובה, וכן, קבלת סיפוק והכרת הטוב ביחס לעצמי, ליחסים חברתיים ולהתנסויות בבית הספר. תפקיד החינוך הגופני בבית הספר ברובד זה הוא להוביל תהליכים מעודדי שמחה תוך שימוש בעקרונות החינוך-החיובי:

- א. לעודד רגשות חיוביים על ידי יצירת אווירה של שמחה באמצעות פעילות משחקית ו/או עידוד חשיבה חיובית במהלך הרפיה ו/או יצירת תחושת הישג ברכישת מיומנות;
- ב. לעודד מעורבות באמצעות הצבת אתגרים שאינם קלים מידי או קשים מידי ויצירת אווירה משחקית שבה פועלים כדי לפעול;
- ג. לעודד יחסים חיוביים עם עמיתים וצוות חינוכי יצירת תקשורת ברורה ויכולת לעזור ולהיעזר באווירה של שיתוף פעולה;
- ד. לתת משמעות לעשייה של התלמידים והתלמידות עבור עצמם ועבור החברה הקרובה להם.

⁴ Páez-Maldonado, J. A., Reigal, R. E., Morillo-Baro, J. P., Carrasco-Beltrán, H., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2020). Physical fitness, selective attention and academic performance in a pre-adolescent sample. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6216.

⁵ Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 24(4), 797-813.

⁶ Peers, C., Issartel, J., Behan, S., O'Connor, N., & Belton, S. (2020). Movement competence: Association with physical self-efficacy and physical activity. *Human Movement Science*, 70, 102582.

⁷ Koepp, A. E., & Gershoff, E. T. (2022). Amount and type of physical activity as predictors of growth in executive functions, attentional control, and social self-control across 4 years of elementary school. *Developmental science*, 25(1), e13147.

⁸ Dupri, D., Nazirun, N., & Candra, O. (2021). Creative thinking learning of physical education: Can be enhanced using discovery learning model?. *Journal Sport Area*, 4(1), 29-36.

ברובד הסובייקטיבי מייעדים לתלמידים ולתלמידות תפקיד משמעותי בהשגת רווחתם ועליהם ללמוד להשיגה באופן ישיר אותם לאורך החיים. ברובד זה מוצעים שישה תחומים המפתחים את יכולת הבחירה העצמאית. טבלה מ1 מציגה את התחומים, משמעותם, והיכן הם מופיעים בתכנית הלימודים.

טבלה מ1. תחומי השלומות והרווחה המפתחים את יכולת הבחירה העצמאית

	התחום	המשמעות	מיקומם בתכנית הלימודים
1	קבלה עצמית	יחס חיובי ביחס לעצמי ולתכונותיי	בכל מקצועות ההישגים הפרטניים בעזרת תשומת לב לשיפור האישי: באתלטיקה, התעמלות ואוריינות גופנית. במשחקי ספורט, בהבנת היכולת של הפרט בתפקיד המתאים לו במשחק הקבוצתי, ותרומתו הייחודית לקבוצה בתחומים בהם הדגש הוא על עצם ההתנסות – כמותה ואיכותה – עומדים במרכז. כמו בפרק "פנאי ונופש".
2	קשרים חיוביים עם אחרים	ניהול מהלכי תקשורת ושותפות מספקים המבוססים על אמון	בפרק "תנועה ופעילות גופנית בצוות" בכל הפעילויות בהם יש הזדמנות להתנסות עם בן זוג או יותר
3	אוטונומיה	יסודות של הגדרה עצמית ועצמאות	בפרק "תנועה ופעילות גופנית כחלק מתהליכים מנטליים" בכל מקום בו ניתן ללומדים לבחור ולהתנסות ביוזמתם. בפרק אורח חיים פעיל ובריא, חינוך לתנועה ואוריינות גופנית
4	תחושת שליטה בסביבה	נוגעת לכישורים קוגניטיביים וליכולת להבין את המתרחש בסביבה הפיזית והחברתית ותחושה שיש יכולת להתמודד עם אתגרים	בפרק "תנועה ופעילות גופנית כחלק מתהליכים מנטליים" במיוחד במטרות הנוגעות לוויסות עצמי וליזמות; בפרק "משחקי כדור ספורטיביים"; בפרק "ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות"; בפרק "תנועה ופעילות גופנית בצוות" המטפלת בהתמודדות בתפקוד עם עמיתים; בפרק האוריינות בכל המטרות המכילות תכנון, בחירה והתמודדות עם אתגרים
5	מטרה בחיים	נותנת תחושה של משמעות בחיים, כיוון ברור ויכולת להשיג מטרות שנבחרו	בכל מטרה בחלק המחבר את הפעילות לידע והבנה. במיוחד בפרק "אורח חיים פעיל ובריא"
6	התפתחות אישית	חווייה של התפתחות מתמדת	בכל המטרות בתנאי שהוצגו אתגרים ברורים ברמה האישית הניתנים להערכה עצמאית. בנושאים כמו "חינוך לתנועה" המאפשרים לכל תלמיד ותלמידה להתנועע בהתאם לשלב הגדילה וההתפתחות שהם נמצאים בו.

"להפוך את הבלתי אפשרי לקשה, את הקשה לקל ואת הקל לנעים ונוח" פלדנקרייז

כדי להשיג את שני הרבדים של השלומות – האובייקטיבי והסובייקטיבי – חשוב לפעול בשלושת המישורים שהוזכרו במטרת העל:

מישור א – טיפוח הרגלי פעילות גופנית – מיוצג בתכנית הלימודים במספר נושאים. בנושא אורח חיים פעיל ובריא שבמסגרתו יש לתלמידים הזדמנות להכיר אפשרויות לניהול אורח חיים פעיל ולאמץ שגרת חיים פעילה. באותו נושא מוצע לאפשר לתלמידים לא רק לשפר את כושרם בהווה אלא גם להבין כיצד משתפר הכושר הגופני וכיצד מתכננים שיפור של מרכיביו השונים בהיבט בריאותי. בנוסף, בנושא משחקי כדור ספורטיביים המטרה והדרך היא להקנות יכולת לשחק ולהנות מהמשחק באמצעות משחקונים, כך שלכל תלמיד ותלמידה יהיה לפחות משחק אחד בו הם יכולים להשתתף גם בבגרותם. בנושא פעילות פנאי ונופש אמורים התלמידים לרכוש מיומנויות ומשחקים המהווים בסיס לשימור ולפיתוח תרבות פנאי פעילה לאורך החיים. מדובר במשחקי נופש, פעילות פנאי של בריאות ואתגר, יכולת ניווט והשתתפות בריקודי עם וריקודים מובנים אחרים במסגרות מאורגנות וספונטניות. עבור רבים תנועה ופעילות גופנית עם אחרים מהנה במיוחד ומהווה גורם הנעתי משמעותי ולכן, בנושא תנועה ופעילות גופנית בצוות המטרות של גילוי אחריות הדדית ופיתוח היכולת לשתף פעולה אף הם חלק מטיפוח ההרגלים בהווה ובעתיד.

מישור ב' – מימוש הפוטנציאל האישי של כל תלמיד ותלמידה והרחבתו – תובע עידוד התנסות בתחומים מגוונים שהם אתגריים עבור התלמידים ונמדדים בשיפור ושכלול היכולות ביחס לעצמם. ניתן לעודד השגת אתגרים בשלבי התקדמות מוגדרים מראש. אתגרים מסוג זה מצויים למשל, במשחקי כדור ספורטיביים ובענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות של האתלטיקה וההתעמלות. דוגמה נוספת היא בלימוד ריקודים מובנים וניווט במסלול נתון מראש. בדוגמאות אלו יש לתלמידים ולתלמידות הזדמנות לרכוש מיומנויות ולשפרן בהדרגה בתוך סולם נתון מראש. כמו כן, ניתן לעודד השגת אתגרים שאותם בוחרים התלמידים עבור עצמם. הבחירה כוללת את האתגר עצמו ואת הדרכים להשיגו. למשל, בחירת פעילות גופנית יום יומית שבה כל תלמיד ותלמידה בוחרים בנושא אורח חיים פעיל ובריא פעילות שהם נהנים לבצע, מחליטים מה יהיה משך הזמן, העצימות ולפעמים גם מי יהיו השותפים. דוגמה נוספת היא יצירת תשובה הניתנת

למשימה פתוחה בחינוך לתנועה כמו בחירת דרכי התקדמות תוך איזון הגוף על גבהים שונים, שבה כל תלמיד ותלמידה בוחרים את דרכי ההתקדמות והגבהים ומה יהיה סדר ההתנסות.

מימוש הפוטנציאל האישי תובע התנסות בתהליכים בהם תנועה ופעילות גופנית הם חלק מתהליכים מנטליים הכוללים יכולת וויסות עצמי, נטילת אחריות ולמידה עצמאית המבוססת על יכולת הכוונה עצמית. עבור חלק לא מבוטל של התלמידים והתלמידות מימוש הפוטנציאל האישי הוא בכיוון של יצירתיות, יוזמה ויזמות. בחיים המורכבים של המאה ה-21 עמידה באתגרים כולל גם כישורים חברתיים של תנועה ופעילות גופנית בצוות.

מישור ג' – פיתוח היכולת העצמאית של בחירת פעילות גופנית ושיפור הרגלי התזונה –

בנושא אורח חיים פעיל ובריא מוצע להקנות לתלמידים ולתלמידות ידע והבנה המהווים בסיס לבחירה עצמאית של הפעילות הגופנית הנחוצה להם וגורמת להם הנאה. הידע וההבנה הם בתחומי ניהול אורח חיים בריא; הכושר הגופני; חיזוק העצמות; ותזונה בריאה. כמו כן, מציע הפרק התנסות בתהליכי בחירה החל בבחירת תרגיל וכלה בבחירת תכנית ארוכת טווח לשיפור כישורים גופניים ומוטוריים. הפרק התנסות בתהליכי בחירה החל בבחירת תרגיל וכלה בבחירת תכנית ארוכת טווח הכוללת גם פעילות בשעות הפנאי לשיפור כישורים גופניים ומוטוריים. הנושא אוריינות גופנית מקנה בסיס לתנועה ופעילות גופנית עצמאית. בנושא האוריינות הגופנית מוצעים: כלים לרכישת ידע מוטורי חדש בעזרת הקניית "יכולת העל" ובתוכם תאום תנועה והעברה מוטורית; כלים ליצור משחקי תנועה באופן עצמאי ולשמר התנהגות משחקית ושמחה; כלים של המללה ומודעות המאפשרים לחשוב על, לדבר על ולשפר את התנועה שהפרט מבצע; ולפני הכל לדעת כיצד שומרים על הבטיחות ומונעים פגיעות שלא לצורך. בנושא החינוך לתנועה יכולת הבחירה העצמאית עומדת במרכז דרכי ההוראה. התלמידים והתלמידות מקבלים הנחיות פתוחות כשהם מתבקשים לפרשם באופן עצמאי ולתת להם תשובות כיד היצירתיות שלהם/ן. עם התפתחות הלמידה מוצע לתלמידים ולתלמידות לבנות חיבורי תנועה באופן עצמאי ביחידים, בזוגות ובקבוצות. בנושא פעילות פנאי ונופש התלמידים והתלמידות לומדים לא רק לשחק ולפעול אלא גם לזוז ולתכנן פעילויות כאלו. נושא התנועה ופעילות גופנית כחלק מתהליכים מנטליים מציע עיסוק בכלים לפיתוח יכולת הבחירה של פעילות גופנית החל ביכולת ההכוונה העצמית העוסקת ישירות ברכישת תהליכי בחירה וכלה בתהליכי היצירתיות והיוזמה.

תכנית לימודים זו מנסה מחד להיות עדכנית ולהתבסס על תאוריות ומחקרים ומאידך

להישען על התכנים והתרבות שפותחו בשדה בעבודת היום של המורים לחינוך גופני.

תכנית הלימודים ותכנון ההוראה

בכתיבת תכנית הלימודים היו מעורבים עשרות אנשי ונשות מקצוע בחינוך הגופני מתחומי ידע והתמחות מגוונים – מורים ומורות בכל שכבות הגיל, מפקחים ומפקחות ואנשי ונשות אקדמיה מהחוגים והמסלולים לחינוך גופני. כל אחד משמונת נושאי הלימוד נכתב בידי צוות אחר של מומחים ועבר קריאה ביקורתית של אנשי מקצוע נוספים המעורבים בנושא.

החלטות מהותיות בנושאים כמו: מטרת העל, רציונל התכנית, מבנה התכנית ורמת הפירוט שלה, חינוך לערכים בחינוך הגופני, הצגת הפוטנציאל של החינוך הגופני מפרספקטיבה מגדרית וכד', התקבלו בקונצנזוס – בהסכמה של כל חברי הוועדה בישיבות של וועדת המקצוע. במהלך כתיבת התכנית פנו אנשי מקצוע רבים לוועדה בהצעות בונות ומשמעותיות שרובן התקבלו והפכו להיות חלק בלתי נפרד מהתכנית.

בתום הכתיבה של הטיוטה הראשונה נשלחה תכנית הלימודים לקריאה למורים ומורות לחינוך גופני ולאנשי ונשות מדעי החיים והחברה במסלולי הכשרת מורים ומורות לחינוך גופני. אלו קראו והעירו על התכנים, אופן ארגון החומר והנגישות של הניסוח.

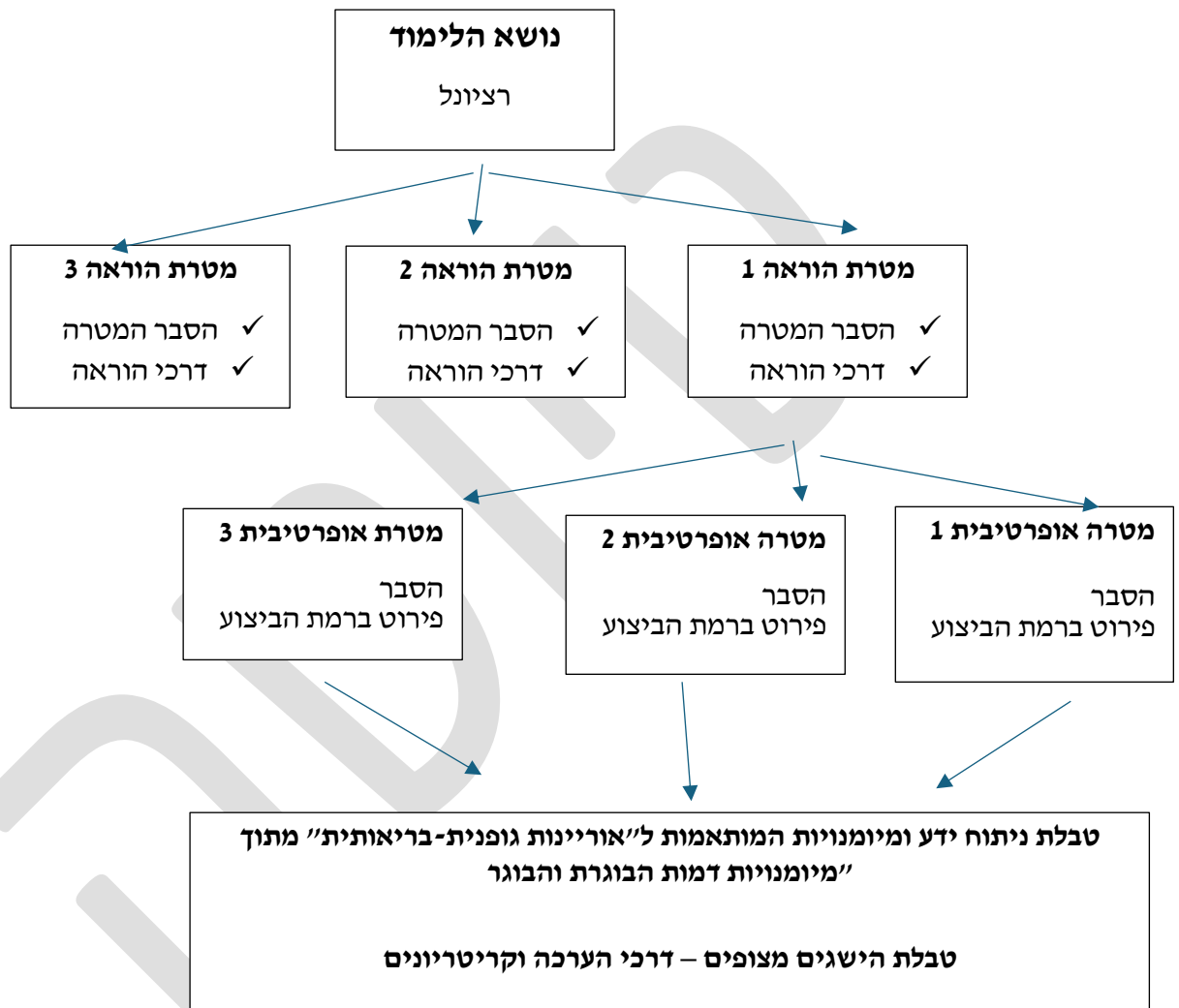
מהות תכנית הלימודים והמבנה

תכנית לימודים זו היא תכנית לחינוך גופני מכיתה א' ועד כיתה י"ב והיא מיועדת לשתי מטרות מרכזיות:

- א. לשמש את תכנון ההוראה השנתי של כל מורה ומורה בחינוך הגופני. לצורך כך נבחרו 8 נושאי לימוד. כל נושא חולק למספר מטרות הוראה. בסך הכל 46 מטרות הוראה מכיתה א' ועד כיתה י"ב ובהן 166 מטרות אופרטיביות המתפרסות על 4 שכבות גיל. בכל מטרת הוראה פירוט המהווה כלי עזר לתכנון ההוראה.
- ב. להיות מסגרת המציגה את היקף היריעה של מקצוע החינוך הגופני בבתי הספר של מערכת החינוך הממלכתי והממלכתי-דתי. התכנית מציינת את נושאי הלימוד המרכזיים והמטרות שמהן יש לבחור מטרות מותאמות שכבה וכיתה. תכנית הלימודים כוללת גם את הקשר של כל מטרה ל"מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" וכן, את הישגי המינימום הנדרשים מכל תלמיד ותלמידה.

במבוא, שפרק זה הוא חלק ממנו, מוצגת "התיאוריה הפרקטית" והעקרונות עליהם מבוססת תכנית הלימודים : ממטרת-על ורציונל, דרך הנחות היסוד והעקרונות של תכנית הלימודים.

תרשים מ1. המבנה הקבוע והחוזר של ניתוח נושאי הלימוד



לאחר המבוא מוצגים שמונה נושאי הלימוד המלווים את המורים בכל שכבות הגיל (ראו תרשים 1). כל נושא מחולק למטרות הוראה. כל **מטרת הוראה** כוללת **הסבר המטרה**, **חשיבותה ודרכים מרכזיות להוראתה**. כמו כן, כל מטרת הוראה פורקת ל**מטרות אופרטיביות** שהן מטרות ברמת היעדים שמורים צריכים להציב בתכנון שלהם. הניתוח של כל מטרה אופרטיבית כולל **הסבר קצר** וייחודי למטרה זאת ודוגמאות – **פירוט ברמת ביצוע** – כך שלמורים ולמורות יהיה קצה חוט למחשבה על הפעילויות המאפשרות השגת המטרה האופרטיבית. בעתיד, ניתן להכניס ולדלות חומרי הוראה המתאימים להשגת המטרות האופרטיביות מאתר תכנית הלימודים.

בתום ניתוח כל מטרת הוראה מוצגות שתי טבלאות. האחת, **ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"** שמשדר החינוך בחר כמכנה משותף לכל מקצועות הלימודים⁹. טבלה זו מציבה את הפוטנציאל הטמון בכל מטרה בנוגע לכישורים קוגניטיביים, תוך-אישיים ובין-אישיים¹⁰. כמו כן, טבלה זו עשויה לשרת בתי ספר ומורים המעוניינים להדגיש למידה משותפת על בסיס מכנה משותף במקצועות לימוד שונים. הטבלה השנייה, **טבלת ההישגים המצופים – דרכי הערכה וקריטריונים** בחלוקה לארבע שכבות גיל: א'-ג'; ג'-ו'; ו'-ט'; ט'-י"ב. החפיפה – כיתה ג' היא גם חלק מהשכבה הצעירה וגם חלק מהשכבה הבוגרת של בית הספר היסודי וכך ו' ו ט' הן חלק משתי שכבות המאופיינות כתקופות מעבר התפתחותיות, והחפיפה מאפשרת למורים להתאים את הפעילות למאפיינים ולצרכים של התלמידים.

קווים מנחים לתכנון ההוראה

תכנית לימודים זאת כוללת את המידע הבסיסי הנחוץ לתכנון הוראה:

⁹ ניתן לאתר את מסמך דמות הבוגר 2030 ב <https://meyda.education.gov.il>

¹⁰ בחינוך הגופני המונח "מיומנות" שמור לתבניות תנועה מוסכמות וכך הוא מופיע לאורך כל התכנית. במסמך "דמות הבוגר 2030" המונח מיומנות מוגדר כ: יכולת כללית הנרכשת בלימוד ואימון, אשר תומכת ומנחה חשיבה, למידה והתפתחות ללא תלות בסוג הידע. יכולת זאת ניתנת להעברה בין תחומי דעת ומאפשרת להשתמש ביעילות ובאופן הולם בידע, בניסיון ובערכים במגוון רחב של הקשרים. בטבלת **ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"** המונח מיומנות מותאם לפירוש השני. המיומנויות המוטוריות הן חלק מרכזי במה שקרוי בטבלה "ידע מוטורי".

- א. במבוא בפרק **מאפיינים וצרכים של לומדים ולומדות** מוצגים מאפיינים וצרכים נורמטיביים של התלמידים והתלמידות כנקודת מוצא וכלי עזר לאיסוף אינפורמציה על התלמידים והתלמידות.
- ב. מטרת הוראה מפורטת בהתאמה לנושאי הלימוד. לכל מטרה יש הסבר ומוצגות דרכי ההוראה להשגתן. בהמשך, כל מטרת הוראה מחולקת למטרות אופרטיביות המרכיבות את מטרת ההוראה ומתאימות ליעדים שהמורים יכולים לבחור. לכל מטרה אופרטיבית הסבר ופירוט ליישום הנותן למורים דוגמאות לתרגילים ופעולות.
- ג. לאחר הפירוט של המטרות האופרטיביות מוצגות טבלאות העוסקות בידע ומיומנויות המותאמות ל"מיומנות דמות הבוגרת והבוגר". טבלאות אלו מאפשרות לבדוק את האספקטים החינוכיים הרחבים של כל מטרה.
- ד. בסוף פירוט מטרת ההוראה מוצגת טבלת הישגים מצופים, המציעה דרך הערכה אפשרית לכל מטרה אופרטיבית.
- זה. תכנון הוראה הוא פעולה של שיקולי דעת התלויה במורה ספציפי וכיתות ספציפיות – לא כל המורים יודעים ללמד את כל הנושאים, לא כל המורים בוחרים באותם יעדים, ואין שני מורים ומורות המלמדים באותן דרכים. כמו כן, כל כיתה היא ייחודית בהרכבה ובמכלול שלה.
- תכנון **יחידת הוראה** (תבנית תכנון ראו בנספח...) מותאם לכיתה ספציפית הבנויה מלומדים ספציפיים וכולל בחירת תכנים ודרכים להשגת יעד הוראה אחד או צרוף יעדים המשלימים זה את זה.
- מספר יחידות הוראה – בין 4 ל 8 – מהווים **תכנון שנתי**. תרשים מ1 מציע מהלך תכנון שנתי. התכנון השנתי הוא התכנון לטווח הרחוק ביותר שמורה צריך לעשות. זאת מכמה סיבות: 1. הרכב הכיתה משתנה משנה לשנה; 2. התלמידים והתלמידות לומדים ומתפתחים גם מחוץ לבית הספר בחוגים וקבוצות ספורט; 3. בבתי ספר מרובי מורים, לא ודאי שאותו מורה ילמד בשנה שאחריה.
- התכנון לטווח ארוך משנה הוא למעשה תכנון צומח. מורה בכיתה ד1 אמור לקבל נתונים על הלמידה מהשנה הקודמת וכן, לבדוק את רמת התלמידים במטרות שהוא עומד ללמד ומנתונים אלו לגזור את היעדים המתאימים לשנת הלימודים. באופן זה הלמידה אמורה לצמוח משנה לשנה מכתה א' עד כיתה י"ב.
- תרשים מ2 מציג את התכנון כבנוי צעד אחר צעד (ראו חיצים כלפי מטה). לאחר יישום התכנון חוזרים למיפוי התלמידים על סמך הישגיהם בלמידה (ראו חיצים מלמטה למעלה) והמשך התכנון.

תרשים 2: צעדים בתכנון הוראה שנתי בעזרת תכנית הלימודים



השגת יעד או שילוב יעדים הוא בדרך כלל תהליך של מספר שיעורים ולעיתים מספר שיעורים רב. לעיתים חשוב **שהלמידה תהיה רצופה ובגודש** ואז הלמידה מתרחשת שיעור אחר שיעור כשהיא תופסת את זמן הלמידה העיקרי, כמו למשל בלמידה של מיומנות חדשה ושיפורה. לעיתים, רצוי **שחזרה ותרגול יהוו רק חלק משיעור לאורך שיעורים רבים** כמו למשל, רכישת כושר גופני, תרגול משחק שלם, רכישת אוצר ריקודי עם. לעיתים, רצוי **שהלמידה תהיה מרווה וספיראלית ותחזור על עצמה במרווחי זמן במהלך השנים ותעלה בדרגת הקושי** כמו למשל, כשהלמידה תלויה בגדילה ובהתפתחות של התלמידים כמו בעליית שלב למיומנות מורכבת יותר או כשאנחנו רוצים להקנות הרגלים לכל החיים.

לכן, בשיעור חינוך גופני אחד יש פעמים רבות התייחסות ליותר מאשר ליעד אחד, ואותם יעדים מוצבים שוב ושוב במהלך שיעורים רבים. כך למשל, שיעור יכול להתחיל בתרגול הדרגתי של כושר, להמשיך בלימוד מיומנות, ולהסתיים במשחק קבוע.

מערך שיעור, אם כך, הוא מערך שיקולי הדעת בשיעור אחד. מערך שיעור גזור מהתכנון השנתי ומיחידת הוראה אחת או משתיים שלוש יחידות הוראה הנלמדות במקביל.

גישות להוראת החינוך הגופני בבית הספר

גישה להוראה היא הבסיס האידיאולוגי, השקפת העולם המשמשת כבסיס ההחלטות של אנשי חינוך הנוגעות למטרות ההוראה, תכניה, שיטותיה ודרכיה. בתכנית לימודים זאת משולבות ארבע גישות מרכזיות בחינוך הגופני שלכל אחת מהן ממדים גופניים-מוטוריים וממדים מנטליים וחברתיים: א. ספורטיבית-תרבותית; ב. בריאותית; ג. התפתחותית; ד. האוריינית. אין אפשרות להכריע בשאלה איזו גישה טובה יותר. כל גישה יוצאת מהנחות יסוד שונות ומציבה לעצמה מטרות ייחודיות לה. ניתן ללמד תכנים זהים או דומים מנקודת מבט של יותר מגישה אחת. כך למשל, ארבעה מורים יכולים ללמד את מיומנות עמידת הידיים, האחד מהגישה הספורטיבית-תרבותית ואז ההוראה מתמקדת באיכות ובדיוק הביצוע של המיומנות; השני מהגישה ההתפתחותית של החינוך לתנועה ואז הדגש יהיה בהשקעת הכוח במעבר מהרגליים לידיים והשוואתה להשקעת הכוח משתי רגליים לשתי ידיים לאחר ובשמירת היציבות; השלישי, מהגישה הבריאותית ואז הדגש יהיה בחיזוק חגורת הכתפיים הן לשיפור הכושר והן לשיפור היציבה; הרביעי, מהגישה האוריינית ואז הדגש יהיה בתאום התנועה בין הרגליים לידיים וחיפוש דרכי העברה ממיומנות עמידת הידיים על קרקע מישורית למיומנות זו על החול הרך בחוף הים או על קרקע משופעת.

בגישה הספורטיבית-תרבותית תפקיד החינוך להוביל תהליכים של סוציאליזציה – להכניס את דור העתיד למיתוסים ולתרבות של החברה בה הם גדלים. פעילות ספורטיבית מייצגת ערכים רבים של החברה המערבית ולכן ניתן לחנך באמצעותה לערכים אלו.

הגישה ההתפתחותית מבוססת על הגישה ההומניסטית הגורסת שתפקיד החינוך הוא לאפשר לפרט לממש את הפוטנציאל הטמון בו. המורה בגישה זו הוא מנחה ופותר אפשרויות אך אינו הסמכות בבחירת הנלמד כיוון שאין לו יכולת להכיר את הצרכים והפוטנציאל של כל תלמיד ותלמידה בכיתה. מבחינה מוטורית, יושם דגש על פעילויות המתאימות לשלב ההתפתחות המוטורית של התלמידים. על האתגרים להיות חדשים אך לא קשים מידי בכדי לאפשר לתלמידים להתקדם כל הזמן. בית הספר צריך לאפשר לתלמידים למצות את הפוטנציאל שלהם, לתמוך בהתפתחות המוטורית, כמו גם בתחומים החברתיים והקוגניטיביים.

הגישה הבריאותית מתייחסת לבריאות כמצב שאינו מובן מאליו אלא תוצאה של אורח חיים. הדרך בה התלמידים יכולים לשמור על בריאותם הגופנית והנפשית היא באמצעות תנועה ופעילות גופנית. הפעילות הגופנית תורמת לבריאות בהווה. חשוב שתשפיע גם על העתיד. כדי שהיא

תשפיע על הבריאות בעתיד יש להקנות ידע מוטורי ותיאורטי, להטביע הרגלים, להכיר דרכים לשמירה על הבריאות ולהבין את משמעותם.

בגישה האוריינית הלומדים משתתפים בתנועה הפותחת אפשרויות ובפעילות גופנית מגוונת המאפשרת העברה. בדרך זאת, יכולים הלומדים להיות עצמאיים בבחירת הפעילות הגופנית המתאימה להם בכל שלב של חייהם, בהתאם למצבם הגופני, הנפשי והחברתי. השאיפה היא להפוך כל תלמיד ותלמידה לברי-אורייני הנעים בתחומים מגוונים של התנועה, הפעילות הגופנית והספורט: בנינוחות, בהשקעת כוח נכונה, ביעילות ובביטחון. כמו כן, חשוב להקנות ללומדים וללומדות יכולת לקבל החלטות ביחס לתנועה הנחוצה להם, אופן רכישתה והשימוש בה. ברי-אורייני גופני הם בעלי מוטיבציה, ביטחון עצמי, יכולת גופנית, הבנה וידע לבצע פעילות גופנית ברמה אישית בתקופות שונות בחייהם, מוקדמות ומאוחרות כאחד.

חשוב שהמורים והמורות יכירו את הגישות הקיימות, יבדקו את דעותיהם ביחס לגישות האלו, יהיו מודעים לבחירתם, יתקשרו עם עמיתיהם להוראה בבית הספר ויבחרו את צעדיהם לפי הגישה או צרוף הגישות שבחרו. העדר מודעות עלולה לטשטש מסרים, ליצור אי הבנות בין אנשי החינוך בדרגים השונים, לבלבל את המורים עצמם ואת תלמידיהם ולמנוע השתלבות בגישות החינוכיות של העמיתים בבית הספר (שובל ורם, 2024).¹¹

טבלה 2 משווה בין ארבעת הגישות מבחינת: תכנים מוטוריים, מטרות מרכזיות, מטרות משנה, דרכי הוראה מרכזיות, והתנהגות ערכית בסיסית. ניתן לראות בטבלה זו שלמרות נקודת המוצא השונה, ניתן לשאוף לאותן מטרות בגישות שונות כך למשל, המטרה: ישתפו פעולה במהלך פעילות גופנית נמצא במטרות המשנה גם של הגישה הספורטיבית-תרבותית וגם של הגישה ההתפתחותית.

ההבדל יבוא לידי ביטוי בהדגשים. בגישה הספורטיבית שיתוף הפעולה יתייחס לתהליכים בתוך הקבוצה כשהיא מתחרה בקבוצה אחרת. לעומת זאת, בגישה ההתפתחותית הדגש בשיתוף פעולה יהיה בתהליך שבו התלמידים עוזרים זה לזה כדי ללמוד ולהשתפר. דוגמה נוספת, בחינוך לתנועה בגישה ההתפתחותית, הדגש יהיה על הבחירה של כל תלמיד בהתאם למאפייניו וצרכיו האישיים, בגישה הבריאותית, הדגש יהיה בהקשבה לגוף ולתנועה ובגישה האוריינית הדגש יהיה בשליטה בחלוקת כל תנועה לביטויה במרחב, בזמן, בכוח ובשטף המאפשרים לערוך העברה.

¹¹ שובל, א', רם, י' (2024). במעלה ההכשרה להוראה בחינוך הגופני – פיתוח מורשתו של ישעיהו שווייד. המרכז האקדמי לוינסקט-וינגייט.

טבלה מ'2: גישות להוראת החינוך הגופני

התרבותית-ספורטיבית	ההתפתחותית	הבריאותית	האוריינית
תכנים מוטוריים			
משחקי כדור ספורטיביים: כדורסל, כדורגל, כדוריד; כדורעף אתלטיקה והתעמלות	חינוך לתנועה, כישורי-על מוטוריים – תיאום תנועה, שיווי משקל והעברה משחקי תנועה	ניהול אורח חיים פעיל ואימוץ שגרת חיים פעילה, תזונה מאוזנת, כושר גופני, חיזוק עצם, משחקי פנאי ופעילות נופש	שליטה בתנועות הבסיסיות יכולות-על מוטוריות – תיאום תנועה, שיווי משקל והעברה, משחקי תנועה, שיפור בתבניות תנועה העומדות בבסיס מספר מיומנויות מוטוריות
דוגמאות למטרות הוראה			
התלמידים: 1. יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות כחלק מתהליכים דינמיים 3. יכירו את כללי המשחק, משמעותם להתנהלות המשחק ויתנסו בשיפוט עצמי 4. ישחקו משחק שלם באופן שוטף ועצמאי 5. ירכשו מיומנויות מוטוריות באתלטיקה והתעמלות 6. ישפרו את איכות הביצוע של המיומנויות המוטוריות שנלמדו	התלמידים: 1. יכירו את גופם ואת אפשרויות התנועה שלו 2. ישכללו את ההתמצאות במרחב 3. ישחקו משחקי תנועה באופן עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית 4. יקשיבו לתנועה של אחרים ויתאימו את תנועתם לתנועת חבריהם 5. יתפקדו בשיעורי חינוך גופני כקבוצה חברתית חיובית 6. יפתחו חשיבה יצירתית בתנועה, ובמשחק	התלמידים: 1. יכירו אפשרויות לניהול אורח חיים פעיל ויאמצו שגרת חיים פעילה 2. ישפרו את כושרם הגופני בהיבט הבריאותי 3. ישחקו מגוון משחקי נופש 4. יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים 5. יפתחו מודעות לגוף ולתנועה ושתמשו בה לשיפור תנועה ולשמירה על בריאותם 6. יפתחו את יכולת ההכוונה העצמית	התלמידים: 1. יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים 2. יפתחו את "יכולות העל" – תאום תנועה והעברה מוטורית 3. ינווטו באופן עצמאי 4. ישכללו את השטף 5. ישמרו על הכללים ועל ההגיונות 5. ישפרו את יכולת הוויסות העצמי בשיעורי החינוך הגופני
דרכי הוראה מרכזיות			
הוראה מדורגת משובים ותיקון טעויות הצבת אתגרים אישיים מדידת הישגים איכותניים	בחירה אישית חיפוש פתרונות פעילות עם עמיתים סביבה מעודדת תנועה משחק עצמאי	פעילות יום יומית רישום ומעקב שמירה על מוטיבציה	התנסות ספונטנית בתנועות הבסיסיות התנסות יומיומית התנסות בעקרון תנועתי בנושאי ספורט ותנועה רבים

דוגמאות להתנהגות ערכית בסיסית			
מניעת אלימות שליטה ברגשות התאפקות והבלגה שמירה על כללים משמעת עצמית הצלחה בעבודה בצוות גילוי התמדה ונחישות שאיפה לניצחון	מתן אמון באחרים קבלת האחר/ת גילויי סובלנות ואמפתיה גילויי חמלה, וויתור ונדיבות לב שליטה ברגשות והכרת תודה נטילת אחריות אישי בחירת פעולה באופן עצמאי הפעלת ביקורת עצמית מתן עזרה וקבלת עזרה עבודה ולמידה בצוות בחירת אתגרים ועמידה בהם שאיפה לשיפור אישי מתמיד	הבחנה בין טוב לרע דיווח אמת הכלת אחר/ת וקבלתם כפי שהם נטילת אחריות אישית קיום משמעת עצמית שמירה על עצמי הימנעות מסיכונים מיותרים בחירת פעילות עצמאית הפעלת ביקורת עצמית שמירה על הביטחון והבטיחות של עמיתים גילוי התמדה, נחישות במהלך אתגר נטילת אחריות אישית להישג/לטעות שאיפה לשיפור אישי מתמיד	מתן אמון באחר/ת שמירה על עמיתים/תות שלא יפגעו הכלת אחר/ת וקבלתם כפי שהם גילו סבלנות נטילת אחריות אישית קיום משמעת עצמית שמירה על עצמי הימנעות מסיכונים מיותרים בחירת פעילות עצמאית הפעלת ביקורת עצמית מתן עזרה וקבלת עזרה שמירה על הביטחון והבטיחות של עמיתים בחירת אתגרים גילויי התמדה, נחיצות במהלך אתגר

דרכים לשילוב הגישות

מורים משלבים גישות בדרך כלל. חשוב להיות מודעים לכל אחת מהגישות שמתבססים עליה ולאופן בו היא באה לידי ביטוי בהוראה וכן חשוב להיות מודעים לאופן בו מספר גישות מתגבשות לכדי אני מאמין קוהרנטי. קיימים שלושה טיפוסים עקרוניים של שילוב.

האחד, העמדת גישה אחת במרכז והכפפת גישה או גישות אחרות לגישה המרכזית.

למשל, העמדת הגישה הבריאותית במרכז והכפפת הגישה הספורטיבית-תרבותית לה. במקרה כזה, המלמדים ילמדו את מיומנויות הספורט והמשחק אך יוותרו על הדגשת התחרות וההישג שלעיתים עלולים לפגוע בהערכה העצמית וברצון להמשיך לשחק. כמו כן, הנוקטים בשילוב זה, יהפכו את משחקי הספורט למעין משחקי נופש לצורך שיפור הכושר הגופני הבריאותי. היתרון של שילוב זה הוא מרכז המטרות והשגת קוהרנטיות בהוראה בקלות יחסית. המגבלה היא בויתור על חלקים מכל אחת מהגישות ששולבו.

הטיפוס השני, העמדת שתי גישות זו ליד זו, תוך הדגשת השווה והשונה. למשל, יכול מורה להסביר לתלמידיו שבשיעורי חינוך גופני נפעל בשתי גישות. האחת, הספורטיבית-תרבותית שבמסגרתה נלמד לשחק כדוריד ואתלטיקה ובשנייה, האוריינות הגופנית שבה נעסוק בלמידה עצמית לפי בחירה ונפתח מודעות לתנועה. היתרון של אופן שילוב זה טמון בכך שכל גישה שומרת על האוטנטיות שלה. המגבלה היא בהעדר עקביות שעלולה לפגוע בקוהרנטיות של המורה ולבלבל את הלומדים.

הטיפוס השלישי, לתפור חלקים מגישות שונות לכלל גישה משולבת אחת. למשל, לקחת מגישת האוריינות הגופנית את הלמידה לצורך העברה, ללמד מיומנויות ספורט דרך עקרונות הניתנים להעברה של החינוך לתנועה, ובכל שיעור לוודא שמופעלים רכיבים של הכושר הגופני הבריאותי. היתרון של סוג שילוב זה הוא בכך שמורה יכולה לקחת מכל גישה את המתאים לו/לה ביותר. הקושי הוא, שעל המורה להיות בקיא בכל הגישות המשולבות ולהתנסות בכולן כדי לתפור בגד אחד היוצר משהו שהוא גם חדש וגם קוהרנטי.

הנחות יסוד ועקרונות

להלן עקרונות דידקטיים מרכזיים בחינוך הגופני והמחשבה העומדת

מאחוריהם.

מסגרת החינוך הגופני בכיתות א'-י"ב

תלמידים ותלמידות בגילאי 6-18 נמצאים בתהליך של גדילה פיזית בלתי פוסקת והתפתחות מוטורית ומנטאלית המערבות זו בזו. התערבות של חינוך גופני בתהליכים ההתפתחותיים נחוצה כדי לתמוך בתהליכי הגדילה וההתפתחות, כדי לנצלם ללמידה משמעותית, וכדי לרכוש הרגלים של התנהגות בריאה.

לפי גופי בריאות בארץ ובעולם¹² כל ילד וילדה זקוקים, כתנאי בסיסי לשמירת הבריאות, ל 180 דקות של פעילות גופנית במהלך היום, 60 דקות מתוכן לפחות בעצימות בינונית-גבוהה. כמו כן מזהירים גופים אלו מפני אורח החיים היושבני שילדים רבים סובלים ממנו ואוסרים על ישיבה פסיבית רצופה במשך יותר מ 60 דקות ביום. התלמידים שוהים בבית הספר כמחצית משעות הערות שלהם ולכן, בית הספר צריך להיות מחויב לפחות לחצי מזמן הפעילות. להוראת החינוך הגופני בבית הספר מוקצים במערכת השעות שתי שעות שבועיות בכל כיתה. שעות אלו אינן יכולות להחליף את הפעילות היום יומית הנחוצה וצריכה להתקיים בדרך אל בית הספר, בהפסקות ובכל רגע פנוי אחר במהלך יום הלימודים, כליווי ללימודים העיוניים ובדרך חזרה מבית הספר הביתה (ראו הפרק העוסק בשילוב חינוך גופני בחיי היום יום בבית הספר ומחוצה לו עמ'). שיעורי החינוך הגופני אמורים להקנות את הידע המוטורי והמילולי הנחוץ כדי שהתלמידים יעמדו בתנאי בסיס אלו בהווה ובעתיד.

בבתי הספר הממלכתיים-כלליים ההפרדה בין בנים לבנות בשיעורי החינוך הגופני מתחילה מכיתה ז'¹³. בכיתות היסוד עד סוף כיתה ו' השיעורים משותפים לבנות ולבנים. בבתי הספר

¹² ההסתדרות הרפואית בישראל, האיגוד הישראלי לרפואת ילדים ואיגוד רופאי המשפחה בישראל (2015). הנחיות קליניות בנושא: מניעה וטיפול בהשמנת ילדים ובני נוער.

אתר האינטרנט "ויקיפואה" <https://www.wikirefua.org.il>

משרד הבריאות (2013). עידוד פעילות גופנית מקדמת בריאות: תוכנית אב למניעת חולי ולשיפור הבריאות בישראל. אתר משרד הבריאות <https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/2020-sport-final-public.pdf>

¹³ חוזר מנכ"ל, החינוך הגופני במוסדות החינוך 06 2019

הממלכתיים-דתיים מתקיימת לעיתים קרובות הפרדה של בנים ובנות בשיעורי החינוך הגופני כבר בכיתות בית הספר היסודי. כמו כן, לכל אחד מהמינים מורה בהתאם למגדרם – מורה לבנים ומורה לבנות¹⁴. בנוסף, קיים חוזר מנכ"ל המתייחס לצרכים פרטניים¹⁵.

בעבר נהגו להפריד בין בנים לבנות בתכנים ובדרכי ההערכה בתכניות הלימודים של החינוך הגופני. כך, למשל, משחק הכדורגל היה נושא לימוד רק בתכניות הלימודים של הבנים ולימודי תנועה היו רק בתכניות הלימודים של הבנות. תכנית לימודים זאת נכתבה כמשותפת לבנים ולבנות מתוך הנחה שהמורים בוחרים את המטרות, הנושאים ודרכי ההוראה בהתאם למאפיינים של הלומדים או הלומדות וכי המורים צריכים להשתמש בהוראה דיפרנציאלית שתאפשר לבנות מוכשרות ללמוד נושאים ולהימדד בהישגים המותאמים להן וכך גם לבנים המתעניינים בנושאים ובהישגים שנחשבו מתאימים לבנות (ראו נספח X פרספקטיבה מגדרית בחינוך הגופני).

בחירה מתוך תכנית הלימודים

תכנית הלימודים מציעה אפשרויות הוראה רבות ב 4 גישות שונות מופרדות או משולבות. שפע זה מחייב בחירת סדר עדיפויות ברמת בית הספר, ברמת צוות המורים והמורות לחינוך גופני וברמת המורה לחינוך גופני. כמו כן, כיוון שמטרת העל כוללת מימוש הפוטנציאל האישי והרחבתו ויכולת עצמאית לבחור פעילות גופנית, גם לתלמידים ולתלמידות יש לפתוח אפשרויות בחירה.

בחירה ברמת בית הספר – ההנהלה ולעיתים גם ועד/עמותת ההורים – מתייחסת בעיקר לשני תחומים. האחד, לייחוד של בית הספר, כלומר לרציונל ולאני מאמין הבית ספרי, למקצועות ההוראה הנלמדים בו ולמערכות היחסים המיוחדים עם ההורים והקהילה. בחירה ברמת בית הספר צריכה להבטיח שהחינוך הגופני הוא חלק בלתי נפרד מהמערך החינוכי הבית-ספרי ושיעורי החינוך הגופני יהיו מועילים יותר, מבוססים על תהליכים חינוכיים שכבר מתרחשים בבית הספר. למשל, בית ספר שבו התלמידים ותלמידות בוחרים נושאי לימוד, צריך לתכנן את תחומי הבחירה שיינתנו לתלמידים גם בחינוך הגופני. התחום השני קשור למשאבים הפיזיים שבית הספר יכול לספק. התמקדות בסדר עדיפויות ברור מגבירה את הסיכוי להתמקד במשאבים שהחינוך הגופני זקוק להם. למשל, האם לבנות בחצר מוזנחת מאחור מגרש כדורעף ולכדור רשת ואפשרות גם

¹⁴ חוזר מנכ"ל, החינוך הגופני במוסדות החינוך הערכות להוראתו והנחיות כלליות 06 מאי 2019

¹⁵ חוזר מנכ"ל, החינוך הגופני במוסדות החינוך הערכות להוראתו והנחיות כלליות 04 יוני 2017
מתייחס לתלמידים ולתלמידות אשר כבר מזהים את עצמם כלהט"בים. החוזר מתיר מהלך של בחירה המשותף לתלמידים/תלמידות, להורים/למחנכים/ועוסק בבחירה של הקבוצה – בנות או בנים – שבה ישתלב/תשתלב התלמיד/ה.

לשיעורי תנועה או להפוך אותו למשטח החלקה או לגן משחקים לחטיבה הצעירה של בית הספר. דוגמה נוספת, לעודד את בית הספר לגייס כסף ממיזמים המתקיימים בבית הספר לטובת ציוד שהמורים לחינוך גופני זקוקים לו כדי לקיים את רוח בית הספר.

בחירה ברמת צוות המורים לחינוך גופני גם היא מתייחסת לשני תחומים. האחד בתאום

בין גישות ההוראה השונות ובחירת מטרות הוראה משותפות כדי ליצור רצף למידה במעברים מכיתה לכיתה שמעליה. בכל שנה מתקיימים שני שיעורי חינוך גופני בשבוע בלבד. החינוך הגופני צובר את כוח השפעתו מכך שמלמדים את המקצוע לאורך כל שכבות הגיל של בית הספר. לכן, התייחסות לשנת לימוד כיחידה שאינה מחוברת לשנים שלפניה ואחריה מצמצמת את השפעת המקצוע. התחום השני נוגע לניצול המשאבים הקיימים באופן אופטימלי. אם כל המורים בוחרים מטרות הקשורות לאותם מתקנים, יהיה קושי ביישום התכנון ולכן הצוות צריך לבחור מטרות שיאפשרו חלוקת המשאבים הפיזיים.

בחירה ברמת המורה לחינוך גופני היא למעשה הבחירה המשמעותית ביותר לאיכות

ההוראה ומבוססת על הבחירות המוקדמות ברמת בית הספר וברמת צוות המורים לחינוך גופני. הבחירה של המורה היא למעשה תכנון ההוראה. לעניין התכנון הקדשנו פרק מיוחד (ראו בפרק תכנית הלימודים ותכנון ההוראה עמ').

בחירה ברמת התלמיד כפופה לתכנון ההוראה של המורה. אם המורה מאפשרת יוזמות

ויזמות, הבחירות של התלמידים והתלמידות יכולות לחרוג מתכנית הלימודים וממסגרת הרציונל של החינוך הגופני. הבחירה ברמת התלמיד מתפתחת בשלושה שלבים האחד על בסיס קודמו: בשלב הבסיסי, בתוך שיעורי החינוך הגופני, כשהמורים והמורות נותנים הנחיות פתוחות המאפשרות בחירת כיוונים שונים ורעיונות רבים, בשיעורי חינוך לתנועה בהם המורה מעוניין/ת שהתלמידים והתלמידות ידעו להפיק מגופם תנועות מגוונות, בשעה שהמורה מאפשרת לתלמידות לבחור פעילות ממספר אפשרויות קיימות בזמן פעילות נפש וכד'. לאחר שהתלמידים למדו לבחור בחירות מצומצמות במסגרת השיעור, הם יכולים לעבור לשלב השני הכולל החלטות עצמאיות הנוגעות בהפעלת אורח חיים פעיל ולא יושבני, בתכנון פעילויות של פנאי ונופש, החלטות על המיומנויות המוטוריות שהם/ן רוצים להתמחות בהם וכד'. השלב השלישי נוגע ליוזמות המגיעות מהתלמידים עצמם ובהן יש לתלמידים אפשרויות בחירה רחבות המוגבלות בעיקר על ידי המשאבים הכספיים, הפיזיים והאנושיים, העומדים לרשותם/ן.

ידע והבנה בחינוך הגופני

שיעורי החינוך הגופני הם מעשיים אך חשוב שהתלמידים והתלמידות ירכשו גם ידע וגם הבנה עיונית-מילולית של פעולותיהם במהלך תנועתם. הידע וההבנה אמורים לענות לסקרנותם של תלמידים ותלמידות לשאלות כמו: כיצד פועל הגוף – מערכת השלד והשרירים, מערכת הלב-ריאה, משטר המים בהקשרים של מאמץ גופני והזעה, מערכת החישה והתפיסה ותפקידה בלמידה ובהתפתחות? מהי התרומה של לימוד מיומנות מסויימת? מדוע הפעילות הגופנית שהן משתתפות בה חשובה? מהי התרומה הייחודית של תנועה לבריאות ולרווחה? אלו הרגלים חשוב לרכוש? מהם היתרונות של כל אחד מסוגי הפעילות? כיצד רוכשים תנועה מיומנת ואוטומטית וכיצד רוכשים יכולת ליצור תנועה חדשה? כיצד שומרים על הבטיחות ונמנעים מפציעות? חשוב גם לשלב ידע היסטורי ותרבותי הנוגע לספורט לכללי ולערכים שהוא נושא אתו. למשמעות העיסוק בפעילות גופנית כעיסוק של נופש ופנאי וסיפוק אתגרים.

בנוסף, תהליכים מילוליים בשיעורים המעשיים מעשירים את אוצר המילים של התלמידים והתלמידות ומאפשרים להם לשוחח עם אחרים ואחרות על הפעילות הגופנית שלהם ולקרוא ולהבין חומרים כתובים הקשורים לפעילות גופנית מבחינה תרבותית ובריאותית.

בתכנית לימודים זאת ניתן הידע הבסיסי של החינוך הגופני: ברציונל של כל נושא, בהסבר של מטרת ההוראה ובהסבר של כל מטרה אופרטיבית. בחוברת "הוראת ידע והבנה בחינוך הגופני"¹⁶ נמצאת רשימה מפורטת של אפשרויות הידע וההבנה בחינוך הגופני.

דרכים להקניית ידע והבנה

על שיעורי החינוך הגופני להיות מעשיים ופעלתניים לכן יש לשים לב לדרכים בהן ניתן להקנות ידע והבנה מילוליים:

הוראה מילולית הצמודה למעשה ולהתנסות. הדרך המועדפת להקניית הידע וההבנה היא במהלך הפעילות הגופנית של התלמידים והתלמידות: כהקדמה לפעילות, כמענה לשאלות התלמידים, כהסבר לקושי שנוצר בשיעור או לדילמה המעסיקה את התלמידות או כחלק מסיכום הפעילות. **אין לוותר על שיעור מעשי למען שיעור תיאורטי המנותק מתנועה או פעילות גופנית.** יחד עם זאת, ניתן לנצל הזדמנויות להרצאה, סרט, אוסף סרטונים וכד' בימי עיון שבית הספר מארגן, כמו "יום בריאות" או "יום גיבוש" או מצבים בהם התנאים לא מאפשרים ללמד שיעור מעשי. אם התקיימה העברת ידע מרוכזת, חשוב להתחבר אליה בשיעורים כדי שתהיה לה משמעות.

¹⁶ משרד החינוך, הפיקוח על החינוך הגופני (2007). **הוראת ידע והבנה בחינוך הגופני**
https://meyda.education.gov.il/files/Pop/0files/Physical-Education/chinuchgufani_web1.pdf

שילוב תלמידים ותלמידות בהקניית ידע והבנה. לאפשר לתלמיד/ה המתעניין/מתעניינת באחד מהנושאים להכין סרטונים ומצגות המציגות ידע במדעי הבריאות כגון: אנטומיה, פיזיולוגיה, תורת התנועה, תורת התזונה; ידע בפסיכולוגיה/סוציולוגיה כגון, כיצד שיתוף פעולה תורם ללמידה; ידע בהיסטוריה ובתרבות על המשחקים האולימפיים ביוון העתיקה וכד'.

שימוש בטכנולוגיה¹⁷. מידע רב נמצא במרחבים המקוונים – במרחב הפדגוגי בפורטל עובדי הוראה וברשתות החברתיות כגון פייסבוק וואטסאפ בהם מורים עמיתים משתפים בהצלחות. כמו כן, בתקופה האחרונה נכנסה לחיינו הבינה המלאכותית שמספקת פלטפורמה לחיפוש מידע. על המורים והמורות להכיר את האפשרויות שהתלמידים והתלמידות מכירים ולהיעזר בהם במידת הצורך. בנוסף, ניתן להשתמש בטכנולוגיה על מנת לבדוק אצל הלומדים והלומדות את רמת הידע וההבנה במשימה מתוקשבת או משימה ביתית. יכולת הלמידה העצמאית באמצעות הטכנולוגיה מקלה באופן משמעותי על ניהול "כיתה הפוכה" שבה תלמידים ותלמידות יוזמים את התכנים ולעיתים אף את דרכי ההוראה¹⁸.

נורמות בהוראת החינוך הגופני ובלמידה

נורמות בהוראה הן ההתנהגויות הנתפסות כראויות, תקינות ומקובלות ולכן גם המצופות מכל מורה ומקבוצת מורים ומורות. נורמות ההוראה נבחנות בהערכה ישירה – המתייחסת להתנהגויות של המורים והמורות ובהערכה עקיפה – הבודקת את ההתקדמות של התלמידים והתלמידות בלמידה.

נורמות ברמת צוות המורים והמורות לחינוך גופני

צוות המורים והמורות יצליח:

1. לכתוב את רציונל החינוך הגופני של בית הספר המשותף לכל המורים והמורות ומחייב אותם לפעול לאורו. הצוות יבדוק את הרציונל הקיים בכל שנה ויעדכן אותו במידת הצורך.
2. לשמור על המשכיות הלמידה. גם כשמתחלף/ת מורה הלמידה מבוססת על הרציונל המשותף.

נורמות ברמת המורה לחינוך גופני

כל אחד מהמורים ומהמורות לחינוך גופני יצליח:

¹⁷ ראו תת הפרק: "הטמעת פדגוגיה דיגיטלית בחינוך הגופני"

¹⁸ שחף, מ' (2017). דרכי הוראה לחוללות שינוי באמצעות טכנולוגיה ובחינת התאמתם לשיעורי חינוך גופני. **רוח הספורט**, 3, 39-53.

1. לערוך תכנון שנתי שבו מוצגים 4-8 היעדים השנתיים לכל כיתה והקריטריונים שישמשו לבדיקת ההישגים המצופים בכל אחד מהיעדים
2. לערוך סיכום שנה שבמרכזו דיווח על השגת היעדים השנתיים שהוצבו בתכנון השנתי באופן המאפשר לשמור על המשכיות הלמידה.
3. לאתר לפחות 2 תלמידים הזקוקים לטיפול בכל שכבה ולהצליח לקדם במדדים של יכולות מוטוריות.

נורמות ברמת כיתת הלומדים והלומדות

כל כיתה תצליח:

1. להכיר לפחות משחק חדש אחד בכל שנה – משחק נופש או משחק ספורטיבי – ולשחק אותו באופן עצמאי ללא התערבות של המורה לפחות פעמיים בשבוע מחוץ לשיעורים.

נורמות ברמת התלמידים

1. תלמידי ותלמידות החטיבה הצעירה א'-ג' יצליחו: להגיע עד סוף כיתה ב' ולא יאחר מ'ג' לשליטה בסיסית/סבירה בכל התנועות הבסיסיות שברשימה (ראו עמ' 19).
2. התלמידים מכיתה ג' ועד כיתה י"ב יצליחו לרכוש לפחות 5 מיומנויות/פעולות חדשות **בכל שנה** מתוך הטבלאות²⁰ "ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" העמודה הימנית העוסקת בידע מוטורי²¹. איכות המיומנויות/פעולות חדשות צריכה להתאים לאיכות המוגדרת בתכנית הלימודים ב"הישגים מצופים" או הוגדרה על ידי המורה או התלמיד/ה בתכנון מראש.
3. כל התלמידים והתלמידות צריכים להיות פעילים/פעילות לפחות 60 דקות מצטברות ביום בעצמות בינונית-גבוהה לפי בחירתם האישית.
4. כל תלמיד ותלמידה מכיתה ז' ואילך, פועלים לשיפור כושרם הגופני ויכולותיהם המוטוריות באופן עצמאי ועקבי ומדווחים עליהם על גבי כרטיס אישי.

¹⁹ רוב הילדים מגיעים לשליטה בסיסית בכל התנועות הבסיסיות כבר בסוף כיתה ב'. הכוונה כאן היא להדגיש שעד סוף כיתה ג' כל הילדים, כולל המתקשים, יגיעו לשליטה בסיסית בעזרת תרגול יום יומי בהנחיית המורים לחינוך גופני. זאת כיוון שתנועות אלו מהוות בסיס לכל למידה בהמשך.

²⁰ הטבלאות ממוקמות בסוף כל מטרה לפני טבלת ההישגים המצופים.

²¹ הטבלאות **ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"** ממוקמות בניתוח כל אחת מהמטרות לאחר ניתוח המטרות האופרטיביות ולפני טבלת ההישגים המצופים.

5. כל תלמיד ותלמידה ירכשו בכל שנה לפחות 10 מונחי יסוד בחינוך הגופני שלא הכירו/ה קודם לכן (מתוך רשימת מונחי היסוד המופיעים בטבלאות ההישגים המצופים). הכרת המונחים כוללת: מתן הגדרה ושימוש נכון בהם במהלך הפעילות הגופנית.

שיטות להוראת החינוך הגופני

שיטת הוראה היא אוסף דרכי הוראה המאפשר הוראה עקבית וקוהרנטית המובילה להשגת מטרות שלשמן נבחרה השיטה. החינוך הגופני בעשור הראשון של המאה ועשרים ואחת עדיין מבוסס על שיטת ההוראה הישירה המסורתית שמטרתה בחינוך הגופני הקניית ידע מוטורי והבנתו. בשיטה זאת, המורה שולט כל רגע בכל תהליך המתרחש בכיתה, הוא מקור הידע והסמכות היחיד והתלמידים מוערכים על פי רמת הישגים בסקלה אחת. חינוך גופני בשיטה זאת יתקשה להשיג את מטרת העל השואפת להשיג שלומות אובייקטיבית וסובייקטיבית. זאת כיוון שהמקום לצרכים ולשאיפות של התלמידים מצומצם למדי ומתבטא בדרך כלל בלחצים הדדיים – המורים והמורות מפעילים את סמכותם וכישוריהם המנהיגותיים להעלאת ההנעה של התלמידים והתלמידות להשתתף בשיעור והתלמידים והתלמידות מביעים את דעתם ורגשותיהם במידת השתתפותם, בישיבה והתחמקות מפעילות, ובפנייה למורים בבקשות כמו: "רוצים לשחק" או "רוצות תרגילי חיטוב"...

מורים ומורות לחינוך גופני מנסים לתקן קושי זה בעזרת שילוב דרכים וטכניקות המאפשרות להם/ן לפנות זמן לתלמידים ולתלמידות כמו, תרגול בתחנות או פינוי זמן לתרגול אישי. אך, אם התהליכים לא מתרחשים באופן עקבי לאורך זמן, אין להם השפעה משמעותית.

קשה לעבור משיטה לשיטה מכיוון שאין מדובר בהחלפת התנהגות בלבד, אלא בהחלפת המטרות, הנורמות, ההרגלים, ומערכות היחסים בין התלמידים לבין עצמם ובין התלמידות והמורים. כך למשל, מעבר משיטת ההוראה הישירה השולטת היום, לשיטת הוראה בקבוצות קטנות שיתופיות הופכת את התלמידים להרבה יותר תלויים זה בזה ואת המורים והמורות לשולטים/שולטות הרבה פחות בלמידה המתרחשת בקבוצות. התלמידים והתלמידות בשיטה השיתופית נוטלים/נוטלות הרבה יותר אחריות לניהול הלמידה ולומדים בעיקר זה מזה, אך כיוון שהמורה השתחררה מהעברת הידע, נפתחות עבורו/עבורה אפשרויות הוראה אישית ומשוב שלא היו לו/לה בשיטה הישירה שבה היה/היתה עסוקה/ה במתן הוראות וניהול ביקורת אחר קיום הוראותיו/הוראותיה. ברור ממה שנאמר עד כה על ההוראה השיתופית, שתהיה זו החמצה לבנות יכולת הוראה-למידה בקבוצות קטנות שיתופיות עבור הישגי ידע והבנה בלבד. הוראה כזאת היא הזדמנות ללמוד: ליטול

אחריות, להתחשב באחרים/באחרות, לעזור זה לזו, ליזום ולקדם רעיונות ביחד, לממש אפשרויות ועוד²².

השינויים במאה ה- 21 הנוגעים לחשיבות השלומות והרווחה, לשינויים בפרספקטיבה המגדרית, לצורך לרכוש כלים של אוריינות גופנית האמורה לשרת את התלמידים והתלמידות לאורך חייהם/חייהן, כל אלו מתחברים לשינויים הטכנולוגיים המאפשרים דרכי הוראה ושיטות הוראה חדשות, ומובילים מעבר לשיטות הוראה אחרות.

תכנית לימודים זאת מעודדת מעבר לארבע שיטות הוראה. לכל שיטה יש מגוון אפשרויות בתוכה. נציג כאן תיאור קצר וכללי של כל אחת מארבעת השיטות. כדי לעבור ליישום חשוב לעבור השתלמות ולתכנן את שילוב דרכי ההוראה המרכיבות את השיטה להשגת המטרות שהמורה בחר/ה.

למידה פרטנית

עיקריה: כל תלמיד ותלמידה בוחרים מה ללמוד מתוך אפשרויות שהמורה או המורה מציעים להם. **תכנים אפשריים:** רכישת כישורי בחירה, תכנון, ועצמאות בלמידה, שיפור השליטה במיומנויות פרטניות, שיפור הכושר הגופני, הקניית ידע והבנה, פיתוח מודעות, הזדמנות להביא לידי ביטוי יצירתיות.

דרכי הוראה מרכזיות: תרגול למידה עצמית על ידי מתן הזדמנויות רבות לבחירה ולתכנון, העלאת משך זמן הפעילות העצמאית בהדרגה, הצבת מתקנים וחפצים, כרטיסיות כתובות ומאוירות על גבי נייר או על צג טלפון חכם, סרטוני הדרכה, תמיכה ישירה של המורה בתלמידים מתקשים, צפייה בלמידה של כל התלמידים ומתן משוב מלמד ומחזק. **דוגמאות למטרות אופרטיביות מתוך תכנית הלימודים המתאימות להשגה:** התלמידים והתלמידות:

- ✓ יעלו את משך הפעילות היומית שלהם – "כל דקה נחשבת"
- ✓ יתכננו ויגבירו את הפעילות הגופנית המובנית בשגרת היום יום
- ✓ יכירו את מרכיבי התזונה הים תיכונית ואת תרומתה של תזונה מאוזנת ומגוונת, לבריאות
- ✓ יתרגלו את הקשר בין מערכות התחושה לבין יציבתם והדרך בה הן תורמות ליציבות

²² שובל, טל ואייבזו (2017). הקשר החברתי – טיפוח יחסים חברתיים-ערכיים בחינוך הגופני. המכללה האקדמית בוינגייט.

- ✓ ישפרו את סבולת הלב-ריאה על מרכיביה ויבינו את עקרונות השיפור והשימור
- ✓ ירכשו את היסודות של מיומנויות הקרקע
- ✓ ישפרו את השליטה במיומנויות האתלטיקה
- ✓ יתכננו משחקי נופש ופעילות נופש מותאמים לאורח חייהם
- ✓ יבטאו בתנועה את ההבדל בין "לאט" ל"מהר", יאטו ויאיצו תנועה בהדרגה
- ✓ ישכללו את יכולת האיזון של גופם ;
- ✓ ינחתו בבטחה ויבלמו נפילות ;
- ✓ יבחרו מיומנות מוטורית הניתנת ללימוד בעזרת העברה ממיומנות מוכרת וילמדו אותה באופן עצמאי
- ✓ ישנו תנועה מתוך מודעות לצורך לשנותה
- ✓ יציבו לעצמם מטרה ויעמדו בה

יתרונות: מאפשר מענה לצרכים ייחודיים של כל תלמיד ותלמידה, מקנה כלים ללמידה עצמאית בבית הספר ומיחוצה לו. כמו כן, הלמידה ממוקדת ויעילה.

קשיים: יש צורך להכין את התלמידים והתלמידות ללמידה עצמאית, לקבוע נורמות של למידה ולתרגל אותן. על המורים והמורות ליצור מערכת הערכה הדרגתית ולעקוב אחר ההתקדמות של כל תלמיד ותלמידה. קשיים של תלמידים ותלמידות ללמוד באופן עצמאי מחייבים את המורים והמורות להקדיש למתקשים זמן רב מהשיעור. הלמידה הפרטנית מתאימה במיוחד לשעה הפרטנית, לכיתות קטנות, ולכיתות שהמורה כבר מכירה.

למידת עמיתים

עיקריה: תלמידים ותלמידות מלמדים בזוגות או בקבוצה קטנה את עמיתיהם לכיתה או עמיתיהם מכיתות נמוכות יותר.

תכנים אפשריים: הקניית מיומנויות מוטוריות, הקניית ידע והבנה של תכנים עיוניים בחינוך הגופני.

דרכי הוראה מרכזיות: הכנת התלמידים החונכים והתלמידות החונכות קודם לשיעור הכוללת הקניית המיומנויות וטכניקות ללמד; הקניית כלים בסיסיים לתמיכה רגשית וחיזוק תחושת המסוגלות; במהלך השיעור עצמו: מעבר בין התלמידים והתלמידות, התקרבות לכדי יכולת לשוחח; ופיקוח על תהליכי ההוראה-למידה.

דוגמאות למטרות אופרטיביות מתוך תכנית הלימודים המתאימות להשגה

התלמידים והתלמידות:

- ✓ יכירו וישפרו את מיומנות הנגיחה לגווניה בכדורגל.
- ✓ ירכשו את מיומנויות הקפיצה
- ✓ ישפרו את מיומנויות הריצה
- ✓ ירכשו את היסודות של מיומנויות המכשירים
- ✓ יכירו וישכללו את מיומנויות המסירה העילית בכדורעף
- ✓ יתנסו בדימוי תנועה ובתיאורה
- ✓ יתנו הוראות סגורות הוראות פתוחות ומשובים
- ✓ יתנסו בתנועות רבות של תאום חזותי-תנועתי ויבחרו אתגר בתאום תנועה זה להשגה באופן עצמאי
- ✓ יקשרו בין פעילות גופנית שהם מבצעים לבין התרומה האפשרית שלה לבריאותם ולהתפתחותם
- ✓ ידעו להעריך סיכונים בתנועה ולהימנע מהם ;
- ✓ ישכללו את יכולתם בכיווץ מתיחה והרפיה.
- ✓ יבחינו בין תנועה מבוקרת לתנועה פתאומית ויבחרו את המתאימה לתנועה
- ✓ יכירו מושגי יחס הנוצרים במרחב במהלך תנועה.
- ✓ יתנועעו בסימטריות ובא-סימטריות

יתרונות: חיזוק עצמותיהם של התלמידים – כל תלמיד ותלמידה יכול ויכולה להתנסות בהוראת עמיתים, יצירת מצבי הוראה-למידה אינטימיים, קל להתאים את ההוראה לקצב הלמידה, ניתן לתקן ולמשב באופן ישיר.

קשיים: הכנת החונכים והחונכות תובעת זמן שיש לפנותו במערכת או זמן בחופשה, לא כל התלמידים והתלמידות המוכשרים בשליטה מוטורית מתאימים להיות חונכים או חונכות.

למידה בקבוצות קטנות שיתופיות

עיקריה: תלמידים ותלמידות לומדים יחד באופן עצמאי בתהליכים של נטילת אחריות ללמידה ושיתוף פעולה.

תכנים אפשריים כל סוגי המשחקים – הספורטיביים-התחרותיים בין שתי קבוצות ושיתופיים בתוך הקבוצה, משחקי נופש, משחקי תנועה ; כל סוגי הפעילות בזוגות ובקבוצות.

דרכי הוראה מרכזיות: חלוקה לקבוצות קטנות 4-6 אקראיות ומכאן הטרוגניות; חלוקת תפקידים בקבוצה; החלפת תפקידים בקבוצה באופן שכל תלמיד ימלא את כל התפקידים; החלפת קבוצות בכל זמן קבוע מראש; למידה עצמאית של הקבוצה באמצעות כרטיסיות או מסך; המורה עובר בין הקבוצות וממשיב את התלמידים ואת הקבוצה במטרה לשפר את התהליכים הקבוצתיים.

דוגמאות למטרות אופרטיביות מתוך תכנית הלימודים המתאימות להשגה:

התלמידים והתלמידות:

- ✓ יכירו וישכללו את משחק ההתקפה והן את משחק ההגנה בטורנירי 3X3, 4X4 ו-5X5.
- ✓ יכירו את כללי משחק הכדורסל ויכירו וישכללו את מיומנויות השיפוט במשחק.
- ✓ יעשירו את מגוון משחקי הנופש וישחקו בהם
- ✓ יזמו משחקי נופש וישחקו עם חבריהם ומשפחותיהם.
- ✓ יחקרו את אפשרויות התנועה – כפיפה, פשיטה, קרוב, הרחקה, וסיבוב – באברי גוף שונים
- ✓ יצרו צורות ויעברו מצורת גוף אחת לאחרת
- ✓ יתנועעו בסימטריות ובא-סימטריות
- ✓ יתקשרו עם אחרים בשפת התנועה.
- ✓ ינועו בכיוונים שונים
- ✓ יתקדמו במסלולים שונים
- ✓ יכירו מושגי יחס הנוצרים במרחב במהלך תנועה.
- ✓ יצרו חיבור תנועה בזוגות/בקבוצות
- ✓ יגדילו את מאגר המשחקים המשותפים לכיתה ויגונו אותם
- ✓ ישחקו באופן עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית
- ✓ ישכללו משחקים מוכרים להם ויצרו משחקים חדשים
- ✓ יבינו מהי אחריות הדדית, מה חשיבותה וכיצד מממשים אותה
- ✓ ירתמו למילוי תפקידים בשיעורי החינוך הגופני ויסייעו לבעלי התפקידים להצליח בתפקידם
- ✓ יתמידו במילוי תפקידם וישכללו את עבודת הצוות
- ✓ ייטלו אחריות למשימות כיתתיות, בית ספריות, וקהילתיות
- ✓ יציעו עזרה ויבקשו עזרה אחד מהשני

- ✓ יובילו ויקבלו הובלה של אחרים
 - ✓ ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצה במהלך למידה עצמאית
 - ✓ ישתפו פעולה עם עמיתים לקבוצה במשחק נגד קבוצה אחרת
 - ✓ ישאלו שאלות שמסקרנות אותם
 - ✓ יציגו מגוון פתרונות למצבים נתונים
 - ✓ יתמודדו עם מצבים שונים ובלתי צפויים ויחפשו פתרונות במצבי משחק משתנים
 - ✓ יציעו יוזמות ויגדירו את מטרתן ותרומתן למציע/ים ולחברה
 - ✓ יגייסו צוות למימוש היוזמה ויגישו תכנית למימוש היוזמה
 - ✓ יממשו את היוזמה ויעקבו אחר תהליכי המימוש
 - ✓ יעריכו את היוזמה, מימושה, ויציעו שיפורים
- יתרונות:** בספרות המחקרית נחשבת לשיטת ההוראה היעילה ביותר, הופכת את התלמידים לעצמאיים ומטפחת יחסים חברתיים של עזרה הדדית וכבוד הדדי.
- קשיים:** יש לעבור תקופת הסתגלות ארוכה יחסית כדי להקנות את הרגלי הלמידה הנחוצים ולהציב נורמות חדשות.

לימוד לקראת שליטה

עיקריה: יש לשאוף להגיע לרמת שליטה גבוהה במיומנויות מוטוריות רבות ומגוונות כדי שתהווה בסיס לפעילות גופנית בעתיד. לכל תלמיד וכל תלמידה קצב למידה משלו/משלה ורמת תרגול הנחוצה לו/לה כדי להגיע לשליטה. לכן, כל תלמיד ותלמידה יתקדם/תתקדם בקצב המתאים לו/לה. תלמידים ותלמידות הלומדים בקצב מהיר יותר מופנים לעזרת תלמידים ותלמידות אחרים במעין "הוראת עמיתים" וכן יוכלו לרכוש מיומנויות ברמה גבוהה יותר ו/או מיומנויות נוספות שאינן ברשימת החובה. למידה לקראת שליטה יכולה להשתלב בכל אחת משיטות ההוראה המקובלות.

תכנים אפשריים: כל מיומנות מוטורית ולמידה מוטורית פרטנית וקבוצתית.

דרכי הוראה מרכזיות: חלוקת השליטה במיומנות לשלבים בסדר מחייב; לימוד כל שלב עד הגעה לשליטה בו; ומבדק בסוף כל שלב ובסוף, עם הגעה לשליטה.

דוגמאות למטרות אופרטיביות מתוך תכנית הלימודים המתאימות להשגה

התלמידים והתלמידות:

- ✓ יכירו וישכללו את מיומנויות המסירה ותפיסת הכדור.

- ✓ יכירו וישכללו את מיומנויות הכדרור.
 - ✓ יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 1X2 ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של 2X1.
 - ✓ ירכשו מיומנויות מוטוריות במקצועות האתלטיקה
 - ✓ ישפרו את איכות הביצוע של מיומנויות מוטוריות במקצועות ההתעמלות
 - ✓ ירקדו מגוון ריקודים מובנים
 - ✓ ישכללו את השטף
 - ✓ יתנסו בהתאמת יציבתם למצבי תנועה ותנוחה מגוונים
- יתרונות:** מבטיחה רכישת מיומנויות מסודרת. תחושת סיפוק עם ההגעה לשליטה.
- קשיים:** התלמידים והתלמידות הלומדים לאט או מתקשים, ירכשו הרבה פחות מיומנויות; הלמידה תובענית ומוטל על המורה להחזיק במהלכה שמחת למידה.

מבנה השיעור

רצוי שמבנה השיעור יחזור על עצמו כל זמן שמשתמשים בשיטת הוראה זהה. זאת כדי לאפשר לתלמידים ולתלמידות להתרגל למסגרת ברורה של הרגלים ולהתרכז בלמידה ולא בתהליכי התארגנות וניהול כיתה.

המבנה הכללי, המתאים לכל שיטות ההוראה הממוסגרות בשיעורים והמוצגות כאן, כולל:

פתיחה הכוללת את ההתכנסות למקום הפעילות, התארגנות במבנה הלמידה והצגת הנלמד. הפתיחה כוללת הכנת הגוף במקרים בהם החלק העיקרי תובע מאמץ פיזי. הפתיחה יכולה לשרת גם כמבוא לנושא השיעור ולתהליכים שיתרחשו בו. המבוא יכול לכלול בכיתות בית הספר היסודי "טקס" קבוע שבנוי מרצף של תנועות המוכרות לתלמידים ולתלמידות והחוזרות על עצמן בכל מפגש והופכות להיות יותר ויותר מורכבות. ניתן להשתמש בחלק הפתיחה של השיעור גם להשגת מטרות שלהשגתן נחוצה פעילות קצרה לאורך מספר שיעורים רב כמו, שיפור מיומנויות שנלמדו, תרגולי כושר גופני, זמן לפעילות עצמאית של תרגיל תנועה או חיבור תנועה וכד'.

חלק עיקרי שהוא גוף השיעור ובו מתרחשת למידה במטרה להשיג את היעד המרכזי של השיעור

סיום יכול לכלול פעילות משחקית, המשלבת את המרכיבים העיקריים של נושא השיעור, פעילות להרגעה, או "טקס" קבוע אחר. חשוב להשאיר זמן לשיחה מסכמת של הפעילות, בשיחה

תינתן לתלמידים ולתלמידות ההזדמנות לספר על הפעילות בשפתם, ובאמצעות זאת יוכל המורה ותוכל המורה לזהות מה נלמד מנקודת המבט של התלמידים והתלמידות.

פעולות המורה לחינוך גופני בשיעורים, לקראתם ואחריהם

העובדה, ששיעורי החינוך הגופני מתקיימים במרחבים גדולים ולעיתים קרובות פתוחים וחשופים, ומלאי גירויים, מחייבת את המורים והמורות לחינוך גופני לתכנן את עבודתם/עבודתן ואת ההוראה ולארגן את הסביבה ואת התלמידים והתלמידות.

הקניית הרגלי התנהגות

חשוב ליצור הרגלי התנהגות קבועים לפעילות בשיעורים המותאמות לגיל, לגודל הכיתה ולכללים הנהוגים בבית הספר. אלו מאפשרים לתלמידים ולתלמידות לפעול בתוך גבולות ברורים ולדעת מה צפוי להם, דבר המשרה שקט וביטחון. כדאי לשתף את התלמידים והתלמידות בקביעת הכללים, להצהיר עליהם וללמד אותם כחלק מתכנון ההוראה. כדי שהתלמידים והתלמידות יכירו את הדרישות ואת הציפיות. הקדשת זמן ורכישת הרגלי עבודה קבועים בתחילת השנה תאפשר לחסוך זמן ארגון וניהול רב במהלך השנה. חובה לשמור על הכללים בהקפדה רבה. בתחילת הדרך להגיב מיד לכל סטייה מהכללים עד שהם הופכים להרגל.

להלן עקרונות מומלצים בהקניית הרגלים :

1. להציב מספר מוגבל של כללים שניתן לעמוד בהם
2. להשתמש בסיסמאות קליטות, חיוביות, המזכירות את ההתנהגות הרצויה, למשל, "שמרו על חבריכם", "שמרו על עצמכם", "שמרו על הרכוש".
3. לעצור התנהגויות לא ראויות, להציג את ההתנהגויות המצופות ובתחילת הדרך גם להסביר ולשוחח על הסיבות לציפיות. לתרגל הזדמנויות להצגת התנהגויות ראויות ולשמור על עקביות.
4. הסנקציות למי שלא שמר/ה על הכללים צריכות לכלול גם את החזרה לשגרה. למשל, "מי שלא שומר על הכללים, יוצא מהפעילות עד לסיום המשחק וחוזר לפעילות הבאה" או רעיון המתאים לגילים הצעירים יותר ומטיל עליהם את האחריות: "מי שלא שומר על הכללים, יוצא מהפעילות ויושב בצד. לאחר שמחליט שהוא יכול לחזור תוך שמירת הכללים, חוזר בעצמו לפעילות".
5. לקבוע גבולות פיזיים לפעילות ולסמנם באופן ברור
6. לראות בשמירה על תלבושת מתאימה לפעילות כלל התנהגות שמטרתו לשמור על הבטיחות והבריאות

7. לקבוע תפקידים, להגדירם במדויק, לקבוע מראש מסלול קבוע להחלפת בעלי התפקידים כך שכולם ממלאים את כל התפקידים. דוגמאות לתפקידים: אחראית ציוד, ראש קבוצה, אחראית דיווח, מרכז נתונים, מנהלת הוויטסאפ הכיתתי, מנהלת השיחות וכד'.
8. למשב התנהגויות רצויות כתגמול וכעידוד לחזור על התנהגויות אלו.
9. ליצור "גאוות יחידה". להפוך את הכיתה לקבוצה שמעריכה את חבריה בעזרת משובים חיוביים על הצלחות אמיתיות.

הכרות, תצפית ואיסוף מידע על התלמידים

על המורה לצפות בתלמידים ובתלמידות ולשוחח איתם כדי לזהות את ההבנה של ההנחיות, את סגנון הלמידה שלהם/שלהן, את הבשלות ההתפתחותית ולהכיר את היכולת התנועתית ואת הקשיים. במקרה שמזוהה קושי ניתן לשוחח עם ההורים ומחנכות הכיתה כדי להבין את משמעות הקושי בשיעורי החינוך הגופני וכיצד ניתן לתרום לתלמיד/ה.

תדרוך והנחיה – המללה ושילובה בהדגמה

הנחיה – מתן הוראות לפעילות. ההנחיות מלוות לעיתים בהדגמות. הייתרון של הנחיה מילולית, היא תרגול המעבר ממלל לדימוי התנועה ואז ביצועה, המפתח את ההבנה. הייתרון של הנחיה בהדגמה מוטורית היא ניצול הזמן לתנועה באופן יעיל ואינטנסיבי. הייתרון של שילובם הוא בכך שלתלמידים ולתלמידות יש הזדמנות להבין את הפעילות וההדגשים החשובים לביצועה.

ההנחיות נעות במשרעת שבין הנחיה פתוחה להנחיה סגורה. ההנחיה הסגורה נותנת הוראה מלאה ומדויקת ועל התלמידים להישמע לה כלשונה. ההנחיה הפתוחה היא כללית ומאפשרת תשובות רבות ולכן מותירה לתלמידים חופש בחירה. במשרעת שבין הקצוות יש הנחיות סגורות באופן חלקי.

הנחיה סגורה: "כדררו 10 כדורים רצופים במקום בעמידה בברכיים כפופות ביד הדומיננטית"

הנחיות סגורות באופן חלקי: "כדררו 10 כדורים רצופים"

הנחיה פתוחה באופן חלקי: כדררו בדרכים שונות

הנחיה פתוחה: בחרו חפץ וחפשו דרכים להניחו על הרצפה ולהרימו

ניתן לתת הנחיות בכתב ובאמצעים חזותיים הממחישים את הכתוב.

תדרוך – הכנת התלמידים והתלמידות לסדרה של פעילויות ולהבנת תכליתן. פעמים רבות התדרוך מתקיים בפתיחת השיעור לפני הלמידה והתרגול. קיימים שלושה סוגי תדרוך לפי סוג התפיסה אליה מופנה התדרוך: השמיעתי – פניה בדיבור ובמוסיקה; החזותי – פניה בהדגמה חיה או

באמצעות תמונות, סרטונים או איורים; והמגעי – מעבר מתלמיד לתלמידה ותיקון פיזי של תנועתם.

תיווך – במהלך התנסות ותרגול של התלמידים והתלמידות יש למורים הזדמנות לעבור בין התלמידים או קבוצות שלהם/שלהן, לצפות בהם ולתווך את הלמידה. ככל שהתלמידים עצמאיים יותר – לומדים, מתנסים ומתרגלים בכוחות עצמם – כך למורה יש יותר זמן תיווך. התיווך הוא אחד מתהליכי ההוראה המשמעותיים ביותר עבור הלמידה. הוא מאפשר למורה לזהות קשיים והזדמנויות למידה של תלמיד ספציפי ולמשב/להנחות/להדגים/לתדרך כדי לנצל את ההזדמנות שנוצרה.

מתן משובים אישיים וקבוצתיים – מתן משוב היא דרך לחיזוק הלומדים והלומדות ולשיפור הלמידה. נוגע לאינטראקציה הישירה של מורה עם תלמיד/ה או קבוצת תלמידים ותלמידות. המשוב הוא כלי בעל עצמה רבה כשהוא מגיע ממבוגר מחנך. כאשר המשוב מאפשר למידה חדשה הוא חשוב וחיובי. כאשר המשוב פוגע בלומד או בלומדת ומצמצם למידה הוא מסוכן ושלילי. לכן, על המורה לצפות בתלמיד/ה העומד/ת לקבל משוב ו"ללמוד" אותו/אותה לפני שהמשוב ניתן. תכונות המשוב המחזק והחיובי:

- ✓ מדווח אמת
- ✓ ניתן על תהליך מתרחש ולא על תוצאה. למשל: "יישרת רגל בזווית הנכונה עכשיו תקפיד על זווית היד"
- ✓ מתאים לצרכים של מקבל או מקבלת המשוב
- ✓ קצר וממוקד ולא מכיל מילים המקטינות את החיזוק כמו: "כמעט הצלחת" (כלומר, עדיין לא הצלחת) או "היום זה הרבה יותר טוב" (כלומר, אתמול זה לא היה טוב).
- ✓ מכיל הצעה ביחס להמשך ההתנסות, התרגול או הלמידה
- אזהרה: מתן משוב הוא כלי "ממכר" – תלמידים ותלמידות המצפים למשוב מעודד וחיובי לכל פעולה שלהם, כחלק מההניעה החיצונית הגורמת להם להשתתף בשיעור ולהשתפר בלמידה, עלולים לוותר על הלמידה כשמשוּב כזה לא מגיע.
- לא ניתן לתכנן את התכנים של המשוב מראש כיוון שהם תלויי תצפית והתנסות ותלויים בהחלטה מיידית שעל המורה לקבל, אבל ניתן להכין מראש את הדגשים והמסרים המרכזיים ולמקד בהם את התצפית הקודמת למשוב ואת המשוב. כמו כן, ניתן לרשום בסוף שיעור את שמות התלמידים והתלמידות שקבלו משוב כדי לזכור מי לא קיבל משוב ויש לתת לו משוב בשיעור הבא.

איזון בין אינטנסיביות הפעילות הגופנית וזמן המלל בשיעורים

לפעילות גופנית רצופה ואינטנסיבית בשיעורים יש משמעות רבה במהלך רכישת מיומנויות, התנסות במשחק לסוגיו ולרכישת כושר גופני ועבור חוויית הפעילות הגופנית. לשימוש במלל של המורים והתלמידים בשיעורים יש משמעות רבה לתהליכי התקשורת בכיתה בין המורה לתלמידות ובין התלמידות לבין עצמן, להקניית הידע וההבנה הנוגעים לגוף ולתנועתו, לתרומה של הפעילות הגופנית לבריאות. כמו כן, חשוב לעבור מתנועה להמללה ובחזרה כדי להקנות לתלמידים ולתלמידות מושגי יסוד המאפשרים לרכוש ידע חדש באופן עצמאי מספרים ומאתרי אינטרנט מקצועיים.

הבעיה היא ששימוש במלל בשיעורי חינוך גופני הוא לרוב על חשבון הזמן שבו התלמידים פעילים מבחינה גופנית. על המורים והמורות מוטל לשמר את האיזון הנחוץ בהתאם למטרות שהציבו.

להלן נקודות שעל המורים והמורות לשקול:

1. להגדיר מראש מהו הידע המילולי הנחוץ לתלמידים להשגת המטרה;
2. לדעת להבחין בין עיקר – המלל המסייע להשגת המטרה – לטפל;
3. לשתף את התלמידים והתלמידות בתהליך הלמידה תוך כדי שאילת שאלות;
4. להעדיף מלל של תלמידים ותלמידות על מלל של המורה בסיכום השיעור ולעיתים גם בעיבוד נושא במהלך השיעור;
5. לזמן לתלמידים ולתלמידות מלל בזוגות ובקבוצות קטנות, כך שכמה שיותר תלמידים ותלמידות יוכלו להתנסות בהעברה מתנועה להמללה;
6. מתן שיעור עיוני פחות טוב משילוב ידע בתוך הפעילות, כיוון שהידע מנותק מהפעילות וההעברה רחוקה ומורכבת;
7. לתאם את ההוראה עם מורים ומורות למקצועות עיוניים שתחומי ההוראה שלהם מוזכרים בשיעורי חינוך גופני כמו: מורים למדעים ולביולוגיה העוסקים בגוף האדם, מורים לפיזיקה מכנית, מורים ללשון העוסקים בשימוש תקין בשפה, במורים העוסקים בכישורי חיים;
8. לשלוח תלמידים ותלמידות ללמידה מילולית עצמאית בזמנם החופשי לקראת נושא לימוד חדש, במהלכו ובסיכומו;

9. ניתן להרגיל את התלמידים והתלמידות להקשיב להוראה המילולית הבאה במהלך ביצוע פעולות שהן כבר אוטומטיות ;

10. ניתן לעודד תלמידים ותלמידות ללמד חלקי שיעור או שיעור שלם בשילוב מלל ותנועה.

שמירה על בטיחות מרבית²³

השמירה על הבטיחות כוללת שתי נקודות מבט: האחת, כסביבה מְשֻׁרָת וְשָׁחוֹן והאחרת, כסביבה חסרת סיכונים. **סביבה משרת ביטחון** מעניקה לנמצאים ולנמצאות בה תחושה שהם מוגנים. בהיעדר תחושת ביטחון, אין לתלמידים ולתלמידות יכולת להפנות את תשומת ליבם ללמידה. תחושת ביטחון נוצרת כאשר הסביבה מוכרת, צפויה ואינה מזמנת הפתעות בלתי נעימות, וכשהתלמידים והתלמידות יודעים שהם מסוגלים או יהיו מסוגלים לבצע את הנדרש. **סביבה ללא סיכונים** היא סביבה אשר בה מונעים מפגעים ומפחיתים את כמות הסיכונים האפשריים. סביבה ללא סיכונים נוצרת כאשר במהלך תכנונה צופים מה הם הסיכונים האפשריים ומתחשבים בהם. למשל, מסבים את תשומת לב התלמידים לתעלה הנמצאת כמה מטרים מאחורי עמוד הסל, צובעים גדר בצבע בולט וכד'.

הפעולות המרכזיות ליצירת תנאים לבטיחות מרבית ולמניעת סיכונים הן:

1. **הקניית הרגלי התנהגות** (ראו כאן במבוא עמ').
2. **פתיחת אפשרויות לנטילת אחריות אישית** לבטיחות המתנועעת ולבטיחות אחרים (ראו מטרה 1 בפרק אוריינות גופנית עמ').
3. **ארגון הנתונים הפיסיים במרחב הלמידה הכולל**:
א. עמידה בתקנים הפורמליים של מתקנים ואביזרים וקבלת אחריות לתחזוקתם השוטפת: מטרת התקנים הפורמליים היא להגן על התלמידים והתלמידות המשתמשים במתקנים ובאביזרים הנמצאים במוסד החינוכי. העובדה שיש תקנים פורמליים, מאפשרת לשחרר את המורה משיקול דעת בתחום שאינו/אינה בקיאה/בו די הצורך, ומלחצים חיצוניים לרכישת אביזרים שאין לו/לה ודאות לגבי בטיחותם. עם זאת, על המורה לשים לב שקירוב מתקנים זה לזה – כמו הנחת ספסל על סולם – ותוספות זמניות של ציוד למתקנים – כמו קשירת חבל לעמוד ברזל – צריכים אף הם לעמוד בתקנים הפורמליים. חשוב לזכור כי עם הזמן מתקנים שעמדו בתקנים נחלשים, מתבלים ונפגעים ומתקן שהיה בטיחותי עלול להפוך למפגע ולהיות

²³ ריכוז חוזרי מנכ"ל הפנייה לכתובת או ל chat GPT

מסוכן. המורה לחינוך גופני המאפשר/ת לתלמידים/ולתלמידות לפעול במתקנים ובאביזרים אחראית/לגלות מראש את המפגעים ולמנוע מהתלמידים או התלמידות להשתמש במתקנים ובאביזרים, כמו כן עליו לדווח בכתב מיד עם גילוי המפגע למי שאחראית/ת בקביעות על התחזוקה – להנהלת בית הספר או לרשות המקומית – ולתבוע תיקון.

ב. יצירת תנאי נגישות אל הציוד: תנאי נגישות פירושם שתלמידים ותלמידות יכולים לגשת ולבחור בעצמם/בעצמן את הציוד הדרוש להם/להן לפעילות ולבחור ממנו מבלי להסתכן בפגיעה. הסתכנות בפגיעה כוללת: הצטופפות של התלמידים. זו גורמת חיכוך מיותר ומאבקי כוח העלולים להסתיים בפגיעה. יש ליצור תנאים לפיזור התלמידים והתלמידות בזמן לקיחת ציוד וחלוקתו. לשם כך כדאי לשמור במחסן את הציוד בכלים נייחים, למשל קופסאות על גלגלים, כדי שיהיה אפשר להוציאם בקלות למרחב פתוח. כמו כן, כדאי שכלי האחסון יהיו רחבים כמו מכלים גדולים או נפתחים (למשל רשתות) כדי שמספר תלמידים ותלמידות יוכלו לגשת ולקחת ציוד בעת ובעונה אחת.

תלמיד שמטפס למקום גבוה כדי לקחת ציוד עלול לעמוד בפני אתגרי התמצאות במרחב וויסות כוח שהם מעל ליכולתו. הציוד צריך להיות שמור במחסן, בגובה שהתלמידים והתלמידות יכולים לקחת אותו ללא מתקן עזר. לשם כך יש לקבוע מדפים וווי תליה בגובה שבו התלמיד/ה הנמוך/ה ביותר בכיתה יוכל להגיע אליהם בכוחות עצמו, ללא טיפוס.

היעדר הרגל ונורמות קבועות להוצאת ציוד ולהחזרתו מובילים להתנהגויות בלתי צפויות של התלמידים והתלמידות, התנהגויות העלולות לסכן אותם/אותן ואת חבריהם וחברותיהן. יש לקבוע כללים ברורים ההופכים עם הזמן לנורמות מובנות מאליהן. הכללים הנקבעים נוגעים ללקיחת ציוד מהמקום שבו הוא נשמר, לדרכי חלוקתו לתלמידים ולתלמידות ולהחזרתו למקום. יש לתרגל את ההתנהגות הרצויה ולשמור על הכללים בעקביות.

ג. יצירת מרחב בטוח שבו מתנועעים: מרחב ביטחון פירוש, שהתלמידים והתלמידות יכולים לבצע את הפעילות שהמתקן מאפשר, ולעבור ממתקן למתקן בלי לסכן אחרים המתנועעים באותו מרחב. לשם כך יש לצפות מראש את האינטנסיביות שבה יפעלו התלמידים והתלמידות ולהשאיר לכל תלמיד ותלמידה מספיק מקום לבצע אותה. כדי לשמור על מרחב ביטחון בזמן פעילות במתקן יש לשים לב למרחק בין המתקנים. ככל שהפעילות במתקן אחד אינטנסיבית יותר חשוב שהמרחק ממתקנים אחרים יהיה גדול יותר.

לכמות המתקנים בכלל, ולמתקנים האטרקטיביים במיוחד. ככל שיש יותר מתקנים הצפיפות בכל מתקן יורדת. לרמת חופש החלטה העומדת בפני המתנועעים והמתנועעות, למשל במגלשה צרה, ברוחב אגן אחד, יש פחות חופש החלטה מאשר במגלשה רחבה המאפשרת

גלישה במסלולים שונים ושל כמה תלמידות בעת ובעונה אחת. ככל שחופש ההחלטה גדול יותר יש להשאיר יותר מרחב ביטחון לתנועות מגוונות ;

לרמת הקושי ולרמת הריכוז הנדרשת מהתלמידים – ככל שהרמה גבוהה יותר כדאי לצמצם את מספר התלמידים והתלמידות בסביבה.

כדי לשמור על מרחב ביטחון במעברים יש לשים לב :

✓ למהירות המעבר. כדאי להציב לתלמידים ולתלמידות אתגר המאט את התנועה, לדוגמה כפות גלגלים מסומנות שיש לדרוך עליהן בדרך ;

✓ להבנת הבעייתיות של הידחקות במעבר. למשל, אפשר להדגים לתלמידות ניסוי בפיסיקה המדגים שגולות יוצאות מהר יותר מתוך משפך כאשר הן מגיעות לפתח בזו אחר זו וכי אחרת הן חוסמות זו לזו את היציאה ואז להציע להן להסביר את הקשר בין הניסוי לבין מצבם במעבר צר.

✓ לתכנן משך זמן מספיק למשחק כדי שהתלמידים והתלמידות יצאו רגועים מתוך ידיעה שיש להם זמן המספיק לפעילות ויחזרו רגועים מכיוון ששיחקו לפי צורכיהם/צורכיהן.

ד. התאמת כמות הגירויים למספר התלמידים והתלמידות ולעצימות הפעילויות: התאמה פירושה שמספר המתקנים והציוד המפוזר בשטח מתאימים למספר התלמידים והתלמידות ולמספר הפעילויות שהם מבצעים בזמן שהם והן בחצר בית הספר. כאשר מספר המתקנים גדול מדי, עלולות להיווצר בעיות בטיחות, כמו צפיפות בשטח, המובילה לצמצום מרחב הביטחון ; אפשרויות בחירה רבות מדי הגורמות לתלמידים ולתלמידות לבצע יותר מדי מעברים, מכבידות על הריכוז, ומביאות לידי סיכון של מגע מיותר. לעומת זה אפשרויות בחירה מצומצמות מדי הגורמות לשעמום ולעתים אף לגירויים בחיכוכים מיותרים בין התלמידים והתלמידות לבין עצמם/עצמן.

4. פיקוח המורה לחינוך גופני על המתרחש

ככל שהתנאים הפיסיים יאורגנו טוב יותר וככל שהתלמידים והתלמידות יכירו את כללי ההתנהגות ויקיימו אותם כלשונם, יוכלו המורים והמורות להתפנות לצפייה בתלמידים ובתלמידות, למעקב אחרי התקדמותם ולהוראה מזדמנת. להלן כללים מרכזיים שעל המורה לחינוך גופני לקיים, לשם שמירת הבטיחות בזמן הפעילות בחצר :

✓ לבחור מקום תצפית אשר ממנו יוכל/תוכל לראות את כל הפעילות המתרחשת ברגע מסוים ;

- ✓ להקדיש את הזמן למעקב אחרי תנועת התלמידים והתלמידות ולהתארגנות החברתית שלהם. הרווח מזה יהיה כפול: המורה יהיה/תהיה ערני/ת להתנהגות הבטיחותית של התלמידים והתלמידות וגם תהיה לו/לה הזדמנות לאיסוף נתונים על הלומדים והלומדות להתאמת המשך ההוראה לצורכיהם ;
 - ✓ אין הכרח להתערב בפעילות של התלמידים והתלמידות אלא אם הם אינם/אינן שומרים על הכללים והנורמות, מסתכנים, מסכנים אחרים, או שאינם שומרים על המתקנים ועל הציוד ;
 - ✓ יש להימנע מהזהרות רבות ומיותרות הגורמות להפחדה ומצרות את פעילות התלמיד/ה, מכיוון שהן אינן מתוות דרך לשינוי התנהגות ועלולות להפוך ל"ציפייה המגשימה את עצמה" ;
 - ✓ להתייחס ל"אירוע שהסתיים בטוב" כאל אות התראה. לנתח עם התלמידים והתלמידות את סיבותיו ולשנות את ארגון הלומדים בהתאם לנסיבות.
- חשוב לעקוב אחרי הפעילות העצמאית של התלמידים והתלמידות, ואם מתגלים מצבי סכנה הנובעים מארגון סביבה לקוי או מהתנהגות בלתי זהירה של תלמידים או תלמידות, יש לטפל בגורמי הסכנה: לשנות את הסביבה כך שלא תגרה כניסה לסיכונים ולהקדיש זמן לדיון עם התלמידים והתלמידות על דרכי התנהגות רצויות.

ההנאה בשיעורי חינוך גופני

כפי שכבר נכתב ברציונל, ההנאה מהתנועה ומהמשחק והיכולת לבחור בפעילות מהנה עומדות במרכז חיי שלומות ורווחה. ההנאה היא כוח המושך את התלמידים והתלמידות להשתתף בשיעורי חינוך גופני ולהתמיד בפעילות גופנית והיא תנאי הכרחי להצלחת הלמידה בתנועה ומשחק אך לא תנאי מספיק לכך. כלומר, משחק שתלמידות בקשו לשחק עשוי לגרום להם להנות ממנו, אך אם איננו מלווה ברכישת ידע תנועתי או מילולי חדש או אינו מחזק ידע קיים, לא מומש הפוטנציאל של ההנאה לתרום ללמידתן.

בכל נושאי הלימוד של תכנית לימודים ובמטרותיה טמון פוטנציאל להנאה. בכדי שתלמיד/ה ייהנה/תהנה צריך להתרחש אחד מהתנאים הבאים ורצוי שילוב של כמה מהם:

1. הפעילות עונה לצרכים של התלמידים והתלמידות
2. התלמידים והתלמידות חשים שהוצב בפניהם אתגר והם מצליחים לעמוד בו
3. ניתנת לתלמידים ולתלמידות סיבה להתרגש ולשמוח
4. כל תלמיד ותלמידה זוכים לשבחים מהמורה לחינוך גופני ומהעמיתים/העמיתות על תרומה אמיתית ומשמעותית במגוון תחומים כמו: התנהגות חברית, התעניינות בפעילות, תרומה לעיצוב משחק, מתן רעיון חדש לתנועה, מסוגלות לספוג הפסד וללמוד ממנו.
5. הפעילות יוצרת עוררות פיזיולוגית
6. הפעילות עונה לסקרנות שהתעוררה אצל התלמידים והתלמידות
7. ניתנות לתלמידים ולתלמידות הזדמנויות למגע חברתי משמעותי ולאינטראקציה חברתית משמעותית
8. ניתנת לתלמידים ולתלמידות הזדמנות לבחור וליצור
9. ניתנת לתלמידים ולתלמידות הזדמנות לתרום לאחרים ולהיות משמעותי עבורם
10. הפעילות מחדשת לתלמידים ולתלמידות.

תחרות בלתי מאוזנת החוזרת על עצמה בין שהיא גלויה, כמו במשחקים ספורטיביים ושיעורי מדידה באתלטיקה, ובין שהיא סמויה כמו ציון לשבח שמקבלים מהמורה רק בעלי ובעלות יכולות מוטוריות, פוגעת בהנאה מהפעילות ומזיקה למפסידים, למפסידות, למנצחים ולמנצחות. אצל המפסידים/מפסידות נפגעת ההערכה העצמית ותחושת המסוגלות והם מתרחקים מהפעילות הגופנית ומחפשים הנאה במקורות אחרים. אצל המנצחות קיימת סכנה שהתלמידות יעבירו את מרכז העניין מהגוף והתנועה אל תאוות הניצחון והן עלולות לפגוע בעצמן ובאחרים רק כדי להשיג

אותו. כמו כן, יש להיזהר מעידוד לעיסוק יתר בעצמי, הפוגע אף הוא בהנאה, וכולל תופעות כמו: פעילות גופנית מוגזמת עד התמכרות ולעיתים אף חיים בכאב קבוע; דיאטות תמידיות ולא נחוצות; וטיפוח מוגזם של שרירים בחדר הכושר.

מורים ומורות לחינוך גופני אחראים ליצור תנאים להנאה לכל תלמיד ותלמידה, במהלך שיעורי חינוך גופני ובזמן שהם עוסקים בפעילות גופנית. אין משמעות הדבר שיש לרצות את התלמידים ולמלא בקשות לפי "מה שבא להם" אלא, להיות קשובים בתהליך ההוראה-למידה ולהקנות לתלמידים כישורי הכוונה עצמית (ראו המטרה) המאפשרת בחירה ולמידה משמעותית.

רב-גוניות בכיתה בשיעור חינוך גופני – הכלה והוראה מבדלת

רב-גונית בכיתה (diversity in the classroom) מתייחס לכיתה, היותר מצויה היום במערכת החינוך, בה לומדים תלמידים ותלמידות מרקע חברתי-כלכלי ותרבותי שונה, תלמידים ותלמידות משולבים עם מגוון צרכים מיוחדים, שקיימים ביניהם פערים משמעותיים ביכולת הלמידה בכל התחומים המוטורי, החברתי, המנטלי והקוגניטיבי. לא קל לנהל כיתה רב-גונית במיוחד כאשר שואפים לאפשר למידה לכל אחד מתלמידי הכיתה. יחד עם זאת, הרב-גוניות עשויה לאפשר הוראת עמיתים לפי הכישורים והידע שיש לכל תלמיד ותלמידה.

רב גוניות זאת באה לידי ביטוי מיוחד בשיעורי החינוך הגופני. מצד אחד, קשיי ניהול כיתה גדולים יותר במרחבים פתוחים, גדולים ומגוונים וכן, חלק מקשיי הלמידה בולטים יותר במהלך למידה מוטורית ומהווים מקור לתסכול. מצד שני, מצבי המשחק הקיימים בשיעורי חינוך גופני עשויים לגרום לשמחה רבה וכן תלמידים ותלמידות שקשה להם בתחומים בהם לכישורים שפתיים-מילוליים יש תפקיד מרכזי, עשויים להתגלות בכישורונותיהם המוטוריים והמנהיגותיים.

זאת הסיבה שלשיטות ההוראה (ראו עמ') ולדרכי ההוראה וכן ליכולת להתאים תכנים לתלמידים יש תפקיד מכריע בהצלחת ההוראה של החינוך הגופני. לכן, התפיסה של המורה לחינוך גופני צריכה להיות של **הכלה** (inclusion) – המאפשרת לכל תלמיד ותלמידה למצות את יכולותיהם מתוך אחריות לרווחתם ולקידומם – וזאת בעזרת **הוראה מבדלת** (Differentiated instruction) השואפת לתת מענה מותאם אישית המייעל את הלמידה והופך אותה למשמעותית יותר.

דוגמאות להתאמת דרכי הוראה ותכנים לרב-גוניות הקיימת בכיתה:

1. לתת הנחיות פתוחות המאפשרות לכל תלמיד/ה להיענות להן לפי יכולתו/ה כמו למשל, "העריכו בכמה צעדים אתם יכולים לעבור את המגרש מקצה לקצה. בצעו. האם הצלחתם?"

או "בחרו מיומנות שהייתם רוצים ללמוד מרשימת המיומנויות, עקבו אחרי ההוראות ונסו ללמוד אותה"

2. לאתר מאפיינים וצרכים ייחודיים לתלמידים ולתלמידות כך שיהיה ניתן לתת להם ולחן מענה. כמו למשל, להוסיף אתגר לתלמידה שכבר שולטת במיומנות הנלמדת. כמו כן, ביחס לתלמידים ולתלמידות החולים במחלה כרונית, שאינה חולפת, או בעלי/בעלות נכות קבועה, על המורים ללמוד כל מקרה לגופו ישירות מההורים ומאנשי הרפואה המטפלים, להסכים איתם על המגבלות בשיעורי חינוך גופני והאפשרויות שניתן לפתוח עבורם. כך למשל, תלמיד חולה בסוכרת, חשוב שיבצע פעילות גופנית, אך מאידך חשוב שהמורה יכיר את ההנחיות ובעיקר את התוויות הנגד (contraindication).
3. לאפשר בחירה הן של פעילות מתוך מגוון מוכר שנלמד במהלך השנה ומאפשר הנאה. כמו כן, ניתן לאפשר בחירה של סדר הלמידה, דרכי הלמידה וקצב הלמידה. למשל, "אתם יכולים לפעול באחד משלושה מרכזי למידה שמטרתם לשפר את סיבולת לב-ריאה: באחד, משחק; בשני, מסלול ריצה ובשלישי, אופניים סטטיות בחדר הכושר..."
4. למנוע עד כמה שאפשר השוואות בין התלמידים והתלמידות לבין עצמם ועצמן
5. לאפשר לכל תלמיד/ה להשיג אתגרים אישיים ברמה שהיא לא קשה מידי, כדי להימנע מכישלון, ולא קלה מידי, כיוון שאינה מהווה אתגר.
6. לאפשר לכל תלמיד/תלמידה לתרום לאחר או לקבוצה בעזרת למידת עמיתים ולמידה בקבוצות שיתופיות, הטרוגניות, אקראיות, המתחלפות בפרקי זמן קבועים, ולבנות תנאים המאפשרים לתלמידים ולתלמידות ללמוד זה מזו באמצעות חיקוי, העלאת רעיונות, מתן הסברים, ליבון בעיות, ויכוחים, עזרה בביצוע רעיון והחלפת משובים חיוביים.
7. לאפשר פעילות/משחק בקבוצות קטנות שהמורה בוחרת/ המאפשרות לכל תלמיד/ה להיות משתתף משמעותי בשיעור.
8. להשתמש בדרכי תדרוך מגוונות בו זמנית כך שכל התלמידים והתלמידות יבינו: באמצעות הסבר מילולי, הדגמה חיה של עמיתים, באמצעות מגע במהלך ההתנסות, למשל, לסייע בשחרור יד או יישור רגל.
9. להשתמש בדרכי הערכה חלופיות שמהן יכול ויכולה כל תלמיד ותלמידה להבין מה עליהם לעשות כדי להמשיך ולהתקדם בלמידה

אף אחד לא נשאר בצד!

תלמידים ותלמידות המתקשים לתפקד במסגרת זקוקים לתשומת לב אישית. חשוב להיענות לצרכיהם, לנסות לזהות את מקור הקושי בתצפית ובהתייעצות עם יועצת בית הספר, ולמצוא פתרונות מתאימים כמו: קבלת סיוע מהצוות הייעוצי והחינוכי בבית הספר, שימוש קבוע בשעה הפרטנית בהתאם לצרכים ובניסיון להעניק כלים להשתלבות בכיתה, הענקת משובים מעודדים, בנייה הדרגתית של אחריותו למעשיו בכלל ובמידה בפרט.

כאשר תלמיד/ה משבש/ת את תהליכי ההוראה באופן קבוע ואין בנמצא מבוגר נוסף שישגיח עליו/ה וינסה לשלבו בפעילות, חשוב לשקול פתרונות בעזרת מורים מנוסים, מחנכת הכיתה, מערך הייעוץ והתמיכה, לבחור דרך ולהתמיד בה.

כאשר לקבוצת הלימוד יש הרגלי עבודה מושרשים היטב, אפשר לקבוע לתלמיד או לתלמידה המתקשים כללים וגבולות שונים המותאמים ליכולותיהם, שיסייעו להם להשתתף בפעילות. יחד עם זאת, יש להיזהר מוויתור מוחלט על כללים וגבולות, משום שבדרך כלל תוצאת וויתור כזה תהיה החמרה בהתנהגות. כמו כן, יש לזכור שהתעלמות מקיומו של תלמיד או תלמידה היא דרך הענשה קשה ולא פתרון הבעיה. זאת כיוון שהם מאבדים את תשומת הלב המגיעה להם וגם את ההזדמנות לתיקון ולמידה.

התייחסות למגדר בחינוך הגופני

תכנית לימודים זו משלבת שני ממדים של הפרספקטיבה המגדרית. האחד, שוויון הזדמנויות בתכני הלמידה. השני, חינוך לשוויון מגדרי באמצעות החינוך הגופני. משמעות הדבר מבחינה מגדרית היא, שהמורים והמורות לחינוך גופני בבית הספר היסודי מלמדים בנים ובנות ביחד ויש להם הזדמנות ליצור תנאים של שוויון מגדרי, הכרות, התקרבות, ותקשורת ישירה וכנה. המורים והמורות בחטיבות הביניים והחטיבה העליונה יכולים לחזק את הפרט – צרכיה וצרכיו, כישוריה וכישוריו זהות וזהותה המגדרית (ראו נספח X פרספקטיבה מגדרית בחינוך הגופני). נציג כאן את האופן בו תכנית הלימודים מציעה שוויון מגדרי ולאחר מכן נעלה הצעות לחינוך לשוויון הזדמנויות מגדרי לקרבה ולתקשורת כנה.

שוויון הזדמנויות מגדרי בתכני הלימוד של החינוך הגופני

להלן המקומות בתכנית הלימודים המחזקים את הסיכוי לשוויון הזדמנויות מגדרי:

1. תכנית הלימודים מציעה **שמונה נושאי לימוד מגוונים** המאפשרים בחירת גישות שונות לחינוך הגופני ושילוב גישות (ראו עמודים). בכל אחד מהנושאים נשקלה הפרספקטיבה המגדרית:

א. **שני נושאי לימוד עוסקים בתרבות הספורט:** "המשחק הספורטיבי הקבוצתי" ו"הספורט הפרטני ההישגי". בתכנית הלימודים הדגש הוא על התהליכים החברתיים המשחקיים והשיתופיים של המשחקים ועל שיפור הישגים אישיים ללא השוואה לאחרים.

ב. **ארבעה נושאי לימוד – אורח חיים פעיל ובריא; משחקי נופש ופעילויות פנאי; חינוך לתנועה וטיפול אוריינות גופנית – מטבעם הם שווים לבנים ולבנות.** חלק גדול מהמטרות בנושאים אלו עוסקים בהתקרבות לגוף והיכרות עימו ולכן, עלולים להיחשב לעיסוקים של בנות. חשוב לקרב אליהם בנים, כיוון שהם תומכים בעיצוב דימוי גוף ריאלי וחיובי.

ג. **שני נושאי לימוד – "טיפול יחסים חברתיים ועבודת צוות בשיעורי חינוך גופני ופיתוח כישורים מנטליים במהלך פעילות גופנית – מאפשרים למורים להציב מטרות חברתיות-מגדריות ואישיות-מגדריות ולהתמודד עם הצורך להקנות מהלכים כמו יכולת לפעול בשיתוף פעולה או תחושת מסוגלות עצמית, שבלעדיהם החינוך הגופני לא מצליח לקדם תהליכים גופניים-מוטוריים.**

2. **במרכז החינוך לערכים (ראו עמ') הוצבו ערכים של:** הגינות, סובלנות, אחריות, שיתוף והשתתפות – כולם ערכים היוצרים אקלים כיתה המאפשר קרבה ותקשורת מגדרית בונה. כך למשל, בהתנהגות המייצגת את הערך הגינות נמצאות התנהגויות כמו לשמור על עמיתים ועמיתות לפעילות שלא יפגעו; לתת אמון באחר/ת; לכבד את הזולת באשר הוא/היא.

3. **דרכי ההוראה של כל הנושאים מציעות תהליכים המתאימים לבנים ולבנות באותה מידה ומזמנים עבודת צוות מעורב.**

4. **ההישגים המצופים** זהים לבנים ולבנות ומהווים אתגר לכולם. בחלק גדול מההישגים אין סיבה להבחנה בין ההישגים כיוון שהם עוסקים בלמידה חדשה. חלק מההישגים הם אישיים והציפייה היא לשיפור בהשוואה להערכה קודמת.

5. **בפרק העוסק בשילוב חינוך הגופני בחיי היום יום של בית הספר הוזכרו פעולות משותפות לבנים ולבנות בכל שכבות הגיל.**

חינוך לשוויון מגדרי באמצעות החינוך הגופני – המלצות למורות ולמורים לחינוך גופני²⁴

²⁴ עשרה צעדים אופרטיביים
<https://meyda.education.gov.il/files/Pop/0files/shivyon-minim/10-tseadim-kosher-gufani.pdf>
יחידת הוראה רגישת מגדר

היות המקצוע רגיש ליחסים המגדריים מאפשרת למורים ולמורות לחינוך גופני להשתמש במקצועם לחינוך לשוויון מגדרי. הצעדים כוללים צעדי הכנה, צעדי התמודדות בשיעורי החינוך הגופני, וצעדי התמודדות במרחב של בית הספר מחוץ לשיעורים.

דוגמאות לצעדי הכנה לבניית תכנית הוראה ותהליכים חינוכיים

1. היזכרות באירועים וברור פנימי: היכן נתקלתם במסגרת עבודתכם ברגישות למגדר? האם בעבר חינכתם לשוויון מגדרי בשיעורי חינוך גופני? באיזה אופן?
2. לימוד הנושא בעזרת: השתלמויות, קריאת מאמרים וספרים²⁵, קריאת המסמכים של משרד החינוך בנושא כולל מסמכי החינוך הגופני. שיחות להכרות עם דעותיהם של עמיתים בחינוך הגופני ובבית הספר;
3. שיחה עם התלמידות והתלמידים בנוגע לגוף, לנשיות, לגבריות ולקשר שלהם לספורט ולפעילות גופנית ולהקשיב לדעותיהם בחטיבת הביניים ובחטיבה העליונה.
4. לנסות ולהתחקות מראש אחר הגורמים שיכולים למנוע את השתתפותן של נערות בשיעורי חינוך גופני ובפעילות גופנית מחוץ לשיעורים, ואחר התנהגויות פוגעניות של נערים הפוגעים בנערות וההפך.
5. הוספת תפיסת העולם המרכזית בעניין מגדר ל"אני מאמין המקצועי" כדי להעלות את הפן המגדרי למודעות בכל החלטה דידקטית שמתקבלת.
6. קבלת החלטות מקדימות תוך הקשבה לדעות ההנהלה וההורים ביחס:
 - א. לכללים אחידים לבנים ולבנות ביחס לתלבושת בשיעורי החינוך הגופני. רצוי לקבל החלטה זאת לאחר שיח בית ספרי עם ההנהלה וההורים;
 - ב. האופן בו יתנהלו שיתופי פעולה בין בנים ובנות בפעילויות משותפות בשיעורי החינוך הגופני ומחוצה להם;

דוגמאות לצעדי התמודדות בשיעורי החינוך הגופני

1. להשתמש בשפה שוויונית כמו למשל, מי יכול/ה להדגים לנו?
2. לוותר בהדרגה על הוראה ישירה-אחידה (פרונטלית) לכל הכיתה כל הזמן, זאת כיוון שביסודה ההוראה הישירה-אחידה משמרת סטראוטיפים. התאמת השיעורים למגוון התלמידות והתלמידים, לאלה המחבבות ספורט ולאלה שלא, לאלה המרגישות נוח עם הגוף ולאלה שפחות, ואיתור דרכים

²⁵ <https://meyda.education.gov.il/files/Pop/0files/shivyon-minim/physical-education-and-gender.pdf>
רמתי-דביר, א', שובל א', לידור, ר'. (2020). עמדות של אנשי מקצוע בחינוך גופני ביחס למשמעות המגדר בחינוך גופני ומחשבות לקראת שינוי בתנועה י"ב (4) 490-467.
רמתי-דביר, א', שובל א', לידור, ר'. (2021). חינוך גופני של נערות: בין שמרנות לשינוי. רוח הספורט 7. 36-15.

לאפשר לכולם/ן ליהנות מהערכים החיוביים של החינוך הגופני. סביר להניח שחלק מהתלמידות רוצות להצטיין בספורט ומחפשות דרכים לאפשר את מימוש המוטיבציה שלהן. כמו כן, סביר להניח שבין הבנים יש כאלו המעוניינים להשתתף בשיעורי מודעות לגוף וריקודי עם וגם להם צריך לחפש מענה.

כדי לעמוד בהוראה מותאמת יש להוסיף בהדרגה דרכי הוראה חלופיות כמו:

- א. הוראה בקבוצות קטנות שיתופיות לפי תחומי עניין
- ב. הוראה פרטנית בה כל לומד/לומדת בוחר/ת אתגר והלמידה היא עצמאית לפי הנחיות שהמורה הכינה מבעוד מועד.
- ג. בכיתות בית הספר העל יסודי ניתן ליצור מערכת בה החלוקה לקבוצות לימוד לא נעשית לפי כיתות אִם ומגדר אלא לפי **מקצועות בחירה**. התלמידים יבחרו מקצוע/נושא/ענף להתמחות בו למשך סימסטר. בתום כל סימסטר תיערך בדיקה של הישגים מצופים. אם חלוקה זו תארך יותר משנה יוכלו התלמידים לבחור קורסים מתקדמים בנושא שכבר לקחו כקורס יסוד.
3. לשלב בכל הוראה תהליכים של בחירה אישית נטילת אחריות אישית ומעקב אחר השתפרות מתמדת. החדרת מהלכים כאלו אמנם גוזלת זמן הטמעה בתחילת הדרך, אך היא הופכת את ההוראה להרבה יותר יעילה ותורמת לתחושת המסוגלות הגופנית, המוטורית, האישית-רגשית-קוגניטיבית, ומפחיתה תופעות של התנגדות וההתחמקות על רקע מגדרי משיעורי חינוך גופני. מעבר לנטילת אחריות חברתית מגבירה את התרומה של האחריות האישית ומאפשרת גם תהליכי קרבה ותקשורת חברתיים.
4. לעסוק במשמעות החברתית של "להיות נערה" או "להיות נער" בשיעורי חינוך גופני ומחוצה להם – בהזדמנויות כשהתעוררה שאלה בנושא או התרחש אירוע הקשור למשמעות זאת. חשוב לעורר מבט ביקורתי של נערות בנוגע לעצם ההתייחסות המקובלת אל ספורט כגברי, ובנוגע לאופן שבו החברה והתרבות תופסות את הגוף הנשי ומגדירות מודל יופי לא אפשרי המגביל את הווייתן הגופנית. כמו כן כדאי להקדיש זמן הוראה להתבוננות אישית של כל תלמידה ותלמיד פנימה ולעידוד זיהוי של הגורמים והפעילויות שמייבשים איתם ואת אלה שאינם מייבשים איתם. תהליכים כאלו נפתחים רק בשעה שהמורות והמורים מוכיחים שוב ושוב שהם מכילים את השונות בין בני אדם בכלל ובמהלך פעילות גופנית בפרט.
5. לרתום את התלמידות והתלמידים לשינוי. זאת על ידי שיתופם בחזון הפיכת החינוך הגופני למרחב המותאם לכל אחד ואחת. לקיים עם התלמידים והתלמידות ערוץ פתוח של דיאלוג שבו הן/הם יכולות/יכולים להביע את רצונותיהן ורצונותיהם ולשתף בחוויותיהם ובתחושותיהם.

צעדי התמודדות מגדרית במרחב של בית הספר מחוץ לשיעורים:

1. להקפיד על שפה שוויונית ותוכן שוויוני על לוח המודעות של החינוך הגופני ופרסומים אחרים
2. לתת תפקידי ארגון וניהול ימי ספורט, הפסקות פעילות, יציאות לניווטים וכד' באופן זהה לבנים ולבנות.
3. לדאוג לייצוג שוויוני של בנות ובנים בימי ספורט בית-ספריים, אזוריים וארציים. מתן עדיפות לקבוצות מעורבות המתאמנות ביחד לתחרויות; גם במגזר הדתי שבו לא מתאפשרת התארגנות מעורבת חשוב לשמור על ייצוג שוויוני של הבנות והבנים.
4. להקצות מתקנים לפעילות לבנות ולבנים באופן שווה. לעודד פעילות משותפת, להכין את הבנות בשיעורי החינוך הגופני, לכך שנפתח עבורן מרחב שלהן ובתחילת הדרך להציע להן פעילויות/משימות לפי העדפותיהן.
5. ליצור אקלים חברתי וסביבה המקדמת רווחה נפשית ותחושת ביטחון על רקע מגדרי. **איסור מוחלט על אלימות מילולית או מעשית ועל כל אמירה סקסיסטית או הדרה מפעילות.** להתייחס במלוא הרצינות לאיסור בעזרת סנקציות על המפעילים כוח או פוגעים. שיתוף ההורים מראש בגישת בית הספר והזמנתם להשתתף בתהליך ההסברה והפיקוח הראשוני.

ניהול מהלכי בקרה –

הערכת ההוראה והלמידה ומתן הערכות וציונים לתלמידים

מהלכי בקרה מתרחשים בשלוש רמות שונות לתכליות שונות – ברמת ההוראה, ברמת התלמיד וברמת הדיווח לתלמידים לתלמידות ולאחראים ולאחראיות עליהם. כל רמת הערכה יכולה לעמוד בפני עצמה למרות שקיים ביניהן קשר ולעיתים אף ניתן להשתמש בתהליך כמעט זהה להערכה ברמה שונה.

להלן פירוט כל אחת מרמות הבקרה:

1. **הערכה של רמת ההוראה – בדיקה של הצלחת ההוראה.** כמענה לשאלה: האם השגתי את היעד/יעדים שהצבתי? וכבסיס להתאמת תכנון ההוראה לתלמידים ולתלמידות. על המורים והמורות להעריך את הצלחת מהלך ההוראה-למידה בסיום ההוראה של כל יעד – מטרה אופרטיבית – שהוצב בתכנון. לצורך הערכה זו מוצגים בסוף כל מטרת הוראה ההישגים המצופים. בהצגת ההישגים מצוינות הצעות לדרכי הערכה וקריטריונים לכל מטרה אופרטיבית לפי ארבע שכבות גיל: א'-ג'; ג'-ו'; ו'-ט'; ט'-י"ב. החפיפה בכיתות ג' ו' ט' באה לאפשר למורה

לבחור את הרמה של ההוראה וההערכה בכיתות מעבר אלו לפי הרמה של כיתתו הספציפית. מורים ומורות המעוניינים להוסיף קריטריון או שניים, לחבר שתי מטרות אופרטיביות ולהתאים את הקריטריונים מחדש, מוזמנים לעשות זאת.

חשוב לשלב את תהליך ההערכה כחלק מהלמידה השוטפת כשכל התלמידים והתלמידות פעילים גם כשהמורה צופה במיומנות מסוימת של תלמיד או תלמידה מסוימים. ניתן לעשות זאת בדרכים מגוונות²⁶ כמו: שילוב משחק בהערכה, תרגול בתחנות כאשר בתחנה אחת המורה צופה לפי קריטריונים שבחר מראש, ובהערכת עמיתים המקצרת באופן משמעותי את משך זמן ההערכה. בנוסף, ניתן להיעזר בטכנולוגיות של צילום המאפשרות להפריד בין מועד הביצוע למועד הצפייה וההערכה.

ניתן להשתמש בטבלאות הישגים המצופים המוצבות לאחר כל מטרה גם כדי להעריך מה התלמידים והתלמידות יודעים לפני התחלת הלמידה. הערכה כזו מאפשרת להתאים את רמת ההוראה ואופן ההוראה לתלמידי הכיתה ובנוסף, יכולה לאפשר להעריך את הישגי הלמידה ביחס למה שהתלמידים והתלמידות ידעו קודם.

בטבלאות רשומים מושגי יסוד המתאימים להילמד כתוספת קבועה לאוצר המילים של התלמידים והתלמידות. חשוב להקנות את מושגי היסוד האלו ולבדוק, כחלק מתהליך הלמידה, האם התלמידים והתלמידות אכן משתמשים בהם במקום ובמשמעות הנכונה?

2. **הערכה ברמת התלמיד/ה – בדיקה של התקדמות התלמידים בלמידה.** כמענה לשאלה: מהם

הישגי התלמידים והאם הם מנצלים את הפוטנציאל שלהם? הישגי התלמידים נוגעים לשיפורים איכותיים בלמידה המוטורית, בתהליכי ידע והבנה הקשורים לשיפור הלמידה המוטורית וליישומה וכן, ליכולת להשתמש בשיפור בלמידה ליישומים חברתיים ומנטליים. שיפור הנמדד בהישגים כמותיים השוואתיים (מהר יותר, רחוק יותר, גבוה יותר) ישמש כבנוס. הערכה ברמת התלמיד/ה מיועדת לאתר את אלו הזקוקים וזקוקות לתשומת לב מיוחדת, לשיחה עם הורים, ולשעה פרטנית. המורים והמורות אמורים להשתמש במבדקים שנעשו להערכה ברמת ההוראה כבסיס למבדקי הערכת כל תלמידה ותלמיד ומתן ציון. החלטות שיש לעשות בתהליך התכנון: אלו מבדקים מתוך ההערכה של ההוראה יילקחו עבור הערכת התלמידים והתלמידות ומה יהיה המשקל היחסי של כל קריטריון. להלן דוגמאות להצבת משקל יחסי שונה לקריטריונים:

²⁶ https://pop.education.gov.il/tchumey_daat/physical-education/elementary/physical-education-pedagogy/assessment/

דוגמה ראשונה :

תחת המטרה האופרטיבית : **התלמידות יעשירו את מגוון משחקי הנופש וישחקו בהם** הצעה להערכה בשכבות גיל ג'-ו' :

דרך ההערכה : התלמידות בקבוצות של ארבע-שש : עורכות רשימה של משחקי הנופש שנלמדו, בוחרות אחד המתאים למספר המשתתפות ומשחקים אותו במלואו.

הקריטריונים	משקל א'	משקל ב'
א. הרשימה כוללת לפחות 5 משחקים	20	20
ב. הקבוצה שיחקה לפי הכללים	20	50
ג. כל התלמידות פעילות במהלך המשחק	60	30
סה"כ	100	100

מורות שבחרות משקל א' מעוניינות שתלמידותיהן יקפידו במיוחד על כך שכל התלמידות פעילות. זאת כיוון, שהבחינו בכך שתלמידות רבות נדחקות החוצה מהמשחק. למורות הבחרות משקל ב' חשוב במיוחד שהקבוצה תפעל לפי הכללים אולי כיוון שהתלמידות מתקשות לעשות זאת.

דוגמה שנייה :

תחת המטרה האופרטיבית : **התלמידים ישפרו את הכושר השרירי על מרכיביו ויבינו את עקרונות השיפור והשימור** הצעה להערכה בשכבות ו'-ט

דרך ההערכה : כל תלמיד מתרגל בזמנו החופשי כולל השתתפות בחוגים, במתקני כושר, במשחקים חופשיים ובטבע, ומדווח על כל פעילות בדף המעקב. בנוסף, כל תלמיד מדווח בדף מעקב בכל חודש על מבדק כוח שבחר לעצמו ומבצע בזמנו החופשי בתחילת החודש ובסופו כדי לעקוב אחר השיפור באיכות הביצוע ובכמותו.

הקריטריונים	משקל א'	משקל ב'
א. מתרגלים 30 דק' ארבע פעמים בשבוע את כל מרכיבי הכושר.	40	20
ב. מפעילים גפיים עליונות , גפיים תחתונות וגו.	30	20
ג. בוחרים תרגילים ופעילויות בהתאם לעקרונות שנלמדו.	20	50
ד. משפרים/משמרים את ההישג הקודם	10	10
סה"כ	100	100

למורים שבוחרים משקל א' חשוב לוודא שהתלמידים מתרגלים ושהתרגול כולל את כל חלקי הגוף. למורים שבוחרים משקל ב' חשוב להיות בטוחים שהתלמידים מתייחסים לעקרונות ולא פועלים בחיקוי. עניין התוצאה שולי עבורם.

3. הערכה ברמת הדיווח לתלמידים ולאחראים עליהם – לשם קיום מהלך פורמלי של מתן

הערכות וציונים. בבית הספר התלמידים והתלמידות מקבלים תעודה פעמיים בשנה בדרך כלל. רצוי להשתלב בדרך מתן ההערכות המקובלת בבית הספר. המבדקים שנעשו בהערכה ברמת התלמיד/ה (סעיף 2) עשויים לאפשר ניסוח מקצועי וכן הערכה מילולית ספציפית המתארת את ההצלחות בלמידה ואת האתגרים שעמדו בפני התלמיד והתלמידה. דרך זאת תאפשר לתלמידים למקד את מאמצי הלמידה בהמשך ולהורים לעודד לעשות זאת. לפי חוזר מנכ"ל²⁷, במקומות בהם נהוג לתת ציונים מספריים, הציון בחינוך הגופני מורכב מ: 60% עבור השתתפות לפי קריטריונים כמו: מגיע בזמן לשיעור ומתחיל להתנועע בהתאם לכללי הבטיחות; מתנסה בכל פעילות שהמורה מציע; מנצל כל רגע אפשרי לפעילות בהתאם למשימה. 40% הנותרים תלויים בהישגים לפי היעדים והמבדקים שהמורים בוחרים.

²⁷ https://apps.education.gov.il/mankal/horaa.aspx?siduri=27#_Toc256000016

חינוך לערכים בשיעורי חינוך גופני

"ערכים הם המצפן המוסרי שבאמצעותו אנו בוחנים את העולם ובוחרים לפעול בו. גיבוש עמדות ותפיסת עולם ערכית מעצב את זהותנו האישית והחברתית".²⁸ למערכת החינוך תפקיד משמעותי בהעברת מסרים ערכיים במהלך הקניית ידע ומיומנויות. הערכים נלמדים בתהליכי חיברות לא רק באמצעות מסרים מילוליים, אלא באמצעות חוויות למידה חיות שיש בהן תנועה, פעילות גופנית ומשחק. אלו מתקיימים כחלק מדיאלוג ומשוב בין המורים לתלמידים ובין העמיתים לבין עצמם.

שיעורי החינוך הגופני, המתקיימים במסגרות כיתתיות קבועות המשמשות קהילה לומדת, הם הזדמנות משמעותית ייחודית להקניית ערכים חברתיים ומוסריים. זאת בשל התלות החברתית והקרבה הגופנית במהלך הלמידה ובשל הקרבה הגופנית היוצרת אינטימיות, כבוד לאחר ומחויבות הדדית. כמו כן, התקשורת התנועתית, בשעה שהילדים פועלים בצוות בתהליכי שיתוף פעולה ותחרות, מזמנת גם תקשורת לא מילולית ומאפשרת ללמוד לעשותה טוב מתוך מודעות עצמית והקשבה לאחר.²⁹

ערכים נבחרים

כדי להצליח לחנך לערכים יש להתמקד בכמה ערכים מרכזיים המייצגים את ערכי הליבה בחינוך הגופני ולשלבם במהלכים הבאים: במהלך הוראת התכנים המגוונים בשיעורים; באירועי חינוך גופני המתרחשים בשעות הלימודים ולאחריהם, בתקשורת המילולית עם התלמידים והתלמידות; בקבוצות הספורט הקיימות בבית הספר; ובמהלך צפייה במשחקים ובתחרויות. להלן, חמשת ערכי הליבה של החינוך הגופני וההתנהגויות המרכיבות אותם:

1. **הגינות** – להבחין בין טוב לרע; לכבד את הזולת באשר הוא/היא; לדבר אמת; לשמור על עמיתים ועמיתות בעת פעילות שלא יפגעו; לתת אמון באחר/ת; למנוע אלימות (ראו מערך שיעור תנועתי בסגנון ODT).

²⁸ תפיסת הלמידה המתחדשת [/https://pop.education.gov.il/perceptions-trends/values](https://pop.education.gov.il/perceptions-trends/values)
²⁹ שובל, טל ואייבזו (2017). הקשר החברתי – טיפוח יחסים חברתיים-ערכיים בחינוך הגופני. המכללה האקדמית בוינגייט.

2. **סובלנות** – לקבל את האחרות/ ולגלות סבלנות, אמפתיה, חמלה, וויתור ונדיבות לב; להכיל אחרים ואחרות – לקבל אותם כפי שהם; לשלוט ברגשות, להתאפק ולהבליג; להכיר תודה; ולנהל שיח מכבד (ראו מערך שיעור תנועתי בסגנון ODT).

3. **אחריות** – לשמור על הכללים, ליטול אחריות אישית למעשים ולקיים משמעת עצמית; לשמור על עצמי – ביטחוני, בטיחותי ובריאותי; לגלות אכפתיות ולפעול כנגד קיפוח ואפליה כולל אפליית נשים או אפליית גברים; לכבד פרטיות של אחרים ואחרות; לגלות אומץ לב ונטילת סיכונים מחושבים; להימנע מסיכונים מיותרים; לבחור לפעול באופן עצמאי; להפעיל ביקורת עצמית (ראו מערך שיעור תנועתי בסגנון ODT).

4. **שיתוף והשתתפות** – לתת עזרה ולקבל עזרה; לפנות באדיבות לעמיתים, לעמיתות, למבוגרים ולמבוגרות; להצליח לפעול וללמוד בצוות; לגלות מעורבות חברתית; לשמור על הביטחון והבטיחות של העמיתים והעמיתות בכיתה (ראו מערך שיעור תנועתי בסגנון ODT).

5. **מציאות** – לבחור אתגרים; לגלות התמדה, נחישות וסבלנות במהלך עמידה במשימה ובאתגר; לשאוף לניצחון רק על בסיס הערכים האחרים של הגינות, סובלנות, אחריות, ושיתוף והשתתפות; ליטול אחריות אישית להישגים, לטעויות, ולכישלונות. לשאוף לשיפור אישי מתמיד; לשאוף ליצירתיות; לחדש וליזום (ראו מערך שיעור תנועתי בסגנון ODT).

דרכים לחינוך לערכים בשיעורי חינוך גופני:

1. **הצגת דוגמה אישית** של המורה לחינוך גופני כמכבד כל אדם באשר הוא ומכבד, במיוחד, כל תלמיד ותלמידה. ניתן להעלות על נס דוגמאות לחיקוי כמו למשל, שחקניות ספורט הידועות בשמירת הערכים שלהן. בנוסף, אפשר להציג התנהגויות של תלמידים כראויים לחיקוי, תוך סיפור התנהגותם וניתוחו.

2. **הצבת מטרות התנהגויות המייצגות ערכים במטרות מוטוריות** מתוך הנחה שחזרה מרובה ומשולבת בתהליכי הלמידה תיטמע בהתנהגות התלמידים
דוגמאות:

- ✓ לשלב במהלך לימוד משחקי נופש גם לימוד של דרכים לשתף פעולה.
- ✓ לשלב בתהליכים של שיפור סבולת לב-ריאה (אורח חיים בריא) שיחה על נחישות וסבלנות לקראת עמידה באתגר.
- ✓ לשלב במהלך לימוד השיפוט בכדורסל הוראה של משמעות הכללים במשחק.
- ✓ לשלב במהלך יצירת חיבור תנועה בחינוך לתנועה הבנה של תהליכי בחירה עצמאית.

3. מתן משובים תהליכיים ומסכמים וחיבורם לערכים במטרה למשוך את תשומת הלב של

התלמידים והתלמידות לשאלה: מהי התנהגות ערכית?

דוגמאות למשובים:

- ✓ הצלחתם לנצח תוך שמירה על הגינות;
- ✓ בשבוע הבא נחזור על המשחק ששחקנו היום ללא ההערות הפוגעניות שנשמעו היום. במקומן בכל הפסקת משחק אתן לכם הזדמנות לציין התנהגויות חיוביות;
- ✓ נטלתם אחריות לקדם את כל התלמידים ואתם מנסים לעשות זאת בעזרת התרגול החוזר;
- ✓ וויתרת לחבר, עשית זאת גם בשבוע שעבר, המשך ככה;
- ✓ בחרתם באתגר משמעותי.

4. ניתוח אירועים בהם מוצגת התנהגות ערכית/לא ערכית כדי לשכלל את יכולת השיפוט הערכי.

הבהרת מובנם של ערכים בתוך הקשר בעזרת אספקת מידע אמין או עריכת שיחות ושאלות שאלות המכוונות לעבר דיון בערכים חלופיים. מהלך כזה עשוי לפתח אצל התלמידים חשיבה ושיקול דעת ביקורתיים ובעיקר לעורר את "חוש הצדק" והמידתיות, המאפשרים להם ולהן מאוחר יותר לקבל החלטות שיפוטיות צודקות יותר, וכן החלטות התנהגותיות-יישומיות מוסריות יותר.

דוגמאות:

- ✓ להכין שופט ושתי קבוצות למשחק כדורשת הנהוג בבית הספר בו יצפו תלמידי ותלמידות כיתה י"א:

כל הצופים והצופות מקבלים אחד משני דפי תצפית וממלאים את דף התצפית במהלך הצפייה. בתום התצפית מתכנסים ומנהלים שיחה על הממצאים המתגלים בדפי התצפית ומבהירים ערכים שבאו לידי ביטוי חיובי או שלילי.

הצעות לקריטריונים בדפי התצפית: שמירה על הבטיחות; שיתוף הפעולה בתוך הקבוצות, התקשורת בין חברי וחברות כל קבוצה ובין הקבוצות; הכרת תודה לעומת ביקורת של חברי הקבוצה ביחס לחבריהם.

- ✓ לבחור ערך או שניים ולבקש מתלמיד/ה היושבים בצד לצפות בהתנהגויות במהלך משחק בהם הערך בא לידי ביטוי בפעילות ולרשום אותן.

דוגמאות לערכים לתצפית: גילויי סובלנות במשחק כדורגל; וויתור ונדיבות לב; הכלת כשלונות; שליטה ברגשות; התאפקות והבלגה. (ראו מסמך תצפית)

5. **זיהוי והצפת מצבים שבהם ניתן לפתור קונפליקט בעזרת שיפוט ערכי.** זאת כדי להדגים לתלמידים ולתלמידות שהחלטות ערכיות מעצבות את אישיותם/ להיות בני אדם טובים והגונים.

למשל, כיתה שיש בה 30 תלמידים כשבמחסן יש 22 כדורים. להביא לדיון את השאלה כיצד לחלק את הכדורים? אם נדגול בשוויון עלינו להשתמש רק ב 15 מהכדורים וחבל שלא כל הכדורים יהיו בשימוש ויאפשרו לתלמידים הזקוקים לכך ליותר אימונים. כיצד נדאג להשתמש בכל הכדורים באופן שוויוני?

6. **זיהוי והצפת מצבי קונפליקט בין ערכים בפעילות בשיעור.** זאת כדי ללמד את התלמידים והתלמידות לבחור סדר עדיפויות ולהבין ששיפוט ערכי אינו שחור לבן. למשל, רצון עז להצליח במשחק ומצד שני שמירה על הגינות או, רצון לשתף תלמיד בקבוצה למרות הידיעה שתרומתו עלולה להיות מועטה (ראו דוגמאות לשאלות מנחות שהמורים יוכלו לשאול כחלק מדיון)

עיון

מאפיינים וצרכים של לומדים ולומדות

תלמידים ותלמידות לומדים בתחום ההתפתחות האפשרית שלהם. אם משימות ההוראה של המורים והמורות הן מתחת לרמתם, אין להם מה ללמוד מהמשימות שניתנו להם. אם משימות ההוראה הן הרבה מעל רמתם קיים חשש שלא יצליחו להשיג את הלמידה הנדרשת. רק משימות גבוהות מעט מעל רמתם שהן מעניינות ומאתגרות מקדמות אותם. זו הסיבה שהמורים והמורות חייבים להכיר את התלמידים והתלמידות הייחודיים שלהם ולכוון את ההוראה מעלה אבל בתחומי היכולת והעניין.

טבלאות 3, 4, 5 ומ 6 מציעות בעמודה הימנית אבני דרך – מאפיינים וצרכים בסיסיים של כל אחת משכבות הגיל. מולן, בעמודה השמאלית מוצעות המשמעויות של המאפיינים והצרכים לשיקולי הדעת של המורים והמורות לחינוך גופני.

מטרת המידע הזה לסייע למורים ולמורות בשעת תכנון ההוראה ובשעת ההוראה בפועל כשהם מתאימים את המטרות והפעילויות לכיתת לימוד מסוימת וללומדים או לומדות מסויימים/מסויימות. מידע זה אמור להסב את תשומת הלב של המורים והמורות לתכונות, לתהליכים ולהתנהגויות שיש לשים לב אליהם כאשר מעוניינים להכיר את התלמידים. בטבלאות אלו מוזכרים מאפיינים וצרכים מכל תחומי ההתפתחות: הגופני והמוטורי, החברתי, האישיותי-רגשי והשכלי. ככל הכללה, המאפיינים והצרכים יכולים לא להתאים ללומדים בכיתה 1 בבית ספר אתגר בקרית גן או לחלקם ואז ההשוואה בין המוזכר כצפוי עשויה להקל על המורים כשהם צופים בלומדים ובלומדות, מכירים אותם ומנסים להגדיר את הייחודיות שלהם כדי לקדם.

הפרק בא לסייע במיוחד לעוסקים ולעוסקות בהוראת החינוך הגופני בשלב בו הם מתכשרים/מתכשרות להוראה או זה עתה נכנסו להוראה כמתמחים ועליהם/עליהן לתכנן את ההוראה, לפחות באופן ראשוני, למרות שעדיין הם/הן לא מכירים/מכירות את התלמידים/תלמידות או למורים ולמורות חדשים בבית הספר או לותיקים ולותיקות המקבלים כיתות חדשות שעדיין לא התנסו בהן.

החלוקה לשכבות גיל מקבילה לחלוקה בטבלאות ההישגים המצופים. בדרך זו ניתן לשקול את צעדי ההוראה ולבחור את התכנים המתאימים, את הדרכים המתאימות ובראש ובראשונה את היעדים אותם המורים שואפים ללמד.

טבלה מ3. אבני דרך ומשמעותן – כיתות א'-ג'

משמעויות לשיקולי הדעת בהוראה	אבני דרך – מאפיינים וצרכים
גדילה גופנית והתפתחות מוטורית	
לזמן פעולות נמרצות הדורשות שימוש בקבוצות שרירים גדולות התנסות קבועה בנשיאת משקל הגוף על הידיים בתלייה ובהעברת משקל כדי לא לאבד את היכולת לשאת את המשקל להנחות צעדים ראשונים של אכילה בריאה להנחות לפעילויות היוצרות עומס על העצמות בכלל ושל הידיים בפרט כדי להשאיר אותן חזקות במהלך הגדילה וכמאגר לעתיד	גדילה הדרגתית עליה הדרגתית במשקל הגוף חוסר פרופורציות זמני ביחסים בין גפיים עליונות וגו וגפיים תחתונות חלון הזדמנויות לחיזוק העצם במהלך גדילתה
לספק פעילות גופנית ברמת עצימות בינונית-גבוהה לפרקי זמן קצרים משחקי תופסת אינטנסיביים וקצרים להקפיד על הפסקות למנוחה פעילה	תפוקת לב, נפח פעימה וצריכת החמצן נמוכים יכולת אירובית נמוכה בהשוואה לגילאים מאוחרים יותר
לזמן דחיפה של מכשירים גדולים וכבדים לאפשר קפיצות על מקפצות, לזרוק ולבעוט כדורים למרחק	אוהבים/אוהבות להרגיש שגופם מפיק כוח
לזמן סביבות קבועות וחפצים קבועים כדי שיחזרו על התנסויות קודמות לעודד כל מיומנות שכבר החלו להתנסות בה בבית: רכיבה על אופניים, גלגליות, וכד'	חוזרים/חוזרות על תנועה פעמים רבות במטרה להגיע לשליטה בה

מסוגלים/מסוגלות להתנועע במרחב גדול ולנצל אפשרויות שנפתחות	לעודד פעילות בגן משחקים לזמן התקדמויות בדרכים מגוונות כולל לאחור ולצדדים לזמן התקדמות על מסלולים מגוונים כולל מסלול מכשולים להציע להם/להן ליצור מסלולים ביוזמתם/ביוזמתן בצורות שונות ועם מכשולים
מבחינים ומבחינות בין ימין לשמאל ברמה התחלתית ולא עקבית זקוקים וזקוקות עדיין לעזרה בזיהוי ימין ושמאל שממולם	להשתמש במושגים ימין שמאל בשעת מתן הוראות לתנועה, במהלך הדגמות, ובשעה שלומדים ולומדות מתנועעים במרחב. למשוך את תשומת לב הלומדים והלומדות להיפוך הצדדים של הפועל/ת מולם/מולן.
מוסרים/מוסרות כדורים באופן המאפשר תפיסה זקוקים/זקוקות עדיין לתנאים נוחים לתפיסת כדור	להציע התנסות בכדור מעבר לשיעורים, לוודא שלכל תלמיד ותלמידה יש כדור גומי פשוט בבית לזמן משחק עם כדור מול לומדים/לומדות בוגרים/בוגרות יותר או מול מבוגרים/מבוגרות
בועטים/בועטות בכדור למטרה למרות המורכבות של ויסות הכוח הדרוש בועטים/בועטות בכדור תוך התקדמות אך עדיין לא ברצף	לאפשר הזדמנויות לבעיטות לפי הבחירה של הלומדים והלומדות עצמם
מעוניינים/מעוניינות להבין מה עושים ולשם מה	להציע הסברים קצרים וברורים לפני מתן המשימות, במהלכן ומיד לאחריהן. חשוב שהסברים אלו יותאמו למטרות הלמידה.
יכולים/יכולות ללמוד לשלוט על בלימת גוף רכה לאורך דרך	לזמן גירויים לגלגלים לפנים, לאחור והצידה לזמן רצף גלגלים בזה אחר זה לזמן גלגלים לאחר נחיתה ממקום גבוה
יכולים/יכולות ללמוד לשאת משקל שלא על הרגליים	לזמן העברת משקל אל הידיים ושהות קצרה לזמן שהות על הידיים כשהגוף בתלייה

לזמן אפשרויות לתלייה על חלקי גוף שונים לזמן התנסות בטיפוס בכלל וטיפוסים בהם הכוח המופעל בא מהידיים	
לחשוב עם הלומדים על דרכים להתנתקות מהקרקע בשתי רגליים, לבנות מאגר מצולם ולהציע ללומדים לבחור מתוך המאגר הזה	נהנים/נהנות מהתנסות במגוון רחב של ניתורים, דילוגים וקפיצות
להציע תרגול תנועה מהירה, איטית, ומעברים פתאומיים והדרגתיים בין האיטי למהיר לזמן התקדמות בקצב מוסיקה, לשנות דרכי התקדמות ולהשאיר קצב נתון וההפך, אותה דרך התקדמות בקצב שונה ללמד ריקודים מובנים	מתחילים/מתחילות להבחין במקצבים שונים בתנועה צעדים ראשונים של התאמת תנועה למקצבים מוכתבים לא זוגיים (3/4)
לעודד כמה שיותר פעולות איזון נייחות וניידות : להתנסות בעמידה ובהתקדמות על בסיסים ההולכים ונהיים צרים להתנסות בעמידה ובהתקדמות על בסיסים ההולכים ונהיים גבוהים להתנסות בעמידה ובהתקדמות על בסיסים ההולכים ונהיים משופעים להתנסות בעמידה ובהתקדמות על בסיסים ההולכים ונהיים פחות ופחות יציבים להתנסות באיזון נייח של מנחי גוף מגוונים – על מספר איברים הולך ופוחת	בשלים/בשלות להשתפרות משמעותית של שיווי המשקל והיציבות הנייחים והניידים בעזרת התנסות ותרגול
לזמן התנסויות עם כף היד כמו : סיבוב חישוק/טבעת/כדור/סביבון – לשני הכיוונים בשתי הידיים לזמן החזקת מחבט בדרכים שונות וניסיונות לחבט בבלון/כדור טניס-שולחן	משתפרים/משתפרות באופן הדרגתי במיומנויות העדינות של כף היד
לזמן התנסויות רבות בקליעה למטרה למגוון מטרות : גדולות/קטנות ; נמוכות/גבוהה העיניים/מעליהן/ממש גבוה	משפרים/משפרות את יכולת הקליעה למטרה תוך התנסות

מבצעים/מבצעות צעדים ראשונים של חבטה במחבטים	לזמן התנסות חופשית עם מחבטים מסוגים שונים, במשקלים שונים, עם כדורים שונים
מסוגלים/מסוגלות ליצור תנועה משל עצמם ונהנים ונהנות מיצירה זאת	לתת הנחיות פתוחות המאפשרות תשובות תנועה רבות לעודד רעיונות שהלומדים/תלמידות יצרו באופן עצמאי לתת זמן ליצירה
התפתחות חברתית	
מתחילים/מתחילות לראות את עצמם/עצמן כחלק מחברה למרות שבעיקרם עדיין אגוצנטריים	לזמן תנאים להזמנת עמיתים/עמיתות למשחק משותף. למשל, כדור אחד ומספר תלמידים ותלמידות המעוניינים לשחק בו.
מצפים/מצפות לתשומת לב של מבוגרים	להכיר את שמות הלומדים והלומדות מיד עם פתיחת השנה לקיים תקשורת אישית קצרה עם כל תלמיד ותלמידה להקפיד על מתן משוב אישי לכל תלמיד ותלמידה בסבב
אוהבים/אוהבות להיות ראשונים בתור	לדאוג לתורים קצרים ולהחלפת ראש/ת התור בתדירות גבוהה במהלך פעילות התובעת תור
משתפרים/משתפרות ביכולתם לדייק חיקויים	לזמן חיקויים של בעלי-חיים, צורות, עמיתים/עמיתות וכד'. לעודד הוספת פרטים לחיקויים: איך הוא הניח את כף הרגל? מה היא עשתה בפיסת היד?
אוהבים/אוהבות להדגים מול כולם	לאפשר הצגת רעיונות, חיקוי התנסויות ופיתוח רעיונות שחוקו לרעיונות חדשים הניתנים לחיקוי
אוהבים/אוהבות כללים ברורים, מבינים וזוכרים/ מבינות וזוכרות כללים ושומרים/שומרות עליהם	לקבוע כללים ברורים לשיעורים ולמשחקים לאכוף את הכללים באופן עקבי ואחיד לכולם/לכולן

מתחילים/מתחילות להשוות את עצמם/עצמן לאחרים ולהבחין בדומים/בדומות להם/ ובשונים/שונות מהם/מהן	רצוי להימנע מהשוואות מיותרות ומיוזמות של תחרות המגיעות ממבוגרים או מבוגרות
יכולים/יכולות להתחשב בעמיתים ולא להתנגש בהם בזמן התקדמות במרחב או פעילות על אותו מתקן.	להציע מצבים רבים שבהם כדי להנות מהפעילות יש להתחשב באחרים/באחרות להציע מילוי של שני התפקידים עוזר/ת ועוזר/ת
יכולתם/יכולתן לשחק משחקי תנועה באופן עצמאי מתפתחת ממשחקים של כללים בודדים למשחקים ההולכים ונהיים מורכבים .	ללמד מספר משחקים משותפים לעודד משחק באופן עצמאי בהפסקות
מסוגלים/מסוגלות להתנסות באיזון הדדי בזוגות ובקבוצות	לשוחח על דרכים לאיזון הדדי ואיך נוצר ואז להתנסות לעודד שיחות של לומדים/לומדות על ההתנסויות
אוהבים/אוהבות משחקי כדור חברתיים וזקוקים לתמיכה בחיפוש אחר דרכים לשיתוף פעולה במהלך משחק	להצביע על מצבים בתוך משחק בהם ניתן לשתף פעולה לשוחח על דרכים לשתף פעולה בתוך משחק בשעה שמלמדים/מלמדות את המשחק ולאחר התנסות במשחק
התפתחות אישיותית-רגשית-קוגניטיבית	
אוהבים/אוהבות שגרה ונלחצים/נלחצות משינויים בתוכניות	לשמור על מבנים קבועים בארגון כיתה להציב כללים בתחילת השנה ולשמור עליהם בעקביות
מסוגלים/מסוגלות לקשב קצר ללמידה מתוך הכתבה חיצוני, אך לקשב ארוך יחסית ללמידה מתוך בחירה אישית	לקצר בהסברים ותיאורים ללמד לבחור תכני למידה ומהלכי למידה המתאימים להם
סקרנים/סקרניות ומעוניינים/מעוניינות בתשובות ממשיות לשאלותיהם/שאלותיהן.	לגרות את הסקרנות על ידי שאלות מנחות (איך ניתן להגיע לשלב האחרון בסולם?) לעודד שאילת שאלות

רגישים/רגישות לביקורת, אך עדיין לא מקשרים/מקשרות זאת לתחושת המסוגלות שלהם/שלהן	לבנות את תחושת המסוגלות האישית של כל תלמיד ותלמידה על בסיס כישוריהם האמיתיים
מציגים/מציגות גילויי ביקורת ראשוניים המשקפים בעיקר חוסר שביעות רצון	להיות קשובים/קשובות ולהיעזר בשאלות כדי להבין את הביקורת (ולא לבטל את הביקורת)
רוכשים/רוכשות בהדרגה יכולת לתאר תנועה במלל מגדירים ומגדירות דברים על ידי השימוש בהם, למשל, דלגית היא חפץ שקופצים בעזרתו.	לעודד את התלמידים/התלמידות לעבור מתנועה להמללה ומהמללה לתנועה. לעודד לומדים/לומדות להגדיר, לתאר ולהסביר התנסויות שהיו להם לשלב תנועה בלימודים העיוניים
משתלטים/משתלטות בהדרגה על הקריאה והכתיבה	לעבור בהדרגה מהוראות קצרות בכתב המלוות איורים להמחשה, להוראות ההולכות ונהיות ארוכות ומורכבות.
בעלי/בעלות יכולת חשיבה אסוציאטיבית	לתת הנחיות תנועה פתוחות המאפשרות פתרונות רבים המתפתחים האחד מתוך השני.
בעלי/בעלות דמיון שאינו כבול למציאות	לאפשר ללומדים/ללומדות להתנועע בעולמות מדומיינים
מושפעים/מושפעות באופן חיובי מתמיכת מבוגרים ומבוגרות בשעה שהם מתקשים ומתקשות מול פחדים או אתגרים שלא נראים להם/להן ברי השגה	לתמוך בכל תלמיד/ה הזקוק לכך בשילוב תיאור של השלבים או אופני ההתמודדות. לעודד הורים לתמוך בשילוב תיאור כזה. אם ניתנה תמיכה פיסית, יש להורידה בהדרגתיות כחלק מהתרגול.

טבלה מ4. אבני דרך ומשמעותן – כיתות ג'-ו'

משמעויות לשיקולי הדעת בהוראה	אבני דרך – מאפיינים וצרכים
גדילה גופנית והתפתחות מוטורית	
התנסות קבועה בנשיאת משקל הגוף על הידיים בתלייה ובהעברת משקל כדי לא לאבד את היכולת לשאת את המשקל העולה בהדרגה	גדילה הדרגתית עליה הדרגתית במשקל הגוף עלייה הדרגתית בכוח השרירים חסרה התייחסות ליכולת אירובית
ללמד מיומנויות במגוון תחומים ולתרגלם עד שליטה לפתוח חוגים לתנועה העוסקים במיומנויות בשעות אחר הצהריים או להמליץ על חוגים קיימים להמליץ להורים לשלוח את התלמידים/תלמידות ללימוד שחיה (אם עדיין לא שוחים) להוביל את התלמידים/תלמידות לרכיבה חופשית על אופניים ולהחלקה מכל הסוגים	יכולת תאום התנועה משתפרת באופן משמעותי לימוד מיומנויות מוטוריות חדשות הוא היעיל ביותר שמחים/שמחות להשתתף בפעילות גופנית לפיתוח המיומנויות המוטוריות
לאפשר לתלמידים להדגים האחד מול השנייה לתת להם הוראות מילוליות במרחב בלי להוסיף רמזים או הדגמות	מבחינים/מבחינות בין ימין לשמאל ומזהים ימין ושמאל שממולם/ן מבחינים/מבחינות בין כיוונים במרחב האישי ובמרחב הכללי
להכין הופעות תנועה לטקסים ולחגיגות בית הספר לזמן לתלמידים/תלמידות ריקודים גם במקצבים לא מוכרים להם	יכולים/יכולות להתאים את תנועתם למוסיקה המתחשבת גם במקצב וגם באופי המלודיה
לבנות קבוצות הטרוגניות בהן התלמידים והתלמידות מלמדים אלו את אלו להציע למידה בזוגות ביחסים של עוזר ונעזר	ניכרים הבדלים ביכולות המוטוריות בין הלומדים/הלומדות באותה כיתה

לבנות קבוצות אתגר קטנות לשעות הפרטניות המיועדות לקידום אלו הזקוקים/זקוקות לכך	
לשוחח באופן כן ופתוח על ההתבגרות המינית ההולכת וקרבה להיות ערניים/עירניות להיווצרות של בעיות חברתיות על בסיס ההבדלים בקצב ההתבגרות המינית	חלק מהתלמידות מתחילות להראות סימנים ראשונים של התבגרות מינית בסוף תקופה זאת
התפתחות חברתית	
לזמן לכל תלמיד ותלמידה בכיתה להיות חברים/חברות בקבוצה לאורך חודשים שלושה לזמן לתלמידים/תלמידות אתגרים בקבוצות כך שתהיה להם/להן סיבה להיפגש בהפסקות ואחרי שעות הלימודים ולשחק בקבוצה. לאתר תלמידים/תלמידות דחויים/דחויים חברתית ולזמן עבורם/עבורן בני/בנות זוג או קבוצה מתאימה לסייע לתלמידים/תלמידות שהם/שהן והוריהם/הוריהן מעוניינים/מעוניינות לאתר קבוצת ספורט	חברות עבורם/עבורן היא בדרך כלל ספציפית למצב ולצרכים מוכנים/מוכנות לעזור לחברים/חברות מגלים/מגלות עניין הולך ועולה במשחקי ספורט קבוצתיים
ליידע את ההורים על הנלמד בשיעורי החינוך הגופני להציע משחקים שהורים ותלמידים/תלמידות יכולים לשחק ליצור מפגשים משפחתיים בתנועה (ניוטים, ערבי ריקודי עם וכד')	מחברים/מחברות עדיין למשפחה שהיא חזקה מקשרים עם עמיתים
להציע לכל תלמיד ותלמידה לשפוט במשחקים לאתר התנהגות הוגנת בשיעורי החינוך הגופני או בהפסקות ולציינה לפני הכיתה	בעלי/בעלות יכולת שיפוט מוסרי והבחנה בין טוב לבין רע.
לאפשר לתלמידים להוסיף כללים למשחקים מוכרים או להמציא משחקים בעזרת הצבת כללים.	מכירים/מכירות בכללי התנהגות ומשחק בתחילת התקופה ונהנים/נהנות מהמבניות והביטחון שהם מעניקים. בהמשך רואים בכללים בסיס למשא ומתן שבו ניתן לשנות את הכללים

מתרגלים/מתרגלות תפקידים בחברה נוטלים/נוטלות אחריות ועומדים בה יכולים/יכולות להתנהג שונה במסגרות חברתיות שונות	ללמד בקבוצות קטנות שיתופיות בהן לכל תלמיד/ה יש תפקיד בכל זמן נתון להטיל אחריות משמעותית על התלמידים/תלמידות : בארגון הכיתה, בימי ספורט, בטיולים וניווטים לשוחח עם התלמידים/התלמידות על נטילת אחריות וכיצד עומדים/עומדות בה לשלב בקבלת האחריות גם תלמידים/תלמידות שאינם מתנדבים מרצונם/מרצון למשב תלמידים/תלמידות על נטילת האחריות
רוצים/רוצות להיות שותפים למשחק קבוצתי על מנת לשפר סטטוס חברתי מתעניינים/מתעניינות בטובת הקבוצה מייחסים/מייחסות חשיבות ליצירת חברויות מגלים/מגלות עניין במה שאחרים/אחרות חושבים/חושבות עליהם	משחקים הדורשים שיתוף פעולה בתוך הקבוצה לאתר תלמידים/תלמידות המתקשים/מתקשות להשתלב בקבוצה, לעקוב אחר התנהגותם/התנהגותן והתנהגות התלמידים/התלמידות אליהם/אליהן, לשוחח איתם/איתן, להציע פתרונות בהם בשלב הראשון המורה מחזק/ת אותם/אותן ואז הם/הן נוטלים את האחריות
התפתחות אישיותית-רגשית-קוגניטיבית	
מפתחים/מפתחות אסטרטגיות להתמודד עם תסכול ולבטא רגשות	לשוחח בסיכום השיעור על מצבי תסכול ולחשוב ביחד עם המתוסכלים/מתוסכלות על פתרונות לעודד את התלמידים/תלמידות לבטא רגשות בלי לפגוע באחרים
משתמשים/משתמשות בשפה המילולית כאמצעי תקשורת מרכזי	לנהל חלק מהשיעור או חלק מהשיעורים במלל ללא הדגמות. למרות כוחן של ההדגמות, לזמן לתלמידים/תלמידות תהליכים של מעבר מהמללה לתנועה
יודעים/יודעות להגיד במה הם/הן יותר טובים ובמה פחות	לוודא שתלמידים/תלמידות לא מורידים מערכם

לנצל את היכולת להעריך את יכולתם/יכולתן ולאפשר להם/להן בחירה של רמת הקושי של הפעילות, שתהיה נקודת המוצא להתנסות לאפשר להם לבדוק את ההערכות המוקדמות שלהם ולהסיק מסקנות בעקבותיהם	
לאפשר לתלמידים/תלמידות למשב זה את זו במשוב חיובי בשעה של היפגעות : לאפשר לפוגעים/פוגעות להשמיע את טענותיהם/טענותיהן, לבקש מהפוגעים/פוגעות לחזור על דברי הנפגעים/נפגעות ולתת להם לשתף את האחרים בפרספקטיבה שלהם ולהודות בטעות	מתפתחת הפרספקטיבה : בתחילת התקופה מסוגלים/מסוגלות להבין איך אחרים/אחרות רואים/רואות דברים. בהמשך מבחינים/מבחינות בהבדלים בין כוונות להתנהגות, לבסוף יכולים/יכולות לקחת בחשבון מראש נקודות מבט של אחרים/אחרות אכפת להם/להן מה אחרים/אחרות חושבים עליהם/עליהן מבינים/מבינות איך התנהגותם/התנהגותן השפיע על אחרים
לחשוף את התלמידים/התלמידות למשחקי ספורט טובים ולשוחח עליהם לנתח ביחד עם התלמידים/תלמידות את ההתנהגות המוטורית/הקוגניטיבית/האישית/החברתית כפי שבאה לידי ביטוי בסרטוני תנועה של מקצוענים בספורט, של עצמם/עצמן ושל חבריהם/חברותיהם להציע למורים/למורות במקצועות העיוניים להיעזר בתנועה בשעת ההוראה לשוחח על דרכים לשיפור תנועה או מיומנות מוטורית	מבינים/מבינות אירועים והתרחשויות בסביבתם, מסוגלים/מסוגלות לחשיבה רציונלית ולוגית. בעלי/בעלות חשיבה ממשית
ללמד משחקי תנועה שהם משחקי טקטיקה ובסיומם לאפשר לתלמידים/תלמידות להציג את הטקטיקות שבחרו להעמיק בהבנת מרכיבי התנועה. לבחור מרכיב אחד של החינוך לתנועה וללמדו ביסודיות	מתחילים/מתחילות להבין מושגים כמו : מרחב, זמן, שטף, ממדים
לאפשר ללומדים/ללומדות להציב השערות ביחס להישגים כמו למשל, מה יהיה המרחק שאקפוץ מהמקום? בקפיצה למרחק? כמה זמן ייקח לעבור את מסלול המכשולים מנקודה לנקודה	מסוגלים/מסוגלות למיון שיטתי והצבת השערות

לאפשר ללומדים/ללומדות לשפר את תנועתם על פי קריטריונים שנתנו להם מראש	
לזמן לתלמידים/תלמידות שחזור תרגילים/פעולות שנעשו בעבר לאפשר לכל תלמיד/תלמידה בתורו/בתורה להנחות חימום ולהשתמש בתרגיל אחד שנתן/נתנה אחד/אחת מעמיתיו/עמיתיה או המורה בעבר.	זוכרים/זוכרות אירועים שהתרחשו בעבר ומתחילים/מתחילות למקמם בזה אחר זה
לזמן פעילויות יותר ממושכות ולימוד כללי משחק מורכבים	עליה מתמדת במשך הקשב
לתת הנחיות הוראה פתוחות המציבות עבור התלמידים/התלמידות אתגר של פתרון בעיות: "חפשו דרכים לעבור מעל המכשול שעל הקורה בלי לגעת בו"	עולה באופן משמעותי יכולתם/יכולתן להתמודד עם פתרון בעיות
לאפשר הצלחות קטנות קבועות בשיפור ביצוע של תרגיל לתת לתלמיד ותלמידה לבחור לעצמם/לעצמן אתגר, לרשום אותו ודרכים בהם ינקטו כדי להשיג אותו ואז להתאמן עד השגת האתגר	מבססים/מבססות את ההערכה העצמית שלהם/שלהן על יכולות הביצוע והייצור שלהם/שלהן
לדעת היטב את נושא ההתפתחות המינית והשפעתה על המתבגרים והמתבגרות. לומר לתלמידים ולתלמידות שאתם שם עבורם. במקום לכעוס על אי השתתפות, ליזום שיחות אישיות להרצות לתלמידים/לתלמידות על חשיבות הפעילות הגופנית בגיל ההתבגרות תוך הצגת סיפורים אמיתיים על קודמיהם/קודמותיהן בבית הספר שהתמודדו והשתפרו	בשלהי התקופה חלק מהתלמידים/התלמידות מראים התעניינות מינית ובייחודם כ"בנים" או "בנות"

טבלה 5. אבני דרך ומשמעותן – כיתות ו'-ט'

משמעויות לשיקולי הדעת בהוראה	אבני דרך – מאפיינים וצרכים
גדילה גופנית והתפתחות מוטורית	
לדעת היטב את נושא ההתפתחות המינית והשפעתה על המתבגרים והמתבגרות. לומר לתלמידים/תלמידות שאתם שם עבורם. במקום לכעוס על אי השתתפות, ליזום שיחות אישיות. להרצות לתלמידים/תלמידות על חשיבות הפעילות הגופנית בגיל ההתבגרות תוך הצגת סיפורים אמיתיים על קודמיהם/קודמותיהן בבית הספר שהתמודדו והשתפרו לוודא שהתלמידים/התלמידות פעילים/פעילות בשעות שאחרי הלימודים במסגרות של חוגים, קבוצות ספורט, התארגנויות שכונתיות ובאופן אישי	גדילה מואצת של הבנות התפתחות מינית מואצת של הבנות והתחלתית של הבנים.
להציע לכל תלמיד ותלמידה לבנות תכנית אישית לשיפור הכושר הגופני בעזרת המורה ו"יועצי/יועצות כושר" מכיתות גבוהות יותר שהמורים/מורות מכשירים.	ניכרים הבדלים בין בנות לבנים שמקורם בשינויים הורמונליים ברכיבי הכושר: מסת השרירים של הבנים והתפתחות הלב והריאות מאפשרת פיתוח מרכיבי הכוח וסבולת לב-ריאה. אצל הבנות עולה מסת השומן אך הן שומרות על גמישותן
להציע לתלמידים/תלמידות להיות סלחנים/סלחניות כלפי עצמם/עצמן בשל תהליך הגדילה אך יחד עם זאת לא לוותר לעצמם/לעצמן ולהמשיך ולהיות פעלתנים לחזק את זוקפי הגו	בשלבי הגדילה יש תקופות של חוסר אחידות בגדילה: צמיחה פתאומית, רגליים מאד ארוכות, ידיים מאד ארוכות. התלמידים/התלמידות מתקשים/מתקשות להכיר את גופם. בשל הגדילה המואצת זוקפי הגו עלולים להיחלש

היכולת לרכוש מיומנויות מוטוריות חדשות ממשיכה אך מתמודדת עם השינויים הפתאומיים והלא מותאמים המכבידים את תיאום התנועה. מבחינת הבשלות מסוגלים לתנועה מדויקת, עקבית ויעילה	חשוב להמשיך להקנות מיומנויות חדשות ולשכלל מיומנויות מוכרות ניתן לאפשר לכל תלמיד ותלמידה לבחור את המיומנויות החדשות שהם מעוניינים בהם ולהטיל עליהם/עליהן ללמוד אותם/אותן באופן עצמאי, מאתרים באינטרנט או מחברים/חברות. לבקשם לצלם את תהליך הלמידה ולעקוב אחריו
סבולת לב-ריאה משתפרת והם מסוגלים/מסוגלות להשתתף בפעילויות בעלות עצימות גבוה כמו ריצה ארוכה. כושר השרירים ממשיך לעלות אצל שני המינים תיתכן ירידה בטווחי תנועה בגלל מיעוט בפעילות גופנית	לעודד אימוני כושר מתוכננים באופן מותאם לכל תלמיד ותלמידה. על האימונים להיות מסודרים במועדים קבועים ולהימשך לאורך זמן
מתחילים /מתחילות לגלות עניין ברכישת שליטה בפעילות ספציפית שבחרו מראים/מראות העדפה לתחום פעילות מסוים	לעודד את הבחירה ההתמדה להקנות כלים לבדיקה אישית של נזקים העלולים להתרחש מפעילות מוגזמת להציע פעילות משלימה כמו : מתיחות, הארכת שרירים, הרפיה, שחייה
עייפים/עייפות ולא רעננים/רעננות בגלל חוסר יציבות בשעות השינה וחוסר בשעות שינה	לשוחח עם התלמידים/תלמידות על הרגלי הפעילות הגופנית, הרגלי הפעולה מול מסכים, האכילה והשינה לעודד תלמידים/תלמידות לישון לפחות 9 שעות
חווים, לעיתים, ירידה ביכולת הגופנית בעיקר אצל בנות בעקבות זאת, הן/הם פעילים פחות. הזמן אותו הם מקדישים למשחקים ולתרגול פוחת	לאפשר לתלמידים/תלמידות להיות מודעים/מודעות לכושרם וכישוריהם ולהבין שהירידות הן זמניות ונובעות מהתהליכים שהגוף עובר. לעודד הישארות בפעילות שנהגו להשתתף בה
מתעניינים/מתעניינות יותר בתזונה והשלכותיה על המשקל	הסבר על חשיבות תזונה נכונה, הסבר על תוספי חלבון ותוספי מזון בכלל. הפנייה לאנשי מקצוע בתחום התזונה הבריאה

מופיעים סימני התבגרות מינית : גדילת חזה, שיעור יתר בגוף, פצעי בגרות שומניים (אקנה) וכו'	לשוחח על סימני ההתבגרות ומשמעותם לשמירה על היגיינה ותזונה מתאימה. לפתוח ערוץ לשאלות אישיות ולהתייעצויות
התפתחות חברתית	
מעוניינים/מעוניינות להשתחרר ממרות מבוגרים/מבוגרות מתרחקים/מתרחקות מההורים ופעמים רבות מפסיקים/מפסיקות לספר להם על קשיים ומצוקות. מזדהים עם עמיתים/עמיתות בקבוצת השווים להם	לפתוח ערוץ לשיחות אישיות במידה והתלמידים ייכנסו לתחושה שאין להם עם מי לדבר. לפתור בעיות משמעת בתוך בית הספר ולא דרך ההורים, אם כי חשוב לידע את ההורים.
משווים/משוות את עצמם/עצמן לאחרים/לאחרות למשל, האם אני אטרקטיבי יותר מ... ,אינטליגנטי פחות מ... , פופולרי פחות מ... מודעים/מודעות למצבם החברתי בכיתה ובקבוצות אחרות קבלה חברתית תלויה בתכונות חיצוניות או בתפקידים חברתיים	לאפשר פעילות גופנית בזוגות וקבוצות שבהן המשתתפים מתחלפים באופן קבוע, כדי לזמן הכרות והשוואה מול עמיתים שונים בעלי כישורים מגוונים התלויים בתנועה ובפעילות הגופנית לתת משימות מגוונות בלמידה בקבוצות כדי לאפשר גילוי כמה שיותר כישרונות ולאפשר מילוי תפקידים שונים
תחושת השייכות לקבוצה חברתית חשובה והם/הן גאים בה מנסים להתאים את הנורמות שלהם/שלהן לאלו של הקבוצה אליה הם/הן משתייכים/משתייכות	לזמן לכל תלמיד ותלמידה הזדמנות לשפוט משחקים של כיתתם וגם משחקים קבוצתיים של תלמידים/תלמידות צעירים יותר
מסוגלים/מסוגלות להסתכל על תהליכים חברתיים כצופים/צופות, מבחוץ	לעודד הצטרפות לקבוצות חיוביות בכלל וכאלו בהן מתרחשת פעילות גופנית כתהליך מרכזי כמו קבוצות ספורט או כתהליך משני כמו : קבוצות של החברה להגנת הטבע, תנועות נוער, קבוצות מתנדבים לעבוד עם נוער אחר או עם תלמידים צעירים לסייע בהקמת קבוצות בעלות עניין משותף בתוך בית הספר לעודד הכנסת מודל של "חינוך לספורט" (ראו עמ')

מקבלים/מקבלות החלטות מוסריות על בסיס רצונם/רצונן להיחשב לאנשים טובים	בכיתות בהן מערכת היחסים בין התלמידים/התלמידות מעודדת אלימות מילולית ופיזית ושיש בהן פעולות הפליה ומתחים בין המגדרים – לתת לתלמידים/תלמידות פעילות חברתית המזמנת מתחים, לעצור בכל פעם שמתגלה מתיחות ולתת לתלמידים/לתלמידות להציע רעיונות לשינוי המצב
חלק מהתלמידים/תלמידות נהנה ממצבי תחרות. חלקם/חלקן פונה לספורט ולפעילות האישיים וחלקם/חלקן לספורט ולפעילות הקבוצתיים	לאפשר השתתפות במצבי תחרות בתנאים הבאים: א. להחליף הרכבים של הקבוצות, כדי להימנע ממצב ניצחון קבוע לקבוצה אחת ב. להוריד נקודות על כל התנהגות תוקפנית ג. להוסיף נקודות על שיתוף פעולה בתוך הקבוצה ועל התנהגות הוגנת בין הקבוצות
מתחילים/מתחילות להגדיר את הזהות המגדרית מתייחסים/מתייחסות להבדלים בין המגדרים בסטראוטיפים ואז גם מנסים/מנסות להתנהג לפי הסטראוטיפים.	לאפשר לבנות להשתתף בפעילות המסווגת לרוב כגברית וההפך, לאפשר לבנים להשתתף בפעילות המסווגת לרוב כנשית. לדאוג ששיעורי החינוך הגופני יתרחשו מרחב חברתי המכבד כל אחד באשר הוא
רגישים /רגישות יותר ללחצים בלימודיים וללחצים חברתיים	לעודד תלמידים לבחור על פי רצונם ולא להתחשב בלחצים ללמד את התלמידים/התלמידות להימנע מלחצים חברתיים ולהקשיב לבחירות של אחרים/אחרות (מרחב חברתי מכבד)
מעריצים/מעריצות ועוקבים/עוקבות אחרי דמויות מפורסמות ובתוכם ספורטאים/ספורטאיות מקצוענים וקבוצות ספורט ומושפעים מהתנהגותם	לאפשר לתלמידים/תלמידות להציג ספורטאים/ספורטאיות מפורסמים/מפורסמות המגלים/מגלות "רוח ספורטיבית" להביא למודעותם/מודעותן של התלמידים והתלמידות לעבודה הקשה המאפשרת הישגים גבוהים והצלחה
התפתחות אישיותית-רגשית-קוגניטיבית	
מודעים/מודעות למראם/מראן הפיזי ולהתפתחותם/התפתחותן המינית	ללמד את התלמידים/התלמידות להתייחס לעצמם ולאחרים באמצעות מה שהם עושים ולא לפי מראם

להקדיש שיעורים וחלקי שיעורים לנושא דימוי הגוף שבהם התלמידים/התלמידות ילמדו על עצמם מתוך התנסות עם הגוף וניתוח ההתנסות והכישורים הבאים לידי ביטוי בהתנסות לאפשר לתלמידים/תלמידות לבחור מטרה/אתגר, לעמוד בה, ולדווח על האופן בו הצליחו לעמוד בה	הדימוי הגופני שלהם/שלהן לא ריאלי בדרך כלל ויכול להיפגע בקלות מכל אירוע שולי מאבדים/מאבדות את הביטחון העצמי שלהם/שלהן לעיתים וחושבים על עצמם/עצמן יותר מחשבות שליליות עשויים/עשויות להיות פחות וודאיים ביחס ליכולתם/ליכולתן להשיג מטרות שהציבו לעצמם/עצמן (בנות יותר מבנים)
לשכנעם/לשכנען ליטול סיכונים מחושבים לשכנעם/לשכנען ללמוד בקורסים מסודרים אצל אנשי/נשות מקצוע ולא להיכנס לסיכונים בלי להכיר את התחום ולשלוט במיומנותיו	נוטלים/נוטלות, לעיתים, סיכונים מיותרים וסיכונים הפוגעים בהם/בהן עצמם/עצמן בוחרים/בוחרות פעילויות אתגריות כמו החלקה בגלגיליים במסלול מכשולים מורכב, גלישת גלים בים סוער או קפיצה מגבהים
קל להציע פעילות גופנית שיש בה סיפוק מיידי, למשל, להכניס לאימונים בתחנות או כחלק מהשיעור קפיצה על טרמפולינה (בתנאי שהמורה עבר קורס של 14 שעות בנושא) או פעילות שהתלמידים אוהבים. להעניש תלמידים שהתפרצו ובמיוחד את אלו שפגעו בעמיתיהם לכיתה. על העונש להיות מלמד ולא פוגע כמו למשל, לתאר את האירוע בכתב ואיך אפשר היה למנוע אותו; לעזור לאוכלוסייה הזקוקה לעזרה וכד'	תנודות במצב הרוח ותגובות לא מידתיות מחפשים/מחפשות סיפוקים מיידיים
לעודד הצגת תחושות ועמידה על זכותם להיות הם/הן עצמם/עצמן, ייחודיים ומיוחדים. להגיב לפגיעה שהתרחשה בפרהסיה בשיעור ולנתח בלי האשמת האחר/ת אלא בניתוח העולמות השונים	מתחילים/מתחילות להסתיר רגשות כמו עלבון, תחושת נחיתות, תחושת ניצול וכד'
לתת לתלמידים/תלמידות פעילות גופנית מתמשכת שבסופה יהיה עליהם/עליהן לכתוב על עצמם/עצמן דבר אחד חיובי	עיצוב הזהות העצמית נמצא בתהליכי מעבר מזהות מוחשית למשל, אני מאשקלון, אני חבר של דן, לזהות ולהכיר בתכונות כמו למשל, אני מנהיג, אני שאפתן, אני חברותי מכירים/מכירות בכך שקיימות אפשרויות רבות ומחפשים/מחפשות את האפשרויות המתאימות להם/להן

לכבד רגשות אלו בתנאי שאין להם מופע של אלימות ופגיעה באחר	תגובת כעס יתר ותגובה קיצונית לשאלות של מבוגרים/מבוגרות או כתגובה לביקורתיות לעיתים התנהגות נרקסיסטית, אימפולסיבית, אגרסיבית ויכולת נמוכה לווסת רגשות
להשתמש ברצונות ושאיפות של תלמידים/תלמידות כדי לשכנעם להשתתף בפעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים	מתחילים/מתחילות לעשות דברים גם כשאין להם/להן רצון לעשותם/לעשותן בשל הבנת משמעותם לאינטרסים של עצמם/עצמן. למשל, להכין שיעורי בית לא כי כך אמרו ולא כי זה כיף, אלא כיוון שהם רוצים לקבל ציון גבוה
להזגיש את הכישורים הגופניים והאחרים של כל אחד ואחת לסייע לתלמידים/תלמידות להתמקד במה הם יודעים/יודעות לעשות ופחות במראם החיצוני להסביר את זמניות המצב, לחפש ביחד עם התלמידים/תלמידות את יתרונותיו של המצב ולחפש ביחד פעולות בהן ניתן לתרום לקבוצה	שופטים/שופטות עצמם/עצמן בחומרת יתר לעיתים דימוי גוף נמוך בקרב בנים שמאחרים בהתפתחות הפיזית ובקרב בנות המקדימות להתפתח ו/או משמינות והמתקשות להכיר את גופן
לאפשר לתלמידים/תלמידות המעוניינים/מעוניינות להופיע באירועים בית ספריים ועירוניים לאפשר לתלמידים/תלמידות לעודד את נבחרתם	אוהבים/אוהבות להשתתף באירועים בהם יש הבעת רגשות כמו מופעי מוסיקה המוניים
לכלול בציון בחינוך גופני גם התמדה, עצמאות, עזרה לחבר ועזרה באירועים	מגלים/מגלות רגישות לתגמולים כמו "כיף עם חברים" ו "קבלת שכר על משימה שבצעו"
לאפשר בחירה של פעילות גופנית, במידת האפשר להציע פעילות גופנית כיתתית לנמק בחירת פעילות זו או אחרת לבחור פעילות העונה לצרכים הרשומים בטבלה זו	ירידה במוטיבציה לעיסוק בפעילות גופנית בכלל ובהשתתפות בשיעורי חינוך גופני בפרט

לומדים/לומדות מושגים ופרושים מורכבים חדשים לומדים/לומדות מידע חדש במהירות	לשתף תלמידים בשיקולי הדעת של התכנון, ביתרונות תרגול/אימון אחד על אחר; בשיקולים אנטומיים, פיזיולוגיים, פסיכולוגיים
יכולים/יכולות לערוך אינדוקציה – לעצב כלל על סמך דוגמות רבות יכולים/יכולות לערוך דדוקציה – להביא דוגמות רבות לכלל אחד	לשלוח את התלמידים להביא מידע ולנתח אותו בקשר לגוף ולתנועתו להציג לתלמידים סדרת תרגילים ולשאול אותם מהו הכלל העומד מאחוריהם ולמה הוא חשוב עבורם להציג לתלמידים כלל ולבקש מהם לתת לו דוגמאות. למשל, הצגת האופן בו פועלים שרירים ולבקש מהתלמידים לפרט אלו שרירים פועלים בסיבוב יד לאחור? ואלו בסיבוב יד לפנים?
יכולים/יכולות להציב השערות ביחס להתרחשות צפויה, למשל, כשכל השלג בעולם יימס וכן ביחס למה שיקרה בחיי היום יום, למשל, אם אמשיך לא להשתתף בפעילות גופנית יכולים/יכולות להציב השערות כדי להגיע למסקנות יכולים/יכולות לבדוק טיעונים האם הם לוגיים במבנם	ללמד בתהליכים של השערות ובדיקתן. להשתדל להשאיר הובלת תהליכים מעין אלו בידי התלמידים/תלמידות
מבינים/מבינות עקרונות לוגיים, מתחילים/מתחילות להשתתף בחשיבה לוגית כמו למשל, לפתח אסטרטגיות במהלך משחק כדור תוך התחשבות בהתנהגות האפשרית של הקבוצה היריבה	במהלכים משחקיים לאפשר לתלמידים לתכנן תהליכים כמו הגנה או התקפה
יכולים/יכולות להחזיק בזכרון העבודה מספר רב של תהליכים רב-ממדיים מו למשל, אם תעשה פעולה x זה ישפיע על y שישפיע על Z	לאתגר את התלמידים/התלמידות ביצירת חיבור תנועה של עד 5 דקות על נושא נתון או נבחר במהלך תכנון הגנה או התקפה לשער השערות על התנהגות הקבוצה היריבה ולבדוק תוך משחק האם ההשערות נכונות
מבינים שיחידים/יחידות שונים החשופים לאותן עובדות מגיעים/מגיעות למסקנות שונות ומגיבים/מגיבות באופן שונה מערעים/מערערות על אופיין המוחלט של "עובדות"	לעודד את התלמידים/תלמידות להשתמש בחשיבה רציונלית בשעת פתרון סכסוכים במהלך פעילות גופנית

מבינים/מבינות ש"התשובה הנכונה" תלויה ברכיבים רבים ושיתכן תשובה אחרת נכונה יותר לתנאים הקיימים	

טבלה 6. אבני דרך ומשמעותן – כיתות ט'-יב'

אבני דרך – מאפיינים וצרכים	משמעויות לשיקולי הדעת בהוראה
גדילה גופנית והתפתחות מוטורית	
גדילה מואצת של הבנים חוסר סימטריה גופנית רוב הבנות כבר השלימו את הבשלות המינית רוב הבנים משלימים את הבשלות המינית עם סיום התקופה	להתייחס אליהם/אליהן כאל מבוגרים/מבוגרות צעירים/צעירות (במקום כאל תלמידים/תלמידות מבוגרים/מבוגרות) ולתת להם תחושה של בעלות על החלטותיהם ובפעולותיהם לעודד אותם/אותן להכיר את צורכי היציבה שלהם כתוצאה מהגדילה המואצת לוודא שהם שומרים על היגיינה כמו מקלחת לאחר פעילות אינטנסיבית שימוש בדיאודורנט אחרי מקלחת
ניתן עדיין ללמוד מיומנויות מוטוריות חדשות ולשכלל את הקיימות לרמה שתהיינה חלק מאורח החיים הקבוע שלהם/שלהן	לאפשר לכל תלמיד ותלמידה ללמוד מיומנויות מוטוריות חדשות שהיו רוצים/רוצות לאמץ כחלק מאורח חייהם כמבוגרים/מבוגרות לשפר מיומנויות מוטוריות קיימות לרמה בה יוכלו להשתמש בהם כחלק מאורח חייהם להשתדל שהלמידה תהיה מהנה, שמחה ואופטימית
שיפור בסבולת לב ריאה ובכוח השרירי ניכרים הבדלים בין בנות לבנים בכוח ובסבולת לטובת הבנים	ללמדם לאתר את הפעילות הגופנית והאימון המתאימים להם ביותר – לגובהם, משקלם, מבנה גופם, כוחם ואופיים לאפשר לכל תלמיד ותלמידה לתכנן תכנית אימוני כושר עבור עצמם/עצמן

מעדיפים/מעדיפות ענף/מקצוע ספורטיבי או פעילות מוגדרת – פרטני או קבוצתי, תחרותי מול שיתופי, יוגה ודומיה לעומת אימוני כושר	לארגן את החינוך הגופני סביב ענף/מקצוע/נושא לבחירת התלמידים/התלמידות במקום הארגון לפי כיתות. לאפשר לתלמידים/תלמידות לבחור
ירידה במוטיבציה לעיסוק בפעילות גופנית הירידה בהשתתפות בפעילות גופנית נמשכת בשל "עיסוקים יותר חשובים" לעיתים הירידה נובעת מירידה בהערכה העצמית. הירידה בפעילות גורמת לירידה ביכולות ואיתה ירידה נוספת בהערכה העצמית	לשוחח על האופן בו פרט קובע לעצמו סדר עדיפות, על חשיבות הפעילות הגופנית והתדירות הנחוצה, ועל היכולת להשתפר תמיד
במקביל לירידה במוטיבציה, מסוגלים להבין טוב יותר את החשיבות של העיסוק בפעילות גופנית להיבט הבריאותי	להציע להם/להן לקרוא מאמר על חשיבות העיסוק בפעילות גופנית ולשוחח עליו. רצוי מאמר מחקרי העוסק בגילים מקבילים
התפתחות חברתית	
חברות מבוססת על נאמנות, הבנה הדדית מייחסים/מייחסות חשיבות גדולה לקשרים חברתיים מבלים/מבלות יותר עם חברים/חברות ופחות עם משפחה	לנצל את העובדה שלפעילות ספורטיבית יש פן חברתי, שהתלמידים/תלמידות חשופים/חשופות האחד לשניה ויש בה הזדמנויות לקרבה פיזית, כדי ליצור חברויות שתוכנן הוא פעילות גופנית משותפת לגלות ערנות לשאלות הנוגעות לסוג החברות. האם היא חיובית, עוזרת, תומכת או שמא פוגענית?
גילוי עצמי הוא צעד ראשון לקראת יחסי חברות אינטימיים	לזמן פעילויות של גילוי הגוף, הכרות אתו, חיבובו וקבלתו כפי שהוא באמצעות חינוך לתנועה, הגלוי-הנסתר של פלדנקרייז ושאר פעילויות מסוג זה. לעודד את התלמידים/תלמידות לענות לעצמם על השאלה: באיזו פעילות הם מרגישים הכי בנח ויכולים להתמיד
סומכים/סומכות על מבוגרים/מבוגרות המגלים יושר, ישירות ויושרה	לנסות להיות בעלי/בעלות התכונות האלו: לדבר בגובה העיניים ולקיים תקשורת פנים מול פנים, לומר דברים ביושר ובלי להתפתל, ולדאוג שהמורה מהווה דוגמה אישית

מבחינה מוסרית: מכירים/מכירות בחשיבות השמירה על כללים לטובת החברה	ללמד כללי משחקים ולא להתפשר עליהם. לאפשר לתלמידים/תלמידות להתנסות בשיפוט עצמי. לנסח עם התלמידים/תלמידות כללים להתנהגות בשיעורי החינוך הגופני ובמהלך פעילות גופנית עצמאית
יצר התחרות עולה בעיקר אצל בנים ונוצר לפעמים קונפליקט בין ההזדמנות לאלימות במהלך משחקי ספורט לבין הבנת חשיבות הכללים האמורים למנוע אלימות	לאפשר לתלמידים/תלמידות להתחרות בלי לוותר על שמירת הכללים ועל התנהגות הוגנת לקבוע סנקציות חריפות על הפרת כללים במהלך משחק ולהקפיד ליישם
עוקבים/עוקבות אחר דמות ספורטיבית מפורסמת, מזדהים איתה ומושפעים ממנה	לאפשר עבודת חקר על ספורטאי/ת הכוללת מבט על כלל תכונותיו/תכונותיה
עדיין רגישים/רגישות ללחצים בלימודיים וללחצים חברתיים	ללמד הרפיה, להפנות תלמידים/תלמידות לתכניות שלומדים בהם להרפות כמו מיינדפולנס. לעודד תלמידים/תלמידות לבחור על פי רצונם ולא להתחשב בלחצים שאין מאחוריהם הסברים ללמד את התלמידים/תלמידות להימנע מלחצים חברתיים ולהקשיב לבחירות של אחרים. להפוך את שיעורי החינוך הגופני למרחב חברתי מכבד.
התפתחות אישיותית-רגשית-קוגניטיבית	
מתעצבת הזהות האישית. הזהות כוללת דימוי עצמי בין חיובי מאוד לבין שלילי מאד המורכב מתהליכים שכליים ורגשיים תלמידים המהווים מיעוט או בעלי זהות מינית מורכבת יתקשו בגיבוש הזהות האישית שלהם	במהלך למידה ופעילות גופנית בקבוצות – ללמד/ללמדן לכבד את רצונותיהם/רצונותיהן להביע אותם כדי שאחרים/אחרות יכבדו אותם גם
מנסים להפוך את מערכת עמדותיהם, התנהגויותיהם וערכיהם לקוהרנטית, כלומר, לקיים התאמה בין המרכיבים.	לעודד להתנהג ולדבר לפני משחק, במהלך משחק ובסיומו באופן קוהרנטי

לומדים/לומדות לרסן את עצמם/אצמן מפני תגובות יתר של עצמם/עצמן ושל אחרים/אחרות	לאפשר לתלמידים/תלמידות לבחור עונש מתאים על התנהגות פוגענית ולעמוד על מימוש
לעיתים דימוי גוף נמוך בקרב בנים שמאחרים בהתפתחות הפיזית	להציע לבנים אלו לנצל את יתרונותיהם כבעלי גוף קומפקטי וקל לנשיאה. לנצל את הבשלות המוטורית ללימוד מיומנויות רבות חדשות להציע לכל תלמיד ותלמידה להיות מיוחדים בדרכם
בודקים/בודקות את מערכת הערכים של אחרים/אחרות	ללמד/ללמדן לכבד אחרים/אחרות בשעה שכללי המשחק ממשיכים להיות מוסכמים
נוטלים/נוטלות סיכונים לא תמיד מחושבים אבל מראים/מראות השתפרות ביכולת לבדוק את רמת הסיכון ולהתאים את התנהגותם/התנהגותן	ללמד/ללמדן להעריך סיכונים וליטול סיכונים מחושבים לדבר על סיכוני היפגעות מפעילות גופנית ומתי הם מתרחשים לודא שהתלמידים/תלמידות נכנסים/נכנסות לפעילות אתגרית מחוץ ללימודים עם הניסיון והכושר הגופני המתאימים לכוון את התלמידים/התלמידות להשתמש במדריכים/מדריכות / בארגונים ייעודיים ומקצועיים המכינים לכושר גופני צבאי להזהיר מנטילת תרופות וסמים כדי לשפר ביצועים והבהרת הנזקים בהווה ובעתיד
מתעניינים/מתעניינות יותר בתזונה והשלכותיה על המשקל	הסבר על חשיבות תזונה נבונה, הפנייה למומחים/מומחיות במידת הצורך ללמד על הסכנות בהפרעות אכילה – זיהוי המאפיינים אצלם ואצל אחרים ודיווח לצוות חינוכי להפניה לטיפול
עדיין, לעיתים, תגובת כעס יתר ותגובה קיצונית לשאלות של מבוגרים/מבוגרות או כתגובה לביקורתיות לעיתים התנהגות נרקסיסטית, אימפולסיבית, אגרסיבית ויכולת נמוכה לווסת רגשות	להכיל ולכבד רגשות אלו בתנאי שאין להם מופע של אלימות ופגיעה באחר פיזית או מילולית להציב גבולות ברורים ועונשים מוגדרים מראש כשהתנהגות הופכת לפוגענית
מאמינים/מאמינות ל"מומחים" במקצועם	לזמן להם/להן מאמרים, מצגות וכתבות של אנשי ונשות מחקר בחינוך הגופני ובבריאות כדי שתיווצר הבנה של חשיבות החינוך הגופני

בעלי/בעלות חשיבה מופשטת ומסוגלים לגבש דעה ועקרונות	לדאוג שיהיה ברשותם ידע בריאותי שבאמצעותו הם יגבשו את דעתם על חשיבות הפעילות הגופנית וכיצד כל אחד צריך לאתר את דרכו בשמירת בריאותו
מציבים/מציבות השערות ויכולים/יכולות לחשוב על דרכים לבדוק אותן לאוששן או לדחותן	לעודד תהליכי חקר אמיתיים לעודד דיונים בנושאים שמעניינים את התלמידים ויש בהם אי-הסכמה, כמו למשל, לבדוק היבטים של צדק, הניגודים הקיימים בין ערכים כמו שוויון וחרות. לעודד בדיקה של אמונות ומיתוסים
חלק מהתלמידים והתלמידים מפתחים/מפתחות יכולת עצמאית בארגון אירועים מורכבים וגדולים וביזמות	לתת להם הזדמנויות לארגן אירועים בבית הספר להימנע מהתערבות בוטה בתהליכי הארגון של התלמידים
מחזיקים/מחזיקות ידע רב במאגר הזיכרון ויודעים להפוך אותו לידע שימושי	להקנות ידע והבנה ברמה של מבוגרים/מבוגרות ולתת להם/להן הזדמנויות לחבר בין התיאוריה להתנסות הגופנית
מגלים/מגלות יכולת עצמאית בלימוד מושגים חדשים ותאוריות שעדיין לא למדו	לאתגר אותם/אותן וללמד נושא חדש שלא נפגשו בו להסביר יתרונות ומגבלות של תרגילים לעודד/לעודדן התנסויות חדשות לגמרי לעודד/לעודדן לבדוק מקורות רבים לפני קביעת עמדה וקבלת החלטות להיעזר במרשתת בתוכנות שניתן ללמוד בעזרתן לעודד רפלקציה על הפעילויות
יכולת חשיבה מורכבת. כולל חשיבה תכנונית	להציב אתגרי חשיבה במהלך פעילות גופנית לתת להם ארגז כלים אודות בניית אימון אישי באופן עצמאי המותאם להם תוך התייחסות להדרגתיות, דופק מטרה, חימום מתאים והרפייה ללמד עקרונות התאוששות נכונה וסולם מאמצים ללמד ידע אודות קבוצות שרירים גדולות ושידעו לבנות תרגילים העובדים על חיזוק ומתיחת השרירים בקבוצות אלו

השעה הפרטנית בחינוך הגופני

מהי שעה פרטנית

רפורמת "אופק חדש" בבתי הספר היסודיים ורפורמת "עוז לתמורה" בבתי הספר העל יסודיים כוללת בתוכה תוספת לשעות ההוראה הקרויה "השעות הפרטניות"³⁰. שעות אלו הינן חלק ממשרתו/ממשרתה של כל מורה והן משובצות במערכת השעות האישית והבית-ספרית כשעות הוראה לכל דבר. תכנית ההוראה של השעות הפרטניות נגזרת מהרציונל ותכנית העבודה של בית הספר, מהצרכים של התלמידים והתלמידות ומהכישורים של המורים והמורות המלמדים.

השעות הפרטניות מאפשרות להתגבר במעט על העומס בכיתות המאוכלסות, אך הן מעמידות בפני המורים/מורות אתגר של ממש – כיצד לנצל באופן מיטבי כל שעה ושעה, כך שאיכות תהליך ההוראה-למידה שלהם תשתפר. לכן, שעות אלו צריכות להוות חלק מתכנון ההוראה הכולל של המורה, להשתלב בניסוח יעדים קיים או לכלול ניסוח יעדים ייחודי לשעות אלו וכן להיכלל בתהליכי הערכה ובקרה שמורים ומורות עורכים לעצמם ביחס להשגת יעדיהם³¹.

השעה הפרטנית בחינוך הגופני³²

ניצול השעות הפרטניות בחינוך הגופני מיועד לפתרון בעיות קצרות מועד כמו השלמת חומר הלימוד בשל העדרות/מחלה, ולפעולות קבועות ומתמשכות כמו:

1. מתן מענה ייחודי לתלמידים ולתלמידות עם צרכים מיוחדים.
2. טיפוח תלמידים ותלמידות מצטיינים בחינוך גופני שאין להם/להן מסגרות מקצועיות מחוץ לשעות הלימודים.
3. אימון נבחרות בית הספר והכנת מופעים.
4. עבודה עם קבוצת תלמידים ותלמידות מצומצמת המשמשת כוועדה למען בית הספר והקהילה: ועדת הפסקה פעילה, ועדת ספורט, ועדה לכתובת עיתון הספורט של בית הספר וכד'.

³⁰ כלים שלובים – מדריך להוראה בשעות פרטניות
<https://meyda.education.gov.il/files/ChinuchMukar/4.pdf>

³¹ תרשים זרימה – ניהול שעות לימוד פרטניות
<https://meyda.education.gov.il/files/HighSchool/modelort.pdf>

³² משרד החינוך, חוזר מנכ"ל תש"ע 8 (א) 38 – 3.1: החינוך הגופני במוסדות החינוך – היערכות להוראת והנחיות כלליות, סעיף 4.

https://apps.education.gov.il/mankal/horaa.aspx?siduri=253#_Toc256000027

5. עבודה עם תלמידים ותלמידות בעלי מאפיינים משותפים כגון השמנת יתר, לקות קשב וריכוז, חרדה וכו' כדי לעבוד עימם על הצבת גבולות וכשמירה על כללים וכללים, התגברות על פחד, פעילות גופנית לקידום אורח חיים בריא ועוד.

תרומה אפשרית של השעות הפרטניות בחינוך הגופני

1. הזדמנות להכרות טובה יותר בין המורה לתלמידים ולתלמידות ולשיפור התקשורת של המורה עם התלמידים והתלמידות הנהנים מהשעה הפרטנית ועשויים לעבור לגישה חיובית כלפי המורה, מקצוע החינוך הגופני, הלמידה ובית הספר.
 2. הזדמנות להעצמה אישית בזכות התנסות בהצלחות.
 3. זמן התנסות ותרגול: שיפור התנועה בכלל והנלמד בכיתה האם בפרט; לשיפור הכושר הגופני והיכולות הפסיכומטריות.
 4. הזדמנות לרכישת יכולת למידה עצמאית מתוך בחירה אישית.
 5. הזדמנות לתהליכים חברתיים חיוביים של עזרה הדדית, התחשבות, נטילת אחריות ושיתוך פעולה.
 6. הזדמנות לשימוש בפעילות גופנית ותנועה לשיפור אישיותי-רגשי כמו: יכולת לעמוד במאמץ רצוף, יכולת להציב אתגר ולעמוד בו; יכולת ליצור; יכולת ליזום, לטיפול ויסות רגשי, לפיתוח יכולת התמדה, התמודדות בעת כישלון ועוד.
 7. הקטנת פערים בין תלמידים.
 8. הזדמנויות ליוזמה אישית וליזמות.
- מראיונות שנעשו למורי חינוך גופני³³ נמצאו שלושה דגמים של בחירת התלמידים לשיעורים פרטניים:
- א. קבוצות תלמידים/תלמידות מתחלפות בבחירת המחנכת/כל תלמידי ותלמידות הכיתה מגיעים לשעה פרטנית עם המורה לחינוך גופני. הכיתה מחולקת ל 4 קבוצות. כל קבוצה זוכה בתורה לכ – 8-9 שיעורים בקבוצה קטנה.
 - ב. קבוצות תלמידים שנבחרות על ידי המורה לחינוך גופני לתקופה של חצי שנת לימודים או שנת לימודים מלאה על פי צרכים משותפים כמו למשל: תלמידים בעלי תחושת מסוגלות נמוכה; תלמידים המתקשים ברכישת מיומנויות מוטוריות, תלמידים עם עודף משקל וכד'.

³³ אינגליס, ו. (2012). השיעור הפרטני בחינוך הגופני – רעיונות לפעילות.
<https://www.wincol.ac.il/wincol.ac.il/originals/choveret2012.pdf>

ג. קבוצות תלמידים שנבחרות על ידי המורה לחינוך גופני לפעילות קצרת מועד, שיעור אחד עד ארבעה, לפי הצורך לשם חיזוק והשלמת למידה ספציפית או לחילופין פעילות נקודתית כמו שיפור יחסים בין התלמידים והתלמידות בין לבין עצמם, ואימוני נבחרת לקראת תחרויות עירוניות או מחוזיות.

היערכות להוראת השעה הפרטנית בחינוך הגופני

1. איתור צרכים ברמת בית הספר, הכיתה והתלמידים, מיפויים והצבת סדר עדיפויות.
2. בבתי ספר גדולים עם מורים ומורות רבים לחינוך גופני, רצוי שההיערכות לשעות הפרטניות תעשה בשיתוף פעולה בתוך צוות המורים ותכלול חלוקת תפקידים מוסכמת.
3. ארגון קבוצות הלמידה הפרטנית ואיתור מקום למידה קבוע.
4. כאשר שעות פרטניות מוקדשות לטיפוח ולחיזוק תלמידים/תלמידות, חשוב לשלב את מטרות ההוראה בתכנון ההוראה של המורה.
5. כאשר שעה פרטנית מוקדשת לוועדות, יש לבנות תכנית עבודה ולהגדיר מראש את המשימות העומדות בפני הוועדה.

דוגמאות לתכניות לשעה הפרטנית

1. "תקשורת בין אישית"³⁴

מיועד ל: קבוצה קטנה של תלמידים/תלמידות. הדוגמה מציגה תכנית לתלמידים בבית הספר היסודי, אך המטרה ראויה גם לתלמידי ותלמידות חטיבת ביניים והחטיבה העליונה.

מטרות: "התלמידים והתלמידות יבינו מהי תקשורת בין-אישית חיובית וימצאו את מקומם/ן בחברה".

תכנים: משחקים שיתופיים, פעילויות ומשחקים המובילים על ידי מנהיג מתחלף.

דרכים: שעה פרטנית אחת לשבוע לאורך שנת לימודים. בתחילת הדרך המורה מוביל/ה את התהליך ומלמד/ת את התלמידים והתלמידות: להקשיב ולהשמיע, לעזור ולהיעזר, לבחור כללים ולשמור עליהם, ולשתף פעולה (ראו הנושא "תנועה ופעילות גופנית בצוות). בהמשך מעביר/ה המורה תפקידים למשתתפים ולמשתתפות; נותנת משובים מחזקים ומלמדת את

³⁴ פינטר, ג. (2016). כל מורה נתקל בתלמידים עם קשיים חברתיים – כך תוכלו לעזור להם. <https://www.edunow.org.il/article/3388>

התלמידים והתלמידות לתת משובים מחזקים זו לזה ; משוחח/ת עם התלמידים והתלמידות על התהליכים ודרכי התקשורת שנבחרו. לאחר שהתלמידים והתלמידות רכשו כלים חברתיים, יש לאפשר להם/להן להעביר את ההתנהגות שנלמדה לכיתת האם.

2. השלמת מיומנויות

מיועד ל: קבוצות קטנות בכל הגילים.

מטרות: התלמידים והתלמידות יגיעו ליכולת עצמאית בביצוע מיומנויות פרטניות כמו רכיבה על אופניים, החלקה בגלגליות/גלגליים/גלגשת ושחיה ; או מיומנויות קבוצתיות-תחרותיות כמו : טניס שולחן, מחבטי ים, כדור נוצה וכד'.

תכנים: בחירת אחת המיומנויות ובניית קבוצה סביבה.

דרכים: שעה פרטנית אחת לשבוע עד לרכישת המיומנות. פירוק המיומנות לשלבים, התנסות רבה בתנאים שונים, איתור ותיקון שגיאות, חיקוי דוגמאות וכד'.

הערה: תלוי בתנאים העומדים לרשות המורה.

3. שילוב תזונה בריאה עם פעילות גופנית

מיועד ל: קבוצה קטנה של תלמידים ותלמידות מכיתה ו' ואילך שבחרו מרצונם להצטרף. יכולה להיות קבוצה רב-גילית ואפשר שתהיה עם הורים מתעניינים.

מטרות: הבנת עקרונות התזונה הבריאה ועקרונות הפעילות הגופנית המשלימה .

תכנים: הכרת אבות המזון ותפקידם בשמירת הבריאות, הוויטמינים הנחוצים ודרכים להשיגם, בניית תכנית תזונה ופעילות אישית בהתאם לצרכים.

דרכים: שעה פרטנית אחת לשבוע לאורך חצי שנת לימודים. שיתוף פעולה עם אחראית על לימודי הבריאות, שיחות על התכנית האישית.

הערה: בכל הצעה החורגת מתזונה ופעילות רגילה חשוב להתייעץ עם דיאטנית.

4. הוראת נושא עיוני-מילולי באמצעות תנועה³⁵

מיועד ל: שתי אפשרויות – האחת, קבוצה קטנה של תלמידים ותלמידות תוך תאום עם המורה המלמד/ת את הנושא. השנייה, הצטרפות של המורה לחינוך גופני לשיעור עיוני לפי הזמנת מורה המלמד/ת את הנושא. מתאים במיוחד לבית הספר היסודי. אפשרי בנושאים מסוימים גם בכיתות גבוהות יותר

³⁵ שובל, א. (2006). נעים ולומדים. הוצאת אח.

מטרות: התלמידים והתלמידות ישפרו את הידע וההבנה ביחס ל: תרומת הפעילות הגופנית/ לכמות הפעילות הגופנית האופטימלית/ חשיבות הויטמינים וכד'.

תכנים: תנועה המסייעת לריכוז ולקשב, תנועה הממחישה את הנושא הנלמד, תהליך ניסוי וטעיה בתנועה לגילוי פתרונות נכונים.

דרכים: כרטיסיות ללמידה בקבוצות שיתופיות או ללמידה עצמית, מרחב תנועה המאפשר גם כתיבה בישיבה על הרצפה או שכיבה.

5. השלמות מוטוריות בתכנית אישית

מיועד ל: תלמידים ותלמידות שהחסירו שעות חינוך גופני ואינם מצליחים/מצליחות להשתלב בפעילות, למתקשים ולמתקשות לעמוד בקצב ההתקדמות של הלמידה המוטורית, למעוניינים ולמעוניינות ללמוד מרצונם נושאים מוטוריים ספציפיים שלא נלמדים במהלך השיעורים. משך ההשתתפות של כל לומד/ת בהתאם לצרכיו/צרכיה ולרצונו/רצונה,

מטרות: התלמידים והתלמידות ישלימו את החסר ויגיעו לרמת הכיתה או לרמה שבחרו.

תכנים: לפי הצרכים של התלמידים והתלמידות ובלבד שניתן להשיג את התנאים הפיזיים הנחוצים.

דרכים: למידה עצמית באמצעות כרטיסיות, סרטונים, עמיתים השולטים במיומנות, פעילות פרטנית עם המורה.

6. שעה לקשר רגשי³⁶

מיועד ל: תלמידים ותלמידות בודדים הזקוקים וזקוקות לקשר אישי רגשי עם מבוגר/ת. הבחירה במורה לחינוך צריך להתקיים תוך התייעצות עם יועצ/ת בית הספר הנמצא/ת בקשר עם ההורים/האחראיים הפורמליים. משך הזמן לפי צרכי התלמיד/ה – מכמה מפגשים בודדים עד שעה פרטנית שבועית לאורך שנה.

מטרות: ליצור קשר אישי שיאפשר לתלמיד/ה לבנות אמון באחר/ת ולשתף מבוגר/ת בקשייו/קשייה.

תכנים: ביצוע פעילות גופנית אינטראקטיבית כמו, מסירת כדור ודרכים אחרות להעברת כדור, משחקי קליעות משותפים, קפיצה משותפת בדלגית.

דרכים: שילוב משחק ודיבור.

³⁶ הייזלר, מ. אצל אינגליס, ו. (2012). השיעור הפרטני בחינוך הגופני – רעיונות לפעילות. <https://www.wincol.ac.il/wincol.ac.il/originals/choveret2012.pdf>

7. שעת העצמה של קבוצות שאינן מקבלות הזדמנות – הקמת קבוצת ספורט נשים

מיועד ל : תלמידות ותלמידים הבונים בעזרת שותפות ביניהם קבוצה שיש לה הזדמנויות להפגין את כוחן. כמו למשל, הקמת קבוצת ספורט נשים באחד ממשחקי הכדור, הקמת להקת ריקודי עם של בנים ובנות שלא הזדמן להם לרקוד מילדות, הקמת קבוצת משחק על כסאות גלגלים וכד'. יצירת תהליך שנתי של לפחות שעה פרטנית אחת בשבוע.

מטרות : לפתח תחושת שייכות לקבוצה המסוגלת להתחרות או להופיע.

תכנים : בחירת אתגר קבוצתי ואימון להשגתו.

דרכים : בהתאם לנושא הנלמד, לימוד ותרגול באמצעות משחקונים.

8. הקמת קבוצת מנהיגות לבית ספר רוקד

מיועד ל : קבוצת מתנדבים/מתנדבות מהכיתות הגבוהות של בית הספר היסודי המוכנים/מוכנות ללמוד ריקודים בשעה הפרטנית, ללמד את הריקודים לכלל תלמידי ותלמידות בית הספר האחרים ולהוביל את הפסקות בית הספר הרוקד בעזרת דוגמה אישית.

מטרות : להקים בית ספר רוקד שבו שותפים כל תלמידי בית הספר.

תכנים : לימוד של כ 10-15 ריקודי עם, לימוד שלבי ההוראה ואופני ההדגמה.

דרכים : חזרה מרובה על הריקודים, תרגול הוראת עמיתים בקבוצה.

9. יצירת "תנאי מגע" בין קבוצות תלמידים שיש ביניהן מתחים חברתיים

מיועד ל : בנים ובנות שלא מכבדים ומכבדות אלו את אלו (ראו עמ'), תלמידים ותלמידות המתקשים ומתקשות לשתף פעולה ביניהם (ראו פרק תנועה ופעילות בצוות עמ'), תלמידים ותלמידות תחרותיים ותוקפניים שמתייחסים אך ורק לניצחון/הפסד ולא נהנים מהמשחק עצמו ומהדרך בה לומדים באמצעות המשחק.

מטרות : לקרב את הקבוצות כך שיצליחו לפעול ביחד, לפתח את היכולת לשתף פעולה, לפתח את היכולת להנות מהמשחק עצמו.

תכנים : משחקים שיתופיים ופעילויות שבהן קיימת תלות רבה בין המשתתפים/משתתפות. העלאת המודעות לערכים של כבוד האחר, שיח מצמיח (על בסיס הכשרה פורמלית).

דרכים : פעילות בקבוצות מעורבות, קביעת נורמות התנהגות והקפדה על מימושן במהלך משחק ופעילות, מתן חיזוקים הדדיים.

10. שיפור הכושר הגופני

מיועד ל : תלמידים ותלמידות המעוניינים ומעוניינות לשפר את כושרם, לתלמידים ולתלמידות המתקשים לשפר את כושרם וזקוקים שיעורים בקבוצות קטנות עם יחס יותר אישי. בנוסף, מיועד לתלמידים לפני גיוסם לצבא.

מטרות : שיפור מרכיבי הכושר הגופני בדרכים שונות ובהתאם למתקנים ולציוד בבית הספר.

תכנים : פעילות לפי תכנון מראש והתייחסות לכל מרכיבי הכושר (ראו פרק אורח חיים פעיל ובריא במטרה העוסקת בכושר גופני).

דרכים : פתיחת חדר הכושר לתלמידים ולתלמידות (בכפוף לתעודת מדריך כושר קטינים) לאימון לפי מטרות אישיות. מתן הדרכה אישית לכל תלמיד ותלמידה המגיעים לאימון כושר. תקשורת מילולית כתובה באמצעות הטלפון המאפשר תאום זמנים והקניית ידע מקצועי רלוונטי לשיפור הידע וההבנה.

11. אליפות קפיצה בדלגית

מיועד ל : כל תלמידי ותלמידות בית הספר וספציפית הקמת נבחרת קפיצות רב גילאית שמופיעה ואחראית ללמד את שאר הקהילה סוגים שונים של קפיצות, מדידות וכד'.

מטרות : שיפור מרכיבי הכושר, סיבולת לב ריאה ותאום תנועה בעזרת הקפיצה בדלגית, והגברת תחושת המסוגלות.

תכנים : שיפור כמות הקפיצות בזמן מסוים או ללא הגבלת זמן, שיפור ולימוד סוגים שונים של קפיצות. אתגרים בעזרת דלגית ביחידים, בזוגות, ובקבוצות.

דרכים : דוח פעילות חודשי לשיפור הקפיצות. מדידת שיפור כל ראש חודש, הפסקות פעילות סביב הקפיצה בדלגית, תחנה של קפיצות בדלגית בהפסקה הפעילה, מופע דלגיות.

שילוב חינוך גופני בחיי היום יום

בבית הספר ומחוצה לו

מורים ומורות לחינוך גופני מעורבים בחיי היום יום בבית הספר ומחוצה לו כמארגנים, כאחראים להפסקות, כמטפחי יחסים חברתיים, וכמובילי התרבות המשותפת של בית הספר. נראה שבתי הספר של המאה ה-21, מתאימים את עצמם לשינויים, מכירים בכך שאין די בהישגים לימודיים, ומקבלים גם הם על עצמם להיות אחראים לשלומותם של התלמידים והתלמידות³⁷ – הבריאותית, החברתית, האישית-רגשית ושכלית והקהילתית. (ראו הצעות בפרק קידום אורח חיים פעיל ובריא מטרת הוראה 1 עמ')

תכנית הלימודים מתייחסת בעיקרה ללמידה בשיעורי החינוך הגופני, אך מצאנו לנכון להעלות את אפשרויות המעורבות של המורים והמורות לחינוך גופני בגלוי כך שלא יעשו כדרך אגב ובמנותק מההליכים אחרים אלא כחלק מההליכים החינוכיים והלימודיים המתרחשים בבית הספר בכלל ובשיעורי החינוך הגופני בפרט.

להלן הצגת פעילויות המאפשרות שילוב תנועה ופעילות גופנית מחוץ לשיעורי החינוך הגופני. סדר הצגת הפעילויות הוא מקרי אין חשוב יותר או פחות. בהמשך תוצגנה שתי טבלאות. האחת, המרכזת את הפעילויות האלו לפי תכליתן (ראו עמוד...) והשנייה המרכזת את הפעילויות האלו לפי המסגרות בהן הפעילויות האלו מתרחשות (ראו עמוד...).

1. קבוצת ריצה/הליכה/רכיבה בית ספרית – מרכזת, רצוי בעל/ת מקצוע בחינוך גופני, ומספר תלמידים/תלמידות המגיעים להשתתף בפעילות אירובית (להרחבה ראו פעילויות לשעות הפנאי עמוד...). ניתן להקים שני סוגים של קבוצות:

א. קבוצה סגורה ופחות או יותר הומוגנית, בה המשתתפים מתחייבים להגיע בקביעות והיא מתאמנת לשיפור הכושר האירובי או למטרת תחרות בית ספרי ושיפור ההישג האישי והקבוצתי.

ב. קבוצה פתוחה בה המשתתפים והמשתתפות הרוצים להגיע לפעילות מצטרפים לשעת פעילות קבועה, המפורסמת וידועה, למשל כל בוקר לפני תחילת הלימודים. אין מחויבות

³⁷ משרד החינוך (2019). פדגוגיה מוטת עתיד 2 – מגמות, עקרונות, השלכות ויישומים

להתמיד בקבוצה זו, ובמספר המשתתפים בה משתנה ממפגש למפגש. הקבוצה פועלת כמסגרת עממית ומטרותיה יכולות להיות מניעת יושבנות, ספירת צעדים, שיפור סבולת אירובית ועוד. הקבוצה יכולה לקבל לשורותיה תלמידים ותלמידות בגילים מגוונים ואף הורים ומורים/מורות.

2. כינוסים וטקסים – מורים ומורות לחינוך גופני שותפים פעמים רבות בהכנת מפגשים של כל תלמידי ותלמידות בית הספר במקום מרוכז אחד. מדובר בכינוסים קבועים ובטקסים לקראת חגים, באירועים מיוחדים וימי זיכרון:

א. כינוסים קבועים – מוכרים בשמות כמו "מפגשי בוקר", "בוקר של שיר". כינוסים אלו נערכים בשעה קבועה בימים קבועים מתכנסים כל הנוכחים בבית הספר לפעילות משותפת. אחת הפעילויות המשותפות האפשריות היא הנחיות לתנועה. מורה לחינוך גופני אחראית על איכות הפעילות ויכולה לבוא לידי ביטוי במתן הנחיות ישירות או בהכשרת תלמידים לתת הנחיות.

ב. טקסים – תנועה בטקסים יכולה לבוא לידי ביטוי כמו בכנסים קבועים ויכולה להיות כחלק מההופעות של הטקס. דוגמאות להופעות: ריקודי-עם, מחול, התעמלות, פירמידות, דגלנות וכד'.

ג. יום ההליכה הבינלאומי – כל בית ספר בוחר כיצד לציין את יום ההליכה הבינלאומי. אפשרויות לדוגמה: ספירת צעדים שבועית, יום שיא הכולל הליכה או כל פעילות גופנית אחרת, תלמידים ותלמידות יוצאים להליכה מסביב לבית הספר, חפש את המטמון, ניווט ספורטיבי וכו'.

3. סביבה פיזית מעודדת תנועה – הקמת מרכזי תנועה ופעילות גופנית וספורטיבית במרחבים של בית הספר ובמתקניו לבחירתם של התלמידים והתלמידות. מרחבים אמורים לשרת את התלמידים והתלמידות לפני יום הלימודים, בין השיעורים ואחרי יום הלימודים. בתכנון סביבה פיזית מעודדת תנועה יש לקחת בחשבון את הגילים השונים, המגדרים השונים, אופי בית הספר וייחודו. רצוי להעביר שאלון לכל תלמידי ותלמידות בית הספר או למדגם מייצג ולשאול, באיזו פעילות גופנית הם/הן מעוניינים ובאלו מגבלות.

על המורים והמורות לחינוך גופני להפעיל את התלמידים והתלמידות בשיעורים במרכזים השונים לצורך הכרות ראשונה. כמו כן, יכולים המורים והמורות לתת הצעות לפעילות בעזרת כרטיסיות וסרטונים. דין כל סביבה מעודדת תנועה כדין גן משחקים מבחינה בטיחותית וחשוב שבכל בוקר יעבור תורן/תורנית אחראית ויבדוק/תבדוק שלא נפגע מרחב או מתקן. יש לפרסם במקום בולט על קיר בית הספר כללי בטיחות וזהירות, ללמדם בשיעורים, ולוודא שכל

התלמידים והתלמידות וכל המורים והמורות יכירו אותם. במקומות רגישים, כמו קיר טיפוס, ניתן להציב שמירה.

דוגמאות למרכזי תנועה:

א. **חצר משחקים** – בדומה לחצרות של גני הילדים אך מותאמים לתלמידי ותלמידות החטיבה הצעירה.

ב. **מרכז כושר גופני** – בדומה לפינות הכושר הגופני בערים אך מותאם לתלמידי החטיבה הבינונית והעליונה

ג. **מסלולים לפעילות אירובית** לריצה בינונית או ארוכה, להליכה ספורטיבית, לרכיבה על אופניים וכד'

ד. **מסלול תנועה**³⁸ – במעברים או מסדרונות, סימון של מסלולי התקדמות מסוגים שונים – ישרים, מעוקלים, זיג-זג, עם ציוד נלווה או מכשולים ובלעדיהם, שאותו יכולים התלמידים והתלמידות לבצע מספר פעמים בדרכים שונות – באופן חופשי או באמצעות כרטיסיות מנחות. המסלול פתוח לשימושם של התלמידים והתלמידות הן בהפסקות והן כאתנחתא ללמידה בעת יציאה ברשות מהשיעור.

ה. **מגרשי המשחקים** – המשרתים את שיעורי החינוך הגופני. חשוב לחלקם בימי השבוע לקבוצות שונות, כדי שלא יקרה שקבוצת תלמידים אחת משתלטת על המגרשים. ניתן לאפשר לנצל את מגרשי המשחקים למשחקים שלא נלמדים בבית הספר כמו למשל, רוגבי, טניס וכד'. יש להכין לוח מגרשים בתחילת כל שנה בהתאם לכמות המגרשים בבית הספר. כדאי להפריד בין המגרשים של השכבה הצעירה ובין המגרשים של השכבה הבוגרת. יש לוודא שהבחירה של המשחק מתבצעת בצורה דמוקרטית ושניתנת הזדמנות שווה לשני המינים. אחרי בחירת המשחק יש לוודא שהכיתה יודעת את הכללים וכדאי שלכל משחק יהיה שופט/שופטת ברוטציה.

ו. **קיר טיפוס** – פעולת הטיפוס חשובה במיוחד בכל שכבות הגיל בבית הספר, כי היא מאפשרת חיזוק ידיים וחגורת הכתפיים – אזורים שאינם מתחזקים בחיי היום – וטיפוח תאום התנועה. בנוסף, תרגול הטיפוס כולל גם הזדמנות לטפח אומץ באופן הדרגתי ועל

³⁸ שחף, מ' (2018). מסלול תנועה – לא רק לשיעורי החינוך הגופני. הכשרתו, 75.
https://www.wincol.ac.il/publications/the_academic_college_at_wingate/hachsharaton/2018/75/traffic_route

סמך יכולות שהתלמידים והתלמידות משפרים. משרד החינוך הוציא חוברת הוראות התומכת במורים ומורות הרוצים להציב קיר טיפוס³⁹

ז. **ספריית תנועה** – בפינה קבועה בבית הספר בחדר או ארון נמצאות כרטיסיות תנועה הנכתבות על ידי התלמידים והתלמידות בהנחיית מורה לחינוך גופני ובתבנית קבועה. באותו מקום נמצא גם הציוד הנחוץ לפעילות עם הכרטיסיות. מנהלי הספרייה הם תלמידים/תלמידות שהוכשרו לכך על ידי מורה לחינוך גופני. תלמידים/תלמידות יכולים להשאיל כרטיסייה וציוד הנחוץ לה לזמנים בהם הם חופשיים: הפסקה גדולה, לפני הלימודים, אחריהם, שיעור שבוטל או לקחת הביתה לתקופה מוגדרת מראש שבסופה עליהם להחזיר את הכרטיסייה והציוד וניתן להחליפם באחרים. ניתן להקים מספר ספריות כאלו לפי שכבות הגיל.

ח. **מדיניות האולם הפתוח בהפסקה** – הכנסת מרחב אולם הספורט, כחלק ממרחבי הפעילות בהפסקות, פותחת אלטרנטיבות רבות. בבית הספר היסודי אסור לשהות באולם ללא מורה לחינוך גופני ובחטיבות העליונות ישנן אפשרויות להשתמש באולם בהפסקות ובשעות חופשיות בתנאים מגבילים⁴⁰. כיוון שמורים לחינוך גופני מחויבים ליטול חלק בתורנויות של המורים, ניתן למקם את המורים לחינוך גופני במרחבי התנועה בכלל ובאולם בפרט. זמן זה יכול להיות לצורך משחק חופשי במשחקי הכדור, אימון נבחרות, או תרגולים אישיים במגוון תחומי הספורט – כושר, התעמלות קרקע מכשירים וכדומה.

4. **הפסקות פעילות** – בהם פועלים התלמידים והתלמידות באופן חופשי או בתחנות בנושאים שונים – כמשחקים של פעם, משחקי נופש, כושר גופני ועוד. בבתי ספר רבים מסתפקים בהפסקה פעילה של פעם בשבוע, אולם, להגברת הפעילות, ולצורך יצירת אקלים חברתי חיובי ולהקטנת האלימות ניתן להפעיל את ההפסקה הפעילה פעמיים בשבוע או אפילו בכל יום לימודים. לצורך כך, יש להקים וועדה המנהלת את ההפסקה הפעילה, אחראית על הוצאת הציוד והחזרתו, ועל יצירת עניין ומוטיבציה לפעול.

אחת האפשרויות להפסקה פעילה היוצרת גם תרבות בית ספרית היא **ההפסקה הרוקדת**: התלמידים והתלמידות נעים בריקוד מובנה או חופשי לצלילי מוסיקה. הריקודים יכולים להילמד באמצעות המורה לחינוך גופני או על ידי צוות מוביל של השכבה הבוגרת

³⁹ <https://meyda.education.gov.il/files/Bitachon/TraverseWall082019.pdf>

⁴⁰ להרחבה ראו https://apps.education.gov.il/mankal/horaa.aspx?siduri=247#_Toc256000070

המדגים לרוקדים את התנועות ומבצעים יחד עימם. ניתן לבצע הרקדות באופן יזום במסגרת זמן הפסקה או לחילופין למצוא מסגרת זמן ייחודית במועדים מיוחדים כגון ראשי חודשים או חגים. (להרחבה ראו: קידום אורח חיים פעיל ובריא עמוד...; פעילויות פנאי ונופש עמוד...).

5. שילוב תנועה בשיעורים עיוניים

מורים למקצועות עיוניים חשים את צרכי התנועה של התלמידים והתלמידות וכדאי לסייע להם כדי להפעילם נכון ובריא וכדי שלתנועה תהיה תרומה משמעותית (להרחבה ראו קידום אורח חיים פעיל ובריא עמוד...).

א. **תרגילי עוררות בשיעורים עיוניים** – בתחילת השיעור או במהלכו בהנחית מורה, תלמידים/תלמידות, או בעזרת סרטונים מודרכים⁴¹ (move to learn ; brain exercise;) (Tabata; seven minutes workout, Just Dance).

ב. **שילוב פעילות גופנית בעת למידה עיונית לחלק מהתלמידים בכיתה** – תלמיד/ה מקבל/ת רשות ויוצא/ת החוצה לפעילות מסודרת במרחב תנועה או במקום אחר מוסדר ומאושר – כגון יציאה למסדרון לניתורים בדלגית או כדור כדור וחזרה לכיתה לאחר כמה דקות; תלמיד/ה המבקש לנוע בכיתה באופנים המאושרים – כגון תנועה על כדור פיזיותרפיה, עמידה על 'פיתה', מתיחות באמצעות דלגית, בה בעת כשהלמידה בכיתה ממשיכה.

6. **תנועה מושכלת** – תנועה המשרתת את תהליך הלימוד העיוני למשל, התלמידים/תלמידות קופצים במקום לקריאת מספר זוגי בשתי רגליים, ולקריאת מספר זוגי על רגל אחת; לימוד פעולות חשבון על ידי טיפוס וירידה במדרגות ; לימוד ארבע רוחות שמיים על ידי משחקי תנועה מתאימים ; לימוד מילים באנגלית על ידי ריקוד מותאם⁴²; לימוד נשיאי ישראל על ידי שיר ותנועה⁴³; לימוד יחידות עשרות ומאות על ידי תיפוף; לימוד לוח הכפל על ידי משחק

⁴¹ ראו לדוגמה סרטונים ליסודי

https://www.youtube.com/watch?v=t8e4Xtr5_W0&list=PLXpN1DVt5ZGPx8EWsHUMDcpHyEM_EGOEY&index=2&t=0s

https://www.youtube.com/watch?v=15oltV2mPu4&list=PLXpN1DVt5ZGPx8EWsHUMDcpHyEM_EGOEY&index=3

ראו לדוגמה סרטונים לתיכון

<https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PLXpN1DVt5ZGOxfEhRh3grRNTJz7KRDm>

<https://www.youtube.com/watch?v=zyIXQsDY9NE>

⁴² ראו <https://www.youtube.com/watch?v=wIfXKQAWGT0>

⁴³ ראו <https://www.youtube.com/watch?v=zdsf8JvI6Bk>

כדורגל; לימוד שטח והיקף על ידי תנועה תוך שימוש בשטחי בקווי המגרש השונים בצורת ריבוע מלבן עיגול וכדומה.

7. ליגות וטורנירים של משחקי כדור

מופעלות על ידי תלמידים ותלמידות המשמשים בתפקידי שיפוט ומזכירות. מסגרת הזמן הינה לרוב בעת ההפסקות, אך ניתן לייחד לכך גם ימים מרוכזים.

א. **"חינוך לספורט"**. מודל לתהליך מלא של משחק שמטרתו לשפר את יכולות המשחק ולהקנות ערכים של משחק הוגן. המורים והמורות מלמדים משחק ספורט אחיד לבית הספר, מחלקים את התלמידים והתלמידות לקבוצות קטנות בהתאם לכללי משחק מוסכמים. כל קבוצה מתאמנת כדי לשפר את ביצועיה. ארגון התחרויות בין הקבוצות וכן השיפוט נעשים על ידי התלמידים/תלמידות. הזכות אינן רק הקבוצות המשחקות טוב יותר אלא גם הקבוצות שהתארגנו והתאמנו טוב יותר ואלו ששמרו על משחק הוגן באופן הטוב ביותר⁴⁴.

ב. **משחקי ראווה** – משחקים שמצד אחד עשויים לחזק את ההתייחסות החיובית לפעילות גופנית ומצד שני, יוצרים תרבות בית ספרית משותפת. מדובר במשחקים בין הורים לתלמידים, בין אימהות למורות, ובין תלמידים למורים וכד'.
ג. **משחקי ידידות בין בתי ספר שונים** – כאשר הדגש אינו תחרותי. ניתן לשלב יחדיו באותה הקבוצה תלמידים ותלמידות מבתי ספר שונים, כך שהמשחק מתנהל קבוצה מול קבוצה ולא בית ספר מול בית ספר.

8. ימי ספורט

א. **ימי ספורט עממיים** – ימי ספורט לכל ביה"ס או לשכבות גיל מסוימות בזיקה לנושא מסוים (כגון שיתוף פעולה, כבוד, זהירות בדרכים, חגי ישראל ועוד), בשיתוף פעולה עם אוכלוסיות שונות (הורים, קשישים וקשישות, ילדי הגן המזינים את בית הספר וכד'). ימי הספורט בעלי אופי שונה – תחרותי, שיתופי, היתולי, אישי וכד'⁴⁵.

⁴⁴אינגלס, ו' (1997). חינוך לספורט (Sport education) – מתכונת אחרת לשיעורי החינוך הגופני. החינוך הגופני והספורט, נ"ב (6), 5-8.

לידור, ר', זך, ס', ושרון, א' (2024). מקום בלב: מקומו של החינוך הגופני בלב העשייה החינוכית. מכון מופ"ת

⁴⁵ להרחבה ראו שחף, מ' (2015). חינוך גופני בחיי בית הספר: פעילויות סביב מעגל השנה ויוזמות ייחודיות. וינגייט: הוצאת בתנועה ובדעת.

ב. **ימי ספורט לספורטאים מצטיינים** – ימי ספורט לנבחרות המתקיימים במחוז בין בתי הספר השונים – אירועים בעלי אופי תחרותי קבוצתי (במשחקי הכדור השונים) או אישי (בתחרויות האתלטיקה וההתעמלות).

ג. **ימי ספורט מחוץ לבית הספר** – יציאה למתקני פעילות מיוחדים, ניווט, חלק מטיוול שנותי.

ד. **השתתפות כיתתית או שכבתית בצעדות אזוריות וארציות באירועי שחייה בכנרת** – עיריות, מועצות מקומיות, משרד התרבות והספורט מארגנים פעילויות גופניות המוניות שניתן להצטרף אליהן.

9. **שיעורי בית לתרגול הלמידה המתרחשת בשיעורי החינוך הגופני**
שיעורי בית או תרגול מחוץ לשעות החינוך הגופני במטרה לשכלל ולשפר יכולות והישגים. כגון תרגול מיומנויות ההתעמלות לבד ובקבוצות לצורך בניית תרגיל כמשימת סוף יחידת הוראה; אימון ריצה לצורך שיפור ההישג האישי, תרגול קפיצה בדלגית, עליות און על מתח וכו' אחר הצהריים או בהפסקות וכד' (ראו הצעות בפרק קידום אורח חיים פעיל ובריא וטיפוחו, מטרת הוראה 1 עמ'....).

10. **פעילות משפחתית וקהילתית**
פעילות משפחתית וקהילתית תורמת לאקלים בית הספר, לקרוב בין תלמידים/תלמידות שונים ולאווירה בשכונה. להלן דוגמאות לפעילות כזו.

א. **פעילות בין מוסדות חינוך בעיר** – פעילות עם גני ילדים, עם בתי ספר קולטים או מזינים (יסודי-חטיבה; חטיבה-תיכון), עם אוכלוסייה בעלת צרכים מיוחדים.

ב. **פעילות גופנית עם קשישים וקשישות** – כמו למשל, כיתות ספורט מפעילות קשישים וקשישות בפעילות גופנית, כיתה יוצאת לרקוד ולשמח בבתי אבות או לבצע עימם פעילות בישיבה על כסאות בהנחיית המורה לחינוך גופני (ראו הצעות בפרק קידום אורח חיים פעיל ובריא, מטרת הוראה: התלמידים יאמצו שגרת חיים פעילה" עמ').

ג. **הליכה משפחתית בטבע** – דרך חווייתית להקנות לדור הצעיר הרגלי הליכה, הזדמנות מצוינת לבלות זמן איכות עם הילדים והילדות. כדאי לנצל את זמן ההליכה לשיחות עמסן ולשלב פעילות גופנית עם חינוך ולמידה של נושאים כמו אתרים היסטוריים, מורשת, הכרת צמחים וחיות בר ועוד. כאשר הולכים עם הילדים והילדות כדאי להשקיע בתכנון המסלול כדי שההליכה תהיה חוויה נעימה ומיוחדת לכל המשתתפים והמשתתפות. יש לזכור שלרוב ילדים וילדות מתחת לגיל 10 לא נהנים מהליכה רצופה של יותר משעה. רובם/ן אוהבים/אוהבות לעצור מדי פעם, לשאול שאלות, לרוץ, לטפס ולהשתובב.

ד. **הליכה ב"שביל ישראל"** – תופעה שהתגברה בשנים האחרונות היא ה"עלייה לרגל" לשביל ישראל, המהווה דוגמה לעידוד ההליכה, לאהבת הארץ, לשימור הטבע והמורשת ולשיפור הכושר הגופני. הליכה בשביל ישראל ובמקטעיו היא דרך טובה לחגוג בר/בת מצווה לכל הכיתה/השכבה.

ה. **אימוץ שביל הליכה ותחזוקתו על ידי תלמידי ותלמידות בית הספר** – התחזוקה כוללת שמירה על הניקיון, על השילוט ועל מתקנים שונים הנמצאים בשביל כמו מתקני שתייה או מתקני משחקים.

11. פרסום ושיווק

פעילות זו נועדה לפאר את קירות בית הספר או לוח הספורט בהודעות ופרסום אודות ימי פעילות מיוחדים, תחרויות או תוצרים של התלמידים והתלמידות. בנוסף, תיעוד פעילויות ושליחתם במדיה יכולה לשמור על קשר רציף בין הנעשה בבית הספר לצוות המורים והמורות, ההנהלה וההורים. ניתן לשלוח סרטונים או תמונות משיעורים מיוחדים או פעילויות מיוחדות – דבר המאדיר את קרנו של החינוך הגופני בבית הספר ומפרסם את העשייה הברוכה.

פרסום הישגים של תלמידים ותלמידות מצטיינים או של כיתה מובילה בהישג או של התנהגות ראויה לציון, יכול להוות מודל לכיתות אחרות ולהעלות את קרנם של המופיעים על הלוח.

12 פעילות הסברה

פעילות היכולה להשתלב הן בחיי היום יום על קירות בית הספר או באתר הבית ספרי. יכולה להתנהל ישירות על ידי המנהל או כיוזמה של תלמידים ותלמידות – "יום חינוך גופני".

א. **תזונה נכונה** – פעילויות בית ספריות הנוגעות למרכיבי המזון ולחשיבות אכילה נכונה. נושאים כמו: אבות המזון, תפקידם והדרך להשגתם, הכריך הבריא וכו'.⁴⁶

ב. **הימנעות מסמים אלכוהול ועישון סיגריות** – בגללי החטיבה והתיכון ניתן לקדם פעולות הסברה בנושא ולעודד את התלמידים והתלמידות להימנע מצריכה מזיקה של חומרים מזיקים.⁴⁷

⁴⁶ המדריך השלם לכריכים בריאים לבית הספר ולגנים
https://efsharibari.health.gov.il/media/3070/efsharibari_booklet.pdf
⁴⁷ ראו <https://www.cancer.org.il/template/default.aspx?PageId=13221>

- ג. **חכם בשמש** – בכל הגילים הסברה בנוגע לסכנות בחשיפה לשמש, ומנסים לשמור על תלמידים ותלמידות בעת הלמידה – מקומות מוצלים או שימוש בכובעים ושתיית מים מרובה⁴⁸.
- ד. **שגרירים** – פיתוח תרבות בה התלמידים הופכים לשגרירים למשפחותיהם ולחבריהם בכל הנוגע לאורח חיים פעיל ובריא, ומשתפים בכך את המורים.
- ה. **שיחות והפניית תלמידים למסגרות מחוץ לשעות הלימודים** – מורים לחינוך גופני יכולים לאתר תלמידים הזקוקים להכוונה למסגרות מקצועיות באמצעות ההורים. כך למשל, יכולים לאתר מצטיינים בכישורים המוטוריים ולהמליץ להורים לשלוח את ילדיהם לחוגים או לאגודות ספורט להמשך פיתוח הכישרון האישי. דוגמה נוספת לזהות תלמידים עם בעיות אכילה כאלה ואחרות ולהפנותם באמצעות ההורים לאנשי מקצוע לקבלת התאמה אישית של תזונה ופעילות גופנית. כמו כן, חשוב להסב את תשומת לב ההורים לילדים צעירים המתקשים בלמידה המוטורית ולהמליץ על אבחון מקצועי המאפשר הפנייה לאנשי מקצוע מתאימים.
- טבלה מ' מציגה את הפעילויות לשילוב החינוך הגופני בחיי היום יום לפי תכליתן.

⁴⁸ ראו

<https://www.cancer.org.il/template/default.aspx?PageId=6914&s=%D7%A4%D7%99+%D7%94%D7%98%D7%91%D7%A2%D7%AA>

טבלה מ7. חלוקת הפעילויות לשילוב החינוך הגופני בחיי היום יום לפי תכליתן

התכליות	הפעילויות לפי מספר הסעיף בטקסט
תוספת פעילות גופנית למניעת יושבנות	1 – קבוצת ריצה/הליכה/רכיבה בית ספרית 2 – כינוסים קבועים 2 – יום ההליכה הבינלאומי 3 – סביבה פיזית מעודדת תנועה 4 – הפסקות פעילות 5 – שילוב תנועה בשיעורים עיוניים 6 – ליגות וטורנירים של משחקי כדור 7 – ימי ספורט
תרגול הלמידה המתרחשת בשיעורי החינוך הגופני	8 – שיעורי בית תרגול הלמידה המתרחשת בשיעורי החינוך הגופני ראו תת פרק השעה הפרטנית עמ'
שיפור יכולת הבחירה העצמאית של פעילות לאורח חיים בריא	1 – קבוצת ריצה/הליכה/רכיבה בית ספרית 3 – סביבה פיזית מעודדת תנועה 4 – הפסקות פעילות 11 – פעילות הסברה
מתן תמיכה לתלמידים הזקוקים לתוספת פעילות	11 – שיחות והפניית תלמידים ותלמידות למסגרות מחוץ לשעות הלימודים (ראו תת פרק השעה הפרטנית עמ')
מתן הזדמנויות למצטיינים בפעילות גופנית	1 – קבוצת ריצה/הליכה/רכיבה בית ספרית סגורה 6 – ליגות וטורנירים של משחקי כדור 7 – ימי ספורט 11 – שיחות והפניית תלמידים ותלמידות למסגרות מחוץ לשעות הלימודים
שיפור הלמידה העיונית בבית הספר	5 – שילוב תנועה בשיעורים עיוניים
חינוך לערכים	6 – ליגות וטורנירים של משחקי כדור 7 – ימי ספורט 9 – פעילות בקהילה
יצירת אקלים בית ספרי של שייכות ושותפות	1 – קבוצת ריצה/הליכה/רכיבה בית ספרית 2 – כינוסים קבועים

4 – הפסקות פעילות 6 – ליגות וטורנירים של משחקי כדור 7 – ימי ספורט 9 – פעילות בקהילה 10 – פרסום ושיווק 11 – פעילות והסברה	
1 – קבוצת ריצה/הליכה/רכיבה בית ספרית 2 – כינוסים קבועים 4 – הפסקות פעילות 6 – ליגות וטורנירים של משחקי כדור 7 – ימי ספורט	הגברת השוויון המגדרי יצוג הולם לשני המינים בהשתתפות, בהנחיית הפעילות ובשיפוט.
1 – קבוצת ריצה/הליכה/רכיבה בית ספרית 2 – כינוסים קבועים 4 – הפסקות פעילות 6 – ליגות וטורנירים של משחקי כדור 7 – ימי ספורט 9 – פעילות בקהילה 11 – פעילות והסברה	ללמוד ליטול אחריות לפעולות אישיות וחברתיות
9 – פעילות בקהילה 11 – פעילות והסברה	ללמוד ליטול אחריות לסביבה יציאה ליום איסוף זבל; להפעיל קשישים וקשישות, לימוד רכיבה על אופניים והחלקה....; יציאה לניווט
8 – שיעורי בית (ראו תת פרק השעה הפרטנית עמ')	שיפור יכולת ההכוונה העצמית – עמידה באתגר אישי – בחירה של אתגר, הקצעת זמן לתרגול.
4 – הפסקות פעילות	טיפוח תרבות בית ספרית – הפסקות ריקודים

הטמעת פדגוגיה דיגיטלית

בהוראת החינוך הגופני

פדגוגיה דיגיטלית היא תהליכי הוראה למידה והערכה באמצעות טכנולוגיות מתקדמות והתאמתם לתלמידים ולתלמידות ולמסגרות החיים של המאה ה-21. בפדגוגיה דיגיטלית יש לכל תלמיד/תלמידה בכיתה מכשיר קצה כמו: מחשב נייד, מחשב-לוח (טאבלט) או טלפון חכם (סמארטפון). הטמעה של פדגוגיה דיגיטלית מתייחסת לרוב להוראה מעורבת (היברידית) הכוללת שילוב בין הוראה ישירה לבין הוראה מקוונת, לדוגמה, לימוד עמדות השחקנים בכדורעף באמצעות סרטון מקוון כהכנה להעמדת השחקנים במגרש בו מתקיים המשחק עצמו. מרחבי הלמידה בסביבה מתוקשבת חורגים מהסביבה הלימודית הקרובה ומתרחבים בעזרת מכשירי קצה למקומות חדשים המתקיימים במרחבים מקוונים.

העולם הדיגיטלי הוא השפה בה מדבר הדור של היום. קיים צורך להישאר מעודכנים ולהיעזר בטכנולוגיה על מנת לתקשר עם התלמידים והתלמידות ולהיות רלוונטיים עבורם/עבורן. הטמעת פדגוגיה דיגיטלית, מאפשרת התאמה של ההוראה לסביבה התפקודית היומיומית העכשווית שלהם/שלהן. באמצעות המדיה ויכולת איסוף עצמאי של מידע, מיונו וניתוחו, יכולים מתנועעים ומתנועעות לקבל מידע חיצוני על הגוף, התנועה והפעילות הרצויה ומידע פנימי כגון מהירות הדופק ושאר מדדי בריאות. רכישת כלים אלו תאפשר לתלמידים ולתלמידות לאמץ שימוש בטכנולוגיה בחייהם הבוגרים ככלי לשמירה על אורח חיים פעיל ובריא.

ההטמעה, שילוב הטכנולוגיה בהוראה, צריכה להיעשות בצורה מאוזנת ומושכלת ורק במקומות בהם לטכנולוגיה יש ערך מוסף להוראה המסורתית. בזמן שימוש במסכים התלמידים חשופים ליושבנות יתר הפוגעת: ביציבה בשל שהייה ממושכת באותה תנוחה, במוטיבציה להיכנס לפעילות אינטנסיבית בשל השגת גירויים ללא מאמץ ובכישורים החברתיים בשל התמקדות במסך והתעלמות מהסביבה. שימוש נכון בפדגוגיה דיגיטלית בחינוך הגופני צריך להציג לתלמידים ולתלמידות שיטות התמודדות מול פגיעות אלו: להפעילם באמצעות אימון מקוון שיגרום להם/להן להתנועע, להנחותם לשנות תנוחות ולשים לב להעדר התנועה ולתוצאותיה, לנצל קבצים שיתופיים מקוונים כדי לשמרם בתקשורת עם עמיתים/עמיתות ומבוגרים/מבוגרות.

הטמעת פדגוגיה דיגיטלית מתבצעת בשלושה מרחבי הוראה עיקריים:

א. **הוראה ישירה בכיתה** (הוראה פרונטלית) – בה המורים והמורות רותמים את הכלים הטכנולוגיים כחלק מהשיעורים. התלמידים והתלמידות עובדים באותו מרחב פיזי עם המורה. דוגמאות להטמעה של כלים דיגיטליים: השמעת מוזיקה, הקרנת סרטונים, שימוש ביישומון המדגים סוגי של מבנים קבוצתיים (Balance it) מצורף סרטון).

ב. **הוראה סינכרונית** – מתקיימת בשעה שהתלמידים והתלמידות נמצאים בו זמנית במרחב מקוון (Zoom, Google Meet). במרחב זה המורה מספקת/תמיכה כדי לאפשר צעדים ראשוניים של עצמאות ויוזמה. כמו למשל, לבקש מהתלמידות לאתר מושגים בלקסיקון החינוך הגופני הקשורים לתהליכים פנימיים פיזיולוגיים המתרחשים בזמן מאמץ.

ג. **הוראה א-סינכרונית** – מתקיימת במצבים בהם כיתה או פרטים מתוכה לא יכולים להגיע לבית הספר עקב משבר כמו מלחמה או מחלה. בהוראה כזאת התלמידים והתלמידות יוזמים ונוטלים אחריות ללמידה. כאשר תפקיד המורים/מורות לנהל, להנחות ולמשב. מהלכי הוראה אלו יכולים להיות פרטניים או קבוצתיים-שיתופיים. כדי שהתלמידים והתלמידות יעמדו ברמת העצמאות הנדרשת רצוי ללמד וויסות רגשי והכוונה עצמית (ראו מטרות... עמ'...). כדי שהתלמידים והתלמידות יעמדו באתגר הזה בקבוצה תוך שיתוף פעולה רצוי ללמד בהוראה ישירה או סינכרונית ליטול אחריות הדדית ולשתף פעולה (ראו מטרות... עמ'...). בסיום התהליך עליהם/עליהן להכין תוצר ולשתף זאת עם המורה. לדוגמה, בניית משחק דיגיטלי תנועתי (wordwall קישור לסרטון). או בניית אימון כוח לקבוצת שרירים ספציפית בעזרת מסמכים שיתופיים כ- Google Docs או מצגת שיתופית.

הטמעת פדגוגיה דיגיטלית באה לידי ביטוי בארבע רמות לפי רמת האוריינות הדיגיטלית של המורה:

רמה א' – הטמעת כלים דיגיטליים בהוראה הישירה במרחב הפיזי. כמו למשל, תלמיד בודק מהירות ריצה קצרה של חברו בעזרת בטלפון חכם בו ניתן לשמר את הנתונים להתנסות הבאה. או צילום תלמידה לשם ניתוח תנועתם בעזרת המצלמה בטלפון החכם.

רמה ב' – שימוש בכלים דיגיטליים להחלפת ההוראה הישירה הן במרחב הפיזי והן במרחב המקוון. כמו למשל, שימוש בסרטונים להפעלת תלמידים במתקני החינוך הגופני או בכיתת הלימוד. דוגמה נוספת, שימוש בחדרי בריחה מקוונים (קישור למאגרים) שבעזרתם מראים לתלמידות שימושים של המסך עבור פעילות תנועתית.

רמה ג' – הערכה חלופית בשילוב כלים דיגיטליים הנותנת מענה להוראה מגוונת (דיפרנציאלית). כמו למשל יצירת הסכת (פודקסט ביישומון Anchor מצורף סרטון) שבו

תלמידות משתמשות בנושא הנלמד וחוקרות אותו מזווית אחרת, או בונים תכנית ראיונות הקשורים לכל נושא הקשור לספורט שמעניין את התלמידים. ניתן להוסיף גם יצירת פוסטר דיגיטלי עם סיסמה (סלוגן) ועיצוב המתאימים לנושא בספורט או בבריאות המשלב קו-אר-קוד (ברקוד) המוביל לסרטון רלוונטי בנושא. עצם היצירה של תוצר כלשהו לא חלק מהמדידה המסורתית מהווה הערכה חלופית ומותאמת, ויכולה להביא לידי ביטוי תלמידים ותלמידות יצירתיים. עוד אפשרות היא ליצור קבוצה ברשתות החברתיות (מותאם לגיל התלמידים וחוקי) להסריט אתגרים ספורטיביים בעזרת הרשתות החברתיות ולשלוח אל התלמידים. לאחר מכן, התלמידים משתפים בחזרה את המורה בסרטון שהם יצרו כשהם מבצעים את האתגר התנועתי.

רמה ד' – הוראה היברידית שבה משלבים טכנולוגיות ומטמיעים אותם בהוראה הלא-דיגיטלית. רמת הטמעה זאת תובעת תכנון שנתי והכנת הכלים והמשימות מבעוד מועד. כמו כן, יש צורך גם בתכנון ברמת מטרה אחת – יחידת הוראה. למשל, למטרה, "התלמידים יכירו את חוקי משחק הכדורסל" המורה מתכנן את הלימוד והמעברים: מתחילים מלימוד החוקים באמצעות סרטון הדגמה, עוברים לשיפוט בפועל. מכאן ניתן להרחיב מעבר לצפייה בסרטון של מהלך השיפוט שלהם ומבקרים אותו, וחוזרים לשיפוט בפועל.

דוגמאות להטמעת פדגוגיה דיגיטלית בשיעורי חינוך גופני

להלן דוגמאות לשיפור איכות ההוראה בהוראה ישירה (פרונטלית) ובהוראה מקוונת ההצעות מאורגנות לפי תכליתן:

1. **השגת תהליכי חקר והבניית ידע** – לשם העמקת הלמידה, יכולה המורה להשתמש בשיעוריה או לשלוח את תלמידיה לבצע חקר עצמאי בשני ערוצים: האחד, כיתה הפוכה שבה התלמידים והתלמידות לומדים מושג חדש לפני הכניסה לשיעור באמצעות שימוש בכיתות וירטואליות (google classroom מצורף סרטון) שם היא מטמיעה את ההנחיות למשימה מה שעשוי להוביל את התלמידות ליישור קו בכל הנוגע לידע קודם. בערוץ השני, מהלך של חקר והעמקה הלמידה. למשל בניית משימות תרגול בקבוצות לשיפור המסירה העילית.

2. **טיפול למידה עצמאית** – שימוש בטכנולוגיה יכול לשחרר את התלמידים והתלמידות מתלות במורה. השחרור מתלות צריך להיות מותאם לתלמידים/תלמידות מרמה שהם יכולים להשתחרר רק מקריאת ההוראות עד הרמה בה התלמידים והתלמידות בוחרים מטרות ותכנים. במקום מתן הוראות לפעילות בשיעור, התלמידים פועלים מול סרטון הוראות למשל פעילות טאבטה מהיוטיוב (מצורף אימון לדוגמה), יש לשים לב להתאים את רמת הקושי לגיל

הלומדים). במקום קיום מדידות באחריות המורה ניתן יהיה ליצור טופס בגוגל פורמס (Google Forms מצורף סרטון) שבעזרתו התלמידים מודדים אחד לשנייה. במקום ללמד את התלמידות משמעות של מושג או עקרון פיזיקאלי (מידע עיוני). יהיה ניתן לתת לתלמידות משימות חקר של חוקה או מהלכים במשחקי כדור בעזרת מרחבים אינטראקטיביים (Think Link מצורף סרטון).

3. **קידום למידה שיתופית** – מדובר בהתחברות של תלמידים ותלמידות לאחרים מהכיתה, מהארץ ואפילו מהעולם. המתעניינים בתחום עניין משותף כמו ענפי ספורט, ריקודים מובנים או בפעילויות שמקורן בתרבויות שונות. ניתן לעודד את התלמידים והתלמידות להיפגש בקהילות בפורומים מקוונים או ליצור בכוחות עצמם פורום בלוח שיתופי (Padlet מצורף סרטון) ובעזרת הרשתות החברתיות. בעזרת מסמכים שיתופיים ויצירת תוצרים בעזרת חקירה משותפת.

4. **הגברת הניעה (מוטיבציה) לפעילות גופנית** – כדי להעלות את רמת הפעילות ניתן:

- א. להקשיב למוסיקה תוך הליכה או אימון כושר בעזרת יישומון (אפליקציה) בטלפון החכם (SPOTIFY)
- ב. למדוד דופק בעזרת שעונים חכמים ובכך ללמוד על תהליכים שקורים בגופם של התלמידים והתלמידות (Garmin, Apple watch).
- ג. לצבור דקות פעילות גם בבית בעזרת סרטונים מקוונים כמו למשל, YouTube-Just Dance כדי להגיע ל 60 דקות פעילות בעצמות בינונית עד נמרצת בכל יום.
- ד. דיווח של פעילות גופנית מעבר לשעות הפעילות בעזרת יישומונים המודדים זמן ומרחק ושליחת הנתונים אל המורה כדי לזכות בתוספת בונוס לציון (יישומונים כגון: Endomondo, Strava, Rumble).

5. **תוספת שעת לימוד** – מורים משוועים לשעת לימוד נוספת שניתן להשיגה בעזרת: מצגות שיתופיות (google slide מצורף סרטון) בהן המורים/מורות ו/או התלמידים/תלמידות יכולים לבנות משימות למידה עצמאית. הלמידה מתבססת על המרחב הא-סינכרוני בו אין תלות של התלמידים/תלמידות במורה והם לומדים/לומדות בקצב שלהם//שלהן. דוגמה נוספת שימוש בכיתה וירטואלית (google classroom), בה מורה יכול להטמיע משימות שונות ומגוונות שיתנו מענה ללמידה עצמאית. כמו כן, בנייה של אימונים גופניים על ידי התלמידים בעזרת יישומון מחולל אימוני טאבטה (Hybrid Interval Timer מצורף סרטון). בהמשך הפעלת הכיתה באימון שנבנה בשיעור פנים מול פנים.

6. **שכלול מהלכי משוב תנועתי** – במסגרת השיעור יהיה ניתן להשתמש בכלים דיגיטליים על מנת לצלם ביצועים תנועתיים ולהעריך אותם באמצעות צפייה בסרטון בעזרת מחוון. הצילום, הצפייה והמשוב, כל אחד מהם יוכל להתבצע או על ידי המורה או על ידי התלמידים והתלמידות. צילום וידאו של תלמיד/ה מבצע/ת מיומנות וניתוח של המורה מול הכיתה. משימה של לימוד עמיתים על התלמידים והתלמידות לצלם את חבריהם/חבריהן לכיתה ולנתח בעזרת מחוון.

תרומה ייחודית יכולה להיות לבינה המלאכותית הנותנת משוב מידי בעזרת צילום עצמי ותמיכה של פלטפורמה המעבדת את הנתונים ושולחת משוב מידי מצורף סרטון. גם בלמידת עמיתים הלמידה עולה שלב, לאחר ההנחיות של המורה ובשלב ההתנסות. בעזרת הבינה המלאכותית התלמידים והתלמידות מנתחים מיומנות של עמיתים מצורף סרטון.

7. **שמירה על קשר של המורים/מורות עם התלמידים/תלמידות** ניתן להשתמש בטכנולוגיה על מנת לשמור על קשר רציף ומתן מענה ענייני ורגשי כשצצות בעיות. זאת בעזרת יצירת קבוצות ביישומון והעברת הודעות (WhatsApp).

8. **ימי שיא בבית הספר** – כחלק מתפקידנו כמורים עלינו ליצור ימי ספורט וימי שיא במהלך השנה. ניתן, למשל לתרגל ניווט בעזרת כלי ליצירת ניווט ספורטיבי (Treasure-HIT מצורף סרטון). דוגמה נוספת, ניתן ליצור אתגרים בעזרת הרשת החברתית "טיקטוק" כאשר התלמידים והתלמידות מוסיפים "האש-טאג" ויוצרים סרטון שיתופי. כמו כן, ניתן להשתמש בסורקי ברקודים (QR CODE מצורף סרטון) כדי ליצור תחנות הפעלה ביום ספורט גם לגילים הצעירים.

שמירה על בטיחות התלמידים והתלמידות ומוגנותם אינטרנט בטוח

1. יש לשמור על מוגנות התלמידים והתלמידות ברשת ולהדריך אותם להיזהר מסכנות הרשת.
2. יש לשמור על כללי האתיקה ועל זכויות היוצרים של החומרים ברשת.
3. יש להנחות את התלמידים והתלמידות מה ניתן ומה אסור להעלות לרשת, מתוך השיעור.

תרבות דיון וגלישה

1. יש לחדד תרבות דיון ותרבות גלישה ברשת, לחדד נהלים מה אסור ומה מותר כמשתמש אנונימי.
2. יש לבנות עמדות נגד בריונות ברשת.
3. יש להבנות צורת פנייה וצורת כתיבה ברשת.

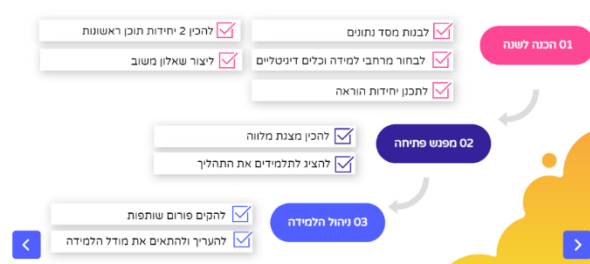
אחריות על התכנים

1. יש ללמד את התלמידים והתלמידות כיצד משתמשים במידע מקוון ומהו מידע שאינו מהימן (פייק ניוז) שאינו עדכני או אינו נכון.
2. יש להתאים את התוכן לרמת התלמידים והתלמידות.

נהלים כלליים, נהלי משרד החינוך ונהלי ביה"ס

1. השימוש בתקשוב ובטכנולוגיה ייעשה בכפוף לנהלי משרד החינוך ולנהלי ביה"ס.
יש לציין כי קיימים בתי ספר שבהם השימוש במכשירים סלולריים ו/או באמצעי קצה אחרים אסור לחלוטין או אסור עד שכבת גיל מסוימת.
 2. יש לשים לב לא לעבור את מכסת השעות השבועית שבהם מותר לתלמידים ולתלמידות לשבת מול מסך, בהתאם לשכבת הגיל שלהם/שלהן (לפי המלצות ארגון הבריאות העולמי).
 3. ניתן לצלם תלמידים ותלמידות בהסכמת הורים בלבד.
 4. יש להנחות או לחייב התקנת תוכנות או יישומונים רק בהסכמת ההורים (בין אם בחינם ובין אם בתשלום).
 5. שימוש בדוא"ל, פייסבוק ואפליקציות של הרשתות החברתיות הוא מגיל 13 שנים.
אין להנחות תלמידים ותלמידות מתחת לגיל 13 להשתמש במייל או בכל יישום אחר שדורש רישום באמצעות מייל.
יוצאות דופן הן הרשתות החברתיות הייעודיות של בית הספר, דוגמת "ניפגש", אתרים בית ספריים כמו, google classroom או מיילים ארגוניים של ביה"ס.
- שלבים פרקטיים לשילוב פדגוגיה דיגיטלית בהוראת החינוך הגופני** (תהיה כאן מצגת אינטראקטיבית במקום התמונה)
- לפניכם רשימה משימות לביצוע שייקחו אתכם צעד אחר צעד במעבר ללמידה היברידית. עברו בין המשימות כדי לקרוא הנחיות לביצוען. בכל משימה מצוין משך הזמן המשוער שיש להקדיש לה.

למעבר יש ללחוץ על התמונה



שילוב בינה מלאכותית בחינוך הגופני

בעידן הדיגיטלי, הבינה המלאכותית (AI) משנה את הדרך בה אנו מלמדים, לומדים ומתנסים בהוראת החינוך הגופני. שילוב AI בחינוך הגופני מציע דרכים חדשות לשיפור ההוראה, התאמתה לצרכים אישיים של תלמידים ותלמידות, ויצירת חוויות למידה אינטראקטיביות, ומותאמות אישית. הבינה המלאכותית אינה תחליף לעבודת המורה. על המורים והמורות להסתגל לשינויים ולרכוש מיומנויות חדשות בניהול טכנולוגיות מתקדמות. תפקיד הבינה לתת מענה למורה בהכנה לשיעור. ליצירת מערכים, מחוונים, ימי שיא וכד'. צריך לקחת בחשבון שהבינה אינה מפעילה את התלמידים אקטיבית בשיעור אלא עוזרת למורה להכין חומרים מאחורי הקלעים. ובכך מפשטת את עבודת המורה בהכנה לשיעור. ניתן לתת לתלמידים שיעורי בית בעזרת הבינה שיצרו תכנים ומשחקים שונים על מנת להפעיל את עמיתיהם בשיעורים.

על אף היתרונות של AI, על המורים להישאר מעורבים באופן פעיל בתהליך הלמידה ולא להסתמך יתר על המידה על אלגוריתמים. יש להבטיח כי הבינה המלאכותית אינה קובעת מדיניות חינוכית, אלא משמשת ככלי תומך בלבד. על המורה לשמש כמבקר ומנחה פעיל בתהליכי הלמידה המבוססים על AI.

התרומה של שילוב בינה מלאכותית בחינוך הגופני

1. **ייעול דרכי ההוראה** - שימוש בבינה מלאכותית לניתוח נתונים ולזיהוי דפוסים בהתנהגות הלומדים מאפשר התאמה אישית ושיפור מתמיד של שיטות ההוראה.
2. **יצירת מענה לאתגרים ספציפיים** - הבינה המלאכותית מספקת פתרונות מותאמים אישית לאתגרים שונים, כמו פיתוח תוכניות אימון לתלמידים עם צרכים מיוחדים או התאמת פעילות גופנית לרמות כושר שונות. ניתן להזין לבינה המלאכותית בעיה פדגוגית ולקבל הצעות לפתרונות המבוססים על נתונים ומחקרים קיימים.
3. **רענון שיטות ההוראה והערכה** - שימוש בבינה מלאכותית ליצירת מחוונים שונים המבוססים על גישות ותורות פדגוגיות מגוונות. הבינה המלאכותית מסייעת בבניית כלי הערכה דינמיים שמתאימים עצמם לתלמידים ומספקים משוב מיידי ומדויק יותר.
4. **שמירה על עדכניות בהוראה** - בינה מלאכותית מאפשרת למורים להישאר מעודכנים בעולמם של התלמידים והתלמידות, להבין את תחומי העניין שלהם וליצור חיבורים רלוונטיים לעולם החינוך הגופני. ניתן להשתמש בכלים חכמים לניתוח מגמות עולמיות ולשלב תכנים חדשים הרלוונטיים לקהילה הלומדת.

5. **פישוט עבודת המורה** - המורים יכולים ללמוד להשתמש בכלי AI לצורך ניתוח מהיר של נתונים פיזיים, תכניות לימודים וביצועים אישיים של תלמידים. עם הזמן, ככל שהמורה לומד את המערכת, הוא מקבל תשובות מהירות ומדויקות יותר לצרכיו ומפנה זמן יקר ללמידה מעשית והנחיה ישירה בכיתה.

6. **תמיכה בתהליך יזמי** - פלטפורמות של בינה מלאכותית מסוג טקסט לטקסט משלב הרעיון הראשוני ועד להפקת תוצרים. כלים אלו, כמו ChatGPT ו-Gemini-מאפשרים למורים לנסח רעיונות, לבנות תכניות פעולה ולבצע תרגול של מיומנויות יזמות כגון ניסוח חזון, הצגת מטרות, כתיבת תיאור היוזמה, תכנון לוח זמנים או בניית טבלת משימות. מורה המעוניין לפתח יוזמה לשיפור הפסקות פעילות בבית הספר, יכול להזין רעיון בסיסי ולקבל בעזרת הכלי ניסוחים מקצועיים, שאלות חקר מנחות, דגשים להצגת הרעיון מול קהל או אפילו תבנית של מצגת. באמצעות שילוב בינה מלאכותית ככלי תומך-יזמות, פיתוח יוזמה הופך מרעיון לפעולה. הפלטפורמה לא מחליפה את היצירתיות, אלא מחזקת אותה, מנגישה תהליכים מורכבים לצעדים כלים ופשוטים לביצוע.

שילוב AI בשלושה מרחבי הוראה מרכזיים

1. **הוראה ישירה** - המורים יכולים לעדכן, לגוון ולתת מענה לאתגרים הקיימים בכיתה בעזרת הבינה. הכנת מערכי שיעור, מחוונים והעשרה באמצעות שימוש בפלטפורמות טקסט לטקסט. יצירת חומרים מותאמים אישית בהתאם לצרכי הכיתה והאתגרים הייחודיים בכל שכבת גיל.

דוגמה לפרקטיקה כתיבת מערך שיעור

(מצרפת את הקישור במידה והוא נמחק - <https://pop.education.gov.il/teaching->

[/tools/teaching-practices/search-teaching-practices/building-lesson-plan](https://pop.education.gov.il/teaching-tools/teaching-practices/search-teaching-practices/building-lesson-plan/)

דוגמה לפרקטיקה כתיבת מחוון

מצרפת את הקישור במידה ונמחק - <https://pop.education.gov.il/teaching->

[/tools/teaching-practices/search-teaching-practices/building-indicator](https://pop.education.gov.il/teaching-tools/teaching-practices/search-teaching-practices/building-indicator/)

2. **הערכה חלופית** - המורים יכולים לאפשר לתלמידים להשתמש בבינה מלאכותית כדי לבטא את עצמם בשיעור לא רק מההיבט הגופני, אלא גם דרך משימות עיוניות, רפלקציות כתובות וניתוח אישי של ביצועיהם. יצירת מטלות מותאמות אישית המשלבות ניתוחי וידאו, תיעוד

עצמי של הישגים והשוואה לתקדימים אישיים. שימוש ב-AI כעוזר אישי לתלמידים ליצירת דוחות אישיים על תהליך ההתקדמות בפעילות הגופנית.

3. קידום יוזמות חינוכיות -

(1) שיפור אקלים חברתי – שימוש בבינה מלאכותית ליצירת פעילויות קבוצתיות, אתגרי ספורט מקוונים ושיתוף פעולה בין תלמידים יכול לחזק את תחושת השייכות והחיבור החברתי.

(2) חיזוק הקשר בין בית הספר והקהילה – יצירת אירועי ספורט וירטואליים ופעילויות משותפות למשפחות, לעודד מעורבות קהילתית ולחבר בין התלמידים לביתם ולסביבתם.

(3) חינוך לאורח חיים פעיל – ניתן להשתמש בטכנולוגיות AI כדי לבנות ימי שיא ופעילות מעבר לשעות הלימודים ובכך לעודד תלמידים לשמור על אורח חיים בריא.
קישור להקלטת וובינר קידום יוזמות חינוכיות בעזרת בינה מלאכותית
(מצרפת קישור במידה והוא נמחק <https://youtu.be/iVjD7NcYNYM>)

קישור לפורטל איתור פרקטיקות בחינוך הגופני

(מצרפת קישור במידה והקישור נמחק [https://pop.education.gov.il/teaching-](https://pop.education.gov.il/teaching-tools/teaching-practices/search-teaching-practices)
[/tools/teaching-practices/search-teaching-practices](https://pop.education.gov.il/teaching-tools/teaching-practices/search-teaching-practices))

שילוב בינה מלאכותית בחינוך הגופני מספק כלים יעילים למורים להעשיר את תהליך ההוראה, להקל על עבודתם וליצור סביבת למידה מתקדמת ומותאמת אישית. השימוש בבינה המלאכותית מתמקד בעיקר בהכנה לשיעורים, הערכה חלופית וקידום יוזמות חינוכיות, תוך שמירה על עקרונות הלמידה המסורתית והדגש על פעילות גופנית מעשית. השילוב המושכל בין כלים טכנולוגיים לבין פעילות פיזית יכול לסייע בשיפור החוויה החינוכית וליצור סביבה חינוכית מותאמת לעידן הדיגיטלי.

נושאי הלימוד ומטרות ההוראה בחינוך הגופני

אורח חיים פעיל ובריא

רציונל

אורח חיים בריא מתייחס לכלל ההתנהגויות האנושיות המקדמות בריאות פיזית ונפשית. אנשים הנוטים לאמץ אורח חיים בריא יעשנו פחות, יצרכו פחות אלכוהול ויבחרו באכילה של מזון בריא.⁴⁹ מגוון ההתנהגויות אלו מפחיתות גורמי סיכון למחלות כרוניות ובכך מעלות את תוחלת החיים ואת איכותם. ארגון הבריאות העולמי (WHO) ממליץ על תזונה בריאה, ביצוע פעילות גופנית באופן שגרתי, הרגלי שינה טובים והפחתת מתחים.⁵⁰

מתוך מגוון ההתנהגויות הבריאות, פעילות גופנית הינה מרכיב חיוני והיא מוגדרת כפעילות שרירית רצונית המעלה את ההוצאה האנרגטית הבסיסית מעל ערכי מנוחה.⁵¹ ביצוע פעילות גופנית באופן שגרתי משפר את הבריאות הכללית את הבריאות של מערכות פיזיולוגיות בכל הגילים⁴ וכתוצאה מכך, את הבריאות הכללית.⁵² בנוסף, קיימות הוכחות לכך שפעילות גופנית קשורה לתוחלת חיים ארוכה יותר,⁵³ ולשיפור איכות החיים בתוכה,⁵⁴ השלמות והרווחה (well being).

⁴⁹ Moreno-Gómez, C., Romaguera-Bosch, D., Tauler-Riera, P., Bennasar-Veny, M., Pericas-Beltran, J., Martinez-Andreu, S., & Aguilo-Pons, A. (2012). Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. *Public health nutrition*, 15(11), 2131-2139.

⁵⁰ World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: World Health Organization.

⁵¹ Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

⁵² Bamman, M. M., Cooper, D. M., Booth, F. W., Chin, E. R., Neuffer, P. D., Trappe, S., ... & Joyner, M. J. (2014, February). Exercise biology and medicine: innovative research to improve global health. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 89, No. 2, pp. 148-153). Elsevier.

⁵³ Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., ... & Lee, I. M. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *bmj*, 366.

⁵⁴ Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrío-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: a quantitative study. *International journal of environmental research and public health*, 19(7), 4282.

ומפחיתה גורמי סיכון כמו השמנה וסוכרת.⁵⁵ בנוסף, לפעילות גופנית יש יתרונות נוספים כמו שיפור הבטחון העצמי, מצב הרוח, הפחתת חרדות והפחתת אלימות בקרב ילדים ומתבגרים.⁵⁶

סך כל הפעילות הגופנית ביום כוללת את כל מסגרות החיים שילדים חיים בתוכן⁵⁷: פעילות יומיומית כמו הליכה לבית הספר וחזרה ממנו, עלייה במדרגות, ניקיון הבית, נשיאת סלי קניות, יציאה לגן המשחקים ויציאה לטיולים משפחתיים; פעילות גופנית מאורגנת וקבועה בשעות אחר הצהריים בחוגים לסוגיהם; ופעילות גופנית בבית הספר - בשיעורי חינוך גופני, בהפסקות ובפעולות בית ספריות כמו: טיולים שנתיים, ימי ספורט תחרותיים ושיתופיים ויציאות לנווטים. על פי ארגון הבריאות העולמית (WHO) מומלץ שילדים יבצעו לפחות 60 דקות של פעילות גופנית ביום. על פעילות זאת להיות: מגוונת, בעצימות בינונית-גבוהה, לפחות שלוש פעמים בשבוע, כוללת פעילות המיועדת לחיזוק שרירים ועצמות⁵⁸, ובדגש על פעילות התנגדות כנגד משקל גוף או כנגד עומס חיצוני (8). חשוב שהפעילות הגופנית תהיה מהנה, ותדרוש הוצאה אנרגטית מעבר לנדרש בפעילות יום יומית⁵⁹.

ההשפעה של פעילות גופנית על הבריאות מתווכת על ידי שינויים פיזיולוגיים המתרחשים במהלך הפעילות ולאחריה. לפעילות גופנית יש השפעה מיידית (אקוטית - acute) על מערכות פיזיולוגיות שונות בהתאם לעצימות, משך וסוג הפעילות. הפעילות גורמת למערכות פיזיולוגיות שונות לפעול כך שנוכל לבצע את הפעילות. למשל, המוח מגביר את גיוס השרירים הרלוונטיים לפעילות ומתאם בין השרירים השונים הנדרשים לפעולה.⁶⁰ במקביל, מערכת הלב וכלי הדם מגבירה את זרימת הדם בעיקר לשרירים הפעילים וללב על מנת שיקבלו יותר חמצן וחומרי דלק מטאבולי, כמו גלוקוז וחומצות שומן. מערכת הנשימה מגבירה את אוורור הריאות וכך נכנס ויוצא

⁵⁵ Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-9.

⁵⁶ Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.

⁵⁷ Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in sports and active living*, 2, 72.

⁵⁸ ראו הערה 2

⁵⁹ Landry, B. W., & Driscoll, S. W. (2012). Physical activity in children and adolescents. *PM&R*, 4(11), 826-832.

⁶⁰ Rana, M., Yani, M. S., Asavasopon, S., Fisher, B. E., & Kutch, J. J. (2015). Brain connectivity associated with muscle synergies in humans. *Journal of Neuroscience*, 35(44), 14708-14716.

יותר אוויר בזמן מאמץ מה שמאפשר לשמור על רמות גזים תקינות בדם ⁶¹ בנוסף, בזמן מאמץ קיימת עלייה בטמפרטורת הגוף, עלייה בקצב ההזעה, עלייה בהפרשת הורמונים ועוד. שינויים אלו הינם זמניים ולאחר הפסקת הפעילות, אמורים לחזור למצב שהיה לפני הפעילות ⁶².

כאשר חוזרים על הפעילות הגופנית מתרחשים שינויים לטווח ארוך, כרוניים, המבטאים תהליכי הסתגלות פיזיולוגיים בהתאם לאופי הפעילות הגופנית. סוג ומידת השינויים תלוי בגירוי הפיזיולוגי שמייצרת הפעילות הגופנית ומושפע בעיקר מהעצימות ומשך הפעילות ⁶³. למשל, אימוני סבולת כמו ריצה או רכיבה על אופניים מעוררים ייצור של מיטוכונדריה חדשה החשובה ליצירת אנרגיה בתאים, וככל שהמרחק אותו עוברים באימון גדול יותר, כך יגדל ייצור המיטוכונדריה ⁶⁴. דוגמה נוספת, אימוני איזון על קורה צרה יעוררו שינויים במערכת הפרופריוספטיבית וישפרו את שיווי המשקל ⁶⁵. חשוב לציין שפעילות גופנית שאינה קבועה ורצופה לא תגרום לשינויים פיזיולוגיים כרוניים, אולם פעילות לאורך זמן ומתוך התמדה יעשו זאת. שינויים אלו עשויים לשפר את גודל השרירים ואיכות תפקודם, את העמידות להתעייפות (סבולת), ואת היכולת לבצע את המאמץ יותר חזק, יותר מהר יותר מדויק, ולמשך זמן ארוך יותר ⁶⁶.

שיפורים פיזיולוגיים בעקבות פעילות גופנית קבועה וחוזרת מידי יום הם תוצאה של תהליכי הסתגלות הבאים לידי ביטוי בשינויים במספר רמות: ברמת המבנה והתפקוד של הגוף השלם; ברמה מערכתית ואף ברמה תאית. ברמת הגוף השלם ניתן לראות שיפור פיזיולוגי על ידי שיפור במבחנים מוטורים הבודקים יכולות גופניות. למשל רצים יותר מהר, שוחים למרחק גדול יותר, קולעים יותר מדויק ויציבים יותר בהליכה. ברמת המערכות ניתן לזהות שינויים פיזיולוגיים כדוגמה במערכת הלב וכלי הדם (cardiovascular), יחול שיפור בתפוקת הלב בזמן מאמץ, תתקיים ירידה בקצב לב במנוחה ועוד. ברמת התאים יתקיימו שינויים פיזיולוגיים כמו: גדילה

⁶¹ Joyner, M. J., & Casey, D. P. (2015). Regulation of increased blood flow (hyperemia) to muscles during exercise: a hierarchy of competing physiological needs. *Physiological reviews*.

⁶² Lambert, M. I. (2016). General adaptations to exercise: Acute versus chronic and strength versus endurance training. *Exercise and Human Reproduction: Induced Fertility Disorders and Possible Therapies*, 93-100.

⁶³ Rimmele, U., Seiler, R., Marti, B., Wirtz, P. H., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2009). The level of physical activity affects adrenal and cardiovascular reactivity to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(2), 190-198.

⁶⁴ Perry, C. G., & Hawley, J. A. (2018). Molecular basis of exercise-induced skeletal muscle mitochondrial biogenesis: historical advances, current knowledge, and future challenges. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(9), a029686.

⁶⁵ Wojtys, E. M., Ashton-Miller, J. A., Fry-Welch, D., & Huston, L. J. (2001). Can proprioception really be improved by exercises?.

⁶⁶ ראו הערה 15.

משמעותית (hypertrophy) של סיבי שריר וספיגת גלוקוז מהירה יותר לתאי השריר. במקביל יתרחשו גם תהליכים ביוכימיים/מולקולריים בתאים שונים המשפיעים על ייצור החלבונים בתא, ועל תפקוד התא בזמן מאמץ⁶⁷. על מנת לשמור על השינויים הפיזיולוגיים בעקבות אימונים, יש להמשיך ולהתמיד בפעילות גופנית למשך כל החיים. הפסקת שגרת הפעילות גורמת לנסיגה של המערכות למצבן לפני הפעילות.

חשיבות הפעילות הגופנית ויתרונותיה כבר בגיל צעיר באים לידי ביטוי בהתפתחות גם בתחומים שאינם גופניים-מוטוריים כמו :

חברתית – פעילות גופנית המתקיימת בקבוצה שיתופית תורמת לשיפור היכולת לעבוד בצוות, להשתלבות חברתית, ליצירת קשרים חברתיים, ולהגברת המשמעות⁶⁸.

קוגניטיבית-לימודית – פעילות גופנית תורמת לשיפור הזיכרון, לדיוק בזמן תגובה ולשיפור ביכולת קבלת ההחלטות. מחקרים מצביעים על כך שהישגים לימודיים בבית הספר לא נפגעים כאשר מחליפים שעת מתמטיקה או לשון בשעת חינוך גופני וכי למידה עיונית באמצעות תנועה עדיפה על למידה עיונית ללא תנועה⁶⁹.

נפשית-רגשית – פעילות גופנית תורמת לשיפור במצב הרוח, לתחושת הנאה, לתחושת רעננות, להפגת מתחים. כמו כן, ניתן להשתמש בפעילות גופנית כדי לשפר את יכולת הוויסות העצמי ואת הדימוי העצמי ותחושת המסוגלות העצמית⁷⁰.

התפתחות הטכנולוגיה, התלות במסכים וסגנון החיים המודרני מובילים לתלמידים ותלמידות לאמץ אורח חיים יושבני. יושבנות עושה את ההפך ממה שפעילות גופנית עושה מבחינה פיזיולוגית. בעוד שלפעילות גופנית ישנם יתרונות פיזיולוגיים חשובים לבריאות, לאורח חיים יושבני, ולחוסר פעילות גופנית, יש השלכות שליליות על הבריאות: תוחלת חיים קצרה יותר, סיכון מוגבר

⁶⁷ Neuffer, P. D., Bamman, M. M., Muoio, D. M., Bouchard, C., Cooper, D. M., Goodpaster, B. H., ... & Laughlin, M. R. (2015). Understanding the cellular and molecular mechanisms of physical activity-induced health benefits. *Cell metabolism*, 22(1), 4-11.

⁶⁸ Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 24(4), 797-813.

⁶⁹ Zach, S., Shoval, E., & Lidor, R. (2017). Physical education and academic achievement—literature review 1997–2015. *Journal of Curriculum Studies*, 49(5), 703-721.

⁷⁰ Roccliffe, P., Adamakis, M., O'Keeffe, B. T., Walsh, L., Bannon, A., Garcia-Gonzalez, L., ... & MacDonncha, C. (2024). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *Adolescent Research Review*, 9(2), 339-364.

למחלות לב וכלי דם, סיכון מוגבר לסוכרת מסוג 2⁷¹ ולצפיפות עצם נמוכה יותר⁷². בנוסף, יושבנות נמצאה קשורה להשמנה, ולהצטברות תאי שומן המשפיעה על מערכות פיזיולוגיות שונות. למשל, עלייה בכמות השומן בתוך תאי השריר ובין האיברים (שומן ויסצרלי) פוגעת בפעילות האינסולין ומעלה את התנגודת לאינסולין שעלולה להתפתח למחלת סוכרת⁷³. אורח חיים יושבני עלול לפגוע בשמחת החיים ולהעצים תחושות דיכאון וחרדה. מבחינה התנהגותית-חברתית אורח חיים יושבני עלול להוביל בפגיעה בביטחון העצמי, בתחושת המסוגלות, בהערכה עצמית וביצירת וטיפול קשרים חברתיים⁷⁴.

השנים בהן מתעצבת התנהגותו של האדם, הן שנות מסגרת החינוך הפורמלי ולכן חינוך להגברת הפעילות הגופנית והטמעת התנהגויות בריאות במהלך תקופה זו בבית הספר היא בעלת פוטנציאל השפעה רב ביותר. פעילות גופנית יומיומית בבית הספר כשלצידה הסברים ועקרונות, אמורה לעצב, לפתח ולטפח אצל התלמידים והתלמידות דפוסי פעילות והתנהגות גופנית בהתאם להעדפותיהם, לשאיפותיהם וליכולת האישית שלהם, כדי להבטיח להם איכות חיים, בריאות ואישיות הרמונית בהווה ובעתיד. מורים לחינוך גופני מהווים דמויות משמעותיות עבור התלמידים והתלמידות. שיעורי החינוך הגופני וסביבת בית הספר מהווים מסגרת מתאימה להשפיע על עמדות התלמידים והתלמידות ביחס לפעילות גופנית ועל הטמעת הרגלים מקדמי אורח חיים פעיל ובריא. בנוסף, ביכולתם של המורים לחינוך גופני לגייס את הצוות החינוכי של בית הספר להיות שותף להשגת מטרה זו ולהנחות אותו.

הגברת הפעילות הגופנית במהלך יום הלימודים יכולה להתבצע במועדים שונים ובדרכים שונות. בדרך לבית הספר, בהפסקות - בין הצלולים, במהלך השיעורים במגוון תחומי דעת, באירועים בית ספריים, בטיולים וכד'. אין די בכך, שיעורי החינוך הגופני צריכים להקנות

⁷¹ Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: overview of updated evidence of potential health risks. *Korean journal of family medicine*, 41(6), 365.

⁷² Tan, V. P., Macdonald, H. M., Kim, S., Nettlefold, L., Gabel, L., Ashe, M. C., & McKay, H. A. (2014). Influence of physical activity on bone strength in children and adolescents: a systematic review and narrative synthesis. *Journal of bone and mineral research*, 29(10), 2161-2181.

⁷³ Verdú, E., Homs, J., & Boadas-Vaello, P. (2021). Physiological changes and pathological pain associated with sedentary lifestyle-induced body systems fat accumulation and their modulation by physical exercise. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13333.

⁷⁴ ראו הערה 24

לתלמידים ולתלמידות כלים והנחיות לביצוע פעילות גופנית יום יומית בשעות הפנאי, מחוץ לכותלי בית הספר. (ראו הצעות במבוא : "שילוב חינוך גופני בחיי היום יום בבית הספר או מחוצה לו").

בנוסף, הגדלת שפע המזון וזמינותו מחד וירידה באיכותו התזונתית מאידך מובילים את התלמידים לצריכת מזון מתועש, עתיר קלוריות, בלתי מאוזן ולצריכת משקאות ממותקים⁷⁵. אחת מההשפעות של שילוב זה, היא עלייה עודפת במשקל והשמנה⁷⁶ המשפיעה לרעה על הרצון והיכולת להתנועע⁷⁷. לכן נוספה למטרות ההוראה הנוגעות לפעילות גופנית ישירות מטרה הנוגעת להכרות עם עקרונות התזונה הבריאה. לא מדובר בכניסה לנושאי דיאטות אלא אך ורק לניהול אורח חיים בריא ושמירה על מאזן האנרגיה.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות :

1. יכירו אפשרויות לניהול אורח חיים פעיל ויאמצו שגרת חיים פעילה
2. ישפרו וישמרו את כושרם הגופני בהיבט הבריאותי באופן עצמאי
3. יפעלו לחיזוק העצמות
4. יכירו את עקרונות התזונה הבריאה

⁷⁵Moubarac, J. C., Parra, D. C., Cannon, G., & Monteiro, C. A. (2014). Food classification systems based on food processing: significance and implications for policies and actions: a systematic literature review and assessment. *Current obesity reports*, 3, 256-272..

⁷⁶ De Amicis, R., Mambrini, S. P., Pellizzari, M., Foppiani, A., Bertoli, S., Battezzati, A., & Leone, A. (2022). Ultra-processed foods and obesity and adiposity parameters among children and adolescents: a systematic review. *European journal of nutrition*, 61(5), 2297-2311..

⁷⁷ Chen, J., Bai, Y., & Ni, W. (2023). Reasons and promote strategies of physical activity constraints in obese/overweight children and adolescents. *Sports Medicine and Health Science*.

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יכירו אפשרויות לניהול אורח חיים פעיל ואמצו שגרת חיים פעילה

הסבר המטרה

שגרת חיים כוללת את כל הפעילויות היום יומיות השזורות לאורך כל שעות היום. שגרת חיים פעילה מתקיימת כאשר סך הפעילות היומית התורמת להוצאת אנרגיה, גבוהה משריפת הקלוריות הבסיסית. שגרת חיים פעילה בקרב ילדים, באה לידי ביטוי: א. בהעדפת פעילויות המכילות תנועה בשעה שהילדים נמצאים בבית, בבית הספר, בחצרות, בגנים, בטבע ובמעברים ממסגרת למסגרת; ב. בהימנעות ככל האפשר מהתנהגות יושבנית; ג. בהפחתת פעילויות שאינן תורמות להוצאת אנרגיה משמעותית אך אינן מוגדרות כהתנהגות יושבנית כגון, עמידה בתור, הליכה איטית, שיטוט בחצר אגב שיחה עם חברים.

כפי שהוזכר ברציונל הפרק, מומלץ לילדים בגילאי בית הספר לצבור לפחות 60 דקות ביום פעילות גופנית אירובית בעצימות בינונית עד גבוהה. פעילות בעצימות בינונית, מתאפיינת בהתנשפות קלה, בה התחושה היא של מאמץ קשה במקצת ודרגת קושי נוחה כדוגמת: הליכה⁷⁸, ריקוד, עבודות בית, ומשחקי ילדות. פעילות בעצימות גבוהה מתאפיינת בהתנשפות רבה, בה התחושה היא של מאמץ קשה בו לא ניתן להתמיד בדיבור כדוגמת: ריצה (גם אחרי האוטובוס), הליכה מהירה, הליכה בעליה, רכיבה על אופניים, השתתפות במשחק כדור.

ארגוני הבריאות ממליצים להשתתף בפעילות בעצימות גבוהה כל יום ולפחות 3 פעמים במהלך השבוע. בנוסף, יש לשלב פעילות לחיזוק שרירים, כגון טיפוס בגן-שעשועים בגיל הצעיר, או אימוני התנגדות בבית ו/או בחוגי ספורט שונים ו/או בחדר הכושר בגיל הבוגר יותר, לפחות שלושה ימים בשבוע. גם פעילות לחיזוק עצם, הכוללת קפיצות, שינויי כיוון ומרכיב של התנגדות, כגון התעמלות ומשחקי כדור, יש לבצע לפחות שלוש פעמים בשבוע. אימוץ שגרת חיים פעילה תורם לשיפור הכושר הגופני.

⁷⁸ בוקשטיין, ע. ודקל, ר. (2021). מעגלי ההליכה האיכותית. צמרת הוצאה לאור

ארגוני הבריאות המתייחסים גם להתנהגות יושבנית ממליצים לא לשבת מעבר ל- 60 דקות ברציפות⁷⁹ ולא מעבר לשעתיים ביום, לא כולל זמן מסך לצרכים לימודיים.⁸⁰ חשיפת התלמידים והתלמידות לאפשרויות מגוונות לניהול אורח חיים פעיל מאפשרת לתלמידים ולתלמידות למצוא את הפעילויות המתאימות להם וכתוצאה מכך להתמיד בהן.

דרכים להשגת המטרה

שאלת שאלות על חשיבות הפעילות הגופנית ועל חסרונות אורח החיים היושבני.

למשל, מהי פעילות גופנית? כיצד ניתן לשלב פעילות גופנית במהלך היום? למה לדעתכם חשוב לבצע פעילות גופנית? מהו אורח חיים יושבני? איך ניתן לשלב את הפעילות הגופנית שאנו עושים בשיעור, גם בשעות הפנאי?

חשיפת התלמידים והתלמידות לסביבות מפעילות ויצירת "סביבות מפעילות" בחצר בית הספר

למשל, שלטים הממליצים שימוש במדרגות, שלטים המכוונים למתקני חצר ומתקנים ספורטיביים, יצירת שבילי הליכה/ריצה/דילוג, סימון מרחקים בחצר, איור משחקי ריצפה כדוגמת קלאס, ים-יבשה, בקודים מפעילים במרחבים מתאימים בחצר בית הספר QR codes (למשל פלאנק)

קיום "הפסקות פעילות", שמעודדות את הילדים לצאת מהכיתה ולבצע פעילות גופנית
למשל,

✓ הפסקה רוקדת (ראו בנושא: "משחקי נופש ופעילות פנאי" המטרה: התלמידים והתלמידות ירקדו מגוון ריקודים מובנים

✓ הצבת אתגר חודשי לשיפור אישי מלווה בכרטיסיית מעקב. דוגמאות לאתגרים: העלאת מספר הניתור בדלגית ברצף; העלאת מספר ניתורים בדקה; העלאת מספר הקליעות ברצף תוך התרחקות מהסל; הקפצה כדור על רגל ברצף; העלאת מספר חבטות ברצף וכד'.

⁷⁹Start active, stay active: report on physical activity in the UK (2016). Link <https://www.gov.uk/government/publications/start-active-stay-active-a-report-on-physical-activity-from-the-four-home-countries-chief-medical-officers>. Accessed October 2nd 2019

⁸⁰ The department of health. Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines and the Australian 24-Hour Movement Guidelines. (2019) Link <https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>. Accessed October 2nd 2019.

- ✓ הפעלת תחנות פעלתניות קבועות בחצר בית הספר המאפשרות לתלמידים להגיע ולהיות פעילים במהלך כל ההפסקה. דוגמאות לתחנות: שער שניתן לבעוט אליו ברצף או לשחק בקבוצות קטנות; מסלול מכשולים, פעילות קבוצתית דינמית עם מצנח וכדור/ים, ניהול משחקי נופש מוכרים כך שמתאפשרת פעילות אינטנסיבית וכד'
- ✓ חלוקת ציוד לשימוש חופשי
- ✓ קיום תחרויות (טורנירים) בין כיתות במשחק כדור הנהוג בבית הספר (ראו הצעות בפרק "שילוב חינוך גופני בחיי היום, יום בבית הספר או מחוצה לו" סעיפים 7,8)
- ✓ הכשרת תלמידים ותלמידות מוועדת חינוך גופני, לקחת חלק בהובלת הפסקות פעילות וליזום אותן.

הנחיית מורים ותלמידים לקיום הפוגות פעילות בשיעורים

מורים לחינוך גופני יסבירו, ינגישו אתרים של פעילויות וידגומו לצוות החינוכי כיצד לקיים הפוגות פעילות יזומות בשיעורים בתחילת השיעור או בשעה כשהם חשים שהתלמידים אבדו ריכוז. אמנם פעילות כזו לא יכולה להיות אינטנסיבית, אבל הפרת מצב של ישיבה ממושכת עשויה לשפר את הקשב, האקלים הכיתתי ואפילו לשפר הישגים אקדמיים⁸¹. ניתן להכשיר תלמידים ותלמידות מוועדת חינוך גופני, לקחת חלק בהובלת הפוגות יזומות כדוגמת "בוקר של כושר" – פתיחת היום ב 10 דק- 15 דקות של פעילות גופנית אירובית (ראו "שילוב חינוך גופני בחיי היום, יום בבית הספר או מחוצה לו" סעיף 5).

הנחיית מורים להוראת מקצועות אקדמיים באמצעות תנועה

⁸¹ Bailey, R., Ries, F., Heck, S., & Scheuer, C. (2023). Active learning: A review of European studies of active lessons. *Sustainability*, 15(4), 3413.

McGowan, A. L., Chandler, M. C., & Gerde, H. K. (2024). Infusing physical activity into early childhood classrooms: Guidance for best practices. *Early Childhood Education Journal*, 52(8), 2021-2038.

Uibu, M., Kalma, M., Mägi, K., & Kull, M. (2022). Physical activity in the classroom: Schoolchildren's perceptions of existing practices and new opportunities. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(7), 1109-1126.

מחקרים רבים מצביעים על כך שליווי למידה של מקצועות אקדמיים עיוניים כמו, לשון, מתמטיקה, פיסיקה ואזרחות בתנועה מפחית יושבנות ומשפר את הלמידה וההישגים (ראו הפרק "שילוב חינוך גופני בחיי היום יום בבית הספר ומחוצה לו סעיף 6 – תנועה מושכלת)⁸². ניתן לתכנן בצוות של מורים לחינוך גופני ומורים המלמדים מקצוע עיוני שילוב של תנועה בלמידה (דוגמאות לתכניות שונות נמצאות בספר "נעים ולומדים").

הכוונת התלמידים במהלך שיעורי החינוך הגופני לפעילות גופנית מחוץ לשעות בית הספר

הכוונת התלמידים לפעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים בבית הספר יכולה להתקיים במהלך שיעורי החינוך הגופני. פעולות אפשריות:

✓ עידוד התלמידים והתלמידות, בעזרת מילוי מעקב יומי, להגיע לבית הספר בדרכים פעילות ולהפחית שימוש ברכב ובאופניים חשמליים.

✓ עידוד התלמידים והתלמידות להיות פעילים בשעות הפנאי על ידי בניית תכנית פעילות שבועית ודיווח עליה באמצעות טבלת מעקב יומית, שתוגש למורה אחת לתקופה. ניתן ליצור את התכנית בעזרת כלים מבוססי בינה מלאכותית תחת פלטפורמה טקסט לטקסט (ChatGPT, Claude, Gemini). כלים אלו מאפשרים לתלמידים לבנות תכניות פעילות שבועיות המותאמות אישית להעדפותיהם, לרמת הכושר שלהם וללוח הזמנים הפרטי שלהם – ובכך מגבירים את תחושת המסוגלות והאחריות העצמית. כמו כן, המורים יכולים לתת מִזְכָּה (קרדיט) למבצעים. "כיצד לדעתכם אתם יכולים להגביר את הפעילות שלכם מעבר לשעות בית הספר?" "כתבו תכנית שבועית כוללת את סוג הפעילות הגופנית, את המקום ואת משך הזמן שתקדישו לה. הפעילות כוללת גם פעילות כדוגמת חוגים וגם פעילות כדוגמת הליכה לחבר, הליכה עם הכלב, רכיבה על אופניים בפארק, עליה במדרגות וכדומה". "סמנו במהלך השבוע בעזרת טבלת המעקב מה ביצעתם בפועל".

✓ הדגמת השימוש באמצעים טכנולוגיים להגברת פעילות גופנית כדוגמת Google form, moodle, אפליקציות בטלפון כדוגמת Runkeeper, Sworkit kids, מד צעדים בטלפון ושעונים חכמים.

(דוגמאות נוספות ראו במבוא, בפרק: שילוב החינוך הגופני בחיי היום יום בבית הספר ומחוצה לו).

הנחיית התלמידים והתלמידות להקפיד על עקרונות האימון ועקרונות הבטיחות בפעילות גופנית

⁸² שובל, א'. (2006). נעים ולומדים. הוצאת אח.

מחוץ לבית הספר

פעילות גופנית מאפשרת את כל הרווחים המצוינים בתכנית בתנאי שהמתנועעים שומרים על בטיחותם ובריאותם. למשל, מבצעים חימום לפני הפעילות העיקרית, משחררים ומרפים בסופה, יוצאים לפעילות בהתאם למזג האוויר: בשעות בטוחות, תוך שימוש במסנני קרינה, ביגוד מתאים והקפדה על גישה למים. ביצוע הפעילות יתרחש במקומות בטוחים ובהתאם לסוג הפעילות. כמו כן, חשוב לשמור על עקרונות האימון, כדוגמת הדרגתיות וגיוון, (פירוט מלא ב"מטרה 2. התלמידים והתלמידות ישפרו וישמרו את כושרם הגופני בהיבט הבריאותי באופן עצמאי."

הנחיית התלמידים והתלמידות לשמור על הבטיחות תעשה במהלך הפעילות הגופנית והדגמת מצבים של שמירה על הבטיחות.

יוזמות חברתיות-ערכיות להגברת הפעילות הגופנית

יוזמות חברתיות-ערכיות, המשלבות פעילות גופנית עשויות לתרום להגברת הפעילות הגופנית. דוגמאות:

- ✓ חונכות תלמידים – הכשרת תלמידים ותלמידות בוגרים להפעיל תלמידים ותלמידות צעירים מהם. למשל, במשחקי כדור, במשחקי מהירות וזריזות, קבוצות הליכה (ראו נספח - שאלון מיפוי ערכים לחונכים ומצגת).
- ✓ אוטובוס מהלך – "אוטובוס מהלך" או בשמו הנפוץ יותר- קו 11 (Walking bus) מתייחס לקבוצה של תלמידי בית ספר, המלווה בידי הורים, שהולכת לבית הספר באופן דומה לזה של הסעה באוטובוס לבית הספר. "אוטובוס מהלך" הוא בעל נתיב קבוע, עם "תחנות אוטובוס" לאיסוף ולהורדה וכן "זמני איסוף" קבועים בהם אוספים תלמידים ותלמידות. מעבר לעידוד פעילות גופנית ושיפור הכושר הגופני, תורם האוטובוס המהלך גם להעלאת מודעות לסביבה, להורדת עומס תנועה, זיהום אוויר ומהירות הנסיעה סביב בית הספר בבוקר להעצמה חברתית ולחיזוק הקהילתיות.

דוגמאות ליוזמות חברתיות-ערכיות ניתן למצוא במצגת "הולכים על זה"⁸³.

⁸³ הפיקוח על החינוך הגופני. פדגוגיה: תוכנית "הולכים על זה" בלינק:

http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/HinuchGufani/Pedagogia/TochnitLimudim/%D7%94%D7%92%D7%91%D7%A8%D7%AA+%D7%94%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA+%D7%94%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%AA.htm Accessed October 2nd 2019.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות:

- (1) יסבירו את חשיבות הפעילות הגופנית לבריאות ויסבירו את נזקיה של התנהגות יושבנית
- (2) יעלו את משך הפעילות היומית שלהם—"כל דקה נחשבת"
- (3) יתכננו ויגבירו את הפעילות הגופנית המובנית בשגרת היום יום

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יסבירו את חשיבות הפעילות הגופנית לבריאות ויסבירו את נזקיה של

התנהגות יושבנית

הסבר

תרומתה של הפעילות הגופנית וחסינותיה של ההתנהגות היושבנית מופיעות ברציונל. ההסבר על ידי התלמידים והתלמידות מחייב ידע. ידע אמנם לא מבטיח פעילות, אך ללא הידע על האופן בו פעילות גופנית תורמת לבריאות ולמניעת מחלות, הסיכוי שהילדים יוותרו על פיתויי הישיבה והמחשב הוא נמוך. הפעלת הידע באמצעות הסבר מאפשרת למורה לערוך השלמות במידת הצורך. כל אלה חיוניים על מנת להניע את התלמידים והתלמידות להיות פעילים מבחינה גופנית.

פעילות גופנית תורמת מבחינה קוגניטיבית לשיפור ההישגים הלימודיים, לשיפור הזיכרון ולדיוק בזמן תגובה. אורח חיים יושבני בשנות הגדילה וההתפתחות עלול לפגוע ביציבה ועלול להוביל לשינויים פיזיים כמו ירידה בכושר הגופני, בקואורדינציה, בשיווי המשקל ובזמן התגובה, פגיעה בבניית ובהתפתחות העצמות, השמנה ואף התפתחות מחלות כמו סוכרת, מחלות לב וכלי דם, אוסטיאופורוזיס ועוד. אורח חיים יושבני עלול לפגוע מבחינה נפשית בשמחת החיים ולהעצים תחושות דיכאון וחרדה. מבחינה התנהגותית-חברתית אורח חיים יושבני מתאפיין בפגיעה בביטחון העצמי, בתחושת מסוגלות, בהערכה עצמית וביצירת וטיפוח קשרים חברתיים.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות ישוחחו בזוגות או בקבוצות קטנות במהלך סיכום השיעור על השאלה:

☒ כיצד הפעילות בשיעור עשויה לתרום לבריאות, במידה ומתמידים בה?

☒ מהי התנהגות יושבנית? מהם נזקיה?

התלמידים והתלמידות:

☒ יתנו דוגמאות לפעילויות שהם מבצעים בשעות שמחוץ לבית הספר ויסבירו מהי תרומתן.

☒ יעריכו את משך ההתנהגות היושבנית שלהם ביום, ויעלו רעיונות כיצד לצמצמה.

הסבר

על מנת שהתלמידים והתלמידות יגבירו את הפעילות היומית שלהם, יש לאפשר הזדמנויות רבות ככל הניתן לשילוב פעילות בבית הספר ומחוצה לו לשם כך חשוב לחשוף בפני התלמידים והתלמידות מגוון רחב ככל הניתן של אפשרויות לשילוב פעילות גופנית בחיי היום יום. לדוגמה: עליה במדרגות, הליכה לחברים ברגל, הגעה לבית הספר ברגל, משחק בחצר, הליכה עם הכלב. התלמידים והתלמידות יערכו בקרה על כמות הפעילות הגופנית שהם מבצעים ויפעלו להגברתה. התלמידים והתלמידות יציבו לעצמם מטרה להגברת כמות הפעילות הגופנית ביום, ויתמידו בהשגתה.

התלמידים והתלמידות:

- ☒ ישתתפו בהפסקות מפעילות המועברות על ידי מורים/מורות או תלמידים/תלמידות. כדוגמת: ריקודי עם, אתגרים ספורטיביים, טורנירים
- ☒ יהיו פעילים בהפסקות וישתמשו בסביבות מפעילות כדוגמת: משחקי רצפה, משחקי כדור, מתקני חצר, שבילי הליכה
- ☒ ישתתפו בהפוגות מפעילות יזומות במהלך שיעורים בתחומי דעת שונים כדוגמת Just Move to learn ,dance
- ☒ ישתתפו בפעילויות גופניות בזמן לימוד תחומי דעת שונים כדוגמת: Simon says, מרוץ שליחים לביצוע תרגילי חישוב במתמטיקה, הדגמת גרמי השמיים באמצעות המרחב, במדעים, מדידת היקף תוך כדי ריצה בהנדסה וכדומה
- ☒ ישתמשו במדרגות במקום במעלית בבית ובבית הספר
- ☒ יגיעו לבית הספר ולפעילויות אחה"צ בהליכה או ברכיבה על אופניים, וימנעו משימוש באופניים חשמליים ומנסיעה ברכב, ככל הניתן
- ☒ יציבו לעצמם מטרה הקשורה להגברת הפעילות הגופנית בשגרת חייהם לדוגמה: ללכת לפחות 3 פעמים בשבוע לבית הספר ברגל, להגביר את משך ההליכה בשכונה ל- 15 דקות ביום, לעלות במדרגות במקום במעלית.
- ☒ יתכננו ויתעדו את דרך השגת המטרה. ניתן להיעזר בטבלאות מעקב.
- ☒ יבצעו פעילות גופנית מחוץ לבית הספר וידווחו עליה באמצעים שונים כדוגמת: אמצעים טכנולוגיים, מד צעדים וטבלת מעקב המצורפת להלן
- ☒ ימלאו טבלת מעקב אחרי הפעילות הגופנית היום יומית (ראו נספח).

(3) התלמידים והתלמידות יתכננו פעילות גופנית מובנית בשגרת היום יום

הסבר

פעילות גופנית מובנית מתייחסת לסוג הפעילות לתדירות, למשך ולעצימות הפעילות החוזרת על עצמה ומתבצעת בקביעות. כדי לוודא שהתלמידים והתלמידות מקיימים שגרת חיים פעילה, כדאי להקנות כלים של בדיקה ומעקב יום יומי. על מנת להפיק את ההשפעה הבריאותית של פעילות בריאותית, מומלץ לבצע פעילות של סבולת לב-ריאה, לפחות 3-5 פעמים בשבוע, במשך 20 דקות כל פעם, בעצימות בינונית – גבוהה, כמפורט בהסבר למטרת ההוראה. בנוסף, לשלב 2-3 פעמים בשבוע פעילות כוח לדוגמה: טיפוס על קיר, עבודה כנגד משקל הגוף (שפיפות- סקוויס, מכרעים- לאנצ'ים, שכיבות סמיכה, עליות מתח, מקבילים, אומנויות לחימה).

התלמידים והתלמידות:

- ☒ יתנסו בפעילויות בעצימויות שונות ויגדירו את תחושת המאמץ שלהם על פי סולם מאמץ מ 1 עד 5 - קל מאוד, קל, בינוני, קשה, קשה מאוד.
- ☒ כדי לעמוד במשימת הקביעות חשוב לתכנן את הפעילות. התכנון יתבצע על פי השלבים הבאים:
- ☒ התלמידים והתלמידות:
 - שלב א': יעקבו במשך שבוע אחרי הפעילות הגופנית שהם מבצעים ויתעדו אותה בעזרת הטבלאות המפורטות בנספח X או באמצעים טכנולוגיים
 - שלב ב': יכתבו ליד כל פעילות את תדירותה, משכה, ועצימותה
 - שלב ג': יבדקו האם הם פעילים במשך 60 דקות ביום בעצימות בינונית - גבוהה
 - שלב ד': אם חסרה פעילות בכלל ו/או פעילות בעצימות גבוהה יחליטו על אופן ההשלמה.
 - שלב ה': כמו בשלב א' יעקבו אחרי הפעילות הגופנית שהם מבצעים. ניתן עם הזמן להחליף את הפעילויות.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"⁸⁴

הנושא: אורח חיים פעיל ובריא

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יכירו אפשרויות לניהול אורח חיים פעיל ויאמצו שגרת חיים פעילה

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע מוטורי	ידע והבנה מילוליים
התנהלות חברתית ומודעות חברתית נטילת אחריות חברתית – סיוע לעמיתים ליזום פעילות ולהתמיד; השתתפות בפעילות גופנית חברתית של משחק ופעילות של שיתוף פעולה.	הכוונה עצמית נטילת אחריות אישית להתמדה בפעילות גופנית; ניהול מסגרות לפעילות גופנית בבית הספר ומחוצה לו התמדה מודעות עצמית בחירת פעילות גופנית התורמת לשלומות ולרווחה של הבוחר; הכרת היכולות האישיות והיכולת להשתפר בקביעות	אוריינות לשונית תכנון בכתב של דרך להשגת מטרה; מעקב בכתב אחר ביצוע התכנון בטבלאות שנבנו בשעת התכנון; חשיבה ביקורתית השוואה בין תכנון לביצוע; התמודדות עם שאלות חקר הנוגעות להשפעת פעילות גופנית על הגוף.	השתתפות בפעילות גופנית בעצימות גבוהה כל יום במשך 60 דקות; העלאת משך הפעילות היומית בהדרגה; גיוון סוגי הפעילות בשגרת היום יום; פיתוח דפוסי פעילות והתנהגות גופנית בהתאם להעדפות, לשאיפות וליכולת האישית.	ידע עקרונית הפעילות הגופנית הבריאה; ידע עקרונית הבטיחות בפעילות גופנית מחוץ לבית הספר; הכרת חשיבות הפעילות הגופנית הקבועה והעצימה לבריאות; הכרת נזקיה של התנהגות יושבנית.

⁸⁴ <https://meyda.education.gov.il>

הישגים מצופים - דרכים להערכה וקריטריונים

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יכירו אפשרויות לניהול אורח חיים פעיל ויאמצו שגרת חיים פעילה

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : מטרות 2,3 תלויות במטרה 1

א-ג	ג-ו	ו-ט	ט-י"ב
1(1). התלמידים והתלמידות יסבירו את חשיבות הפעילות הגופנית לבריאות ויסבירו את נזקיה של התנהגות יושבנית דרך ההערכה בזוגות : האחד מספר לשנייה מה עשה אתמול מהרגע שעזב את בית הספר עד שהלך לישון. השנייה רושמת. בכל פעם שהפעילות המתוארת היא בישיבה מסמן י (ישיבה) כשהפעילות היא בתנועה מסמן ת (תנועה). מחליפים תפקידים. חוזרים על הפעילות לאחר חודש קריטריונים בפעם השנייה בהשוואה לראשונה : א. זוכרים יותר פעילויות שעשו אמש ב. מקדישים יותר פעילויות לתנועה מושגי יסוד התנהגות יושבנית ; אורח חיים בריא	דרך ההערכה כל תלמיד בוחר פעילות שהוא מבצע בבית הספר או בבית 'כותב מה היתרונות הגופניים שלה כותב מה היתרונות הרגשיים שלה כותב מה ההיבטים השכליים שלה קריטריונים א. מזהה היבטים גופניים ב. מזהה היבטים רגשיים ג. מזהה היבטים שכליים מושגי יסוד היבטים גופניים, רגשיים ושכליים של פעילות גופנית	דרך ההערכה בזוגות : משוחחים מהי כמות הפעילות הגופנית המומלצת לפי ה-WHO, משוחחים כמה הם פעילים ומציינים מהם נזקי ההתנהגות היושבנית. בזוגות : צופים בסרט או בחלק מסרט בו מוצגים בני נוער: רושמים את הפעילויות התורמות לבריאות, ואת אלו שמזיקות קריטריונים א. מציינים נכון את כמות הפעילות המומלצת ומהם נזקי היושבנות. ב. מאתרים את הפעילויות בסרט ג. מסווגים אותן נכון לתורמות, לא תורמות ומזיקות מושגי יסוד	דרך ההערכה בזוגות : בוחרים מאמר העוסק בחשיבות הפעילות הגופנית. קוראים וכותבים : מה למדו מהמאמר ואיך הוא תרם לפעילות הגופנית שלהם. קריטריונים א. מבינים את המאמר ב. משנים את התנהגותם בחיי היום יום או מנמקים מדוע מה שהם עושים חשוב לבריאות מושגי יסוד מחקר ומסקנות ; קידום בריאות

א-ג	ג-ו	ו-ט	ט-י"ב
		כמות פעילות מומלצת; פעילות התורמת לבריאות, פעילות שאינה תורמת ופעילות מזיקה	
1(2). התלמידים והתלמידות יעלו את משך הפעילות היומית שלהם – "כל דקה נחשבת" דרך ההערכה בזוגות: האחד מספר לשנייה מה עשה אתמול מהרגע שעזב את בית הספר עד שהלך לישון. השנייה רושמת. בכל פעם שהפעילות המתוארת היא בישיבה מסמנים י (יושבני) כשהפעילות היא בתנועה מסמנים פ (פעיל). מחליפים תפקידים ומסכמים כיצד ניתן להפחית את מספר ה-י (יושבני) חוזרים על הפעילות לאחר חודש קריטריונים א. עורכים רישום י"ו-פ' ב. בפעם השנייה בהשוואה לראשונה מפחיתים את מספר ה-י ומעלים את מספר ה-פ מושגי יסוד התנהגות יושבנית; התנהגות פעילה	דרך ההערכה כל תלמיד רושם בתחילת ובסוף הסימסטר/ מחצית פעילות של יום שלם ומחשב את הזמן הפעיל בתחילת ובסוף התוכנית. מוסרים דיווח בכתב כל תלמיד מודד בעזרת שעון עצר כמה זמן הוא פעיל וכמה יושבני, במהלך 5 שעות בבית. חוזרים על הפעילות לאחר חודש קריטריונים א. רושם את הפעילות שעשה ב. מעלה את משך הזמן הפעיל בין רישום 2 ל-1 ג. בפעם השנייה בהשוואה לראשונה מדווח על יותר זמן פעיל מזמן יושבני מושגי יסוד כמות פעילות מומלצת; משך זמן פעיל	דרך ההערכה כל תלמיד א. רושם את סוג הפעילות ואת כמות הזמן הפעיל שלו במשך יום. ב. אחת לחודש למשך 3 חודשים, רושם מה הפעילות שנוספה ומה משך הזמן שלה. א. מוסר דיווח בכתב. קריטריונים א. רושם את הסוג הפעילות ב. רושם את משך הפעילות ג. מוסיף באופן עקבי פעילויות חדשות ד. מעלה את משך זמן הפעילות, שמוסיף מושגי יסוד "כל דקה נחשבת"	דרך ההערכה כל תלמיד א. רושם את סוג הפעילות ואת כמות הזמן הפעיל שלו במשך יום. ב. אחת לחודש למשך 3 חודשים, רושם מה הפעילות שנוספה ומה משך הזמן שלה. א. מוסר דיווח בכתב. קריטריונים א. רושם את הסוג הפעילות ב. רושם את משך הפעילות ג. מוסיף באופן עקבי פעילויות חדשות ד. מעלה את משך זמן הפעילות, שמוסיף מושגי יסוד "כל דקה נחשבת"
1(3). התלמידים והתלמידות יתכננו ויגבירו את הפעילות הגופנית בשגרת היום יום	דרך ההערכה כל תלמיד א. רושם פעילות ישירה (יזומה) ועקיפה (לא יזומה) שהוא מבצע ב. מתכנן את הפעילות היומית שלו לשבוע כך שיהיה פעיל	דרך ההערכה כל תלמיד א. רושם פעילות ישירה (יזומה) ועקיפה (לא יזומה) שהוא מבצע ב. מתכנן את הפעילות היומית שלו לשבוע כך שיהיה פעיל	דרך ההערכה כל תלמיד א. רושם את סוג הפעילות ואת כמות הזמן הפעיל שלו במשך יום. ב. אחת לחודש למשך 3 חודשים, רושם מה הפעילות שנוספה ומה משך הזמן שלה. א. מוסר דיווח בכתב. קריטריונים א. רושם את הסוג הפעילות ב. רושם את משך הפעילות ג. מוסיף באופן עקבי פעילויות חדשות ד. מעלה את משך זמן הפעילות, שמוסיף מושגי יסוד "כל דקה נחשבת"

א-ג	ג-ו	ו-ט	ט-י"ב
	עוד 20 דקות ביום ומעלה אותה בטבלה ג. בסוף השבוע בודק אם עמד בתוכנית שבנה לעצמו ד. מוסר דיווח בכתב קריטריונים א. רושם פעילות ישירה ועקיפה ב. מתכנן פעילות שבועית ישירה ועקיפה ג. עומד בתוכנית שבנה לעצמו למשך שבוע מושגי יסוד פעילות גופנית ישירה ; פעילות גופנית עקיפה ;	עוד 20 דקות ביום ומעלה אותה בטבלה ג. בסוף השבוע בודק אם עמד בתוכנית שבנה לעצמו ד. מוסר דיווח בכתב קריטריונים א. מתכנן פעילות שבועית ישירה ועקיפה, שמעלה את משך הפעילות היומי ב-20 דקות ב. מיישם את התוכנית שבנה לעצמו במשך שבוע מושגי יסוד תוכנית להגברת הפעילות ; פעילות גופנית ישירה ; פעילות גופנית עקיפה ;	קריטריונים א. בונה תוכנית ל- 6 ימים, שכוללת 60 דקות פעילות בכל יום בעצימות בינונית —גבוהה ב. מיישם את התוכנית שבנה לעצמו.

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישפרו וישמרו את כושרם הגופני בהיבט הבריאותי באופן עצמאי

הסבר המטרה

כושר גופני בריאותי הוא מכלול היכולות האנושיות המאפשרות לבצע פעולות גופניות מוכרות ביעילותו לאורך זמן, תוך שמירה על מאגר אנרגיה למקרה בלתי צפוי. המרכיבים המרכזיים של כושר גופני בריאותי הם: סבולת לב-ריאה; כושר שריר; וגמישות. מרכיבים אלו מאופיינים באפשרות לשפרם באמצעות אימונים מרוכזים ייעודיים לכל אחד מהם בנפרד ולכמה מהם במשולב. יש המוסיפים את מרכיב תאום התנועה (motor coordination) כאחד ממרכיבי הכושר הבריאותי. בתכנית הלימודים הזו תאום תנועה בן של הכושר הוא חלק ממרכיב הכוח. בנוסף הקדשנו לו מטרה נפרדת בפרק העוסק באוריינות גופנית (עמ' 85).

שיפור הכושר הגופני מכוון למטרה ספציפית. הכושר הגופני הבריאותי מכוון לאפשר תפקוד יעיל וחיוני בחיי היום יום, בשעות הפנאי ובמצבי חירום. שיפור הכושר הגופני הבריאותי ושימורו מתרחשים כתוצאה מפעילות גופנית מספקת, ואילו ירידה בכושר הגופני חלה עקב אי-ביצוע פעילות גופנית. **פיתוח כושר גופני צריך להיעשות בהדרגה, תוך התחשבות בגילם, וניסיונם הגופני הקודם (רמת האימון והניסיון בתחום), במצבם הגופני של התלמידים והתלמידות וביכולת שריהם, עצמותיהם ומפרקיהם לשאת עומסים.**

ניתן להשיג כושר גופני בפעילות גופנית ייעודית וספציפית כמו למשל, ריצה לשיפור סבולת לב-ריאה, ובמהלכים כוללים שבהם הדגש הוא בפעילות שאוהבים ונהנים להשתתף בה כמו למשל, משחק תופסת שבו רודפים ובורחים. המטרה הראשונה בפרק זה – "יכירו אפשרויות לניהול אורח חיים פעיל ויאמצו שגרת חיים פעילה" – מתמקדת במהלכים כוללים העוזרים לשמר כושר גופני ומתאימים לכל הגילים, במיוחד לילדי בית הספר היסודי. כאן, במטרה המתמקדת בכושר הגופני, ההתמקדות היא בפעילות גופנית ייעודית וספציפית כשהדגש הוא במעקב אחר השתפרות מדדי

⁸⁵ מרכיבי תאום התנועה ובתוכם שיווי המשקל נמצאים תחת הנושא "אוריינות גופנית". תאום תנועה משפיע על כמות ואיכות ההתנסות בפעילות גופנית ועל מרכיבי הכושר הגופני וכן תלוי בהם. יחד עם זאת, יש למרכיב זה חשיבות עצומה בתהליך הבשלות המוטורית והוא עומד במרכז לימוד מיומנויות ותנועות חדשות כיכולת-על. מורים ומורות המעוניינים לשלב תאום תנועה בשיעורים העוסקים בכושר גופני, יכולים לעשות זאת.

הכושר הגופני. גם אותה צריך לעשות בהנאה ובדרכים מגוונות, אבל תשומת הלב היא למרכיבי הכושר הגופני ושיפורם. **פרק זה מיועד לתלמידי חטיבת הביניים והחטיבה העליונה.**

על מנת לשפר את הכושר הגופני הבריאותי ולשמרו נדרשת פעילות גופנית קבועה של לפחות 3 פעמים בשבוע למשך חצי שעה עד שעה ועדיפה פעילות יום יומית. הפעילות צריכה להכיל את כל מרכיבי הכושר הגופני הבריאותיים. השיפור יכול להיעשות בעזרת תרגול ישיר של הכושר הגופני בחדר כושר או/ו בטבע או בדרך עקיפה, באמצעות פעילות גופנית חופשית, מגוונת ומשחקית (ראו נספח מפי העוסק בהנחיות לגבי הספק אירובי מרבי (צח"מ) וסבולת אירובית (סח"ח) דרך משחקי ספורט ומשחקי פנאי). בחירה בדרך העקיפה מחייבת בדיקה של מרכיבי הכושר הגופני הכלולים בפעילות הנבחרת והשלמתם בפעילות ישירה או עקיפה אחרת (ראו טבלה 1.1). כך למשל, מי שמשחק טניס פעמיים בשבוע צריך לוודא שלא רק הצד המחזיק במחבט מתחזק ועליו להשלים תרגילים לפיתוח ושימור מרכיב הגמישות. **כל אחד ואחת יכולים להצליח לשפר את הכושר הגופני שלו בתנאי שנטלו על עצמם אחריות להשיג זאת.**

מהלכים אלו לא יכולים להתרחש במגבלות הזמן שבהם מתקיימים שיעורי החינוך הגופני ולכן יש ללמד מיומנויות תנועה, תרגילים, שיטות אימון ואופני בחירה ותכנון שבאמצעותם יוכלו התלמידים והתלמידות לפעול מחוץ לשיעורי החינוך הגופני. יתרה מזו, המורה אינו זמין לתלמידיו בחופשות ולאחר תום תקופת הלימודים, ועל התלמידים והתלמידות ללמוד להיות עצמאיים בשמירת בריאותם.

טבלה 1.1. מרכיבי הכושר הגופני, הפעילויות המפתחות כל מרכיב ותנאים פיסיים נחוצים

מרכיבי הכושר הגופני	דוגמאות לפעילויות	ציוד ותנאים פיסיים נחוצים
סבולת לב ריאה	- ריצה ממושכת - הליכה קצבית ממושכת - שחיה ממושכת - רכיבה ממושכת על אופניים - חתירה ממושכת בסירה - עליה וירידה ממדרגה באופן ממושך - קפיצה בחבל באופן ממושך - משחקי כדור ממושכים - משחקי פנאי ממושכים - משחקי מחבט ממושכים	אולם, אצטדיון, בריכה, חוף, פארק, ים מכשירי כושר אירוביים : סטפר, אליפטיקל, אופניים ארגומטריות ו/או אופני ספינינג, מכשיר חתירה, מכשיר אופניים (ארגומטרי) לידים. מדרגה אירובית, חבל קפיצה כדור מחבט טניס, מטקות

סבולת שריר ביצוע עשרות חזרות של תרגילי התנגדות בהתנגדות נמוכה ובמשקל הגוף	מתקן מתח מתקן מקבילים ספסל משקולות יד קטנות עד 10 ק"ג ממתח גומי (גומיית כושר) כבלים (TRX) מתקני כושר עירוניים (למשל, של גריין פילדס) תיק התנגדות מזרן
כוח שריר (חוזק) ביצוע חזרות בודדות של תרגילי התנגדות בהתנגדות בינונית וגבוהה כוח מתפרץ	משקולות ומוטות (10 ק"ג עד 25 ק"ג) מתקני חצר
גמישות תרגילי מתיחה למפרקי הגוף השונים : קרסול, ברך, ירך, מפרקי עמוד שדרה, כתף, מרפק, שורש כף היד.	מגבת גליל מקל מטאטא חבל מזרן בר קיר אולם סולם שבדי חצר מתחים

חשיבות השיפור והשימור את הכושר הגופני בהיבט הבריאותי באופן עצמאי

כושר גופני טוב הוא תשתית לרכישת מיומנויות מוטוריות התובעות חוזק, כוח וגמישות ולהתמדה במיומנויות התובעות סיבולת לב-ריאה. במהלך השיפור והשימור של הכושר הגופני התלמידים והתלמידות לומדים להיות מודעים ליכולתם הגופנית ולמגבלותיה. שיפור הכושר הגופני ושמירתו מסייע באופן משמעותי לבריאות בעזרת: הפחתת גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם, מניעת השמנה, סוכרת ויתר שומנים בדם. כמו כן, כאשר מחלות אלו קיימות שיפור ושימור הכושר הגופני מסייע להפחתתם. תרגול הכושר הגופני משפר את היציבה בעזרת שמירת איזון בין אימוני גמישות לאמוני כוח ויוצר עומס על העצמות הנחוץ לחיזוקן.

מבחינה רגשית, אימונים קבועים מפחיתים מתחים ומסייעים בהתאווורות נפשית-רוחנית. השתפרות מתמדת המגיעה עם התרגול הקבוע תורמת לתפיסה חיובית של מסוגלות עצמית. מחקרים רבים מצביעים על קשר בין השתתפות מתבגרים באימונים אירוביים לבין שיפור ביכולת הקשב והריכוז והישגים אקדמיים

דרכים להשגת המטרה

הקצעת פרק זמן נתון ללימוד ולתרגול של מרכיבי הכושר הבריאותיים בכל שיעור. בעת ההכנה לפעילות, בחימום; ו/או בעת ההתאוששות מהפעילות, ו/או בחלק המסיים, ו/או בחלק העיקרי.

מתן הסברים והדגמות במהלך הצגת שיטות האימון. זאת כדי שהתלמידים והתלמידות ידעו ליישם שיטות אימון אלה במסגרת השיעור ו/או בפעילויות הפנאי שיקיימו בזמנם החופשי.

מתן מגוון של תרגילים לקידום כל אחד ממרכיבי הכושר הבריאותיים מגוון זה ישרת קבוצות שרירים עיקריות ומפרקי תנועה עיקריים הנדרשים לתפקוד תקין בחיי היומיום.

ניתן להיעזר בבינה מלאכותית לבניית מגוון תרגילים בפלטפורמה טקסט לטקסט לקידום כל אחד ממרכיבי הכושר.

דוגמאות לתרגול מרכיבי כושר גופני בריאותי:

1. במשחקי כדור (פנאי וספורטיביים), לאחר הבקעת שער ו/או סל הקבוצה השנייה מבצעת תרגיל סבולת שריר במשך חצי דקה.
2. בתרגול מיומנויות (למשל, קליעה עם כדור כבד, שחיה ללא שימוש בידים)
3. מסלולי מכשולים שדורשים מנחי גוף שונים, גבהי פעולה שונים, התקדמות במרחב באופנים שונים.
4. שילוב של פעילויות אירוביות (אימון משולב) למשל שחיה, רכיבה על אופניים, עליה וירידה ממדרגה, קפיצה על חבל ואלפטיקל.
5. שילוב של פעילות אנאירובית עם פעילות אירובית (סופר אימון מחזורי) למשל, זחילה בחול ואח"כ ריצה במקום בהרמת בירכיים.
6. שינויי קצב בתרגול פעילויות אירוביות (אימון פארטלק) למשל, שחיה בקצבים משתנים
7. שימוש במד צעדים, במד דופק וקביעת יעדי ביצוע יומיומיים, למשל 30 דקות תנועה בדופק 140 פעימות, ביצוע 6 סטים של 3 תרגילים זמינים ביום.
8. פעילות אירובית בשילוב ידיים, פעילות סבולת שריר אנאירובית במקביל, או אחד בהמשך של השני. יעד אישי, יעד קבוצתי.

חשיפת התלמידים והתלמידות לסביבות מפעילות במקום מגוריהם ויצירת "סביבות מפעילות" בחצר בית הספר ובקהילה. דוגמאות:

שלטים הממליצים על שימוש במדרגות ;

שלטים המכוונים למתקני חצר ומתקנים ספורטיביים ;

יצירת שבילי הליכה/ריצה/דילוג, סימון מרחקים בחצר ;

שימוש במתקני סבולת שרירית הנמצאים בביה"ס ובפארקים ;

קיום "הפסקות פעילות" שתוכנן הוא שיפור הכושר הגופני;

קיום טורנירים של משחקי פנאי ומשחקי ספורט שלהם כללים המגבירים את הכושר;

חלוקת ציוד ספורטיבי לשימוש חופשי בהפסקות;

קיום ועדת ספורט, שתיוזם פעילויות לקידום הבריאות ותפעיל אותן. למשל מרוץ שליחים במדרגות, מרחק מצטבר בקפיצה.

עידוד התלמידים והתלמידות לנהל מעקב אישי אחר אימוניהם בשיעורים ומחוצה להם (ראו נספח 7) על מנת להפוך את השיפור הנראה לעין ומקור לגאווה.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) ישפרו את סבולת הלב-ריאה על מרכיביה ויבינו את עקרונות השיפור והשימור
- (2) ישפרו את הכושר השרירי על מרכיביו ויבינו את עקרונות השיפור והשימור
- (3) ישפרו את הגמישות ויבינו את עקרונות השיפור והשימור
- (4) יבנו לעצמם תכנית לשיפור הכושר הגופני ויממשו את תכניתם.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט לביצוע

(1) התלמידים והתלמידות ישפרו את סבולת הלב-ריאה על מרכיביה ויבינו את עקרונות השיפור

והשימור

הסבר

סבולת לב-ריאה היא יכולתו של האדם לגבור על עייפות הולכת וגדלה במהלך פעילות גופנית. רמת הסבולת תלויה בכמות האנרגיה העומדת לרשות האדם, ביכולת לשחרר חומרי פסולת שהצטברו בתאי השריר, במוטיבציה לעמוד במאמץ ובחוסן המנטלי.

מבחינים בשלושה טווחי סבולת שונים זה מזה. כל טווח נתמך במקור אנרגיה שונה. טבלה 2.1 מציגה השוואה בין התכונות המאפיינות כל אחד מהטווחים. ונותנת שלוש דוגמאות לפעילות שניתן לבצע בכל טווח סיבולת.

טבלה 1.2. תכונות סוגי הסבולת

סוגים / מאפיינים	סבולת קצרה	סבולת בינונית (צריכת חמצן מרבית)	סבולת ארוכה (אחוז מצריכת חמצן מרבית - סף אנאירובי)
מקורות אנרגיה	גלוקוז = חד סוכר גליקוגן = רב סוכר פחמימות בלבד	שומנים, פחמימות וחלבונים*) במצבי קיצון	פחמימות, שומנים וחלבונים ⁸⁶ (* במצבי קיצון)
משך הפעילות	עד כ - 2 דקות	2-15 דקות	יותר מ- 15 דקות
עצימות מדופק מרבי	עצימות גבוהה מאומן - 90%-95% לא מאומן - 85% - 90%	עצימות בינונית מאומן - 90% לא מאומן - 80%	עצימות נמוכה מאומן 80%-88% מדופק מרבי לא מאומן - 65% - 75% מדופק מרבי
תדירות הפעילות בשבוע	עד 2	עד 2	3-5
ריצה - מרחק במטר	400 - 800	5000 - 800	מעל 5000
רכיבה על אופניים - מרחק במטר	1000 - 2400	12500 - 2000	מעל 12500
שחיה - מרחק במטר	100 - 200	1250 - 200	מעל 1250

כדי לקדם סבולת לב-ריאה בריאותית ביעילות חשוב לשים לב ל:

- עצימות המאמץ:** דופק הלב במהלך אימון תלוי: בכושרו של התלמיד, בגילו וביכולת הסתגלותו לתוכנית האימונים האישית שלו. טווחי עצימות אלו מוצגים בהתאם לטבלה 1.2. בערכים של קצב דופק הלב. עלייה בדופק אל מעבר לגבול העליון אינה תורמת לבריאות. דופק אימון הנמוך מזה שצוין כגבול התחתון לא יאפשר הסתגלות פיסיולוגית רצויה של המערכת האירובית.
- מאחר שרמת הכושר האירובי שונה בין התלמידים יש להעריכה באופן יחסי. הקריטריון המקובל הוא **האחוז מדופק מרבי**. **70% מהדופק המרבי** הוא דופק שממנו ניתן להפיק שיפור בתפקודים

⁸⁶חלבון יכול לשמש כדלק למסלול האירובי בארבעה מצבים:

א. כאשר ניזונים מדיאטה עשירה בחלבונים ורמה נמוכה של גלוקוז וחומצות שומן.

ב. בצום ממושך מאוד למעלה משבועיים.

ג. במאמצים גופניים עצימים כ- 5% מהאנרגיה מפירוק חלבונים

ד. כשיש פגם בהפרשת אינסולין ובקליטת גלוקוז בתאים.

האירוביים של התלמיד. כאשר הכושר ההתחלתי של התלמיד נמוך מאוד ניתן להסתפק בדופק נמוך יותר של 60%-65% מהדופק המרבי.

ג. **משך הפעילות** משתנה בהתאם: לכושרו האירובי של התלמיד, לסוג האימון – רצף, הפוגות, חזרות – לעצימות המאמץ במהלך האימון, ולקצב הסתגלותו של התלמיד לתוכנית האימונים האישית שלו. טבלה 1.2 מציינת את משך הפעילות. כאשר הכושר ההתחלתי של התלמיד נמוך ניתן להסתפק גם במשך אימון קצר יותר ולקיימו פעמיים ביום.

ד. **תדירות הפעילות בשבוע**: תדירות המאמץ משתנה בהתאם: לכושרו האירובי של התלמיד, סוג האימון – רצף, הפוגות, חזרות – עצימות המאמץ בה מתקיים האימון ולקצב הסתגלותו של התלמיד לתוכנית האימונים האישית שלו. טבלה 1.2 מציינת את התדירות השבועית הרצויה. טטט כאשר הכושר ההתחלתי של התלמיד נמוך מאוד ניתן להסתפק בתדירות של 3-4 פעמים בשבוע.

נספח כושר גופני 2 מסכם את השינויים הפיסיולוגיים שיתרחשו כתוצאה מאימוני הסבולת האירובית. מורים יכולים להיעזר בנספח זה

נספח כושר גופני 3 מציג שיטות אימון לסבולת לב-ריאה ולשיפור הספק אירובי מרבי העומדות לרשות המורה לחינוך גופני. מורים יכולים להיעזר בנספח זה

פירוט ברמת ביצוע

הלומדים יתנסו ב -

☒ משחק כדור בן 20 – 40 דקות ברצף, בקבוצות קטנות, מינימום זמן של החזקת כדור, שיתוף של כל חברי הקבוצה בעזרת כללים מגבילים :

- 10X3 דקות והפסקה פעילה בת 5 דקות בין השלישונים ;

- זמן החזקת כדור עד 2 שניות ;

- משך ההתקפה עד 20 שניות ;

☒ שמירת הסיבולת האירובית תוך שמירת הכללים הבאים :

- משך המשחק בן 30-40 דקות ברצף.

- זמן החזקת כדור ביד עד 3 שניות.

- משך ההתקפה עד 30 שניות

☒ ריצה במסלול מכשולים, מנוחה קצרה, וחוזר חלילה מספר פעמים

☒ ריצות למרחק ארוך (כ- 5 - 10 ק"מ) ל לשיפור סבולת אירובית וריצה למרחק בינוני (כ- 2 - 3 ק"מ) לשיפור צריכת חמצן מירבית.

☒ הסבר הבחירה של סוג הסיבולת ושיטת האימון תוך הדגמת השיטה.

☒ הכנת מצגות לאתר בית הספר בנושאים כמו : תרומת פעילות גופנית אירובית למניעת

השמנה ; להפחתת מתח נפשי ; למניעת מחלות לב כליליות, למניעת סוכרת. וכן, תרומת

הפעילות הגופנית להסתגלות לחיים פעילים לחולי אסתמה ;

הלומדים יתנסו בשעות הפנאי ב :

☒ סוגי פעילות גופנית כמו : הליכה מהירה, רכיבה על אופניים, שחייה, חתירה/בסירה (קיאק),

בעצימות בינונית (60% עד 85% מדופק מרבי) לפיתוח סבולת לב ריאה(סבולת ממושכת)

ובעצימות גבוהה(80% עד 90% מדופק מרבי) לפיתוח צריכת חמצן מרבית (הספק אירובי

מרבי).

2. התלמידים והתלמידות ישפרו את כושר השריר על מרכיביו ויבינו את עקרונות השיפור והשימור

הסבר

כושר השריר הוא היכולת של השריר להתנגד לכוח המשיכה ולהתנגד לכיוון משיכה של חפץ.

כושר השריר נחלק לשלושה סוגים עיקריים : כוח מרבי – חוזק, סיבולת שריר, וכוח ססטי-

איזומטרי. טבלה 1.3 מציגה את משתני האימון העיקריים לכל אחד מהסוגים של כוח שריר.

כוח מרבי – חוזק – הוא ההתנגדות המרבית שעליה מסוגל להתגבר השריר פעם אחת RM – 1 .

בטבלה 1.3 רשומים משתני האימון הנחוצים לשיפור כוח מרבי והצעות לשיטות.

סבולת שריר היא משך הזמן שבו יכול שריר לפעול כנגד התנגדות תת מרבית. יכולת זו מבוססת על תכונותיו המטבוליות של שריר הנדרש לנצל חומרי אנרגיה העומדים לרשותו ולסלק את חומרי הפסולת, שנוצרים במהלך הפעילות. סבולת שריר של קבוצת שרירים אחת, למשל, כופפי המרפק, אינה מעידה על סבולת שריר של קבוצת שרירים אחרת, למשל, פושטי הברך. בטבלה 3 רשומים משתני האימון הנחוצים לשיפור סבולת השריר והשיטות. ניתן לפתח סבולת שריר גם כנגד משקל הגוף, למשל, באמצעות עליות און על מתח, פשיטות מרפקים בסמיכת ידיים קדמית וכפיפות גו לפנים. ניתן להתחיל אימון לפיתוח סבולת שריר לקראת חטיבת הביניים בזהירות ובהתנגדות משקל הגוף בלבד.

טבלה 1.3: משתני אימון ושיטות לפיתוח כושר שרירי בהתאם למטרות

מטרה / משתני אימון ושיטות	שיפור כוח מרבי	שיפור סבולת שריר	שיפור כוח סטאטי
RM1 אחוז מהתנגדות מרבית	85 - 95	40 - 30	30 - 20
מספר חזרות מרביות	5 - 2	30 - 20	40 - 30
מספר מערכות	6 - 5	4 - 3	4 - 3
משך הפוגה בין מערכות בדקות	5 - 3	2 - 1	3 - 2
מהירות תנועה	איטית	איטית	ללא תנועה במפרקי הפעולה.
שיטות עיקריות	1. אימון סטים איזוטוני דינמי 2. אימון פליאומטרי	1. אימון סטים איזוטוני דינמי 2. אימון מחזורי 3. אימון רצף	משתני האימון האיזומטרי (הסטטי): * עוצמת ההתכווצות: 100% - 50% מהיכולת המרבית * מספר החזרות/התכווצויות איזומטריות: 5 - 10 * משך ההתכווצות: 5 - 6 שניות * משך הפוגה בין החזרות/התכווצויות איזומטריות: 1 - 2 דקות * תדירות האימונים: 3 - 5 בשבוע
אמצעי גיוון	באמצעות שינוי משתני האימון	1. פירמידה 2. מסלול סבולת עפ"י זמן ביצוע או עפ"י מספר חזרות כולל בתרגילים ביחידת זמן נתונה	באמצעות שינוי משתני האימון

	3. סופר אימון מחזורי		
מצוין בטווחי הפעולה :	1. הקטנת משך ההתאוששות. 2. הגדלת זמן ביצוע התרגיל. 3. הגדלת ההתנגדות באחוז מכוח מרבי 4. הגדלת תדירות אימון שבועית.	1. הקטנת זמן ההתאוששות בין הסטים של תרגיל נתון, בין התרגילים ובין סבבי התרגילים על ידי: 2. העלאת התנגדות - עדכון חזרות מרביות RM. 3. הגדלת תדירות האימון.	אמצעי הכבדה
ביצוע ללא שינוי הזווית במפרק	ביצוע איטי מאוד הגדלת משך הפעילות	ביצוע מהיר הגדלת ההתנגדות	הערות והארות

כוח סטטי – איזומטרי – הוא כוח, שהשריר מפעיל על סביבתו, ללא תנועה במפרקים.

באמצעות סוג כיווץ זה ניתן לפתח כוח שריר וסבולת שריר. בטבלה 1.3 רשומים משתני האימון הנחוצים לשיפור כוח סטטי והשיטות. השיפור בכוח הסטטי יחול רק בטווח הזווית שבהן בוצע האימון. שיפור הכוח הסטטי משמעותי לתלמידים ולתלמידות המעוניינים להתמקד בחיזוק השרירים בזוויות הרלוונטיות לצרכיהם. למשל, גולש גלים זקוק לכוח סטטאי בזווית שבין 70 ל 90 מעלות בין הזרוע לגו. בחיי היומיום הגו נמצא במצב סטטי, הן בישיבה, בהליכה, בכדי לשמור עליהם יש לחזק את שרירי הגב והבטן באופן סטטי, כדי לחזק שרירים אלה לתפקודי היומיום.

עקרונות כלליים באימוני התנגדות להשגת כושר שריר :

1. רמת ההתנגדות נקבעת עפ"י שני מדדים עיקריים : מספר חזרות מרבי והמשקל בכל חזרה. ככל שההתנגדות - המשקל בכל חזרה - תהיה גבוהה מספר החזרות יהיה קטן ולהיפך.
2. כאשר המטרה באימון היא שיפור הכוח המרבי, המשקל המתנגד יהיה גבוה במיוחד ומספר החזרות בכל מערכה יהיה קטן.
3. כאשר המטרה באימון היא שיפור סבולת השריר, המשקל המתנגד יהיה נמוך ומספר החזרות בכל מערכה יהיה גבוה.
4. על מנת לשפר את הסבולת או את הכוח המרבי של השריר יש להעמיס עליו, כלומר ליצור התנגדות של מספר חזרות ומנוחה בין סטים, הגדולה מזו שהוא מורגל אליה בדרך כלל.
5. עומס גדול מידי - אימון יתר - עלול לגרום להיחלשות ואף לנזק בתפקוד קבוצת השרירים המועמסת. זאת כיוון שתרגול מסוג זה לא מפנה זמן לבניה של הרקמה השרירית ורקמת החיבור(רצועות, גידים, עצמות) ויוצר הרס הגדול מתהליך הבנייה שמתרחש אחריו.

6. יש לקיים תקופת הסתגלות והדרגה בהעמסה, למשל, עליה עד 5% במשתנה אימון אחד פעם בחודש. בכדי לוודא התקדמות הדרגתית מותאמת אישית, אחת ההמלצות היא לבדוק חזרה על תרגיל שלם 15 פעמים בטווח תנועה נכון, ללא כשל או פיצוי תנועתי⁸⁷.
7. בשל חולשתן היחסית של קבוצות השרירים הקטנות, למשל, שרירי ידיים, יש לאמן תחילה קבוצות שרירים גדולות למשל, שרירי רגליים ולאחר מכן קבוצת שרירי ידיים. זאת כיוון שקבוצות שרירים קטנות מתעייפות מהר יותר ויכולות להוות גורם מגביל.
8. יש לגוון את סדר ביצוע התרגילים, כך שקבוצת שרירים אחת לא תתורגל ותועמס ברצף.
9. יש להקפיד על איזון בעבודה על קבוצות שרירים המתנגדות זו לזו. למשל, רצוי לעבוד ביחס של 3 : 2 על פושטי הברך ביחס לכופפי הברך. כלומר הפושטים של הברך צריכים לעבוד ב-33% התנגדות הגבוהה מזו של כופפי הברך.
10. השגחה על איזון בין חוזקם של קבוצות שרירים צריכה להיעשות גם בין חלקי גוף מקבילים, ימין ושמאל, בין הגפיים העליונות לתחתונות. הזנחה בתחום זה עלולה לגרום לטכניקה לקויה בביצועי ספורט שונים ולפגיעות גופניות.
11. יש להקפיד על מנוחה והתאוששות בין האימונים. ככל, ניתן לקבוע כי למתאמנים מתחילים רצויה מנוחה של יום אחד בין האימונים. כלומר כשלושה אימונים בשבוע על קבוצת שרירים אחת. לעומתם מאומנים יכולים לקיים חמישה ושישה אימונים שבועיים על קבוצת שרירים אחת כדי לענות על דרישות המטרות שהציבו לעצמם.
12. במקרה של אימונים רצופים, יום לאחר יום, יש לתרגל קבוצות שרירים שונות בימים זוגיים לעומת ימים אי זוגיים. כך למשל עבודה על כתפיים וידיים יעשה בימים א', ג' וה' ועל שרירי רגליים בימים ב', ד' וו'.
13. אין להתאמן בזמן עייפות. אימון כזה עלול לגרום לתנועות הנפה ויצירת מומנטים והורדה ללא שליטה העלולה לפגוע בהליך עבודה ראוי, הפחתת יעילות הפעילות ונטילת סיכון מיותר להיפצעות.

ניתן לפתח את כושר השריר בשלושה אופנים שלכל אחד מהם יתרונות וחסרונות:

⁸⁷ Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, S60-S79.

פעילות כנגד משקל הגוף או חלקו. משקל הגוף מהווה את ההתנגדות לפעולת השרירים. כולל תרגילים כמו: פשיטות מרפקים בסמיכת ידיים קדמית, ביצוע סקוויט (כפיפה בקרסול, בברך ובירך) על רגל אחת, ביצוע פלנק - תרגיל בטן סטטי כנגד חלק ממשקל הגוף - על אמות הידיים.

יתרונות: מהווה אימון ספציפי לחיי היומיום שבהם המצב השכיח הוא זה שיש לשאת ולהתגבר על משקל הגוף; אין צורך במכשור מיוחד; במהלך ביצוע התרגיל המפרקים והשרירים פועלים בטווח תנועה רחב.

חסרונות: החיסרון המרכזי הוא התלות בכוח יחסי למשקל הגוף אשר מהווה מגבלה לבני נוער שיש להם עודף משקל או שהן סובלות מהשמנה. החסרונות הללו באים לידי ביטוי בעיקר בתרגילי שכיבות סמיכה, מתח, מקבילים. עם זאת, ניתן לבצע תרגילי הכנה והתאמה באמצעות גומיות כוח, הגבהה ורצועות.

פעילות כנגד משקולות חופשיות. המשקולות מהוות את ההתנגדות לפעולת השרירים. כולל תרגילים כמו: הרמת הידיים לצדדים עם משקולות, הבאת עקבים לישבן עם משקולות הקשורות לעקבים.

יתרונות: עלותן הכספית של המשקולות אינה גבוהה; ניתן לבצע באמצעותן מגוון גדול של תרגילים; לא נדרש שטח/חדר גדול לביצוע האימון.

חסרונות: ביצוע לקוי יפחית את יעילות האימון ועלול אף לגרום לפציעות; ישנם תרגילים המחייבים השגחה ושמירה של אחר, הנוטל אחריות; כדי ליישם את עקרון עומס הייסף באופן מיטבי, כך שההתנגדות של המשקולת תתאים לעקומת הכוח של השריר, יש צורך בידע מקצועי.

פעילות כנגד מכונות כוח. מכונות הכוח יוצרות את ההתנגדות לפעולת השרירים. כוללת רגילים כמו: לחיצת רגליים במכונה ייעודית, לחיצת כתפיים במכונה ייעודית, או קרוב אופקי בכתף - פרפר חזה- במכונה ייעודית.

יתרונות: תבנית התנועה מוכתבת על ידי המכונה, ולכן אין צורך בשמירת א; יעילות האימון גבוהה ופוחת הסיכון של פציעה; במכונות כוח שתוכננו בצורה נכונה, ההתנגדות תואמת לעקומת הכוח של השריר, ולכן ניתן ליישם בהן את עקרונות עומס הייסף וההדרגתיות באופן מיטבי.

חסרונות: עלות המכונות גבוהה; מגוון התרגילים שניתן לבצע באמצעות כל אחת מה מצומצם; תופסים מקום, דורשים תחזוקה.

נספח כושר גופני 4 מציג שיטות העומדות לרשות המורה לחינוך גופני לשיפור סוגי הכוח לפי מטרותיהם. מורים יכולים להיעזר בנספח זה.

פירוט ברמת ביצוע

כוח מירבי – התלמידים והתלמידות יתנסו ב :

- ☒ 1 - 6 כפיפות מרפקים תוך נשיאת משקל המתאים לכל אחד ואחת (חד מפרקי)
- ☒ 1 - 6 עליות משיבה לעמידה תוך נשיאת משקל כבד
- ☒ עליות און על מתקן מתח נמוך כשכפות רגליים על הקרקע
- ☒ 1 - 6 תליות און על מתקן מתח. בהוספת משקל באופן הדרגת

כוח מתפרץ – התלמידים והתלמידות יתנסו ב :

- ☒ הרחקת חפץ תוך הרמת הידיים לצדדים (חד מפרקי)
- ☒ בקפיצה בשתי רגליים מהמקום למרחק, כנ"ל לגובה
- ☒ זריקת חפץ מהמקום למרחק הגדול ביותר
- ☒ סמיכה ידיים קדמית : בדחיפה מירבית בשתי הידיים, מחיאת כפיים באוויר וחזרה לסמיכה.

סבולת שריר – התלמידים והתלמידות יתנסו ב :

- ☒ הרמת רגל ישרה כ 20 – 30 פעם כל תלמיד בוחר את ההתנגדות המתאימה לו (חד מפרקי)
- ☒ עלייה משיבה לעמידה כ 20 – 30 פעם כל תלמיד בוחר את ההתנגדות המתאימה לו
- ☒ עלייה משכיבה לישיבה כ 20 – 30 פעם כל תלמיד בוחר את ההתנגדות המתאימה לו
- ☒ לחיצת כתפיים כ 20 – 30 פעם כל תלמיד בוחר את ההתנגדות המתאימה לו

התלמידים והתלמידות יתנסו באופן עצמאי :

- ☒ בהדגמת תרגיל לכל אחד מהסוגים של כושר השריר – חוזק שריר, סבולת שריר, וכוח מתפרץ – ובהסבר ההבדל ביניהם ותרומתם לבריאות
- ☒ בהדגמת תרגיל לכל אחד מקבוצות השרירים והמפרקים בכל אחד מהסוגים של כושר השריר.
- ☒ בגילוי תרגילים חלופיים לכל אחד מהסוגים של כושר השריר ולכל אחת מקבוצות השרירים והמפרקים
- ☒ בשמירה על חבריהם המבצעים תרגילים כך שיבוצעו באופן מיטבי ובטיחותי. למשל, מבחינת טווחי התנועה, בחירת משקל ההתנגדות המתאים למבצע התרגיל, מבחינת מטרת התרגיל.
- ☒ בהסבר היתרונות והחסרונות של פעילות בעבודה כנגד משקל הגוף או חלקו ; כנגד משקולות ; וכנגד מכוונות כוח ייעודיות.
- ☒ בבחירת שיטות חלופיות המייצגות את המטרות השונות של כושר השריר. למשל, בחר שיטה נוספת לשיטה שצינת לפיתוח סבולת שריר.

הסבר

גמישות היא היכולת למצות את טווח התנועה הקיים במפרק ויכולת האיבר הקשור למפרק זה לנוע בחופשיות לכל אורך טווח זה. טווח התנועה במפרק מוגבל על ידי רקמות חיבור, מבנה העצמות ומערכת העצבים והרפלקסים המניעים את המפרק. מבנה העצמות אינו ניתן לשינוי, אך רקמות החיבור של המפרק – גידים, רצועות ושרירים ניתנות לשינוי, ולכן משמשות כיעד המרכזי של האימון לשיפור הגמישות.

רקמות החיבור נחלקות לשתי קבוצות עיקריות: א. רקמות מתכווצות אקטיביות – שרירים. ב. רקמות שאינן מתכווצות פסיביות – גידים, רצועות, מחתלות ועור. רקמות החיבור מסוגלות לשנות את טווח המתיחה האפשרי שלהן בהתאם לשימוש היומיומי שנעשה בהן. לכן, חוסר תנועה, טווחי פעילות מצומצמים או קיבוע במצב מקוצר לאורך זמן, יגרמו לירידה בטווח המתיחה האפשרי של רקמות החיבור. ירידה זו מפחיתה את מידת הגמישות של התלמידים והתלמידות. שינויים במנח הגוף ובמתח הנפשי אף הם עשויים להשפיע על טווח המתיחה האפשרי של השריר.

גמישות טובה המנצלת את טווח התנועה של המפרק מאפשרת יעילות מכנית ואנרגטית של השרירים, ומקטינה את העייפות ואת הסיכויים להיפצע. העדר גמישות עלולה לפגוע: בתיאום שבין שרירים אגוניסטים לאנטגוניסטים, ברפלקס המתיחה, ובמתח, או בחוזק השריר. גמישות מופרזת במפרק עלולה להעיד על חולשתו וחוסר יציבותו ומעלה את הסיכוי להיפגעו.

גמישות היא תכונה מפרקית ייחודית לכל מפרק בנפרד – קרסול, ברך, ירך, מפרקי עמוד שידרה, כתף, מרפק ושורש כף היד. טווח התנועה במפרק הירך אינו מעיד על טווח התנועה במפרק הכתף ואף לא על טווח התנועה במפרק הירך השני.

גמישות ניתנת לשיפור בכל גיל אך ככל שהילדים צעירים יותר היכולת להשפיע על הגמישות גבוהה יותר. כשמתחילים באימון הגמישות לאחר גיל הצמיחה, השיפור מוגבל. תרגול של כוח אינו פוגע בהכרח בגמישות ולעיתים משפר אותה, בתנאי שמפעילים את השרירים בכל טווח התנועה שלהם.

קיימים שני סוגי תרגול המשפיעים באופן שונה על המתיחה של רקמות החיבור. האחד, **תרגול אלסטי** היוצר שינוי זמני, הפיך, מיועד להכין את הגוף לקראת פעילות גופנית, או כדי לשמר את מצב הגמישות הקיים. בתרגול זה מפעילים כוח רב במתיחות דינמיות ובטמפרטורה נוחה של השריר.

דוגמה לאימון אלסטי :

בצעו 4-5 מתיחות סטטיות של כפיפה בכתף בשכיבת אפיים, שהו בכל מתיחה כ- 8-10 שניות והרפו לשניות אחדות בין מתיחה למתיחה. כדי לשמר את מידת הגמישות הקיימת חזרו על תרגול זה 4 פעמים בשבוע לפחות.

השני, **תרגול פלסטי** המיועד לייצר שינוי קבוע ומתמשך. מתרחש בנוכחות כוח נמוך, לאורך זמן רב ובטמפרטורה גבוהה מהרגיל של השרירים המעורבים במתיחה.

דוגמה לאימון פלסטי :

1. שכיבת פרקדן והרמת רגל לאחור(להארכת פושטי הירך הדו מפרקיים)
2. שכיבת פרקדן, בירכיים כפופות וכפות רגליים על הקרקע, המותנית צמודה לקרקע, הידיים לצדי הגוף, יש לבצע הרחקה בכתף כדי להאריך את שריר החזה הגדול(מקרבי הכתף)
3. שכיבת פרקדן, בירכיים כפופות וכפות רגליים על הקרקע, המותנית צמודה לקרקע, הידיים ישרות מעל לראש, יש לבצע כפיפה בכתף כדי להאריך את שריר רחב גבי, עגול גדול(פושטי הכתף).
4. המתאמן עומד מול הקיר ומשעין את כפות ידיו, הסנטר והחזה על הקיר, במצב זה הוא מרחיק את כפות רגליו מהקיר, רחוק ככל האפשר, מבלי שעקביו יתרוממו מן הרצפה, יש לשמור על ברכיים, ירכיים וגו ישרים, תרגיל זה מגמיש(מאריך) את הכופפים כפית של הקרסול(שריר התאומים, הסוליה).
5. ישיבה על כיסא, הצמדת הגו למשענת ומשיכת הידיים לאחור (פשיטה מלאה במרפק) לאחור (בצמוד למשענת), תרגיל שנועד להאריך את כופפי הכתף (דו ראשי זרועי, חזה גדול(חלק עליון, דלתא קדמית).

העלו את זמן המתיחות בנקודת אי הנוחות. לאחר מכן, הגדילו את טווח המתיחה עד לתחושת כאב קלה. התמידו במתיחות לפרק זמן כולל של 10 עד 20 דקות. קיימו לא פחות מ- 5 תרגולים בשבוע, למשך כמה שבועות. הימנעו מהפעלת כוחות מתיחה גדולים מדי. הימנעו מתנועות במהירויות גדולות.

נספח 5 מציג שיטות לשיפור טווחי תנועה במפרקים לפי מטרותיהם מורים יכולים להיעזר בנספח זה כדי לאתר שיטות לפיתוח טווחי התנועה במפרקים.

קיימות שתי שיטות מתיחה לשפור הגמישות האקטיבית והפסיבית :

גמישות אקטיבית: מבטאת את מספר המעלות שבהן נע האיבר כתוצאה מפעולת השרירים שעוברים מעל המפרק. מתיחות אקטיביות נעשות בעזרת כוח שנוצר מתוך הגוף המונע ע"י התכווצותו של האנטגוניסט לשריר שאותו רוצים למתוח. לדוגמה, כדי למתוח את שריר העכוז הגדול, יש לבצע כפיפת הירך באמצעות שריר המותן כסל. קיימים שני סוגים של מתיחות אקטיביות:

1. מתיחה אקטיבית סטטית ו2. מתיחה אקטיבית דינמית - בליסטית.

במתיחה אקטיבית סטטית המתנועעים שוהים 10 עד 30 שניות, המתאפשרת על ידי כיווץ השריר המנוגד (האנטגוניסט) לשריר שאותו רוצים למתוח. **במתיחה אקטיבית דינמית** מבוצעות ע"י תנועות (הנפות) או תנועות קצביות (ריתמיות) חוזרות ונשנות.

גמישות פסיבית: מבטאת את מספר המעלות שבהן נע האיבר כתוצאה מכוח המופעל עליו על ידי גורם חיצוני ללא מעורבות של השרירים העוברים על פני המפרק. הטווח הפסיבי גדול מהטווח האקטיבי בכ- 8%.

קיימים שני סוגים עיקריים של תרגול מתיחות פסיביות:

1. **מתיחה פסיבית סטטית:** השריר נמתח באמצעות גורם חיצוני לפרק זמן העולה על 10 שניות, לאחר מכן מתרחשת הרפיה של כמה שניות ומבצעים תהליך זה 5-6 פעמים. זמן המתיחה עשוי להגיע לדקה ותלוי במטרות המתיחה. משך המתיחה הארוך יחסית מאפשר ירידה מתח והרפיית הרקמות.

2. **מתיחה פסיבית דינמית:** מבוצעת בצורה דינמית וקצרה ע"י תנועות הנגרמות בעזרת גורם חיצוני, למשל בן זוג ולא מכוח האנטגוניסט של המתאמן. התנועות יכולות להיות חד פעמיות או חוזרות – בליסטיות.

חשוב לבצע את תרגול המתיחות לאחר העלאת הטמפרטורה של השרירים בעזרת תרגילי תנועה שמפעילים את המפרקים כשברצוננו להגדיל את טווח התנועה בהם. כאשר טמפרטורת השרירים גדלה היא מפחיתה את צמיגות של רקמות החיבור ומגדילה את היענותן כלומר, את האפשרות למתוח אותן; מורידה את המתח התוך שרירי ובכך מסייעת להרפייתו; מעלה את סף הגירוי של כישור השריר; משפרת את התגובות העצביות ובכך מכינה את מערכת התנועה לקראת שימוש בשיטות אימון המגייסות מנגנוני בקרה עצביים-רפלקסיביים.

ביצוע תרגילי מתיחה מהווה חלק חשוב בהכנה לקראת פעילות גופנית בשיעורי חינוך גופני

מהסיבות הבאות:

- ✓ מעלה את הטמפרטורה של השריר ובכך מפחית את ההתנגדות לתנועה;
- ✓ משפר את מידת הדיוק בהפעלת הכוח שמנסים לגייס;
- ✓ מעלה את הכוח המרבי שהשריר מסוגל לייצר;
- ✓ מפחית תגובות רפלקסיביות של כיווץ השריר.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו ב:	
☒	ישיבה שלמה: לשאוף להגיע עם קצות כפות הידיים לקצות כפות הרגליים
☒	עמידת פיסוק: הרחבה הדרגתית של הפיסוק
☒	בעמידה: הרחקה אופקית בכתף
☒	שכיבה צידית כפיפת ברך והבאת עקב לעכוז.
התלמידים והתלמידות יפעלו באופן עצמאי ב:	
☒	הדגמת הגורמים המשפיעים על גמישות המפרקים הקשורים ל:
א. מבנה הנדסי של המפרק; ב. רקמות החיבור המייצבות את המפרק; ג. השרירים העוברים על המפרק.	
☒	הסבר חשיבות אימוני המתיחה והגמישות הקשורים ל:
א. טיפוח ושמירה על יציבה מתאימה; ב. הפחתת הסיכוי להתפתחות פציעות בגיל ההתבגרות; ג. שיפור יכולת ספורטיבית הישגית; ד. שיפור התחושה הקינסטטית; ה. שיפור ביעילות המכנית; ו. שיפור יכולת השריר להפיק מומנט כוח; ז. האצת תהליכי אספקת האנרגיה; ח. הרפיה והתאוששות; ט. הפחתת מתח נפשי.	
☒	הסבר החיסרון של הגמשת יתר המקטינה את יציבותו (נקע ופריקה);
☒	תרגול כל אחת מהשיטות (ראו טבלה 1.1) על כל אחד מהמפרקים.
☒	הדגמת מתיחות סטטיות ומתיחות דינמיות תוך הסבר לשאלה: במה הסטטיות עדיפות על הדינמיות (פשוטות לביצוע; בעלות בקרת תנועה גבוהה; חסכוניות בהוצאה האנרגטית ובמידת העייפות שהן גורמות למתאמן לעומתן המתיחות הדינמיות (המבוצעות במהירות ובעוצמה; מפתחות בשריר מתח גבוה בהרבה מזה שנוצר בסטטי; מתח שריר המעלה את ההתנגדות למתיחה; מגדילות את רמת הסיכון והאפשרות פציעה.

(4) התלמידים והתלמידות יבנו לעצמם תכנית לשיפור הכושר הגופני ויממשו את תכניתם

הסבר

לאורך שלוש המטרות הקודמות הוצע לא רק להתאמן על כושר לב ריאה, כושר שריר וגמישות, אלא גם להבין כיצד מפתחים כל אחד ממרכיבים אלו תוך שמירה על הבריאות. על בסיס ההבנות

שרכשו התלמידים והתלמידות במטרות הקודמות, הם יכולים לבנות לעצמם תכנית אישית בטווח הבריאותי לשיפור הכושר הגופני.

מטרת התכנית: להתמיד באימונים ולבצעם באופן המשפר את הכושר הגופני בהדרגתיות וללא סיכונים.

בדיקת מצב התחלתי: תיערך לפני כתיבת התכנון ותכלול מבדקי סבולת לב-ריאה; כושר שרירי וגמישות. (ראו נספח 8: המלצות לתרגילים המאפשרים הערכה של שיפור הכושר הגופני הבריאותי).

כתיבת התכנון תכלול: א. קביעת זמנים קבועים לאימונים; ב. בחירת האתרים לאימונים; ג. בחירת הפעילויות לאימונים. ד. קביעת מועדי להערכת השיפור (נספח 8) בשעת התכנון על התלמידים והתלמידות להיות ערים לעקרונות הבאים:

1. הפעילות אינה חד פעמית ו/ או מזדמנת אלא מבוססת על אורח חיים הרגיל של המתאמן.
 2. עצימות הפעילות צריכה להיות ברמה תת-מרבית כדי לאפשר התמדה והעדר פציעות.
 3. פעילות אירובית צריכה להיות בת 30 דקות ביום בפעילויות מגוונות לאו דווקא ברציפות. משך זה כולל גם פעילות המתקיימת כחלק מהתפקוד היום יומי עם חברים ובהפסקות בבית הספר.
 4. לשם שמירה ושיפור סבולת השריר יש לתרגל קבוצות שרירים באיברים שונים בכל אימון. כמו כן, יש לגוון מיום ליום את התרגילים המיועדים לאותן קבוצות שרירים.
 5. לשם שמירה על כוח מירבי יש לפעול כנגד התנגדות גבוהה ומספר חזרות קטן או לחילופין כנגד התנגדות בינונית ומספר חזרות בינוני.
 6. לשם שמירה על הגמישות יש לפעול בטווחי התנועה הקיים למשך זמן קצר. לשם שיפור הגמישות יש לפעול בטווחי תנועה גדולים מטווחי התנועה הנוחים, לפרקי זמן ממושכים.
 7. יש לפעול לשמירה על אחוזי שומן נאותים בשל הקשר שבין השמנה ובין תחלואה. למשל עפ"י לוח תקנים ל- BMI (משקל/ גובה בריבוע. ראו נספח 6) לפי מבחן הבריאות האמריקאי⁸⁸
- בשעת כתיבת התכנון על התלמידים והתלמידות להיות ערים לטווחי הבריאות של הפעילות הגופנית כפי שמפורטים בטבלה 1.4

⁸⁸ PHYSICAL BEST

Matthews, C. E., Hagströmer, M., Pober, D. M., & Bowles, H. R. (2012). Best practices for using physical activity monitors in population-based research. *Medicine and science in sports and exercise*, 44(1 Suppl 1), S68.

טבלה 1.4: טווחים בריאותיים של הפעילות הגופנית⁸⁹

שם מרכיב הכש"ג הבריאותי	עצימות שימור יכולת	תדירות שימור שבועית	משך בדקות, באימון אחד	עצימות שיפור יכולת	תדירות שיפור שבועית	משך בדקות באימון אחד
סבולת לב ריאה	75-60 אחוזים מדופק מרבי	3-2	30-20	85-75 אחוזים מדופק מרבי	6-4	30-60
הספק אירובי מרבי (צח"מ)	80-75 אחוזים מדופק מרבי	3-2	20-10	90-85 אחוזים מדופק מרבי	4-3	8-15
סבולת שרירית	40-30RM 3 סטים לקבוצת שרירים מסוימת	3-2	6-4 תרגילים	30-20RM 5 סטים לקבוצת שרירים מסוימת	4-3	8-7 תרגילים
כוח מרבי באמצעות הגדלת מסת שריר	20-15RM 3 סטים לקבוצת שרירים מסוימת	3-2	6-4 תרגילים	15-8RM 5 סטים לקבוצת שרירים מסוימת	4-3	8-7 תרגילים
כוח מרבי באמצעות גיוס יחידות מוטוריות	8-6RM 3 סטים לקבוצת שרירים מסוימת	3-2	6-4 תרגילים	6-1RM 5 סטים לקבוצת שרירים מסוימת	4-3	8-7 תרגילים
גמישות	5-4 מתיחות סטטיות, לתרגיל, שהייה בכל מתיחה 10-8 שניות.	4	6-4 תרגילים למפרקים שונים	6 מתיחות סטטיות, לתרגיל, שהייה בכל מתיחה 15-30 שניות.	5	8-7 תרגילים למפרקים שונים

בשעת האימון לפי התכנון האישי על התלמידים והתלמידות:

1. להקשיב לגופם. ברגע שנוצרת תחושה של חוסר התאמה להאט או להפסיק את התכנון.
2. להימנע מהובלת הפעילות לאפיסת כוחות ויש להקשיב לרחשי הלב תרתי משמע.
3. חל איסור מוחלט להתאמן במזג האוויר שאינו מאפשר פעילות מסוג זה, תנאי חום וקור קיצוניים (דרגות עומסי חום וקור קיצוניים)
4. חל איסור מוחלט להתאמן בתנאים של זיהום אוויר קיצוני.

⁸⁹ נכתב על ידי ד"ר אליזוהר שדה

5. חל איסור מוחלט להתאמן בקרבת כבישי תנועה ורכבים מזהמים.
6. יש לדאוג לביגוד והנעלה הולמים וכן על שתייה זמינה.
7. רצוי להתאמן על משטחים רכים (דשא כורכר) ותחת עצים מצלים.
8. לשנות את התכנון במידת הצורך כשאיננה עומדת בהלימה ליכולת האישית. למשל, הפחתת דופק המטרה מ-170 פעימות לב בדקה ל-150 פעימות לב לדקה.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות:

- ☒ יתכננו לעצמם תכנית אימונים לחודש
- ☒ יתייעצו עם חבריהם ועם המורה ביחס להתאמת התכנית לצרכיהם
- ☒ ידווחו בכתב על אימוניהם לפי טופס נתון (ראו נספח 7)
- ☒ בהתאם לדיווח במהלך החודש יתכננו לתקופה ארוכה יותר

נספח 6

דוגמה לדף מעקב חודשי אחר פעילויות לקידום מרכיבי הכושר הבריאותיים⁹⁰

⁹⁰ הוגש לתלמידים על ידי ד"ר אליזוהר שדה

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"⁹¹

הנושא: אורח חיים פעיל ובריא

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישפרו וישמרו את כושרם הגופני בהיבט הבריאותי באופן עצמאי

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית תמיכה בעמיתים במהלך התכנון והיישום של תכנית לשיפור הכושר הגופני.	הכוונה עצמית נטילת אחריות אישית לניהול אורח החיים; בניית תכנית אישית לשיפור הכושר הגופני הדרגתית ונטולת סיכונים מיותרים; התמדה ביישום תכנית אישית לשיפור הכושר הגופני שנבנתה באופן עצמאי; מודעות עצמית מודעות ליכולת הגופנית ומגבלותיה; התאמת תכנית אישית לשיפור הכושר הגופני לצרכים של הפרט ולאורח החיים שהפרט מנהל;	חשיבה ביקורתית הכרה באפשרות לרדת ברמת הכושר הגופני וחיפוש פתרונות למניעת הירידה הזאת; אוריינות לשונית יכולת לתאר בעל פה ובכתב תהליכים של התנסות ושיפור.	ידע על הכושר הגופני ומרכיביו; הכרת תרומת הכושר הגופני לבריאות הפיזית והנפשית; ידע והבנה של עקרונות השיפור והשימור של סבולת לב-ריאה, הכושר השרירי והגמישות על מרכיביהם; הכרת דרכים לשימור האיזון בין מרכיבי הכושר הגופני; הכרת שיטות אימון לשיפור הכושר הגופני; הכרת ההזדמנויות לפיתוח כושר גופני בבית הספר	שיפור סבולת הלב-ריאה על מרכיביה; שיפור הכושר השרירי על מרכיביו; שיפור הגמישות; אימוץ אורח חיים פעיל ובריא ועמידה בתכנית לשיפור הכושר הגופני על מרכיביו השונים.

⁹¹ <https://meyda.education.gov.il>

	ובסביבתו, בבית ובסביבתו ובשכונה ; הכרת דרכים למדוד שיפור בכושר הגופני ; בניית תכנית אישית לשיפור הכושר הגופני		הפחתת מתחים פנימיים והתאווורות בעזרת אימוני כושר גופני קבועים ; שיפור בתחושת המסוגלות עקב שיפור מתמיד בכושר הגופני.	

הישגים מצופים - דרכים להערכה וקריטריונים

מטרה 2: התלמידים ישפרו וישמרו באופן עצמאי את כושרם הגופני בהיבט הבריאות

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: רצוי ללמד במקביל את כל ארבעת המטרות. שימוש בדף מעקב אחר שיפור הכושר הגופני אחד לאורך כל תהליך הלימוד ואחריו/ראו נספח 6)

מטרה אופרטיבית	א' - ג'	ג' - ו'	ו' - ט'	ט' - יב'
2(1). התלמידים ישפרו את סבולת הלב-ריאה על מרכיביה ויבינו את עקרונות השיפור והשימור			דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה יתרגלו בזמנם החופשי כולל השתתפות בחוגים, במתקני כושר, במשחקים חופשיים ובטבע. ידווחו על כל פעילות בדף המעקב. כל תלמיד ותלמידה ידווחו בדף מעקב בכל חודש על מבדק שבחרו לעצמם ובצעו בזמנם החופשי, בתחילת החודש ובסופו. קריטריונים 1. מתרגלים 30 דק' ארבע פעמים בשבוע לכל מרכיבי הכושר 2. התרגול כולל פעולות לשיפור סבולת הלב-ריאה על מרכיביה. 3. בוחרים תרגילים ופעילויות בהתאם לעקרונות לשיפור הסבולת. 4. משפרים/משמרים את ההישג בכל חודש	דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה יתרגלו בזמנם החופשי כולל השתתפות בחוגים, במתקני כושר, במשחקים חופשיים ובטבע. ידווחו על כל פעילות בדף המעקב. כל תלמיד ותלמידה ידווחו בדף מעקב בכל חודש על מבדק שבחרו לעצמם ובצעו בזמנם החופשי, בתחילת החודש ובסופו. קריטריונים 1. מתרגלים 45 דק' ביום לכל מרכיבי הכושר 2. התרגול כולל פעולות לשיפור סבולת הלב-ריאה על מרכיביה. 3. בוחרים תרגילים ופעילויות בהתאם לעקרונות לשיפור הסבולת. 4. פועלים בשיטות אימון שונות לפיתוח סבולת 5. שיפור/שימור ההישג בכל חודש

מושגי יסוד הספק אירובי מרבי סבולת קצרה/בינונית/ארוכה מכשירים אירוביים פעילויות המקדמות סבולת: ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה, חתירה בקייק. אימון רצף בעצימות נמוכה אימון רצף בעצימות גבוהה אימון רצף בעצימות משתנה (פארטלק) התאוששות פסיבית התאוששות אקטיבית יכולת התרסה אימון הפוגות אירובי (נרחב) אימון הפוגות אירובי- אנאירובי (הפוגות עצימות)	מושגי יסוד כושר גופני סבולת לב-ריאה פיתוח סבולת לב-ריאה שימור סבולת לב-ריאה סולם בורג דופק מטרה וחישוב דופק מטרה (בשתי שיטות בהתחשב בדופק המנוחה וללא התחשבות בדופק המנוחה) אימון רצף בעצימות קבועה אימון משולב שיטת האירוביקה משך מאמץ, תדירות אימונים זמן יעד למרחק נתון. קצב לב(דופק).			
דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה יתרגלו בזמנם החופשי כולל השתתפות בחוגים, במתקני כושר, במשחקים חופשיים ובטבע. ידווחו על כל פעילות בדף המעקב. כל תלמיד ותלמידה ידווחו בדף מעקב בכל חודש על על שני תרגילים שונים האחד דחיפה והאחד משיכה, שבחרו לעצמם ובצעו בזמנם החופשי בתחילת החודש ובסופו. קריטריונים 1. מתרגלים 45 דק' כל יום לכל מרכיבי הכושר. במהלך שבוע הפעלת גפיים עליונות ותחתונות ועמוד שדרה 2. משפרים/משמרים את ההישג הקודם 3. בוחרים תרגילים ופעילויות בהתאם לעקרונות.	דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה מתרגלים בזמנם החופשי כולל השתתפות בחוגים, במתקני כושר, במשחקים חופשיים ובטבע. מדווחים על כל פעילות בדף המעקב. כל תלמיד ותלמידה מדווחים בדף מעקב בכל חודש על מבדק כוח שבחרו לעצמם ומבצעים בזמנם החופשי בתחילת החודש ובסופו. קריטריונים א. מתרגלים 30 דק' ארבע פעמים בשבוע את כל מרכיבי הכושר. ב. מפעילים גפיים עליונות, גפיים תחתונות וגו. ג. בוחרים תרגילים ופעילויות בהתאם לעקרונות שנלמדו.			2(2). התלמידים ישפרו את הכושר השרירי על מרכיביו ויבינו את עקרונות השיפור והשימור

מושגי יסוד משתני אימון מספר חזרות מרביות מחזור עבודה (סטים) סבבים גורמי התנגדות (קפיצים, ממתחי גומי, משקוליות) זמן הפוגה אימון פליאומטרי מחזור מתיחה קיצור אימון סטים איזוטוני דינמי אימון איזומטרי שיטת אוקספורד שיטת דלורם שיטת הפירמידה אימון רצף אימון מחזורי סופר אימון מחזורי מסלול סבולת עפ"י זמן ועפ"י מספר חזרות	ד. משפרים/משמרים את ההישג הקודם מושגי יסוד כוח מרבי כוח מתפרץ סבולת שרירית בחירת תרגילים סדר ביצוע התרגילים תרגילי כוח כנגד משקל הגוף תרגילי כוח עם משקולות חופשיות תרגילי כוח עם מכונות כוח תרגילים חד מפרקיים תרגילים רב מפרקיים אימון היפרטרופיה אימון לגיוס יחידות מוטוריות.			

דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה יתרגלו בזמנם החופשי כולל השתתפות בחוגים, במתקני כושר, במשחקים חופשיים ובטבע. ידווחו על כל פעילות של גמישות בדף המעקב. כל תלמיד ותלמידה ידווחו בדף מעקב בכל חודש על שני מבדקי גמישות בשני מפרקים שונים שבחרו לעצמם ובצעו בזמנם החופשי בתחילת החודש ובסופו. קריטריונים 1. מתרגלים 30 דק' ארבע פעמים בשבוע לכל מרכיבי הכושר 2. מפעילים טווחי תנועה במפרקי: כתף, ירך, מפרקי עמוד שדרה בכל שבוע 3. משפרים/משמרים את ההישג הקודם 4. בוחרים תרגילים ופעילויות בהתאם לעקרונות הגדלת טווח התנועה. מושגי יסוד שיטה בליסטית שיטה (הפסיבית) סטטית שיטות המשתמשות במנגנונים עצביים-שריריים. גירוי הדדי החזק ושחרר	דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה יתרגלו בזמנם החופשי כולל השתתפות בחוגים, במתקני כושר, במשחקים חופשיים ובטבע. ידווחו על כל פעילות של גמישות בדף המעקב. כל תלמיד ותלמידה ידווחו בדף מעקב בכל חודש על מבדק גמישות שבחרו לעצמם ובצעו בזמנם החופשי בתחילת החודש ובסופו. קריטריונים 1. מתרגלים 30 דק' ארבע פעמים בשבוע לכל מרכיבי הכושר 2. מפעילים טווחי תנועה במפרקי: כתף, ירך, מפרקי עמוד שדרה בכל שבוע 3. משפרים/משמרים את ההישג הקודם 4. בוחרים תרגילים ופעילויות בהתאם לעקרונות הגדלת טווח התנועה. מושגי יסוד גמישות טווח תנועה רפלקס המתיחה תרגילי גמישות שיפור התחושה והקינסטטית מניעת פציעות שיפור ביכולת השריר להפיק מומנט כוח. הרפיה והתאוששות מבנה הנדסי של המפרק רצועות ורקמות חיבור גמישות פסיבית גמישות אקטיבית			2(3). ישפרו את הגמישות ויבינו את עקרונות השיפור והשימור

דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה יתכננו בזמנם החופשי ובאופן עצמאי באמצעות מילוי דף המעקב. ידווחו על התוצאות בסוף פעילות בדף זה וישוו בין תכנון לביצוע. קריטריונים א. מדייקים במילוי דף המעקב ב. מקטינים הפער בין תכנון לביצוע ג. מתמידים במילוי הדיווח ד. משתמשים בשיטות אימון המתאימות למטרה מושגי יסוד יעילות תכנית האימונים הערכת תכנית האימונים	דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה יתכננו בזמנם החופשי ובאופן עצמאי באמצעות מילוי דף המעקב. ידווחו על התוצאות בסוף פעילות בדף זה וישוו בין תכנון לביצוע. קריטריונים א. מדייקים במילוי דף המעקב ב. מקטינים הפער בין תכנון לביצוע ג. מתמידים במילוי הדיווח ד. משתמשים בשיטות אימון המתאימות למטרה מושגי יסוד דף מעקב תכנית אימונים לפיתוח מרכיבי כושר גופני בריאותי שיטות אימון בחירת תרגילים			2(4). יבנו לעצמם תכנית לשיפור הכושר הגופני

זאת שנת צהרים ולא יפריש את הורמוני הגדילה כראוי. חשוב גם לשמור על תזונה תקינה, להימנע מעישון ולא לצרוך אלכוהול. במקרה של עומס רצוף הגבוה מהיכולת הפיזיולוגית והנעשה ללא הפוגות ראויות וללא שינה מספקת, יש סכנה להתפתחות של שברי מאמץ.

בתהליך שיחלוף תקין, העצם נהרסת באמצעות תאים הורסי עצם, הנקראים אוסטיאוקלסטים (osteoclasts). בזמן מנוחה פועלים באותם אזורים תאים בוני עצם, הנקראים אוסטיאובלסטים (osteoblasts), האחראים לייצור רקמת עצם חדשה במקום זו שנהרסה. שוויון בין הרס ובניה של חומר עצם שומר על עצם תקינה. יותר בניה מהרס יובילו להתחזקות העצם ואילו יותר הרס מבניה גורם להרס, להידלדלות העצם ולעליה בסיכון לשברי מאמץ.

במהלך הגדילה מעוברות ועד סוף גיל ההתבגרות, מתרחש תהליך של התגרמות הסחוס המקביל לצמיחת הגוף והתארכות העצמות. בתקופה העוברית השלד כולו בנוי מסחוס הייליני. המתחיל להתגרם כשהעובר בין כ- 8 שבועות ממשיך בתהליך התגרמות איטי ומסתיים בסיום גיל ההתבגרות כשהעצמות מכילות רקמת עצם. רקמה זאת קלה יותר, מתחדשת טוב יותר ומתאימה יותר לפעילות גופנית. תהליך ההתגרמות מאפשר לעצמות להתארך בממד האורכי שלהן המאפשר לילדים לגבוהה. תהליך זה מתקיים כל עוד קיימות לוחיות גדילה (epiphyseal plate) סחוסיות בעצם. ברגע שלוחיות אלה נסגרות והעצמות עשויות רק מרקמת עצם, מסתיים תהליך הגדילה האורכית של העצם.

תהליך ההתגרמות מושפע הן מהגנטיקה של הילד והן מהורמוני הגדילה והורמוני המין המעורבים בתהליך זה. מסיום גיל ההתבגרות ועד סוף החיים העצמות שלנו לא יכולות להמשיך להתארך אך יכולות בהחלט להמשיך ולהתעבות ולהתחזק ולהעלות מסה. כ-90% ממסת העצמות, נבנית עד לגיל עשרים ועד אמצע שנות העשרים מסתיים תהליך ההתחזקות והעליה במסת השריר ומושגת מסת עצם מרבית (PBM - Peak Bone Mass) שזו מסת העצם המקסימלית שניתן להגיע אליה בגדילה נורמלית של העצמות.

התקופה שבה העצם גדלה בהתמדה נחשבת "חלון הזדמנויות": כאשר מסת העצם המרבית נמצאת ברמה גבוהה, משמעות הדבר שהתקופה של 'חלון ההזדמנויות' נוצלה כראוי וההסתברות לשמירה על מסת העצמות וחוזקן בעתיד גבוהה. כאשר מסת העצם המרבית ברמה נמוכה, משמעות הדבר שהתקופה של 'חלון ההזדמנויות' לא נוצלה כראוי, דבר העלול להשפיע לרעה על מסת עצמות והחוזק שלהן גם בגיל המבוגר.

הגורמים העיקריים המשפיעים על רמת מסת העצם המרבית בגיל הילדות וההתבגרות הם גנטיקה ואורח חיים. מורים לחינוך גופני יכולים להשפיע על אורח החיים – על הפעילות הגופנית ובמידה מסוימת על התזונה. הגורמים העיקריים במרכיב התזונה הם צריכת סידן, צריכת ויטמין

D וצריכת חלבון. סידן הוא מינרל חיוני לבניית ותחזוקת עצמות חזקות ובריאות. צריכה מספקת של סידן קשורה לצפיפות עצם גבוהה יותר בילדים ובבני נוער ⁽⁹³⁾ ולסיכון מופחת לאוסטיאופורוזיס בבגרות ⁽⁹⁴⁾. הכמות היומית הנדרשת נעה בין 800 מ"ג בגיל 6-8 ל-1300 מ"ג ליום בגיל 9-18. ⁽⁹⁵⁾ מקורות תזונתיים עיקריים לסידן: חלב ומוצרי, טופו, שורשים וקטניות, ירקות ועלים ירוקים. ספיגת הסידן תלויה, בין היתר, בנוכחות מעכבי ספיגה כמו פיטאטים ואוקסלאטים. כך, לירקות דלי אוקסלאט כמו, ברוקולי, כרובית, כרוב, כרוב סיני, כרוב ניצנים, קייל, במיה, לפת, זמינות ביולוגית גבוהה, אפילו בהשוואה לחלב ולטופו. לעומת זאת, צמחים המכילים תכולה גבוהה של אוקסלאט כמו תרד ועלי סלק לא יהוו מקור טוב לסידן ⁽⁹⁶⁾. ויטמין D חיוני לבניית מסת העצם דרך השפעתו על ספיגת הסידן ועל בניית עצם. הצריכה המומלצת של ויטמין D היא 600 יחידות בינלאומיות ליום ⁽⁹⁷⁾. מקורות תזונתיים עיקריים לויטמין D: מזונות מהחי כמו מקרל, סלמון, סרדינים, ביצים. בנוסף, ניתן לקבלו ממוצרי חלב וממזונות מועשרים בוויטמין D ⁽⁹⁸⁾ המלצה לנטילת תוסף סידן היא באחריות רופא/ה או דיאטן/ית.

הקצובה היומית המומלצת לצריכת חלבון היא: 0.95 גרם/ לק"ג /יום לילדים בגיל 4-13,

ו- 0.85 גרם / ק"ג /ליום בילדים בני 14-18 ⁽⁹⁹⁾. צריכת חלבון נמוכה עלולה לפגוע במיקסוס מסת

⁹³ Huncharek M, Muscat J, Kupelnick B. Impact of dairy products and dietary calcium on bone-mineral content in children: results of a meta-analysis. *Bone*. 2008 Aug; 43(2): 312-321. doi: 10.1016/j.bone.2008.02.022. Epub 2008 Mar 15. PMID: 18539555.

⁹⁴ Kalkwarf HJ, Khoury JC, Lanphear BP. Milk intake during childhood and adolescence, adult bone density, and osteoporotic fractures in US women. *Am J Clin Nutr*. 2003 Jan; 77(1): 257-65. doi: 10.1093/ajcn/77.1.257. PMID: 12499350.

⁹⁵ Institute of Medicine (US) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Ross AC, Taylor CL, Yaktine AL, Del Valle HB, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2011. PMID: 21796828.

⁹⁶ Gueguen L, Pointillart A. The bioavailability of dietary calcium. *J Am Coll Nutr*. 2000; 19: 119S-136S

⁹⁷ Casey CF, Slawson DC, Neal LR. Vitamin D supplementation in infants, children, and adolescents. *Am Fam Physician*. 2010 Mar 15; 81(6): 745-8. PMID: 20229973.

⁹⁸ Bouillon R, Marcocci C, Carmeliet G, Bikle D, White JH, Dawson-Hughes B, Lips P, Munns CF, Lazaretti-Castro M, Giustina A, Bilezikian J. Skeletal and Extraskeletal Actions of Vitamin D: Current Evidence and Outstanding Questions. *Endocr Re*. 2019 Aug 1; 40(4): 1109-1151. doi: 10.1210/er.2018-00126. PMID: 30321335; PMCID: PMC6626501.

⁹⁹ Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, Poos M; Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine, The National Academies. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *J Am Diet Assoc*. 2002 Nov; 102(11): 1621-30. doi: 10.1016/s0002-8223(02)90346-9. Erratum in: *J Am Diet Assoc*. 2003 May; 103(5): 563. PMID: 12449285.

עצם ובאופן ספציפי קיימת המלצה לשקול צריכת חלב ומוצריו כמקור חלבון להעלאת מסת עצם. המלצות תזונתיות חלשות יותר קיימות לגבי הקפדה על צריכת סיבים, ירקות ופירות והפחתת צריכת קולה ומשקאות מכילי קפאין למסת עצם גבוהה יותר⁽¹⁰⁰⁾. בנוסף לכל אלה, צריכה תזונתית מספקת מעלה את השפעת הפעילות הגופנית על מסת העצם⁽¹⁰¹⁾.

פעילות גופנית משפיעה על העצם באמצעות עומס מכני משני סוגים. האחד, פעילות של דחיסה (compression) כגון קפיצות מסוגים שונים (חיזוק עצמות הרגליים), העברת משקל אל הידיים וכפיפתם מעמידת שש או ארבע. השני, התכווצות השרירים כנגד כוח המשיכה כגון, תליה על מתח, והרמת משקולות. עומס זה משפיע על מספר מדדים: על חוזק העצם bone strength, על עליה במסה שלה bone mass ועל צפיפות המינרלים בעצם bone mineral density. כמו כן, עומס מכני גורם לעצמות להגדיל את שטח הפנים שלהן, ולחזק את רקמת העצם על ידי הגדלת צפיפותה¹⁰².

נמצא, שילדים העוסקים בפעילות גופנית רצופה וקבועה בעצמות בינונית-גבוהה לאורך זמן, עצמותיהם חזקות יותר ומדדי העצם שלהם גבוהים בהשוואה לילדים המקבילים בגיל שאינם פעילים¹⁰³. הספרות מצביעה על החשיבות של הפעלת עומס מכני על העצמות כבר בגיל צעיר, משתי סיבות. האחת החלק החיצוני של עצמות ילדים צעירים, מכוסה בתאים אקטיביים – אוסטיאובלסטים – ועצמותיהם רגישות במיוחד לעומס מכני ומגיבות בבנייה. בנוסף, הפעלת עומס מכני בגיל צעיר יוצרת תהליך המשכי בעצם שמשמעותו השפעה טובה על מטבוליזם יציב וקבוע של העצמות לאורך זמן, שנים לאחר שהעומס הופעל. חשוב להמשיך ולהעמיס על העצמות

¹⁰⁰ Weaver CM, Gordon CM, Janz KF, Kalkwarf HJ, Lappe JM, Lewis R, O'Karma M, Wallace TC, Zemel BS. The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporos Int.* 2016 Apr; 27(4): 1281-1386. doi: 10.1007/s00198-015-3440-3. Epub 2016 Feb 8. Erratum in: *Osteoporos Int.* 2016 Apr; 27(4): 1387. doi: 10.1007/s00198-016-3551-5. PMID: 26856587; PMCID: PMC4791473.

¹⁰¹ Julián-Almárcegui C, Gómez-Cabello A, Huybrechts I, González-Agüero A, Kaufman JM, Casajús JA, Vicente-Rodríguez G. Combined effects of interaction between physical activity and nutrition on bone health in children and adolescents: a systematic review. *Nutr Rev.* 2015 Mar; 73(3): 127-39. doi: 10.1093/nutrit/nuu065. PMID: 26024536.

¹⁰² Faienza, M. F., Lassandro, G., Chiarito, M., Valente, F., Ciaccia, L., & Giordano, P. (2020). How physical activity across the lifespan can reduce the impact of bone ageing: a literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1862.

¹⁰³ Chevalley, T., & Rizzoli, R. (2022). Acquisition of peak bone mass. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 36(2), 101616.

באופן עקבי לאורך כל שנות בית הספר כולל בחטיבת הביניים ובתיכון ולאחר מכן לאורך כל החיים¹⁰⁴.

כדי שפעילות גופנית תחזק את העצם יש לשמור על העקרונות הבאים:

- א. העומס המכני של הפעילות הגופנית צריך להיות גדול מזה של פעילות גופנית שגרתית של חיי היום-יום כולל שיעורי החינוך הגופני.
- ב. כדי שהפעילות הגופנית תשפיע על חוזק העצם משך הפעילות צריך להיות עשר דקות לפחות, ברוב ימות השבוע רצוי מדי יום.
- ג. דגש מיוחד צריך להינתן להפעלת עומס מכני על הגפיים העליונות כיוון שהן לא נושאות את כובד הגוף, כפי שקורה בפלג גוף תחתון וכיוון שרוב הילדים לא מעמיסים אותו ביום יום. חיזוק העצם משמעותי למניעת השברים הנפוצים באמה ובשורש כף היד.
- ד. ילדים בגיל בית ספר יסודי צריכים להשתמש אך ורק במשקל הגוף כדי להעמיס על הגוף. אין להשתמש במשקולות. בגילאים בוגרים יותר אפשר לפעול גם עם משקולות בהתאם להנחיות המקובלות בתחום זה.
- ה. חשוב לשלב פעילויות של תאום תנועה, ויסות כוח, בלימות ותרגול תנועות מגוונות במצבים בלתי צפויים.
- ו. חשוב לעורר את תשומת הלב של הילדים להרפיה לאחר פעילות עצימה וגם למנוחה של הגוף במהלך היום כיוון שהעצם, בדומה לשריר, נבנית במנוחה.
- ז. רצוי לא לעסוק בהעמסת עצם בשעת עייפות כדי לא להרוס ולהימנע מנפילות.

חשיבות העיסוק בבריאות העצם במהלך שיעורי חינוך גופני

פעילות גופנית המכוונת לבריאות העצם מאפשרת לילדים להשיג מסת עצם מרבית גבוהה ועצמות חזקות. בעזרת שיעורי חינוך גופני התלמידים יכולים להבין: מהו אורח החיים המאפשר השגת עצמות חזקות ובמיוחד מהי הפעילות הנחוצה לחיזוק העצם ומהי התרומה של העומסים המכניים השונים לבריאות העצם.

דרכים להשגת המטרה

¹⁰⁴ Di Marcello, F., Di Donato, G., d'Angelo, D. M., Breda, L., & Chiarelli, F. (2022). Bone health in children with rheumatic disorders: focus on molecular mechanisms, diagnosis, and management. *International journal of molecular sciences*, 23(10), 5725.

לשלב 10 דקות של העמסת העצמות בשיעורי חינוך גופני – השילוב יכול להתקיים באמצעות הקצבת זמן קבוע בתוך השיעור לתרגול – חמש דקות העמסת הידיים וחמש דקות של העמסת הרגליים. רצוי שהפעילות תשתלב במטרות השיעור עצמו (ראו נספח X רעיונות להעמסת עצמות הידיים והרגליים)

לחזור על כל פעילות מספר רב של פעמים – לבחור מספר פעילויות בכל שיעור ולאפשר חזרות רבות על כל אחת מהן; לעקוב אחר התנועה של התלמידים ולבדוק שאכן הם פועלים להעמסה המכסימלית האפשרית מבחינת כל תלמיד/ה; ולעקוב אחר התלמידים בעזרת כרטיס אישי בו נרשמות מספר החזרות בכל התנסות.

לעודד את הילדים להעמיס את העצמות מחוץ לשיעורי החינוך הגופני – בעזרת כרטיסיות מיוחדות למטרה זו (ראו נספח); בעזרת הצבת גירויים בחצר כמו ציור קלאס או "סולמות ונחשים" על הרצפה, מתיחת גומייה בגובה נמוך, חלוקת דלגיות וכד'.

להציע למורים העיוניים לאפשר לילדים לתרגל כמה דקות בכיתה – לפני השיעור, כמנוחה באמצע השיעור או בסיומו. דוגמאות לפעילויות אפשריות: עליה על כסא וירידה ממנו במקצבים שונים, ישיבה על שולחן והרמת משקל הגוף על הידיים, הנחת ידיים על הרצפה ורגליים על הכסא ולנסות לזוז עם הידיים לכיוונים שונים.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות -

- (1) יבחרו ויתרגלו פעילויות של הפעלת עומס על עצמות פלג גוף תחתון
- (2) יבחרו ויתרגלו פעילויות של הפעלת עומס על עצמות פלג גוף עליון

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יבחרו ויתרגלו פעילויות של הפעלת עומס על עצמות פלג גוף תחתון

הסבר

הפעילות היעילה ביותר להעמסת עצמות פלג גוף תחתון הכוללת עצמות רגליים ועצמות גב תחתון היא פעילות של קפיצות וניתורים במשך מספר דקות ברצף. ניתן לערוך הפסקות קצרות ביניהן למנוחה כיוון שמה שחשוב הוא משך ההעמסה.

התלמידים והתלמידות יתנסו :

- ☒ בניתורים משתי רגליים לשתי רגליים ברצף : לפחות 50 מהירים ונמוכים ; לפחות 10 גבוהים ואיטיים, לפחות 20 בגובה בינוני, מעבר למנוחה. חזרה במשך 3–5 מחזורים. ניתן לגוון בכיוונים שונים, ברמות גובה שונות ;
- ☒ בניתורים למרחק ברציפות נחיתה על כריות כף הרגל ;
- ☒ זינוק נמוך ריצה קצרה, ושוב – זינוק וריצה, החלפת רגל הזינוק בכל זינוק ;
- ☒ קימה משיבה לעמידה ולניתור וחזרה לשיבה ברצף, ללא עזרת ידיים
- ☒ לשנות משחקים שיש בהם ריצה כמו מרוצי שליחים ומשחקי תופסת, למשחקים בשילוב ניתורים
- ☒ לבחור משחקים קטנים בהם יש ניתורים ולחפש דרכים להוסיף ניתורים כמו למשל, במשחק "ים יבשה" – להוסיף ניתורי ביניים בשעה שמחכים להוראה.
- ☒ בכל משחקי הכדור ניתן להדגיש ניתורים במהלך קליעה או העברת הכדור לחברים.
- ☒ באתלטיקה במיומנויות הקפיצה להקפיד שלא תהיינה קפיצות בודדות אלא חוזרות על עצמן
- ☒ בהתעמלות במיומנויות הניתורים תוך הקפדה על סדרת ניתורים ולא על ניתור בודד
- ☒ בחינוך לתנועה בעיקר בנושאים וויסות כוח והעברת משקל
- ☒ במשחקי נופש – להוסיף למשחקים קיימים ניתורים וקפיצות.

(2) הילדים יבחרו ויתרגלו פעילויות של הפעלת עומס על עצמות פלג גוף עליון

הסבר

הפעילות היעילה ביותר להעמסת עצמות פלג גוף עליון מתקיימת בשעה שמעבירים משקל הגוף אל הידיים ושהייה עליהם, מרימים משקולות ובמצבי תליה כשהמרפקים כפופים. בפעילויות אלו מתחזקות עצמות שורש כף היד, עצמות הידיים, עצמות הגב העליון שכמות והחוליות העליונות.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו -

- ☒ בעמידת ארבע קדמית משקל על הידיים: הולכת רגל אחת מעלה ולצדדים. החלפת רגליים;
- ☒ בהתקדמות על ארבע לכל הכיוונים;
- ☒ בעמידת ארבע קדמית, ידיים יציבות במקום: ניתורים ברצף בשתי רגליים צמודות;
- ☒ בישיבת קרוס כפות ידיים מונחות על הרצפה קרוב לעכוז: התרוממות על הידיים ושהייה ארוכה ככל האפשר;
- ☒ בסמיכה קדמית בגוף ישר, בהונות הרגליים במקום כשהן מסמנות את מרכז המעגל: העברת משקל על כפות הידיים ויצירת מעגל שלם. ספירת מספר המעגלים שבוצעו בכל פעם;
- ☒ התקדמות על ארבע באולם, כאשר מגיעים למכשול מנסים לעבור כשיד אחת תמיד על הרצפה;
- ☒ במשחקי תופסת תוך התקדמות על ארבע;
- ☒ משחק בזוגות במנח סמיכה קדמית. התקדמות עם הכדור בעזרת הידיים, לנסות להבקיע שער כאשר בן הזוג משמש שוער.
- ☒ ליצור הזדמנויות לטיפוס ותליה באולם ומחוצה לו

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" ¹⁰⁵

הנושא: אורח חיים פעיל ובריא

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יפעלו לחיזוק העצמות

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע מהבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית ומודעות חברתית תמיכה בעמיתים במהלך התרגול היום יומי לחיזוק העצם.	הכוונה עצמית בחירת 10 דקות ביום להעמסת עצם; התמדה בפעילות לחיזוק עצם.	חשיבה ביקורתית בדיקת התאמת התרגיל/הפעילות לחיזוק עצם. אוריינות לשונית תיאור דרכים לחזק עצם בכתב ובעל פה.	הכרת שלד האדם ותפקידיו; הכרת העצם, התפתחותה והדרכים לחיזוקה באמצעות פעילות גופנית; ידע על המזון השומר על עצם חזקה בשלבי ההתפתחות הכרת ההזדמנויות לחיזוק העצם בבית הספר ובסביבתו, בבית ובסביבתו ובשכונה;	בחירה ותרגול של פעילויות הפעלת עומס על עצמות פלג גוף תחתון; בחירה ותרגול של פעילויות הפעלת עומס על עצמות פלג גוף עליון

¹⁰⁵ <https://meyda.education.gov.il>

הישגים מצופים – דרכי הוראה וקריטריונים

מטרה 3: התלמידים יפעלו בפעילות גופנית המחזקת את העצמות

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: רצוי ללמד במקביל את שתי המטרות. שימוש בדף מעקב אחר כמות ההתנסות

מטרה אופרטיבית	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
4(1). התלמידים יבחרו ויתרגלו פעילויות של הפעלת עומס על עצמות פלג גוף תחתון דרך ההערכה המורה מציע 2 "תרגילי השבוע לחיזוק עצמות פלג גוף תחתון" בכל שבוע. התרגילים מתוך התנועות הבסיסיות (ניתורים וקפיצות - ראו עמ') כל תלמיד מבצע את תרגילי השבוע 4 פעמים בשבוע ומדווח על טופס מתי תרגל וכמה פעמים חזר על כל תרגיל בכל פעם. קריטריונים א. ממלאים את הטופס 4 פעמים בשבוע ב. משפרים את מספר הפעמים במהלך השבוע מושגי יסוד העמסה על עצמות פלג גוף תחתון ניתורים קפיצות	דרך ההערכה המורה מציע 2 "תרגילי השבוע לחיזוק עצמות פלג גוף תחתון" בכל שבוע. התרגילים מתוך התנועות הבסיסיות (ראו עמ') כל תלמיד מבצע את תרגילי השבוע 4 פעמים בשבוע ומדווח על טופס מתי תרגל וכמה פעמים חזר על כל תרגיל בכל פעם. קריטריונים א. ממלאים את הטופס 4 פעמים בשבוע ב. סופרים את מספר הפעמים בו בוצע כל תרגיל ורושמים בטופס. מושגי יסוד פלג גוף תחתון	דרך ההערכה התלמידים מחולקים לקבוצות קטנות. כל קבוצה בוחרת 4 תרגילים המעמיסים עצמות פלג גוף תחתון. מאתרים 10 דקות שלוש פעמים בשבוע לביצוע התרגילים. עונים על השאלה: מדוע התרגילים שבחרו טובים לחיזוק עצמות פלג גוף תחתון ובאיזה עצמות מדובר. קריטריונים א. בוחרים תרגילים יעילים לחיזוק עצמות פלג גוף תחתון ב. מתאמנים שלוש פעמים בשבוע על התרגילים שבחרו ומדווחים על כך ג. כותבים תשובה לשאלה מושגי יסוד עומס מכני בעצימות גבוהה	דרך ההערכה כל תלמיד רושם בטופס אלו פעילות שהשתתף בהם במהלך השבוע מעמיסות על עצמות פלג גוף תחתון. אם לא העמיס מספיק, בוחר כמה תרגילים משלימים ומתרגל אותם. מדווח על התהליך קריטריונים א. רושמים בטופס את הפעילויות שהשתתפו בהן ומעמיסות על עצמות פלג גוף תחתון ב. מוסיפים תרגילים מתאימים, במידת הצורך ג. מדווחים על התהליך מושגי יסוד מדדי עצם גבוהים	

			רגליים אגן החלק התחתון של הגב	
דרך ההערכה כל תלמיד רושם בטופס אלו פעילות שהשתתף בהם במהלך השבוע מעמיסות על עצמות פלג גוף עליון. אם לא העמיס מספיק, בוחר כמה תרגילים משלימים ומתרגל אותם. מדווח על התהליך קריטריונים א. רושמים בטופס את הפעילויות שהשתתפו בהן ומעמיסות על עצמות פלג גוף עליון ב. מוסיפים תרגילים מתאימים, במידת הצורך ג. מדווחים על התהליך מושגי יסוד הרגלים קבועים של פעילות גופנית, עצימות בינונית-גבוהה לאורך זמן,	דרך ההערכה התלמידים מחולקים לקבוצות קטנות. כל קבוצה בוחרת 4 תרגילים המעמיסים עצמות פלג גוף עליון. מאתרים 10 דקות שלוש פעמים בשבוע לביצוע התרגילים. עונים על השאלה: מדוע התרגילים שבחרו טובים לחיזוק עצמות פלג גוף עליון. קריטריונים א. בוחרים תרגילים יעילים לחיזוק עצמות פלג גוף עליון ב. מתאמנים שלוש פעמים בשבוע על התרגילים שבחרו ומדווחים על כך ג. כותבים תשובה לשאלה מושגי יסוד חיזוק עצמות פלג גוף עליון, שהייה על הידיים, הרמת משקוליות, מצבי תליה כשהמרפקים כפופים.	דרך ההערכה המורה מציע 2 "תרגילי השבוע לחיזוק עצמות הרגליים" בכל שבוע. התרגילים מתוך התנועות הבסיסיות (ראו עמ') כל תלמיד מבצע את תרגילי השבוע 4 פעמים בשבוע ומדווח על טופס מתי תרגל וכמה פעמים חזר על כל תרגיל בכל פעם. קריטריונים א. ממלאים את הטופס 4 פעמים בשבוע ג. משפרים את מספר הפעמים במהלך השבוע מושגי יסוד העמסה על עצמות פלג גוף עליון, העברת משקל אל הידיים	דרך ההערכה המורה מציע 2 "תרגילי השבוע לחיזוק עצמות הידיים וחגורת הכתפיים" בכל שבוע. התרגילים מתוך התנועות הבסיסיות (ראו עמ') כל תלמיד מבצע את תרגילי השבוע 4 פעמים בשבוע ומדווח על טופס מתי תרגל וכמה פעמים חזר על כל תרגיל בכל פעם. קריטריונים א. ממלאים את הטופס 4 פעמים בשבוע ג. סופרים את מספר הפעמים ורושמים מושגי יסוד פלג גוף תחתון = שורש כף היד, עצמות הידיים, עצמות הגב העליון שכימות והחוליות העליונות.	4(2). התלמידים יבחרו ויתרגלו פעילויות של הפעלת עומס על עצמות פלג גוף תחתון

מטרה 4: התלמידים והתלמידות יכירו את עקרונות התזונה הבריאה

הסבר המטרה

לפי ארגון הבריאות העולמי - WHO, תזונה בריאה תורמת לגדילה תקינה, להתפתחות קוגניטיבית ולמניעת מחלות חסר כדוגמת אנורקסיה נרוזה ואוסטיאופורוזיס ומחלות עודף קלורי כדוגמת השמנה, סוכרת, מחלות לב וכלי דם וסרטן¹⁰⁶. הרגלי תזונה בריאה נרכשים כבר בגיל הילדות. הגדלת שפע המזון וזמינותו מחד וירידה באיכות התזונתית מאידך מובילים את התלמידים והתלמידות לצריכת מזון מתועש, אשר מומלץ להמעיט בצריכתו¹⁰⁷. הקניית ידע בנושא התזונה הבריאה, טיפוח הרגלי תזונה בריאים והטמעתם כבר בגיל צעיר, תתרום לבריאות בהווה ובעתיד. אבות המזון הם חלבונים, פחמימות פשוטות ומורכבות ושומן רווי, חד בלתי רווי ורב בלתי רווי. מקורות עיקריים לחלבונים הם עוף, דגים, הודו, חלב ומוצריו וביצים וכן, שילוב בין קטניות ודגנים, כדוגמת אורז ועדשים. את הפחמימות המורכבות ניתן למצוא בדגנים ובקטניות ואת הפשוטות בפירות, בחלב ומוצריו וכן בממתקים ובחטיפים. שמנים חד ורב בלתי רוויים מגיעים ממזונות מן הצומח, שומן רווי נמצא בשומן בעלי חיים וכן בקוקוס, בדקל ובקקאו. ויטמינים ומינרלים הם מרכיבים חיוניים שהגוף לא יכול לייצר בעצמו ולכן יש לצרוך אותם מהמזון. הם חיוניים ביצירת חומרים כמו אנזימים המשתתפים בייצור האנרגיה.

מדינת ישראל אימצה בשנת 2019 את עקרונות התזונה הים תיכונית. עקרונות התזונה הים תיכונית כוללים הקפדה על שתיית מים, אכילה יומית של דגנים מלאים, ירקות ופירות טריים, קטניות, מוצרי חלב דלי שומן, שמן זית, אבוקדו, אגוזים וזרעים. ברמה שבועית יש לגוון בין דגים, עוף וביצים ולאכול עד 300 גרם בשר בשבוע. בנוסף, יש להמעיט ככל הניתן בצריכת סוכרים מוספים כמו אלה שבשתייה מתוקה ובמשקאות אנרגיה, בממתקים ובחטיפים, בצריכת שומן רווי, ובמלח ולהימנע ככל הניתן ממזון אולטרה מעובד כמו אבקות מרק, מזונות מעובדים קפואים וכדומה. מזון אולטרה-מעובד מכיל מרכיבים שקשה לאתר במטבח הביתי, כמו מיצוי מרכיבי מזון וכן תוספים תעשייתיים ומתוחכמים היוצרים או משפרים את הצבע, את המרקם ואת הטעם. המזון האולטרה-

¹⁰⁶ . World Health Organization – Nutrition. [Healthy diet \(who.int\)](https://www.who.int/healthy-diet). Accessed 20.6.24

מעובד בדרך כלל ארוז מוכן לאכילה מידית בכל מקום ובכל זמן, או מצריך הכנה מינימלית כמו הוספת מים רותחים, חימום במיקרוגל וכדומה. למשל, נקניקים, נקניקיות, בשרים מוכנים, חטיפים. מעבר להשפעותיה הבריאותיות המוכחות, התזונה הים תיכונית היא תזונה מקיימת, המגנה על מגוון רחב של צמחים ובעלי חיים בסביבתם הטבעית ועל מערכות אקולוגיות¹⁰⁸.

תזונה ופעילות גופנית מהוות שני פנים של אותה מטבע: הכנסה קלורית והוצאה קלורית. פעילות גופנית משפיעה על הצרכים התזונתיים של הילד. ילד פעיל יותר זקוק ליותר קלוריות. בנוסף, סוג הפעילות הגופנית משפיע על התזונה מבחינת הרכב ותיזמון לדוגמה, 3-4 ששעות לפני ריצה ממושכת מומלץ לאכול פחמימה מורכבת וכחצי שעה לפנייה מומלץ לאכול פחמימה פשוטה. קיימות הנחיות לתזונה במהלך פעילות גופנית מאומצת אולם אלה אינן רלבנטיות לשיעורי החינוך הגופני ועל מנת להתאים בין הפעילות הגופנית לתזונה, מומלץ לפנות לדיאטן או לתזונאי קליני. פעילות בשיעורי החינוך הגופני אינה מחייבת תוספת קלורית, במקביל, אין מניעה לאכול לפני השיעור. בשיעורי חינוך גופני בהם נדרש מהתלמידים ומהתלמידות מאמץ גדול מהרגיל, מומלץ לאכול כשעתיים לפני השיעור.

קילוקלוריה (קק"ל), היא כמות החום הדרושה להעלאת 1000 גרם מים ב-1° צלסיוס, ונקראת אנרגיה. אנרגיה נכנסת לגופנו מפחמימות, מכלבון משומן וכן מאלכוהול. בהיעדר כמות קלוריות מספקת או אם נספק יחס לא מאוזן של פחמימות, חלבון ושומן, ייפגע התפקוד התקין של הגוף. כמות האנרגיה הנחוצה שונה בין אנשים ותלויה בגיל, במין, בגובה, במשקל ובמסת השריר. בנים, אנשים גבוהים יותר, אנשים ששוקלים יותר וכן אנשים עם מסת שריר גבוהה יותר יוציאו יותר קלוריות מבנות, מאנשים נמוכים יותר, ששוקלים פחות ועם מסת שריר נמוכה יותר. הגוף זקוק לאנרגיה מהמזון על מנת לקיים את צרכיו הלא רצוניים (כמו נשימה, שמירה על חום הגוף, פעילות הלב) – זהו חילוף החומרים הבסיסי במנוחה - Basal Metabolic Rate (BMR). בנוסף, כ-10% מסך הוצאת האנרגיה היומית מושקע בעיכול המזון הנאכל (Dietary Induced Thermogenesis (DIT ויתר ההוצאה הקלורית היא לצורך ביצוע פעילות גופנית⁽¹⁰⁹⁾.

¹⁰⁸ משרד הבריאות, אגף התזונה. ההמלצות התזונתיות הלאומיות של ישראל- קשת המזון החדשה. 2023.

קישור להמלצות התזונה של ישראל

¹⁰⁹ . Recommended Dietary Allowances: 10th Edition. National Research Council (US) Subcommittee on the Tenth Edition of the Recommended Dietary Allowances. Washington (DC): National Academies Press (US); 1989.

תוספי תזונה הם תוספים הנמכרים בכמוסות, בתמציות, במיצוי, במשקאות, כתוצר פירוק או בדרכים אחרות ומכילים ויטמינים, מינרלים, צמחים, תבלינים וכדומה (110). תוספים ארגוניים כוללים כמוסות קפאין, אבקות חלבון, משקאות אנרגיה, חטיפי אנרגיה וכדומה (111).

קיימות הוכחות בספרות המקצועית לגבי נזקים שעלולים להיגרם כתוצאה מצריכת תוספי תזונה ו/או תוספים ארגוניים. בעיקר: בטא קרוטן, ויטמין E ונוגדי חמצון (112), קפאין ומשקאות אנרגיה, שעלולים לגרום לסיכון מוגבר לסרטן, מחלות קרדיוואסקולריות (113) ואף לסיכון לתמותה מוקדמת בטווח הארוך (114).

מאחר ותזונה ופעילות גופנית מהוות שתי פנים של אותה מטבע ומאחר והמורה לחינוך גופני נחשף לשאלות בתחום התזונה, על המורה לחינוך גופני להכיר את המלצות התזונה של ישראל, מעבר לכך, עליו להפנות את התלמידים והתלמידות לדיאטנית או לתזונאי קליני.

דרכים להשגת המטרה

שילוב עקרונות התזונה הים תיכונית בהפסקות פעילות

כדוגמת תחנות ללימוד עקרונות התזונה הים תיכונית בשילוב פעילות גופנית. למשל, גיגית עם תמונות מנויילות של מרכיבי התזונה הים תיכונית ואחרים ועל הילדים לדוג את המרכיבים המומלצים בתזונה הים תיכונית. מירוף שליחים להרכבת תצורף של פירמידת המזון הים תיכונית. שזירת ההסברים בנושאי התזונה במהלך שיעורי החינוך הגופני

שאלת שאלות במהלך שיעורי החינוך הגופני

110 . National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2022, June 3). Dietary Supplements: What You Need to Know. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/DietarySupplements-Consumer/>

111 . Garthe I, Maughan RJ. Athletes and Supplements: Prevalence and Perspectives. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2018 Mar 1; 28(2): 126-138. doi: 10.1123/ijsnem.2017-0429. Epub 2018 Mar 26. PMID: 29580114.

112. Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud C. Antioxidant supplements and mortality. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2014 Jan; 17(1): 40-4. doi: 10.1097/MCO.000000000000009. PMID: 24241129.

113 . Mangi MA, Rehman H, Rafique M, Illovsky M. Energy Drinks and the Risk of Cardiovascular Disease: A Review of Current Literature. Cureus. 2017 Jun 7; 9(6): e1322. doi: 10.7759/cureus.1322. PMID: 28690955; PMCID: PMC5501707.

114 . Zhang FF, Barr SI, McNulty H, Li D, Blumberg JB. Health effects of vitamin and mineral supplements. BMJ. 2020 Jun 29; 369: m2511. doi: 10.1136/bmj.m2511. PMID: 32601065; PMCID: PMC7322674.

בהתאם לנושא השיעור. לדוגמה, "אלו מאכלים מכילים חלבונים?", "האם יש חלבונים עדיפים לבניית שריר?" – בשיעור לחיזוק שרירים, "מה חשיבות אכילת פחמימה לפני מבחן ריצה ארוכה?". בזמן ריצה המורה יסביר מהי הוצאה קלורית ומהו מאזן קלורי.

מתן כלים לתכנון תזונה ים תיכונית

כדוגמת טבלה עם רשימת מרכיבי התזונה הים תיכונית לתכנון הגברת צריכתם (מצורפת להלן). מתן הסבר לתזמון האכילה של התלמידים והתלמידות לפני שיעורי החינוך הגופני כאמור בהסבר למטרה, לא נדרשת הכנה תזונתית מיוחדת לפני שיעורי החינוך הגופני. בשיעורים הדורשים מאמץ פיזי גדול מהרגיל, מומלץ ליידע את התלמידים מבעוד מועד, על מנת שיקדימו את הארוחה לכשעתיים לפני השיעור על מנת להפחית תחושות בחילה או הקאות. הפניית התלמידים והתלמידות הפונים בנושאי תזונה ותוספים למיניהם, לייעוץ אצל איש מקצוע תזונאי / דיאטן תוספי תזונה ותוספים ארגוניים אינם מומלצים. תזונה מותאמת לתלמידים ולתלמידות העוסקים בפעילות גופנית מאומצת, ממושכת ו/או הישגית ו/או תחרותית, תתבצע על ידי אנשי מקצוע מוסמכים כדוגמת תזונאים/דיאטנים. תלמיד הפונה בנושאים אלה יש להפנות לאנשי המקצוע הנ"ל.

שילוב בינה מלאכותית

ניתן לשלב בינה מלאכותית בהנגשת מידע תזונתי, בסיוע להטמעת הרגלים ובעידוד קבלת החלטות מושכלות. בסיוע הבינה המלאכותית ניתן לבנות תפריטים יומיים או שבועיים בהתאם לעקרונות התזונה הים תיכונית – תוך התאמה אישית להעדפות, מגבלות תזונתיות, גיל, רמת פעילות גופנית ומטרות בריאותיות. יישומים חכמים מסוגלים לנתח את הבחירות התזונתיות של התלמידים, להציע חלופות בריאות ולחזק את ההבנה של מושגים כמו מאזן קלורי, צפיפות תזונתית ואבות המזון.

בנוסף, הבינה המלאכותית יכולה להשתלב בתחנות לימוד ניידות או בפעילויות גופניות משולבות תזונה – כמו חידונים אינטראקטיביים מבוססי זיהוי קולי/תמונה, משחקים מתוקשבים המדמים הרכבת ארוחות מאוזנות, ומערכות תגמול חכמות שמעודדות מעקב תזונתי יומי.

הבינה המלאכותית יכולה לספק למורים ניתוח מגמות תזונה בכיתה, זיהוי צרכים חוזרים והצפת מקרים הדורשים הפניה לאנשי מקצוע. יתרה מכך, היכולת להסביר מונחים כמו BMR, הוצאה קלורית או תזמון אכילה דרך הדמיות אינטראקטיביות או סרטונים מותאמים גיל מחזקת את ההבנה ומעודדת מעורבות.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות:

(1) יכירו את מרכיבי התזונה הים תיכונית ואת תרומתה של תזונה מאוזנת ומגוונת, לבריאות

- (2) יקשרו בין מרכיבי הכנסת אנרגיה לבין מרכיבי הוצאת אנרגיה
- (3) יכירו את ההמלצות לתזמון האכילה לפני שיעורי החינוך הגופני בבית הספר
- (4) ידעו על הסכנות בשימוש בתוספי תזונה ובתוספים ארגוניים
- (5) יכירו בחשיבות התאמה אישית של תפריט על ידי איש מקצוע, לפעילות גופנית מאומצת, ממושכת ו/או הישגית ו/או תחרותית

פירוט המטרות האופרטיביות

1. התלמידים והתלמידות יכירו את מרכיבי התזונה הים תיכונית ואת תרומתה של תזונה

מאוזנת ומגוונת, לבריאות

הסבר

תזונה ים תיכונית היא תזונה מאוזנת ומגוונת ומקיימת, כמוסבר ברציונל ובהסבר למטרה. נמצא קשר בין התזונה הים תיכונית למניעת מחלות ואף להארכת תוחלת החיים. במסגרת ההמלצות של התזונה הים תיכונית נכללות ארוחות סדירות המוגדרות כ-3 ארוחות עיקריות ו-3 ארוחות ביניים ליום. ארוחת הבקר חיונית לצורך אספקת אנרגיה ראשונית לתפקוד הגוף ובעיקר המוח, לאחר צום הלילה. ארוחת הצהריים מאפשרת לילדים להמשיך לפעילות שלאחר שעות בית הספר וארוחת הערב חיונית כדי לספק אנרגיה לשעות השינה, בהן מופרשים הורמוני הגדילה. אכילה ליד שולחן ואכילה בחברה, מאפיינים אף הם את התזונה הים תיכונית. נמצא קשר בין אכילת ארוחות לשכיחות גבוהה יותר של אכילה ליד שולחן ואכילה בחברה; ואלה נמצאו קשורים לסיכון מופחת להשמנה.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות:

- ☒ יכירו את עקרונות התזונה הים תיכונית ויתרונותיה בשילוב פעילות גופנית. לדוגמה: הפסקות מפעילות, המשלבות פעילות גופנית עם תכנים בתזונה. על הרצפה יונחו פתקים עם מזונות. התלמידים והתלמידות ירצו מקו אל קו ויניחו את המזונות במקום הנכון בפירמידה. "חפש את המטמון": ריצה ברחבי בית הספר למציאת המלצות לאכילה בריאה. למשל, "מומלץ לאכול לפחות ארוחה משפחתית אחת ליום". "חשוב לאכול ארוחת בקר לפני ההליכה לבית הספר". "חשוב לגוון את הירקות ואת הפירות שאנו אוכלים"
- ☒ ימלאו טבלאות מעקב אחרי שילוב מרכיבי התזונה הים תיכונית בתפריט השבועי שלהם

2. התלמידים והתלמידות יקשרו בין מרכיבי הכנסת אנרגיה לבין מרכיבי הוצאת אנרגיה

הסבר

יש לאזן בין ההכנסה הקלורית, קרי אכילה, לבין ההוצאה הקלורית, קרי הפעילות היומית. ככל שהתלמיד פעיל יותר, ההוצאה הקלורית שלו גבוהה יותר וכך גם הדרישות הקלוריות התזונתיות. הגורמים המעלים את ההוצאה הקלוריות בפעילות גופנית הם: סוג הפעילות, עצמת ומשך זמן הפעילות.

פירוט ברמת הביצוע:

התלמידים והתלמידות:

- ☒ יקשרו בין הוצאת אנרגיה לבין הכנסת אנרגיה ויגדירו מה חשיבות האיזון ביניהם. למשל, יבצעו פעילויות ספורטיביות שונות ויבדקו בעזרת מחשבון קלורי את הערך הקלורי שלהן <https://www.gov.il/he/service/metabolic-equivalent-calculator> ובעזרת מחשבון למציאת קלוריות במזונות, כיצד ניתן לקבל את אותן קלוריות מהמזון. <http://www.foodsdictionary.co.il/calculators.php>
- ☒ יחשבו את ההוצאה וההכנסה הקלורית היומית בעזרת המחשבוני.

3. התלמידים והתלמידות יכירו את ההמלצות לתזמון האכילה לפני שיעורי החינוך הגופני

בבית הספר

הסבר

הפעילות הגופנית בשיעורי החינוך הגופני אינה דורשת שינוי בשגרת האכילה כדוגמת עיתוי ארוחה העשר או תכולתה. במקרים מיוחדים בהם, לפי תפיסת המורה, צפוי מאמץ פיזי גדול מהרגיל בשיעור, כדאי להמליץ לתלמידים ולתלמידות לאכול כשעתיים לפני הפעילות הצפויה.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות:

- ☒ יאכלו בהתאם לשגרת האכילה שלהם לפני שיעור חינוך
- ☒ ייאכלו כשעתיים לפני פעילות גופנית התובעת מאמץ פיזי גדול מהרגיל.

4. התלמידים והתלמידות ידעו על הסכנות בשימוש בתוספי תזונה ובתוספים ארגוניים

הסבר

נטילת תוספי תזונה, בעיקר בילדים, עלולה להפר את איזון הויטמינים והמינרלים בגוף. הנזקים שדווחו בספרות: עליה בשכיחות מחלות לב וסרטן, פגיעה מוחית ואף עליה בסיכון למוות.

תוספים ארגוניים, בעיקר בילדים עלולים לגרום לנזקים בריאותיים כדוגמת חוסר שינה, הפרעות בקצב הלב ועוד.

נטילת תוספי תזונה ותוספים ארגוניים תעשה אך ורק באישור תזונאי/דיאטן קליני או רופא.

ילדים ובני נוער בריאים, אינם זקוקים לתוספים מכל סוג. מרכיבי התזונה החיוניים לתפקוד

תקין, צריכים להיות מסופקים דרך המזון.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות:

☒ יגדירו מהם תוספי תזונה ואת הסכנות בנטילה שלהם ללא הדרכה מקצועית

☒ יגדירו מהם תוספים ארגוניים ואת הסכנות בנטילה שלהם ללא הדרכה מקצועית

5. יכירו בחשיבות התאמה אישית של תפריט בהתאם לפעילות הגופנית שהם מבצעים

הסבר

הצרכים התזונתיים של ילדים מושפעים ממינם, מגילם, ממשקלם ומגובהם; וגם מסוג, משך ועצמת הפעילות הגופנית שלהם. ככל שהילדים פעילים למשך זמן ארוך יותר בעצימות גבוהה יותר הם זקוקים ליותר אנרגיה מהמזון. התאמה אישית של התפריט חיונית לילדים ובני נוער במצבים מיוחדים, כדוגמת תלמידים ותלמידות העוסקים בספורט תחרותי ו/או תלמידים עם מחלות כרוניות. זאת על מנת לאפשר לילד גדילה אופטימלית מחד ושיפור ביכולות לבצע פעילות, מאידך. להערכת הצרכים התזונתיים ו/או בניית תפריט בילדים אלו, יש להפנות את לרופא או לדיאטן/תזונאי קליני.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות

☒ ייפנו, במידת הצורך, לרופא, לדיאטן או לתזונאי קליני על מנת להעריך צרכים תזונתיים

או לבנות תפריט אישי

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹¹⁵

הנושא: אורח חיים פעיל ובריא

מטרה 4: התלמידים והתלמידות יכירו את עקרונות התזונה הבריא

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית ומודעות חברתית יכולת לשוחח בזוגות ובצוותים על עקרונות התזונה הבריא והקשר לפעילות הגופנית ; סיוע לעמיתים מתן משוב הדדי בנוגע להיצמדות לדיאטה הים תיכונית.	הכוונה עצמית בחירת תפריט אישי לאורח חיים בריא ככלל ופעיל כפרט ; מודעות עצמית בחירת מזון מותאם אישית מתוך התפריט הבריא המוצע.	אוריינות מידע איתור מידע העוסק בתזונה בריאה ובקשר בין הכנסת אנרגיה להוצאת אנרגיה. חשיבה בקורתית הערכת המידע ומקורותיו ושימוש במידע ליצירת אורח חיים פעיל ובריא ; חשיבה יצירתית יכולת לגוון את התפריט תוך שמירה על עקרונות הבריאות.	הכרת מרכיבי התזונה הים תיכונית והתרומה של תזונה מאוזנת ומגוונת, לבריאות ; הכרת ההמלצות לתזמון האכילה לפני שיעורי החינוך הגופני בבית הספר ; ידע הסכנות בשימוש בתוספי תזונה ובתוספים ארגוניים ; הכרה בחשיבות התאמה אישית של תפריט על ידי איש מקצוע, לפעילות גופנית מאומצת, ממושכת ו/או הישגית ו/או תחרותית.	התאמת מרכיבי הוצאת אנרגיה באמצעות פעילות גופנית למרכיבי הכנסת אנרגיה.

¹¹⁵ <https://meyda.education.gov.il>

מוסדות

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 4: התלמידים והתלמידות יכירו את עקרונות התזונה הבריאה

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : אין תלות

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרות אופרטיביות				
התלמידים והתלמידות יכירו את מרכיבי התזונה הים תיכונית ואת קשת המזונות הישראלית, את תרומתה של תזונה מאוזנת ומגוונת, לבריאות ויקשרו בין מרכיבי הכנסת אנרגיה לבין מרכיבי הוצאת אנרגיה 5(1).	דרך ההערכה תלמיד מקבל דף עבודה ובו תמונות של מזונות. התלמיד מסמן איזה מהמזונות עשיר בחלבונים, איזה בפחמימות ואיזה בשומנים ומה תפקיד כל אחד מאבות המזון בגוף. קריטריונים א. מקשר בין מזונות לאבות מזון ב. מקשר בין אבות מזון לתפקידם בגוף מושגי יסוד חלבונים ; פחמימות ; שומנים, שריר, הגנה, אנרגיה לפעילות	דרך ההערכה א. התלמיד מקבל דף עבודה ובו רשימת מזונות. עליו לסמן איזה מהמזונות עשיר בחלבונים, איזה בפחמימות ואיזה בשומנים ואיזה מטרה בריאותית כל אחד מהם משיג ב. התלמיד מקבל דף עם קשת מזונות עיורת ומשלים מזכרונו את המזונות ובאיזו תכיפות מומלץ לאכול אותם (ראו קשת המזונות בעמוד...) ג. בזוגות : משוחחים ומסבירים זה לזה מהן קלוריות מהו מאזן קלורי ומדוע חשוב לשמור על מאזן קלורי ומסכמים בכתב קריטריונים א. מקשר בין מזונות לאבות מזון ולתפקיד בריאותי ב. ממלא נכון את קשת המזונות העיורת	דרך ההערכה א. התלמיד רושם מה אכל ביממה האחרונה ומסמן על קשת המזונות הים תיכונית הוא אכל (ראו קשת המזונות בעמוד...) ב. התלמיד רושם איזו פעילות עשה ביממה האחרונה ומחשב את הקלוריות שהוציא בכל פעילות (ראו מחשבון בעמוד...) קריטריונים א. רושם מה אכל ביממה האחרונה ב. ממקם נכון את המזונות בקשת ג. רושם אלו פעילויות עשה ומחשב את הקלוריות של כל פעילות מושגי יסוד	דרך ההערכה א. התלמיד מסמן בטבלה אלו פריטים הוא מתכנן לשלב בתפריט השבועי שלו ובאיזו כמות ומסמן אלו פריטים שאינם מהתזונה הים תיכונית הוא יכול להפחית. (ראו טבלה עמוד...) ב. התלמיד רושם בטבלה בכל יום במשך שבוע האם מימש את התיכנון קריטריונים א. מתכנן מה יאכל במהלך השבוע וממלא את הטבלה ב. עוקב אחרי מה שאכל במשך שבוע ג. מסמן במה עמד בתיכנון ובמה לא מושגי יסוד תזונה ים תיכונית

		ג. כותבים מהו מאזן קלורי ומדוע חשוב לשמור על מאזן קלורי מושגי יסוד קלוריה, מאזן קלורי, השפעה בריאותית של אבות המזון		
5(2). התלמידים והתלמידות יכירו את ההמלצות לתזמון האכילה לפני שיעורי החינוך הגופני בבית הספר ובפעילויות אחרות, ידעו על הסכנות בשימוש בתוספי תזונה ובתוספים ארגוניים ויכירו בחשיבות התאמה אישית של תפריט על ידי איש מקצוע	דרך ההערכה בזוגות משוחחים בזוגות ומסכמים בכתב: א. מה אוכלים בהפסקה לפני שיעור גופני ומה אוכלים שעתיים לפני פעילות בינונית-עצימה (ראו עמוד...) ב. מדוע לא כדאי לאכול תוספי חלבון? קריטריונים א. כותבים שאין צורך לשנות את האוכל לפני שיעור גופני ושכדאי לאכול כריך או שווה ערך שעתיים לפני פעילות בינונית-עצימה ב. עונים שאין צורך בתוספי חלבון ואפשר לספק אותם באוכל. כמו כן שעודף חלבון עלול להזיק. מונחי יסוד אכילה לפני פעילות, תוסף חלבון	דרך ההערכה בזוגות א. כותבים מהו תוסף ארגוני ונותנים דוגמאות לנזקים אפשריים כתוצאה משימוש עודף ו/או לא נכון בתוספי תזונה כמו ויטמינים ותוספים ארגוניים התלמיד ב. כותב מתי אכל לפני ובמהלך פעילות גופנית בינונית - עצימה קריטריונים א. מגדירים באופן מדויק מהו תוסף ארגוני. מסבירים סכנות של עודף תוספי תזונה או תוספים ארגוניים ב. מבצע פעילות גופנית בינונית - עצימה (ראו עמוד) ורושם מה אכל לפני מונחי יסוד תוסף ארגוני	קשת המזונות תזונה ים תיכונית הוצאה קלורית בפעילות גופנית	דרך ההערכה אפשרות 1: כמו בכיתות ו-ט אפשרות 2: בזוגות משוחחים, נותנים דוגמאות ומסכמים בכתב א. מדוע חשובה התאמה אישית של התפריט אם רוצים לעשות דיאטה שאיננה ים תיכונית מאוזנת? ב. מדוע חשוב להתייעץ באיש מקצוע לפני שמשנים תפריט או לוקחים תוספי מזון (כדוגמת חלבון) או תוספי תזונה (כדוגמת ויטמינים, מינרלים ותוספים ארגוניים) קריטריונים א. מסבירים שלכל אחד צרכים אנרגטיים וצרכים תזונתיים שונים ב. מסבירים, שתזונה לא נכונה ונטילת תוספים עלולה להזיק ג. נותנים דוגמאות של חסרים לא מזוהים או עודפים כתוצאה מדיאטה לא מתאימה

מונחי יסוד מושגי יסוד תוספי תזונה, תוספי מזון				

מוסדות

משחקי כדור ספורטיביים

רציונל

משחקי תנועה בכלל ומשחקי הכדור בפרט מהווים הזדמנות חינוכית מן המעלה הראשונה ומאפשרים לאהוב וליהנות ממצבים משחקיים. הם מייצרים, למעשה, מעין חלון כפול: האחד הוא החלון שדרכו מתבונן המחנך הגופני בתלמידיו הנעים ומתפתחים ולומד לגזור מהתבוננות זו הן את צרכיהם הגופניים - תנועתיים והן את אלה הנפשיים - חברתיים ומתאים להם מענים חינוכיים הולמים כדי לעודד התפתחות שלמה ומקפת של הילד-אדם; ויש כאן גם חלון, שדרכו מתבוננים הלומדים עצמם בעולם, מנסים ללמוד אותו ורוכשים מיומנויות להתנהלות מותאמת בו, החל משיפור הדימוי העצמי התנועתי והכללי שלהם וחיזוק ביטחונם העצמי, עבור להפנמת התנהגויות התורמות לבריאותם הכללית, לכושרם הגופני והנפשי, וגמור בהסתגלותם החברתית לחיים במסגרות המתנהלות מתוקפם של כללים. לכן אין תמה שמשחקים אלה רווחים ברגיל בתכניות הלימודים השונות בעולם החינוך הגופני.

במשחקי הכדור הקבוצתיים משחקות שתי קבוצות, שחבריות כול אחת מהן משתפים/ות פעולה בתוך הקבוצה ומתחרים/ות בקבוצה השנייה. משחקים אלה הינם משחקים מורכבים הן מבחינת המיומנויות המוטוריות (הטכניות) הנדרשות בהן, שהן תחרותיות ושיתופיות בעת ובעונה אחת, והן מבחינת מערכת הכללים המפורטת והמחייבת, הקובעת את אופיו של המשחק ואת הטקטיקות הלגיטימיות, המשמשות בו כדי להגביר את סיכויי הניצחון במהלכו.

ככל שרמת המשחק גבוהה יותר, כן גדל בהתאמה הצורך בשיתוף פעולה בין חברי הצוות, וכן גדלה בהתאמה רמת המורכבות של המשחק, וביחס ישר לכך גם רמת המורכבות של התרגול והאימון. הקבוצתיים המכונים הנדרשים; וכול מערכת של הוראה-למידה בתחום חייבת להידרש לעובדה זו.

כל משחק מורכב, אפוא, מחד גיסא ממיומנויות מוטוריות (הטכניות) ומטקטיקות קבוצתיות ומאידך גיסא מכישורים אישיים-חברתיים-קוגניטיביים, המשמשים לקבלת ההחלטות במהלך המשחק ונוגעים ביכולות, כגון ראייה מרחבית, קריאת כוונות שחקני הקבוצה היריבה, קבלת החלטות, תאום עמדות ותפקידים וכן שיתוף פעולה בין חברי קבוצת האם. פעולות שיתוף כאלה מהוות בפועל את המלט המאחד את המיומנויות התנועתיות האישיות לכלל תבנית של משחק קבוצתי.

ניתן ללמד בבית הספר כל משחק ספורט קבוצתי, שהמורה הוכשר ללמדו, לפי מטרות ההוראה שנקבעו בתכנית הלימודים. בתכנית זו, נעסוק במשחקי הספורט המקובלים ביותר בישראל: כדורגל, כדורסל, כדורעף וכדוריד.

בעולם הפדגוגיה של הספורט מקובלות שתי גישות מרכזיות. האחת, ותיקה, **גישת המיומנויות** אשר גורסת שעל המורה ללמד את מיומנויות המשחק, כגון שליטה בכדור, מסירה ותפיסה, כדור, זריקה, קבלה תחתית, בעיטה וקליעה, ולאחר שהתלמידים הגיעו לשליטה במיומנויות, ללמד את המשחק. הנחת היסוד לגישה זו היא שללא יסודות טכניים מבוססים, לא ניתן לפתח משחק משמעותי. היתרון של גישה זו, שהמורה עובד על פי תבנית ותכנית נתונים מראש. החיסרון - פעמים רבות לא מגיעים למשחק ממש, כיוון שילדים רבים מתקשים בהעברה של מיומנויות מבודדות לסיטואציה משחקית.

השנייה, הטקטית, **גישת המשחק השלם**, גורסת שעל המורה לאפשר משחק בכל רמה שהילדים יכולים לקיימו ואז במהלכו לתקן ולשפר את המיומנויות ולהציע פרקי לימוד ממוקדים לפי הצורך. הנחת היסוד של גישה זו היא, שמיומנויות המשחק הן למעשה טבעיות, אך מלוא משמעותן ומורכבותן נוגע לאופן השימוש בהן במשחק וכי המשחק השלם מכיל יותר מאשר סכום חלקיו הבודדים ושליטה בדברים, שאינם מיומנויות, ניתן לרכוש רק באמצעות התנסות מתמשכת במשחק. יתרון גישה זו הוא שאין צורך בהעברה ממיומנויות מבודדות לביצוען במהלך משחק. כמו כן, המשחק מושך ומהנה את הילדים. החשש הוא שתיפגע איכות הביצוע של המיומנויות המוטוריות, כיוון שלא מלמדים אותן באופן שיטתי.

בשל הייחוד של משחקי הכדור בהם יש "מגע" בין שחקנים (כדורסל, כדורגל וכדוריד), בניגוד למשחקי הקפות (בית שדה, סופט-בול ובייסבול), או משחקי רשת (טניס וכדורעף), אנו רואים חשיבות עליונה בלימוד המיומנויות מתוך הבנה והצלחה ביישומן במסגרת ההתמודדות של שחקנים וקבוצות, האחד נגד (מול) השני, כפי שקורה הדבר ביעד הסופי - המשחק השלם.

לכן, בתכנית לימודים זו מוצעת דרך שלישית, המכונה בקיצור **גישת משחקי התנועה או גישת המשחקונים**. גישה זו משלבת את שתי הגישות הקודמות והיא גורסת כמו גישת המשחק השלם, שהמיומנות לא מתקיימות כפרטניות, אלא משולבות תמיד בסיטואציה משחקית, אך מסכימה עם גישת המיומנויות שיש לפתח אותן באופן ממוקד. לכן בגישה זו ייבחרו משחקי תנועה בעלי כללים פשוטים שקל לקולטם - שמתרגלים בכל פעם מיומנות, או שילוב של מיומנויות בתנאים הדומים למשחק.

יתרונות גישת המשחקונים: (1) מזמנים מצבים בהם חווה התלמיד מחסור במיומנות מסוימת. תחושת זו מעלה את הנעת התלמיד לרכוש מיומנות חדשה; (2) ההעברה למשחק השלם פשוטה יותר, כיוון שנלמדת במצב אמיתי; (3) המשחקונים מופקים על פי רוב בקבוצות קטנות אשר מאפשרות השתתפות מרבית גם אם מדובר בדרך כלל בקבוצות לא הומוגניות. הקושי בשימוש בגישה זו נובע מן הצורך בשליטת המורה במיומנויות תכנון הוראה וניהול שיעור ברמה גבוהה, שיעזרו, א) לתכנן ולהתאים את המשחקונים לגיל ולרמת הלומדים, ב) להוציא את המשחקונים לפועל (ללמד אותם הלכה למעשה), בלי לפגוע בשטף השיעור. קושי נוסף של הגישה הזו הוא בכך שהיא תובעת מן המורים ערנות מתמדת לביצועיו של כול תלמיד ותלמידה וכן יכולת התאמת משחקים ודרכי תרגולם לרמות הטרונות.

שלבי הלימוד בשיטת המשחקונים

משחק הכדור מהווה פעילות גופנית סלילית, לאמור עם עליית רמת המורכבות שלו - יש צורך לשוב ולתרגל את מיומנויותיו השונות בהתאמה לרמת הקושי החדשה שלהן, או במילים אחרות: **"שיטה שבאמצעותה מארגנים את חומרי הלמידה ברצף המתפתח במעגליות ההולכת וגדלה, תוך ביצוע חוזר של היסודות שבמבנה המקצוע או המיומנות"**¹¹⁶ לפיכך, ההוראה בגישה זו נערכת על פי הסדר הדידקטי הבא:

שלב א' – שלב הלימוד: עריכת הכרות עם מיומנות חדשה, וקניית שליטה בה, כפי שתואר כאן קודם. שלב זה יאופיין, כאמור, במשחקי הכנה רבים, בהם יידרשו הילדים לבצע תנועות ספציפיות, שיוליכום באופן לא מודע ללימוד מיומנות היעד, למשל:

הילדים מפוזרים ברחבי המגרש, ולכל ילד כדור וכן זנב לבד, התחוב במכנסיו מאחור. הילדים משחקים תופסת בסגנון "אוגרי הזנבות", המוכר להם ממשחקי הגיל הרך. הילדים יתרוצצו במגרש

¹¹⁶ שויד, י'. (1990). **תכניות לימודים - עקרונות ותהליכים**. נתניה: מכון וינגייט.

תוך כדי ניסיון שלא לאבד את הכדור ומתוך בקשה לשמור על זנבם ובמקביל לאגור זנבות של משתתפים אחרים. מצב זה יאלץ את הילדים להרים את מבטם מן הכדור כדי לאתר את "אוגרי הזנבות" ואת "הזנבות לאגירה", המתרוצצים בשטח.

כך, באופן אינטואיטיבי ילמדו הילדים להוליך כדור בשינויי כיוון מתמידים ומתוך ערנות לסביבה. המסר הנקלט הוא הכלל הראשון במשחקי הכדור: "שמור על הכדור והשתדל שלא לאבדו!".

העיקרון הדידקטי המנחה את משחקי ההכנה הוא שימוש במשחק מפתח אחד, המייצר סביבה לימודית מזמנת הזדמנויות למידה משמעותיות הן מבחינתו של הלומד והן מבחינת מיומנות היעד המוצבת לשיעור. לאחר הפעלתו של המשחק במשך דקות ספורות, יסיק המורה מסקנות מביצועי הלומדים, רצוי ומומלץ בשיתופם שלהם עצמם, ויציע בעקבות המסקנות תרגול מתקן. לאחר התרגול יחזיר את הילדים למשחק הראשון; וכל זאת, מתוך ניסיון מודע ומתמיד לעקוב אחר התקדמות הילדים, ולהסיק את המסקנות המתבקשות.

שלב ב' - שלב התרגול כולל התנסות אקראית בתרגילים מגוונים, המדמים מצבים משחקיים. בתוך כדי ההתקדמות במשחקי ההכנה ובלמוד הממוקד, המשולב בהם כמקשה אחת, תעשנה חזרות אקראיות בנושאים, שכבר כוסו. בשלב לימודי זה יש כבר מקום להדגיש ביצועים מהירים ומדויקים למדי, אם כי אין עדיין טעם לדרוש ביצועים מושלמים. לאחר ביסוס השליטה במיומנות אחת, צריך להתחיל לערוך תרגולים, המשלבים סדרות של מיומנויות, כגון חילופי מסירות, כדור קצר וקליעה לסל, או זריקה לשער. למשל:

הילדים מפוזרים ברחבי המגרש. מחצית מן הילדים אווזים בכדורים. במגרש מפוזרים גם קונוסים. לסימן מן המורה ינועו הילדים ברחבי המגרש, כשהם מובילים כדורים בכדור בין הקונוסים. לשריקת המורה יחפשו בעלי הכדורים את חסרי הכדורים, שנעו אף הם כל העת, ימסרו להם את כדוריהם וימשיכו לנוע עצמם ללא הכדורים, וחוזר חלילה.

בתחילה יש לקשור שתי מיומנויות ובהדרגה להוסיף את המיומנויות החדשות הנלמדות. גם תרגולים אלה כמו משחקי ההכנה צריכים לשאת אופי משחקי ככל שניתן. חשיבותו של התרגול היא בהיותו מוליך להפנמת המיומנות הנלמדת, ועל כן הוא מהווה שלב הכרחי בתהליך הלימודי. אפשר להשיג הפנמה זו בעיקר, אם גם לא רק, על ידי תרגול משוחק. בתרגיל המשחקי מתקיימים חלק מיסודות המשחק, אך לא בהכרח כולם. היסודות שכן מבוצעים, מוטמעים במשחק (או בנגזרות שלו, כמו, מהלכי משחק ספציפיים) ומקבלים הקשר ברור. זאת בניגוד לתרגול יבש שמנותק מהמטרה הסופית, אם כי יוכל במידת הצורך להוות שלב עזר לשכלול הביצוע הטכני

(למשל, תרגול עוצמת המסירה ויכולת תפיסת כדור במעופו, בתנאי תרגול ניטרליים, כאשר המורה למשל, משחק ללא כדור, אשר תכליתו היא שיפור המסירה ופיתוח המשחק הקבוצתי).

שלב התרגול מאופיין, אם כן, בתרגילים מורכבים, המתפתחים באופן מדורג לפי עקרונות הדידקטיקה (קל-קשה פשוט-מורכב) ובתרגילים משוחקים. למשל, הלומדים ניצבים בארבע תחנות. שתי קבוצות ללא כדורים בפינות הימניות של המגרש ושתי קבוצות בפינות השמאליות של המגרש, כשלכל ילד כדור. הילדים, חסרי הכדורים, הניצבים בפינות השמאליות נעים, כול אחד בתורו, לכוון עיגול האמצע של המגרש, מקבלים כדור ממסירה, קולטים אותו, מבצעים כדור ומנסים לכבוש סל בצעד וחצי. מיד לאחר הקליעה הם אצים לאסוף את הכדורים החוזרים מן הסל ולהחליף מקומות עם המוסרים.

בתרגילים מסוג זה רצוי לפעול בקבוצות הומוגניות, הנבנות על פי רמת השליטה במיומנות הנלמדת. זאת משתי סיבות: א. הפעולה בקבוצה מרגילה את הילדים לעבודת צוות. ב. היא מאפשרת אספקת משובים רבה יותר יחסית. משובים, שחשיבותם ללימוד והפנמת המיומנות היא ראשונה במעלה. זאת, משום שרמות ביצוע מסוימות בשלבי הלימוד והתרגול מאופיינות על פי רוב, אם גם לא בהכרח, בטיפוסי שגיאות דומים; ועל כן, הגד תיקון לילד מסוים עשוי להיות יעיל וענייני גם לילדים אחרים מאותה הקבוצה. לעובדה זו חשיבות מכרעת, בעיקר כשמדובר בכיתות מאוכלסות במיוחד שבהן קשה עד קשה מאד למורה להתייחס באופן אישי, אמיתי ומספק לכל אחד מילדי הכיתה הלומדת במהלכו של שיעור בודד.

שלב ג' – שלב האימון: משחק הכדור, אשר לקראתו מכשיר המורה את תלמידיו, הוא עולם דינמי, הדורש הסתגלות מתמדת, שיקולי דעת וקבלת החלטות תדירה. המיומנות המבוצעת בעת משחק היא טכניקה המבוצעת תחת לחץ מסוים, והיא לעולם תוצאה של ברירת תנועה, או תנועות מתוך מגוון אפשרי נשלט.

מטרת שלב לימודי זה היא לחזק את בטחון המשתתפים בשליטה במגוון של טכניקות תחת לחץ משחקי תחרותי, ויותר מכך לתרגלם בתהליכי קבלת החלטות. זאת ניתן להשיג על ידי התנסויות במצבים דמויי משחק, שבהם פועלת גם קבוצה יריבה, אשר אופני המגננה המותרת לה יאושרו באורח הדרגתי, כך שהמתאמנים לא יתוסכלו מוקדם מדי מאי הצלחות תדירות. הכוונה כאן להחדרה זוחלת של הגנה: בתחילה תהא ההגנה בנחיתות מספרית בולטת, אשר תצומצם בהדרגה, אחר כך היא תוגבל לאזורי פעולה מסוימים, וכך בד בבד עם תרגול השליטה בכדור ברמה האישית וברמה הקבוצתית תחת לחץ מתפתח ילמדו הילדים גם את תפקידי ההגנה במשחק. שלב

לימודי זה יאופיין במשחקונים רבים, כגון: 1×1 , 2×2 , 3×3 , 4×4 וכדומה. בהקשר הזה ניתן להפעיל את התרגיל המשחקי הבא:

משחק של 4×4 , כשבפועל במגרש משחקים 2×2 , והשניים הנותרים ממתינים מחוץ לגבולות המגרש. השחקנים שבמגרש לומדים לתאם תנועה בהגנה. בתחילה, מול שני תוקפים ואחר כך גם מול חילופי מקומות, שכן המשחק משוחק כך, שמותר למסור גם לאלה שניצבים בחוץ, ואז מי שקיבל כדור חוזר עמו למגרש כשחקן לכל דבר, בעוד שהמוסר יוצא החוצה ומחליף עם המקבל מקום ותפקיד. במגרש נשארים בפועל כל עת הפעילות 2×2 .

כך ירכשו הילדים בהדרגה שליטה במיומנויות משחק, שהן מיומנויות פתוחות, שיתופיות ומבוצעות כנגד יריב. כדי להצליח במשימה זו, יוכל המורה להיעזר במשחקונים בהם תלמידים וקבוצות יתרגלו האחד את השני וידמו מצבי משחק שאף כוללים תנאי הצלחה גדולים יותר עבור המתחילים והלומדים. זאת בעזרת טכניקת משחק שנקראת אחד "עם" השני, כשלב מקדים למשחקים של אחד "מול" או "נגד" השני. לדוגמה, שימוש בהגנה פאסיבית, במשחקון של אחד עם/מול אחד, במסגרתה, התלמיד מדמה הגנה עם ההקלות הנדרשות להצלחת היריב, או במתן הגבלות שייצרו מצבי משחק קלים יותר להתקפה, כמו למשל, שחקן ההגנה אוזו בכדור, מה שמכריח אותו בתנועת רגליים אל מול המתקיף (זה גם מלמד צעדי הגנה), ולמתקיף יש פחות הסחות דעת בניסיונו ללמוד "לעבור" שחקן.

מרכיב מרכזי בשלב האימון הוא הטקטיקה הקבוצתית. מדובר כאן במערך המשחק הקבוצתי, והוא כולל אופני הגנה, דרכי מעבר מהגנה להתקפה, צורות התקפה בסיסיות ומצבים של כדור נייח, כגון הוצאת חוץ, או כדור ביניים. כאן, בשונה מבשלב התרגול מומלץ דווקא לפעול בקבוצות הטרוגניות מבחינת יכולת השליטה במשחק ובדיקטיקה של חלק-שלם. הפעולה בקבוצה הטרוגנית בשלב המקשר האחרון של הלימוד בדרך אל המשחק השלם מכוונת לקראת חלוקת תפקידים טבעית ומעודדת הנהגה עצמית.

חלוקה הטרוגנית תשמש בבועה נאמנה למציאות, ועל המורה רק להקפיד, שהקבוצות המתמודדות ביניהן, אשר תהיינה הטרוגניות בתוכן, תהיינה גם שוות כוחות בין לבין עצמן. התמונות הטקטיות במשחק הן, לעיתים קרובות, מורכבות מדי עבור הלומדים, ועל כן צריך לפרק לגורמים, להציג בפני התלמידים על חלקיהם ולתרגלם מן החלק אל השלם.

המעבר אל המשחק השלם הוא, אם כן, הדרגתי ויש להתאימו ליכולת ולרמת הלומדים. על המורה לזכור, כי מטרת ההוראה היא קידום של התלמידים, ומשחקי הכדור כמו שאר מקצועות הספורט בבית הספר אינם אלא אמצעי למימוש מטרה זו. חוקי הפדרציות הבינלאומיות, כגון

פיפ"א או פיב"א וכדומה מחייבים, ככל שהלומדים מסוגלים לעמוד בהם, ואם אינם מסוגלים עדיין, אפשר וצריך לעשות בהם את השינויים המתאימים. אפילו התאחדויות הכדורסל והכדורגל בארצנו הגיעו למסקנה זו, והתאימו את מבנה התחרויות הליגות של הצעירים ואת הכללים לצורכי ויכולות הילדים על ידי הגבלת זמן המשחק, הנמכת הסלים, הקטנת השערים, הפחתת מספר השחקנים, הקטנת הכדורים ועוד.

כדורסל

כדורסל

רציונל

משחק הכדורסל הומצא על ידי איש ספורט אמריקני בשם ג'יימס נייסמיט בבית ספר בספרינגפילד, מסצ'וסטס, ארה"ב בשנת 1891. הוא עשה זאת לאחר שנתבקש על ידי מנהל בית ספרו לתכנן משחק תנועתי עצים לתלמידים אנרגטיים במיוחד לימות החורף הקפואים; משחק שניתן יהיה לקיימו בתוך מבנה סגור ולא גדול במיוחד, שעמד לרשות בית הספר. מאז, התפתח המשחק מאוד, והוא אחד מן המשחקים היותר רווחים במערכות החינוך הגופני והספורט בעולם היום. ההתאחדות הבינלאומית, המנהלת אותו, פיב"א, עורכת אליפויות עולם, אליפויות יבשתיות לנבחרות לאומיות ולקבוצות מן הליגות הלאומיות הסדירות וכן טורניר גדול במסגרת המשחקים האולימפיים.

הכדורסל הוא ענף ספורט קבוצתי, שבו מתמודדות במגרש מלבני שתי קבוצות בנות חמישה שחקנים כול אחת על צבירת כמה שיותר נקודות באמצעות כיבוש כמה שיותר סלים לסל היריבה. אורכו של המגרש הוא 28 מ' ובמרכז כול אחד משני קווי הרוחב, שאורכם הוא 15 מ' כול אחד, מתנוססים שני סלים על עמודים. גובה הסלים, כמו גם גודל הכדורים, תלויים בגיל השחקנים. הנעת הכדור מותרת על ידי כדורו, מסירתו וזריקתו. הקבוצה, שאינה אווזת בכדור ברגע נתון כלשהו במשחק, מגוננת על סלה, כלומר "משחקת בהגנה" במשמעות של משתדלת למנוע משחקני היריבה לקלוע לסל, שעליו היא מגוננת, ובו בזמן היא משתדלת גם להשיג את הכדור מידי שחקני יריבתה בין אם על ידי חטיפתו משחקן מכדרר, השגתו ממסירה לא מדויקת ובין אם על ידי קליטתו ככדור חוזר מן הסל בעקבות ניסיון קליעה לא מוצלח של אחד משחקני היריבה; וברגע שהיא שולטת בכדור היא הופכת לקבוצה התוקפת, כלומר היא "משחקת בהתקפה" ומטרתה היא כיבוש סל היריב וחוזר חלילה.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות –

1. יפתחו מיומנויות מוטוריות של משחק הכדורסל כחלק מתהליכים דינמיים.
2. יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות ויפתחו יכולת לקבל החלטות במצבים משתנים במשחק הכדורסל.

3. יכירו את כללי משחק הכדורסל, משמעותם להתנהלות המשחק, יתנסו בשיפוט עצמי וישחקו משחק שלם באופן שוטף.

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות במשחק הכדורסל כחלק מתהליכים דינמיים

הסבר המטרה

המיומנויות המוטוריות של משחק הכדורסל הן מיומנויות פתוחות לבד מקליעת העונשין. ככאלו עדיף לרכוש כתבנית המתבצעת בסביבה, המשתנה תדיר. טבלה 2.1 מציגה את המיומנויות המוטוריות הבסיסיות במשחק הכדורסל לפי קבוצות.

טבלה 2.1: מיומנויות משחק הכדורסל

קבוצת המיומנויות	מקצוע	הערות
קליעה	הקדמה: עמידת מוצא/איום משולש/שימוש ברגל ציר קליעה ערוכה קליעת עונשין קליעת ניתור - קליעה בתנועה קליעת צעד וחצי כניסה בשתי רגליים - כניסת כוח	קליעת העונשין היא מיומנות סגורה
מסירה ותפיסה	מסירת הגשה מסירת חזה מסירה דרך הרצפה (2/3) מסירת כתף	אופן תפיסת הכדור של נמען כל אחת מן המסירות זהה
כדור	כדור חצי הגנתי כדור התקפי	
סגירה לסל כדור חוזר – "ריבאונד"	כשחקן הגנה כשחקן התקפה	
הגנה אישית	מול שחקן האוחז בכדור מול שחקן חסר כדור	

דרך משחקי התנועה, המוצעת לתכנית זו, עונה על התביעה הזו והפקתה בנויה על עיקרון דידקטי, המנחה בחירת משחק מפתח אחד, ולעיתים אפילו משחקים אחדים, המייצרים סביבה לימודית,

המזמנת הזדמנויות למידה משמעותיות לרכישת שליטה בסיסית במיומנות/מיומנויות התנועה הספציפיות, שהמורה הציב כיעד לשיעורו. והיא כוללת שלושה שלבים :

שלב א' - היכרות עם מיומנויות תנועה חדשות והקניית שליטה בסיסית בהן אגב ובאמצעות נטילת חלק במשחקי הכנה תנועתיים, שייתבעו מן הלומדים לבצע תנועות, המוליכות באופן ספונטאני ולא מודע בהכרח, ללימוד מיומנות היעד לשיעור, למשל סוגי הכדרור השונים.

שלב ב' - הנפקת הסברים בהקשרי מהות התנועות החדשות ומתן סיוע להבנת עומק שלהן.

שלב ג' - תרגול ממוקד וממושג לחידוד השליטה בתנועות החדשות ומתן הדגשים מרכזיים לביצוע טכני מייטבי.

שלב ד' - חזרה אל משחקון פתיחת השיעור, או למשחקונים חדשים ומעט מורכבים יותר, כדי להיטיב את הטמעת התנועות החדשות בתוך רפרטואר התנועות הקיים של הלומדים.

חשיבות השגת המטרה

לאדם באשר הוא, מבוגר וילד כאחד, יש נטייה טבעית למשחק. נטייה זו הופכת את עולם המשחק הדינאמי לאמצעי מועדף לפיתוח יכולתו התנועתית של האדם לתכלית שיפור איכות חייו. בנוסף, ללימוד והטמעת מיומנויות תנועה בדרך המוצעת כאן יש גם כמה יתרונות ייחודיים :

- ✓ לימוד ותרגול מיומנויות באמצעות משחק מהווה דרך טבעית להשתלטות עליהן.
- ✓ מהיות דרך זו נשענת על משחקונים היא מהנה ועל כן גם מניעה יותר לפעולה וללימוד.
- ✓ בדרך זו מתאפשר גיוון מתמיד, וכך נוצר עניין רב יותר אצל התלמידים בתהליכי הלימוד.
- ✓ המשחקונים מהווים כלי מתודי שעוזר לגשר ביעילות בין לימוד הביצוע הטכני להטמעתו במשחק השלם.
- ✓ בדרך זו מצורפת לתרגול מידה של תחרותיות, כלומר ישנם מנצחים ומפסידים וכך מוגברת המוטיבציה ללמוד ולהשתפר.
- ✓ דרך זו מנוהלת לרוב על ידי ארגון הלומדים לקבוצות. כאשר התלמיד הוא חלק מקבוצה הוא מגייס מתוכו יותר, אם על מנת לסייע לקבוצתו, ואם כדי לשמר או אף לחזק את מעמדו בתוך הדינמיקה הקבוצתית.
- ✓ לימוד התנועה האישית במשחק משלב בו-זמנית גם התוודעות והשתלטות על טקטיקות קבוצתיות שונות.
- ✓ דרך זו משלבת את הטוב שבשני העולמות, מחד גיסא אותנטיות דידקטית ומאידך גיסא הקדשת זמן ראוי לתרגול פרטני ואיכותי, המלווה במשובים מתמידים ומותאמים אישית.

✓ בדרך זו מועצם זמן שהות התלמידים והתלמידות בעת משחק על יתרונותיו החינוכיים השונים.

דרכים להשגת המטרה

ליווי ההתנסות הפעלתנית בשאלות המעמיקות את הבנת התנועות הנלמדות, למשל:

"כדור יעיל בכדורסל מבוצע על ידי פרקי האצבעות או על ידי כריות כף היד"? או "על שום מה

נקראת מסירת הקפצה גם מסירת שני שליש?"

תרגול מיומנות המלווה משובים אישיים וכלליים הנוגעים לאופן ביצוע המיומנות, למשל:

"הצעד השני שלך בעת ביצוע צעד וחצי הוא ארוך מדי ולכן אתה מתקשה לנתר בעקבותיו לגובה.

עליך לקצרו להבא!", או "חסרה לך בפעולת זריקת הכדור לסל תנועת ההמשך של היד וכיפוף כף

היד לאחר ששחררת את הכדור לדרכו!", או "השתדל להביט לעבר טבורו של נשמך, כך יקשה

עליו להטעות אותך בתנועתו עם הכדור."

יצירת מאגר משחקונים המאפשרים למורים ולמורות לבחור את המשחקון המתאים למיומנויות

השונות וניתנים לשליפה בעת הצורך, למשל:

משחקון שמירה על הכדור בתצורת 2X4 על שטח של שמינית מגרש כדורסל (5 מ' על 5 מ'):

ארבעה מחליפים מסירות ושניים מנסים להפריע. בשלב הראשון מותר לאוחז בכדור לבצע שלושה

כדורים עם הכדור. בשלב הבא שני כדורים. לאחר מכן כדור אחד ובשלב האחרון חל איסור

מוחלט על כדור. צבירת הנקודות היא אישית ומתנהלת לפי הלוח הבא: מסירה מוצלחת שהגיעה

לתעודתה מזכה את מבצעה בשתי נקודות. מסירה מוחטאת מורידה נקודה ומסירה, שנחטפה

בדרכה לתעודתה, מפחיתה מסך הנקודות של מבצעה שתי נקודות. הנקודות מצטברות לאורך

הפעילות כולה, שבמהלכה מחליפים מדי יחידות זמן קבועות (שתי דקות) את השומרים ואת

הנשמרים וחוזר חלילה.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) יכירו וישכללו את מיומנויות המסירה ותפיסת הכדור.

(2) יכירו וישכללו את מיומנויות הכדור.

(3) יכירו וישכללו את מיומנויות הקליעה.

(4) יכירו וישפרו את מיומנות הסגירה לכדור חוזר.

(5) יכירו וישכללו את מיומנות הגנת היחיד.

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות המסירה ותפיסת הכדור

הסבר

המסירה והתפיסה הן מיומנויות בסיסיות, שעליהן מושתתת במידה רבה האופי הקבוצתי של משחק הכדורסל. **המסירה** היא העברת הכדור לשחקן מאותה הקבוצה כחלק ממהלך התקפה. הביצוע התנועתי של המסירה משלב כישורים מוטוריים גסים, כגון יישור היד השלמה לכיוונו של העמית הנמען בשילוב הנעת הגו לפניו כדי להקנות לכדור תאוצה הולמת; ובמקביל כישורים מוטוריים עדינים של יישור כף היד והאצבעות כדי לכוון את המסירה במדויק לידי הנמען.

לביצוע מסירה נכונה על המוסר לשים לב לדגשים הבאים: האם הנמען זמין? האם יש "קו מסירה" פנוי, כלומר, האם אין חשש מחטיפת הכדור הנמסר? האם עוצמת המסירה מווסתת באופן שהכדור אכן יגיע לידי התופס באופן שיוכל לתפוס אותו? ואיזה סוג מסירה הוא המתאים ביותר לסיטואציה?

ישנם שלושה סוגי מסירות בסיסיים:

1. **מסירת חזה**: מסירה בשתי ידיים - משחקן האוחז בכדור אל עבר שחקן המקבל את הכדור, כאשר קו המסירה פנוי. המסירה נעשית בגובה החזה בסיבוב כפות הידיים החוצה כך שהאגודלים מופנים כלפי מטה ובפשיטת הידיים.

2. **מסירת חזה דרך הרצפה** (2/3): מסירה מאזור החזה של המוסר אל עבר הקרקע, ב 2/3 המרחק בינו לבין התופס.

3. **מסירת כתף**: מסירה ארוכה שתחילתה בהעברת הכדור לאזור הכתף של היד הזורקת. משקל הגוף והיד הזורקת מוטים לאחור, וכך נוצר ריכוז כוח המאפשר את העברת הכדור למרחק גדול, לידי השחקן המקבל.

התפיסה, קליטת הכדור, מתבצעת בהושטת היד או הידיים לכיוון הכדור, קליטת הכדור באמצעות כף היד וקירובו למרכז הגוף, לכיוון החזה. הגוף מופנה אל כיוון מסירת הכדור, ואגב קליטת הכדור הגו או הגוף כולו נעים על פי רוב לאחור. ככל שהמסירה מהירה וחזקה יותר, כך

חשוב יותר לפנות לכיוון ממנו נע הכדור כדי לאפשר קליטה רכה של הכדור. לבד מקליטת הכדור משמשת התפיסה כהכנה לאחת מהפעולות הבאות: מסירת הכדור לשחקן אחר; כדורו; או זריקתו לעבר הסל.

לביצוע תפיסה נכונה על התופס לשים לב לנקודות הבאות: האם יש קו מסירה פנוי אליו ממקום התייצבותו של האוחז בכדור? האם מיקומו במרחב מאפשר את תפיסת הכדור? וכן, האם ולאיזה כיוון עליו לנוע כדי לתפוס את הכדור בהצלחה?

פירוט ברמת ביצוע¹¹⁷

שלב א' - פתיחת מעגל

☒ משחקון ראשון: "קוף באמצע": בקבוצות של 4 תלמידים. 3 תלמידים עומדים במבנה של משולש ותלמיד רביעי באמצע. מטרת 3 התלמידים במשולש היא למסור את הכדור מן האחד לשני מבלי שהשחקן במרכז יצליח להשתלט עליו. כאשר השחקן הרביעי מצליח, מוסר המסירה שנבלמה מחליף אתו תפקידים. דרגות קושי - בשלב ראשון כל נגיעה של השחקן הרביעי בכדור מחייבת החלפת תפקידים. בשלבים מתקדמים יותר על השחקן הרביעי להשתלט על הכדור שליטה מוחלטת על מנת להחליף תפקיד עם המוסר. אפשרויות נוספות - החלפת תפקידים על פי מפתח זמן, או מספר מסירות.

☒ משחקון שני: "תופסת נגיעה בשלוש": בתוך משטח תחום שניים רודפים תוך כדי החלפת מסירות במטרה לתפוס שלישי על ידי נגיעה עם הכדור בגופו מבלי שהכדור יישמט אל הקרקע. אגב הנגיעה.

שלב ב' - הסבר מרחיב

☒ התלמידים ינתחו את המשחקים שבהם נטלו חלק אך זה עתה, נועדו להרגילם לפתוח קווי מסירה כדי להתפנות לקבלת כדור כיסוד מרכזי במשחק הקבוצתי.

שלב ג' - תרגול ממוקד

☒ משחקון: קבוצות בנות חמישה עד שישה שחקנים מספרים רצים לכל שחקן. לכל קבוצה כדור והיא נעה ברחבי המגרש כולו תוך כדי חילופי מסירות בתנועה על פי הסדר הרץ של מספרי חבריה. לאות, יש להחליף לסירוגין את סדר המסירות מגדול לקטן ומקטן לגדול. בשלב הבא תערך התחרות בתנועה לחציית האולם לאורכו אגב חילופי מסירות בין חברי הצוות לפי הסדר המספרי. הכדור חייב לעבור פעם אחת לפחות אצל כל אחד מחברי הצוות.

שלב ד' - סגירת מעגל

¹¹⁷ הערה: צריך לזכור, כי כול אחת מצורות המסירה המשמשות במשחק ניתנת ללימוד בדיוק לפי אותם עקרונות ובאמצעות אותן פעילויות לימודיות ולכן הדוגמאות כאן מתאימות לכול אחד מסוגי המסירות המקובלות במשחק הכדורסל.

☒ משחקון במסגרת מעט יותר תחרותית: "הקוף באמצע" במסגרת של תחרות בין קבוצות. הכיתה תארגן בקבוצות של שמונה וכול קבוצה כזו תפורק לשתי תת קבוצות של ארבעה כול אחת, אשר תתמודדנה זו בזו. כול קבוצה כזו שולחת "קוף" - נציג למרכז הקבוצה האחרת ו"הקוף", שיצליח ראשון להשתלט על כדור נמסר, יזכה את קבוצתו בנקודה. אז יוחלפו "הקופים" במשתתפים אחרים מקבוצותיהם ויחל סבסוב משחקי נוסף.

(2) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות הכדרור

הסבר

כדרור הוא דחיפה חוזרת של הכדור לקרקע. הכדרור מאפשר התקדמות שחקן במגרש עם הכדור, בלי להפר את כללי המשחק האוסרים על התקדמות כשהכדור ביד. תפקיד הכדרור הינו לאפשר התקדמות שחקן עם הכדור, במצב שאינו מאפשר מסירה או קליעה וכדי לשפר את מיקומו בהתקפה.

לכדרור נכון על התלמיד לשים לב לדגשים הבאים: המגע בכדור - ליווי הכדור ודחיפתו כלפי מטה תוך פשיטה במרפק. גובה הכדרור - עד גובה המותן בהתאמה למצב במשחק ומבט לנעשה במגרש- כדי להתקדם לכיוון הנכון ולראות את מיקום שאר השחקנים.

ישנם 2 סוגי כדרור בסיסיים:

1. כדרור התקפי שבו הגוף נע קדימה תוך כדרור. כדרור זה הוא חלק ממהלך התקפה (התקפת מעבר או מתפרצת) במטרה לקלוע סל.

2. כדרור חצי הגנתי שבעזרתו שומרים על הכדור מפני חטיפתו על ידי שחקן יריב. כדרור ביד המרוחקת מהיריב ותנועה צדית כך שהגוף יחצוץ בין הכדור ובין השחקן היריב, המבט חופשי לבחון את המרחב והשחקנים. וכמו כן, להשתמש ביד החופשית כמגן לפני הגוף ולהקשות בכך על התקרבות היריב.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו בהכרות עם מיומנויות הכדרור לפי שלבים – תחילה היכרות עם מיומנויות הכדרור ההתקפי ואחר כך עם הכדרור החצי הגנתי.

מיומנות הכדרור ההתקפי

שלב א' - פתיחת מעגל

☒ משחקון - "הציידים והברווזים": הכיתה מתארגנת בשתי קבוצות ממוספרות, אחת ושתיים. לכול ילד כדור. מספרי אחת נשלחים למחצית הימנית של המגרש ומספרי שתיים למחצית השמאלית. בידי כול "ברווז" יש כדור. בכול מחצית אחת של המגרש עומד "צייד", שאינו מחזיק בכדור. תכלית המשחק היא להימלט בכדרור מן הצייד ללא חציית קווי המגרש וכן קו מחצית המגרש וללא ביצוע הפרות (כדרור כפול, צעדים וכדומה). מי שנתפס על ידי הצייד, או מי שביצע הפרה מן ההפרות המצוינות מעלה, עובר באופן מידי לחלקת המגרש האחרת.

התחרות היא, למעשה, התחרות שבין הציידים, לאמור אחרי דקת משחק אחת למי מן הציידים יותרו פחות ברווזים בשטחו.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ חידוד הרכיבים החיוניים של המיומנות הנלמדת. דגשים בנקודות הבאות: הכדרור מבוצע על ידי דחיפה חוזרת של הכדור לקרקע. הפעולה מתחילה בתנועת האמה אך בעיקר יש חשיבות לפעולת שורש כף היד וכריות האצבעות הדוחפות את הכדור. יש לכדרר בגובה המותן ובצדי הגוף ולהפנות מבט לפנים, לעבר הסל ולשאר השחקנים שבמגרש.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ משחקון - הכיתה ממוקמת על קו הרוחב באחד מצדי המגרש בשתי שורות. לסימן, יוצאים ילדי השורה הראשונה בכדרור עד לקו העונשין הקרוב ואז שבים על עקבותיהם בכדרור ושוב יוצאים לדרכם והפעם עד קו אמצע המגרש וחוזר חלילה אל קו העונשין שבצדו הרחוק של המגרש ולבסוף יכדררו עד לקו הרוחב שממול. ילדי השורה השנייה יתבוננו בעמיתיהם המבצעים וכשהללו יסיימו, ימסרו להם את מסקנותיהם בדבר טיב הכדרור לפי השלב הקודם.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ חזרה על המשחקון הפותח תוך הסקת המסקנות משיפור איכות הביצוע ורמת ההבנה של התלמידים את הנלמד.

מיומנות הכדרור החצי-הגנתי

שלב א' – פתיחת מעגל

☒ משחקון - "מלך הכדרור": התלמידים בקבוצות של 3 או 4, כשבידי כול תלמיד כדור. חברי הקבוצות השונות יתמקמו בתוך מעגלים נפרדים, המשורטטים ברחבי המגרש. מטרת המשחק היא לשמור על הכדור תוך כדי כדרורו המתמיד, כשבד בבד על כול משתתף לנסות להרחיק את כדורי האחרים אל מחוץ למעגל בעזרת ידו הפנויה.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ היסודות המנחים ביצוע המיומנות: בעת הכדרור יש להעתיק את המבט מן הכדור עצמו ולהתבונן בסביבה הקרובה כדי לגלות מבעוד מועד יריב, המבקש לחטוף את הכדור המכודר על ידי. על הכדור יש לגונן ע"י העברתו ליד המרוחקת מן היריב המתקרב ובו זמנית גם למקם את הגוף כחוצץ בין יריב זה לבין כדור. כמו כן, רצוי להשתמש ביד החופשית כמגן לפני הגוף ולהקשות בכך על התקרבותו של היריב לתכלית חטיפת הכדור.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ משחקון - נועו בזוגות לאורך המגרש, האחד מכדרר עם כיוון ההתקדמות ובן זוגו, המוגדר כמגן, מנסה לחטוף ממנו את הכדור. בהגיעכם לצדו השני של המגרש החליפו תפקידים.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ חזרה על המשחקון הפותח, או משחקון מורכב יותר, תוך הסקת המסקנות משיפור איכות הביצוע ורמת ההבנה של התלמידים את הנלמד.

הסבר

הקליעה היא תנועת זריקה של הכדור, אשר תובעת דיוק כדי להצליח להחדירו לתוך טבעת הסל. היא בעלת חשיבות מרכזית במשחק, משום שרק בעזרתה ניתן לצבור נקודות.

על המתנועע לייצב את הגו ולמקד את עיניו במטרה כדי לקלוע ולהשקיע כוח בהתאם למיקומו ולמרחקו מן הסל, כך שהכדור אמנם יגיע למטרתו ולא ייפול קרוב או רחוק ממנה. בתנועה זו מתקיים שילוב של כישורים מוטוריים גסים, כגון תנועת היד כולה, או יישור הרגליים הכפופות ביחד עם כישורים מוטוריים עדינים, כגון תנועת כף היד בעת ההפרדות מן הכדור ותנועת האצבעות מיד לאחריה מידת טיבו של השילוב הזה קובעת במידה רבה את סיכויי הזריקה להפוך לקליעה.

לביצוע קליעה מוצלחת על השחקן לשים לב לדגשים הבאים: תחילה עליו למקד קשב לסביבה כדי לבחור את סוג הזריקה לביצוע בהתאם לסיטואציה המשחקית ולמרחקו מן הסל, לאמור זריקה ממצב נייח, זריקה ממצב נייד, בין שללא ניתור ובין שבניתור, או ביצוע של חדירה לעבר הסל בעיקר בעזרת צעד וחצי, או לחלופין בלימה על שתי רגליים. עוצמת זריקתו תקבע, כאמור, על פי אומדן מרחקו מן הסל.

בזריקה נייחת וכן בזריקה ממצב תנועתי עליו להקפיד על כניסה לעמדת מוצא בברכיים כפופות, כשכפות רגליו, ברכיו וכתפיו מקבילות לסל. רגלו שבצד הכדור מוזחת מעט לפנים, גו מוטה מעט קדימה והכדור עצמו אחוז בשתי ידיו מול מרכז גופו ומשם הוא נשלח לפנים ומעלה לכיוון הסל, כשידו הדומיננטית, המכוונת, תומכת בכדור מאחור בעזרת אצבעות וכריות כף היד, המוטה מעט אחורה, וידו השנייה תומכת בכדור מן הצד. בעת התנועה לפנים ישתדל למקם את זרועו ואת אמת היד הזורקת בקו אחד עם הסל. ישנם 4 סוגי קליעות בסיסיים: 1. קליעה ערוכה. 2. קליעת עונשין שהיא, למעשה, קליעה ערוכה ללא הפרעת יריב. 3. קליעת ניתור, המבוצעת בעזרת ניתור לאחר כדור, או קבלת כדור ממסירה. 4. קליעת צעד וחצי, שהיא צורת ההתקדמות המותרת היחידה במשחק באחיזת כדור ללא כדורו, והיא נועדה לקרב את השחקן המתקיף אל הסל במהירות יחסית כדי למנוע, ככול הניתן, הפרעת יריב וכן כדי להקל על דיוק הזריקה המבוצעת מקרוב. הצעד הראשון בתנועה זו הוא צעד ארוך, שנועד לקרב ככול הניתן את בעליו אל עבר עמוד הסל ואילו הצעד השני קצר ונועד לאפשר ביצוע ניתור מיטבי מעלה כלפי טבעת הסל על ידי מיקום הרגל המנתרת ממש מתחת לגוף השחקן המנתר. בעת העלייה לכיוון הסל מונפת בכפיפה בדרך הרגל המקבילה ליד הזורקת ותנועת הזריקה מבוצעת על פי הטכניקה המפורטת מעלה.

מיומנות קליעת הצעד וחצי מורכבת למדי, היא תלמד בשלבים וצריך לכול אורך הדרך לדבר עם הלומדים על הצורך בביצוע תנועה דינמית רציפה כדי להפנים את המיומנות בשלמותה ולהיות מסוגלים להעבירה ביעילות לפעילות משחקית שלמה. כמו כן, בגלל המורכבות המיוחדת של מיומנות זו נלמדה בעזרת מתודיקה של הוראת מיומנות פרטנית ובשלבים המתפתחים מן הפשוט אל המורכב.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו בהכרות עם **מיומנויות הקליעה** לפי השלבים הבאים:

שלב א' - פתיחת מעגל - "הקלע המחונו"

☒ משחקון - שלשות כפול ממספר הסלים העומדים לרשות השיעור. כול שלשה כזו ניצבת באחת מפינות קו העונשין שמול הסל ולרשותה עומדים שני כדורים. לפי סימן מוסכם מתחילה תחרות קליעות בין השלשות השונות על פי המתכונת הבאה: הראשון בכול שלשה זורק את כדורו אל הסל בניסיון קליעה. כול מי שזורק לסל ניגש מיד לאחר מכן ליטול את הכדור החוזר ולמוסרו לבא בתור אחריו ומיד לאחר מכן הוא שב בריצה אל נקודת היציאה בפינת קו העונשין וממתין לתורו לקבלת מסירה מחברו שקלע לפניו. קבוצה המגיעה ראשונה לשתי קליעות רצופות מוצלחות תחשב למנצחת (בשלב מתקדם אפשר לעבור לשלוש קליעות רצופות כתיבת ניצחון). לאחר שקבוצה מסוימת מוכרזת למנצחת, מחליפות כול הקבוצות מקומות במגרש על ידי תנועה בכיוון השעון, כך שלהתחרות הבאה תמצא עצמה כול אחת מן הקבוצות המתמודדות מול קבוצה חדשה.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ הסברים ביחס היסודות החיוניים לביצוע מיומנות הקליעה: מאחר שנדיר לחוות קליעה במשחק הכדורסל, שאינה תוצאה של תנועה והתפנות (למעט קליעות עונשין) תתורגל כול מסכת למידת הקליעה בצמוד לפרק התנועה המקדים של יצירת עמדה לקליעה. בכול עצירה יש להקפיד על בלימה בשתי רגליים: הרגליים מקדימות את הגוף. הברכיים כפופות ומפוסקות. קו הכובד נמצא בין שתי הרגליים. הגוף זקוף בהטיה קלה לפני. הכתפיים וכפות הרגליים מקבילות ופונות לכיוון הסל. הנפת הכדור מעל גובה המצח ושחרור הכדור בשיא הגובה ביישור היד ודחיפת הרגליים. לאחר עזיבת הכדור את היד יש להקפיד על תנועת ההמשך, כשהיד ישרה והכף הקולעת כפופה לפני. בשלב הזה, כאמור, יספק המורה גם רמזים מנחים, והפעם הדימוי הלשוני המתאים כאן לתיאור מנח הידיים ותנועתן בעת הקליעה הוא הבא: "פתח חלון, שלח את היונה ואמור לה שלום!"

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ משחקון - גומי קשור לאורך המגרש אל שני חישוקי הסלים מחלק את האולם למלוא אורכו לשני צדדים. על הקרקע משני צדדיו של הגומי יונחו חישוקים מקבילים כמספר הלומדים, כך שלכול משתתף יהא חישוק משלו וחישוק מקביל מולו מצדו האחר של הגומי. התלמידים ינועו באופן חופשי ברחבי האולם בכדור חופשי ויבצעו בלימות הכנה לקליעה בתוך החישוק שלהם. ☒ בשלב הבא יופחת מספר הכדורים שבשימוש כך שלכול זוג יהיה כדור אחד בלבד ולאחר הבלימה תתבצע מסירה בסגנון הקליעה הערוכה מעל הגומי המתוח. בשלב הבא יעמוד בן הזוג

המקבל מחוץ לחישוקו וזריקת הכדור תכוון לנפילה בתוך חישוקו וחוזר חלילה. אחר כך תערך תחרות בין בני הזוג ולמנצח יוכרז הראשון, שיצבור חמש קליעות מוצלחות לתוך החישוק של יריבו.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ חזרה למשחקון הפותח.

התלמידים והתלמידות יתנסו בהכרות עם מיומנות קליעת הצעד וחצי לפי השלבים הבאים:

התלמידים יתנסו בהכרות עם מיומנויות קליעת הצעד וחצי לפי שלבים -

שלב א' – הוראת המיומנות מהפשוט

☒ משחקון - שני ספסלים מוצבים במקביל במרחק של מטר אחד מן השני. הלומדים עוברים ביניהם באופן הבא: רצים אל הספסל הראשון, עוברים מעליו ברגל ימין, שעליה הם גם נוחתים, ומיד מבצעים צעד נוסף בשמאל ומנתרים מעל הספסל השני ונוחתים מעבר לו ברגל ימין. אחר כך הם שבים אל נקודת היציאה בריצה מן הצד ובסך הכול מבצעים את התנועה הזו 10 פעמים. בשלב הבא יתייצבו על הספסל הראשון מספר תלמידים. הלומדים מתייצבים בטורים מול הניצבים על הספסלים, כשלכול אחד כדור בידו. כול אחד מהם מוסר בתורו את כדורו לתורן, הניצב על הספסל מולו, ורץ לעברו. תוך כדי מעבר הספסל הוא לוקח את הכדור מידי עמיתו, המושיטו לפניו, והוא עובר את המרחב שבין שני הספסלים על פי המתכונת שכבר תורגלה. לאחר נחיתתו הוא מכדרר את כדורו בריצה בחזרה לנקודת המוצא. צריך לבצע 10 פעמים.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ היסודות החיוניים של מיומנות הצעד וחצי: צעד וחצי משמש אותנו כדי להתקרב לסל ככול שניתן בעת ביצועה של קליעה. הקליעה המועדפת היא זו הנעזרת בלוח הסל ונזרקת אליו בזווית של 45 מעלות. תפיסת הכדור מתבצעת במהלך הצעד הגדול הראשון. הצעד הראשון מתבצע ברגל המקבילה ליד המכדררת. הצעד השני הוא קטן ונועד לאפשר ניתור גבוה לעבר הסל והוא מבוצע על הרגל הנגדית ליד המכדררת. תוך כדי הרמת הכדור מעלה לקליעה יש להדגיש את הנפת הברך המקבילה ליד הקולעת. הקליעה עצמה מבוצעת בשיא הגובה ביד אחת כאשר השנייה מלווה את הכדור עד שחרורו.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ משחקון - הלומדים מתפזרים בין סלי האולם. לכול טבעת של סל כזה קשור סרט בד באורך של מטר אחד, שקטעיו השונים צבועים בארבעה עד חמישה צבעים שונים. הלומדים מבצעים לפי תור צעד וחצי ספונטאני ללא כדור לתכלית נגיעה גבוהה ככול שאפשר בסרט הבד הקשור לחישוק. הגובה אליו הגיע כול אחד מהם מסומן על ידי הצבע, שבו הצליח לגעת.

שלב ד – סגירת מעגל

☒ משחק כדורסל מתפתח, שבו מותרת רק קליעת צעד וחצי ומספר המגנים הרשאים לחצות את קו האמצע לכיוון מרחב ההגנה הוא כמחצית מספר התוקפים. למשל, אם המשחק הוא משחק של 4X4, רק לשניים מתוך ארבעת השחקנים התוקפים מותר לשוב על עקבותיהם ולשמור מתחת לסלם. בתחילה הם גם מרותקים לעמדות קבועות (מעגלים בגודל של חישוק המאזרים על ריצפת האולם מעט מחוץ לרחבת שלוש השניות), ואסור להם לחרוג מתוכם תוך כדי ביצוע

פעולות ההגנה. בשלב הבא תותר למגנים הוצאת רגל אחת אל מחוץ למעגל כדי להגדיל את "נפח" השמירה בחוץ ולהעלות את דרגת הקושי של המבצעים. בכול התקפה יש ניסיון קליעה

(4) התלמידים והתלמידות יכירו וישפרו את מיומנות הסגירה לכדור חוזר

הסבר

חשיבות הלימוד של ביצוע תנועת הסגירה לסל בעת משחק היא כדי למנוע מן היריב השתלטות חוזרת על כדור מוחטא על מנת לנסות לקולעו שוב וכדי לנסות להעביר את הכדור לחזקת השחקן הסוגר לטובת משחק ההתקפה של קבוצתו.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים יתנסו בהכרות עם מיומנויות הסגירה לפי השלבים הבאים :

שלב א' - פתיחת מעגל

☒ משחקון - התלמידים מתייצבים בזוגות מול אחד מקירות האולם. לכול זוג כדור אחד. האוחז בכדור מטילו אל עבר הקיר לגובה של שלושה מ' לערך ומיד לאחר מכן נערכת התמודדות בין השניים על קליטת הכדור החוזר. הזריקות אל עבר הקיר תעשינה לסירוגין על ידי כול אחד מהם.

שלב ב' - הסבר מרחיב

☒ חשיבות השימוש במיומנות זו ואת יסודותיה החיוניים : יסודות הסגירה לכדור חוזר - עמדת המוצא של המגן במהלך הקליעה היא בעמידת פישוק ברוחב האגן תוך פסיעה קלה לפניו ע"י הרגל הקרובה למרכז המגרש. הברכיים כפופות, המשקל במרכז, הגו זקוף בהטיה קלה לפניו. היד המקבילה לרגל הקדמית מונפת מעלה לעבר הכדור או אל מול עיני הקלע כדי להפריעו בראיית הסל אליו הוא מכוון. היד השנייה מושטת הצידה ומפריעה למסירה אפשרית. לאחר זריקת הכדור על המגן לאמוד את כיוון התנועה של הקלע : הוא עצמו ינוע לעבר כיוון התנועה של המתקיף, ייצור עמו מגע בעזרת האמה, יסתובב עם הפנים לעבר הסל על ידי סבסוב רגלו האחורית ויתייצב בפישוק רחב לקראת מפגש הבלימה עם תנועתו של המתקיף לעבר הסל. את המגע עם המתקיף הוא יחוש כעת מאחוריו בעזרת שתי ידיים או יד אחת, שיישלחו לאחור כדי לדעת, שהתוקף לא שינה את מיקומו במרחב, וכי הוא עדיין ניצב מול הסל מאחורי המגן, עובדה המקנה למגן את היתרון בקפיצה לכדור הניתר מן הסל. בעיתוי המתאים הוא יבצע ניתור גבוה ככול הניתן לעבר הכדור החוזר מן הסל, יתפוס אותו בשתי הידיים וינחת בפישוק רחב ובאחיזת כדור איתנה מול חזהו.

שלב ג' - תרגול ממוקד

☒ המשחקון של שלב א' לא מול קירות אלא מול אחד מקרשי הסלים שבאולם.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ משחק כדורסל של 3X3. לחברי אחת הקבוצות מותרת קליטת כדור חוזר רק לאחר, שהכדור נחת פעם אחת לפחות על ריצפת האולם. בנוסף תיאסר עליהם הכניסה לרחבת שלוש השניות בהתקפה וממילא גם השימוש בקליעת צעד וחצי; והם יאלצו, לכן, להסתפק בקליעות ערוכות או בקליעות ניתור מחוץ לרחבת שלוש השניות. הכניסה לרחבה בהתקפה מותרת להם רק כדי לנסות ליטול כדורים חוזרים. עובדה זו תאלצם להיאבק על כדורים חוזרים בהתקפה בעזרת מאמץ מתמיד לבצע סגירות נכונות ויעילות. כעבור זמן מחליפים תפקידים ולמנצחת תוכרז הקבוצה שצברה בסך הכול יותר נקודות.

(5) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הגנת היחיד

הסבר

מיומנות זו מיועדת לעצור שחקן יריב מלכבוש סל על ידי מניעת חדירה, קליעה מרחוק, או מסירה נוחה לעמית פנוי, המצוי במצב נוח יותר לבצע את אחת משלוש הפעולות הללו. במקביל היא נועדה לאפשר למגן לנסות לחטוף את הכדור לטובת משחק ההתקפה של קבוצתו שלו. יש לערוך הבחנה בין שמירת מוביל כדור לשמירת שחקן הנע ללא כדור.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים יתנסו בהכרות עם מיומנויות הגנת היחיד לפי שלבים:

שלב א' – פתיחת מעגל

☒ משחקון - "1X1": הכיתה מתארגנת בזוגות. לכול זוג כדור אחד, כשאחד מבני הזוג מחזיק בכדור ומשמש מתקיף והשני מתפקד כשומר. המכדרר מנסה לחצות את מגרש הכדורסל לאורכו בכדרור והמגן משתדל למנוע זאת ממנו על ידי חסימת דרכו. כול זה מתרחש בתוך רצועה בת חמישה מ' (מרחב התנועה המותר מסומן בעזרת קונוסים). אסור לחרוג מתחום הרצועה ואסור מגע גופני. התכלית היא עבודת הגנה זריזה בעזרת תנועת רגליים מהירה. אחרי כול ניסיון כזה מחליפים תפקידים ובתום הזמן המוקצה למשחקון יוכרז למנצח זה אשר הצליח פעמים רבות יותר לבלום את רעו מלעבור את המרחב המוקצה למשחק. רצוי להגביל בזמן ואפשר אף להשתמש במוטיבים מרכזיים מחוקת המשחק כמו 8 שניות לעבור את החצי, או 24 שניות למגרש כולו.

שלב ב' - הסבר מרחיב

☒ הסברים ביחס לחשיבות השימוש במיומנות זו ואת יסודותיה החיוניים של ההגנה האישית - עמדת מוצא: הפישוק ברוחב האגן, הברכיים כפופות והמשקל במרכז בין שתי הרגליים. הגו זקוף בהטיה קלה לפנים. המבט מתמקד במרכז בטנו של היריב (אזור מרכז הכובד). הידיים פרושות לצדדים בכפיפת מרפקים. התנועה מתבצעת בחצאי צעדים מהירים תוך שמירת מגע רצוף עם הקרקע. הרגל הקרובה לכיוון התנועה מובילה וכשהיא באוויר, הרגל השנייה נגרת על הקרקע. במהלך התנועה נשמר המרחק בין הרגליים כרוחב האגן. בתנועת השומר יחול שינוי כיוון כול אימת ששחקן ההתקפה יבצע שינוי כיוון. אז הוא יבצע בלימה בצעד בינוני,

בכפיפת ברך ועל כריות כף הרגל. היציאה לכיוון תנועת החסימה החדשה בצעד גדול. היד הקדמית, המקבילה לרגל האחורית, תפריע למסירה אפשרית.

שלב ג' - תרגול ממוקד

☒ משחקון - לכול זוג כדור אחד. האוחז בכדור קולעו לסל ומיד נסוג לאחור למצב של הגנה. עמיתו קולט את הכדור החוזר ומכדרר לאורך המגרש כולל ביצוע של שינויי כיוון, כשחברו שומר עליו בתנועת צעדי רדיפה מבלי לנסות לחטוף ומבלי ל"אבדו". לאחר מכן מחליפים תפקידים. בשלב המתקדם הבא יחולק המגרש למלוא אורכו לפסים ברוחב של 2.5 מ' באמצעות קונוסים.

☒ התלמידים יתרגלו בזוגות כדרור ושמירה. אחד מכדרר והשני שומר. המכדרר מנסה לעבור את השומר בתנועה לאורך המגרש והשומר מונע ממנו לעשות כך על ידי סגירת קווי התנועה שלו. אסור למכדרר לדרוך על הפסים שבתוכם הוא נע, או לחצותם ואסור לשומר לחטוף את הכדור מן המכדרר. חשוב להדגיש שעל המגן להימצא רוב הזמן בין המתקיף לסל, ומיקום זה הוא קו מנחה מרכזי שמונע מהמתקיף ליצור יתרון בעזרת כדרור לכיוון הסל.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ משחקי "3X3" על סל אחד. זמן השיעור הנותר יאורגן כך שכול קבוצה תצליח לשחק לפחות מול שלוש קבוצות שונות נוספות והדגש יושם כול העת בשמירה אישית נכונה. במשחק 3 על 3 כדאי ללוות את המשחק במתן דגשים לשחקנים, שישמרו על מנח הגנתי גם מול שחקנים ללא כדור, והוא, תנועה רצופה מול המתקיף ושמירה על העיקרון החשוב – להימצא בינו לבין הסל, כך שלא יעשה תנועה ללא כדור ויקדים אותנו לשם יתרון וקבלת כדור לקראת קליעה לסל. גם בתנועות ההגנה על שחקן ללא כדור ניתן להיעזר בידיים במניעת המסירה, שתמסר לשחקן אותו שומרים, ואולי ברמה גבוהה יותר אף לעכב אותו בצורה חכמה ללא ביצוע עבירה, אלא בעזרת התייצבות חוקית. מנח ומיקום בסיסי זה יעזור לנו גם לקראת הסגירה לריבאונד בזמן זריקה. כדאי לשים דגש על עמידה ב"משולש הגנתי", כלומר לא רק לעמוד בין המתקיף (ללא כדור) לסל, אלא במנח כזה, שהמגן העומד בינו לבין הסל, רואה את המתקיף ורואה את הכדור.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹¹⁸

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדורסל
מטרה 1. התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות כחלק מתהליכים דינמיים בכדורסל

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית שיתוף פעולה בתוך כל אחת מהקבוצות בטקטיקות שונות; ניהול תחרות הוגנת בין שתי הקבוצות.	הכוונה עצמית התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים מודעות עצמית יכולת להתייחס לאי הצלחה כחלק מתהליך למידה; הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק.	חשיבה ביקורתית התמצאות במרחב המגרש; הפרדת עיקר וטפל לקידום המשחק; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר חשיבה יצירתית גמישות מחשבתית בניתוח מצבים בלתי צפויים; תעוזה ביישום פתרונות לא שגרתיים.	הכרת התרומה הייחודית של כל אחת מהמיומנויות המוטוריות למשחק השלם ידע ההיסטוריה של המשחק; ידע כללי המשחק; ידע תרומת המשחק לאורח חיים בריא.	ביצוע מיומנויות מסירה ושכלולן; מסירת הגשה מסירת חזה מסירה דרך הרצפה (2/3) מסירת כתף; ביצוע תפיסת כדור ושכלולו; ביצוע כדורר הגנתי ושכלולו; ביצוע מיומנויות הכדורר ההתקפי ושכלולן; ביצוע מיומנויות הקליעה ושכלולן: קליעה ערוכה קליעת עונשין קליעת ניתור - קליעה בתנועה קליעת צעד וחצי\

¹¹⁸ <https://meyda.education.gov.il>

				כניסה בשתי רגליים – כניסת כוח; ביצוע מיומנות הסגירה לכדור חוזר ושכלולה : כשחקן הגנה ; כשחקן התקפה ; ביצוע מיומנות הגנת היחיד ושכלולה : מול שחקן האוחז בכדור מול שחקן חסר כדור ; השתתפות במשחקונים או במשחק כדורסל שלם ולתרום לקבוצה.

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות בכדורסל כחלק מתהליכים

דינמיים

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: גבוהה, משום שמיומנויות המשחק השונות מבוצעות במהלך המשחק השוטף ברצף של תנועות, כגון מעבר מתפיסת כדור נמסר לכדור וממנו לצעד וחצי, או מעבר מכדור לתפיסת עמדה ולקליעת ניתור, כך שקיימת תלות בין טיב ביצוען של המיומנויות הראשונות ברצף התנועה לאלה הבאות אחריהן.

שכבות גיל	א' - ג'	ג' - ו'	ו' - ט'	ט' - יב'
מטרות אופרטיביות				
1(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את השליטה בכדור	דרך הערכה התלמידים מתנסים בהעברת כדור סביב הגוף וסביב איברים בדרכים שונות. כל זאת בכדורים שונים. קריטריונים א. מתנסים בכדורים שונים ב. מעבירים את הכדור מסביב לגוף ולאיברים לפחות 5 פעמים ברציפות ג. מעלים את מספר ההעברות הרצופות	דרך הערכה א. התלמידים עומדים בפישוק קל ומעבירים את הכדור סביב הגוף ברצף – פעמיים לכיוון אחד ופעמיים לכיוון השני. חוזרים מספר פעמים בלי לאבד את הכדור. ב. התלמידים עומדים בפישוק רחב ומעבירים את הכדור בין הרגליים מיד ליד בצורת 8 שוכב - פעמיים ברצף לכיוון אחד ופעמיים לכיוון השני. חוזרים מספר פעמים.	דרך הערכה א. התלמידים עומדים בפישוק קל ומעבירים את הכדור סביב הגוף ברצף – פעמיים לכיוון אחד ופעמיים לכיוון השני. חוזרים מספר פעמים בלי לאבד את הכדור. ב. התלמידים עומדים בפישוק רחב ומעבירים את הכדור בין הרגליים מיד ליד בצורת 8 שוכב - פעמיים ברצף לכיוון אחד ופעמיים לכיוון השני. חוזרים מספר פעמים.	דרך הערכה א. התלמידים עומדים בפישוק קל ומעבירים את הכדור סביב הגוף ברצף – פעמיים לכיוון אחד ופעמיים לכיוון השני. חוזרים מספר פעמים בלי לאבד את הכדור. ב. התלמידים עומדים בפישוק רחב ומעבירים את הכדור בין הרגליים מיד ליד בצורת 8 שוכב - פעמיים ברצף לכיוון אחד ופעמיים לכיוון השני. חוזרים מספר פעמים.
	קריטריונים	קריטריונים	קריטריונים	קריטריונים

		א. מתנסים בשליטה בכדור בשיעור, בהפסקות ובבית. ב. מעבירים את הכדור ברצף סביב הגו מבלי לאבד את השליטה בו ב. מעבירים את הכדור ברצף סביב הרגליים וביניהם בלי לאבד את השליטה בו.	א. מעבירים את הכדור ברצף סביב הגו מבלי לאבד את השליטה בו לפחות 3 סבבים שלמים. ב. מעבירים את הכדור ברצף סביב הרגליים וביניהם בלי לאבד את השליטה בו. לפחות 3 סבבים שלמים.	א. מעבירים את הכדור ברצף סביב הגו מבלי לאבד את השליטה בו לפחות 5 סבבים שלמים במשך זמן של 60 שניות. ב. מעבירים את הכדור ברצף סביב הרגליים וביניהם בלי לאבד את השליטה בו. לפחות 5 סבבים שלמים במשך זמן של 60 שניות.
	מושגי יסוד שליטה בכדור	דרך ההערכה א. בזוגות : התלמידים משחקים במסירות ממרחקים שונים ב. בקבוצות קטנות (4-8) : משחקים "עשרים ואחד"	דרך ההערכה התלמידים ניצבים במרחק 3 מ' מקיר חלק, מאחורי קו מסומן. בהינתן האות הם זורקים ('מוסרים') את הכדור במהלך 30 שניות אל הקיר. הכדור קופץ על הקרקע פעם אחת והתלמידים תופסים אותו בשתי ידיים וחוזר חלילה. במהלך הזמן הנתון על המשתתפים לבצע 'מסירות' ותפוסות רבות ככל האפשר. הם רשאים 'למסור' את הכדור בכל צורה שהיא : מסירת חזה, ומסירת כתף, ואף לשנות את צורת ה'מסירה' במהלך המבדק.	קריטריונים א. מתנסים במסירות בשיעור, בהפסקות ובבית.
1(2) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות המסירה ותפיסת הכדור	קריטריונים א. ניצבים בעמידת פסיעה ובברכיים כפופות.	קריטריונים א. ניצבים בעמידת פסיעה ובברכיים כפופות.	דרך ההערכה התלמידים ניצבים במרחק 3.5 מ' מקיר חלק, מאחורי קו מסומן. בהינתן האות הם זורקים את הכדור במהלך 30 שניות אל הקיר לתרגול סגנונות המסירה השונים. הכדור קופץ על הקרקע פעם אחת והתלמידים תופסים אותו בשתי ידיים וחוזר חלילה. במהלך הזמן הנתון על המשתתפים לבצע 'מסירות' ותפוסות רבות ככל האפשר. הם רשאים 'למסור' את הכדור בכל צורה שהיא : מסירת חזה, ומסירת עילית ומסירת כתף, ואף לשנות את צורת ה'מסירה' במהלך המבדק.	קריטריונים א. ניצבים בעמידת פסיעה ובברכיים כפופות.

	ב. מצליחים להגיע ל 21 מסירות רצופות במהלך משחק. מושגי יסוד מסירות ברצף	ג. משחררים את הכדור בתנועה חדה לפניו ובישור ידיים. ד. בסיום התנועה מפנים את כפות הידיים החוצה. ה. מצליחים למסור ולתפוס כדור 10-11 פעמים בזמן המוקצה. מושגי יסוד מסירות ישירות בשתי ידיים, מסירות בהקפצה ומסירות ב אחת. תפיסת כדור.	ב. אווזים את הכדור בשתי ידיים. ג. משחררים את הכדור בתנועה חדה לפניו ובישור ידיים. ד. בסיום התנועה פונות כפות הידיים החוצה. ה. התלמידים מצליחים למסור ולתפוס כדור 15-17 פעמים בזמן המוקצה. מושגי יסוד מסירות ישירות בשתי ידיים, מסירות בהקפצה ומסירות ביד אחת. תפיסת כדור.	ב. הכדור מוחזק בשתי ידיים. ג. משחררים את הכדור בתנועה חדה לפניו ובישור ידיים. ד. בסיום התנועה פונות כפות הידיים החוצה. ה. התלמידים מצליחים למסור ולתפוס כדור 16-20 פעמים בזמן המוקצה. מושגי יסוד מסירות ישירות בשתי ידיים, מסירות בהקפצה ומסירות ביד אחת. תפיסת כדור.
1(2) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הכדור	דרך הערכה התלמידים משחקים בכדור ברצף ביד אחת וביד השנייה.	דרך ההערכה 10 קונוסים מוצבים בשטח של חצי מגרש הכדורסל במבנה האות 'למד' ובמרחק של 1 מ' זה מזה (קונוסים מספרי 5 ו-8 הם הקונוסים הפינתיים בצורת האות 'למד'). התלמידים ניצבים ליד קונוס מס' 1 ובידי כול אחד מהם כדור. הם מכדררים בעקלתון (סלאלום) בין עשרת הקונוסים, מקיפים את קונוס מס' 10 וחוזר באותה צורת כדור אל קונוס מס' 1. הכדור יחל בצד ימין של קונוס מס' 1 ויסתיים בצד שמאל שלו.	דרך ההערכה 10 קונוסים מוצבים בשטח של חצי מגרש הכדורסל במבנה האות 'למד' ובמרחק של 1 מ' זה מזה (קונוסים מספרי 5 ו-8 הם הקונוסים הפינתיים בצורת האות 'למד'). התלמידים ניצבים ליד קונוס מס' 1 ובידי כול אחד מהם כדור. הם מכדררים בעקלתון (סלאלום) בין עשרת הקונוסים, מקיפים את קונוס מס' 10 וחוזר באותה צורת כדור אל קונוס מס' 1. הכדור יחל בצד ימין של קונוס מס' 1 ויסתיים בצד שמאל שלו.	דרך ההערכה 10 קונוסים מוצבים בשטח של חצי מגרש הכדורסל במבנה האות 'למד' ובמרחק של 1 מ' זה מזה (קונוסים מספרי 5 ו-8 הם הקונוסים הפינתיים בצורת האות 'למד'). התלמידים ניצבים ליד קונוס מס' 1 ובידי כול אחד מהם כדור. הם מכדררים בעקלתון (סלאלום) בין עשרת הקונוסים, מקיפים את קונוס מס' 10 וחוזר באותה צורת כדור אל קונוס מס' 1. הכדור יחל בצד ימין של קונוס מס' 1 ויסתיים בצד שמאל שלו.

קריטריונים א. מתנסים בכדור ברצף בשיעור, בהפסקות ובבית. ב. מעלים את מספר הכדורים הרצופים בכל התנסות. מושגי יסוד כדור במקום (חצי הגנתי) וכדור בתנועה (התקפי)	קריטריונים א. מכדררים כשמבטם מופנה קדימה. ב. משתמשים באצבעות כף היד בלבד. ג. מכדררים הלוך ושוב בעזרת היד הדומיננטית בלבד. ד. מכדררים מבלי לאבד את השליטה בכדור יותר מפעמיים. מושגי יסוד כדור במקום (חצי הגנתי) וכדור בתנועה (התקפי)	קריטריונים א. מכדררים, כשמבטם מופנה קדימה. ב. משתמשים באצבעות כף היד בלבד. ג. מכדררים הלוך ושוב, כשעליהם לשנות את כף היד המכדררת בהתאם למיקום הקונוס, כך שהכדור יכודר לעולם בעזרת היד הרחוקה מן הקונוס. ד. מכדררים מבלי לאבד את השליטה בכדור יותר מפעם אחת. מושגי יסוד כדור במקום (חצי הגנתי) וכדור בתנועה (התקפי)	קריטריונים א. מכדררים, כשמבטם מופנה קדימה. ב. משתמשים באצבעות כף היד בלבד. ג. מכדררים הלוך ושוב, כשעליהם לשנות את כף היד המכדררת בהתאם למיקום הקונוס, כך שהכדור יכודר לעולם בעזרת היד הרחוקה מן הקונוס. ד. מכדררים מבלי לאבד את השליטה בכדור אף פעם אחת. מושגי יסוד כדור במקום (חצי הגנתי) וכדור בתנועה (התקפי)	1(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הקליעה דרך ההערכה א. קליעה ערוכה התלמידים ניצבים מאחורי קו זריקת העונשין. באחד משני צדדיו ניצבת עגלת כדורים בגובה של 1 מ' מהקרקע ובתוכה 10 כדורי סל. בהינתן האות הנבדקים נוטלים כדורים מן העגלה ומנסים לקלוע לסל כדורים רבים ככל האפשר במשך 90 שניות. תלמידי כיתות ג'-ו' ישתמשו
1(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הקליעה דרך ההערכה א. קליעה ערוכה התלמידים ניצבים מאחורי קו זריקת העונשין. באחד משני צדדיו ניצבת עגלת כדורים בגובה של 1 מ' מהקרקע ובתוכה 10 כדורי סל. בהינתן האות הנבדקים נוטלים כדורים מן העגלה ומנסים לקלוע לסל כדורים רבים ככל האפשר במשך 90 שניות. תלמידי כיתות ג'-ו' ישתמשו	1(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הקליעה דרך ההערכה א. קליעה ערוכה התלמידים ניצבים מאחורי קו זריקת העונשין. באחד משני צדדיו ניצבת עגלת כדורים בגובה של 1 מ' מהקרקע ובתוכה 10 כדורי סל. בהינתן האות הנבדקים נוטלים כדורים מן העגלה ומנסים לקלוע לסל כדורים רבים ככל האפשר במשך 90 שניות. תלמידי כיתות ג'-ו' ישתמשו	1(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הקליעה דרך ההערכה א. קליעה ערוכה התלמידים ניצבים מאחורי קו זריקת העונשין. באחד משני צדדיו ניצבת עגלת כדורים בגובה של 1 מ' מהקרקע ובתוכה 10 כדורי סל. בהינתן האות הנבדקים נוטלים כדורים מן העגלה ומנסים לקלוע לסל כדורים רבים ככל האפשר במשך 90 שניות. תלמידי כיתות ג'-ו' ישתמשו	1(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הקליעה דרך ההערכה א. קליעה ערוכה התלמידים ניצבים מאחורי קו זריקת העונשין. באחד משני צדדיו ניצבת עגלת כדורים בגובה של 1 מ' מהקרקע ובתוכה 10 כדורי סל. בהינתן האות הנבדקים נוטלים כדורים מן העגלה ומנסים לקלוע לסל כדורים רבים ככל האפשר במשך 90 שניות. תלמידי כיתות ג'-ו' ישתמשו	1(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הקליעה דרך ההערכה א. קליעה ערוכה התלמידים ניצבים מאחורי קו זריקת העונשין. באחד משני צדדיו ניצבת עגלת כדורים בגובה של 1 מ' מהקרקע ובתוכה 10 כדורי סל. בהינתן האות הנבדקים נוטלים כדורים מן העגלה ומנסים לקלוע לסל כדורים רבים ככל האפשר במשך 90 שניות. תלמידי כיתות ג'-ו' ישתמשו

שיעור ובשיעור שלאחריו. קריטריונים א. מנצלים את הזמן להתנסות בקליעות ב. מעלים את מספר הקליעות המוצלחות בכל התנסות	בכדורים מספר 4 ויזרקו מקו העונשין של מגרש הקט-סל. ב. קליעת ניתור 4 קונוסים מוצבים בארבע פינות רחבת שלוש השניות: שני קונוסים על בסיס הרחבה ושני קונוסים בשתי פינות קו זריקת העונשין. בתחנות מס' 1 ו-4, תחנות הבסיס, מונחים שני כדורים על הקרקע ובתחנות מס' 2 ו-3, תחנות קו העונשין, מונחים על הקרקע שלושה כדורים. התלמידים ניצבים מאחורי תחנה מס' 1. בהינתן האות הם נוטלים כדור מהתחנה וזורקים אותו לסל בניתור. לאחר מכן הם נעים לתחנה מס' 2, נוטלים ממנה כדור ושוב זורקים אותו לסל בניתור וכך גם בשתי התחנות הבאות. לאחר הזריקה בתחנה מס' 4 הם נעים בחזרה לתחנה מס' 3, מרימים כדור וזורקים אותו בניתור, כך גם בתחנה מס' 2 ומסיימים בתחנה מס' 1 וחוזר חלילה עד לסיום הזריקות בתחנה מס' 4. בסך-הכול התלמידים זורקים ברצף 10 כדורים אל עבר הסל ללא מגבלה של זמן. תלמידי כיתות ג'-ו' מבצעים את המבדק על-פי המידות של מגרש קט-סל. קריטריונים	בכדורים מספר 4 ויזרקו מקו העונשין של מגרש הקט-סל. ב. קליעת ניתור 4 קונוסים מוצבים בארבע פינות רחבת שלוש השניות: שני קונוסים על בסיס הרחבה ושני קונוסים בשתי פינות קו זריקת העונשין. בתחנות מס' 1 ו-4, תחנות הבסיס, מונחים שני כדורים על הקרקע ובתחנות מס' 2 ו-3, תחנות קו העונשין, מונחים על הקרקע שלושה כדורים. התלמידים ניצבים מאחורי תחנה מס' 1. בהינתן האות הם נוטלים כדור מהתחנה וזורקים אותו לסל בניתור. לאחר מכן הם נעים לתחנה מס' 2, נוטלים ממנה כדור ושוב זורקים אותו לסל בניתור וכך גם בשתי התחנות הבאות. לאחר הזריקה בתחנה מס' 4 הם נעים בחזרה לתחנה מס' 3, מרימים כדור וזורקים אותו בניתור, כך גם בתחנה מס' 2 ומסיימים בתחנה מס' 1 וחוזר חלילה עד לסיום הזריקות בתחנה מס' 4. בסך-הכול התלמידים זורקים ברצף 10 כדורים אל עבר הסל ללא מגבלה של זמן. קריטריונים א. נמצאים בתנועה מתמדת בין תחנות הזריקה	בכדורים מספר 4 ויזרקו מקו העונשין של מגרש הקט-סל. ב. קליעת ניתור 4 קונוסים מוצבים בארבע פינות רחבת שלוש השניות: שני קונוסים על בסיס הרחבה ושני קונוסים בשתי פינות קו זריקת העונשין. בתחנות מס' 1 ו-4, תחנות הבסיס, מונחים שני כדורים על הקרקע ובתחנות מס' 2 ו-3, תחנות קו העונשין, מונחים על הקרקע שלושה כדורים. התלמידים ניצבים מאחורי תחנה מס' 1. בהינתן האות הם נוטלים כדור מהתחנה וזורקים אותו לסל בניתור. לאחר מכן הם נעים לתחנה מס' 2, נוטלים ממנה כדור ושוב זורקים אותו לסל בניתור וכך גם בשתי התחנות הבאות. לאחר הזריקה בתחנה מס' 4 הם נעים בחזרה לתחנה מס' 3, מרימים כדור וזורקים אותו בניתור, כך גם בתחנה מס' 2 ומסיימים בתחנה מס' 1 וחוזר חלילה עד לסיום הזריקות בתחנה מס' 4. בסך-הכול התלמידים זורקים ברצף 10 כדורים אל עבר הסל ללא מגבלה של זמן. קריטריונים א. נמצאים בתנועה מתמדת בין תחנות הזריקה

		הקונוס השני, מקיפים אותו בכדרור וממשיכים ונעים שוב לעבר הסל בזריקת צעד וחצי וחוזר חלילה, פעם מצד ימין ופעם משמאל. משך המבדק 30 שניות. לרשותם שני ניסיונות, הטוב ביניהם נחשב. קריטריונים א. מבצעים תנועת צעד וחצי ב. מצליחים לקלוע בזמן הנתון בין ארבע לחמש קליעות מוצלחות. מושגי יסוד צעד וחצי, ציד פסיעה וצעד ניתור.	הקונוס השני, מקיפים אותו בכדרור וממשיכים ונעים שוב לעבר הסל בזריקת צעד וחצי וחוזר חלילה, פעם מצד ימין ופעם משמאל. משך המבדק 30 שניות. לרשותם שני ניסיונות, הטוב ביניהם נחשב. קריטריונים א. מבצעים תנועת צעד וחצי ב. מצליחים לקלוע בזמן הנתון בין שלוש לארבע קליעות מוצלחות. מושגי יסוד צעד וחצי, צעד פסיעה וצעד ניתור.	הקונוס השני, מקיפים אותו בכדרור וממשיכים ונעים שוב לעבר הסל בזריקת צעד וחצי וחוזר חלילה, פעם מצד ימין ופעם משמאל. משך המבדק 30 שניות. לרשותם שני ניסיונות, הטוב ביניהם נחשב. קריטריונים א. מבצעים תנועת צעד וחצי ב. מצליחים לקלוע בזמן הנתון בין ארבע לחמש קליעות מוצלחות. מושגי יסוד צעד וחצי, ציד פסיעה וצעד ניתור.
1(4+5) התלמידים והתלמידות יכירו וישפרו את מיומנות הסגירה לכדור חוזר. התלמידים יכירו וישכללו את מיומנות הגנת היחיד	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בטורניר פנים כיתתי של 1X1, שבמהלכו הם מוערכים על ידי המורה בהקשרי שליטתם במיומנויות המשחק השונות וכן מוערכת יכולתם הכללית במשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, וכן משתמשים בשינויי כיוון ומהירות ובסבסובים והם	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בטורניר פנים כיתתי של 1X1, שבמהלכו הם מוערכים על ידי המורה בהקשרי שליטתם במיומנויות המשחק השונות וכן מוערכת יכולתם הכללית במשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, וכן משתמשים בשינויי כיוון ומהירות ובסבסובים והם	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בטורניר פנים כיתתי של 1X1, שבמהלכו הם מוערכים על ידי המורה בהקשרי שליטתם במיומנויות המשחק השונות וכן מוערכת יכולתם הכללית במשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, וכן משתמשים בשינויי כיוון ומהירות ובסבסובים והם	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בטורניר פנים כיתתי של 1X1, שבמהלכו הם מוערכים על ידי המורה בהקשרי שליטתם במיומנויות המשחק השונות וכן מוערכת יכולתם הכללית במשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, וכן משתמשים בשינויי כיוון ומהירות ובסבסובים והם

ומהירות והם מסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור. ד. נעים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקף, כשהם מגנים. ה. סוגרים נכון את יריביהם בעת המאבק על קליטת כדור חוזר ומנתרים אל הכדור בעיתוי נכון. מושגי יסוד הטעיה, שליטה בכדור, שינוי קצב ומהירות כדור, קליעה, תנועת היחיד כמגן וכתוקף וקליטת כדורים חוזרים.	מסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בשני צדי הסל. ד. נעים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקף, כשהם מגנים. ה. סוגרים נכון את יריביהם בעת המאבק על קליטת כדור חוזר ומנתרים אל הכדור בעיתוי נכון. מושגי יסוד הטעיה, שליטה בכדור, שינוי קצב ומהירות כדור, קליעה, תנועת היחיד כמגן וכתוקף וקליטת כדורים חוזרים.	מסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור. ד. נעים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקף, כשהם מגנים. ה. סוגרים נכון את יריביהם בעת המאבק על קליטת כדור חוזר ומנתרים אל הכדור בעיתוי נכון. מושגי יסוד הטעיה, שליטה בכדור, קליעה, תנועת היחיד כמגן וכתוקף.		

מטרה 2: התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות ויפתחו יכולת קבלת החלטות במצבים משתנים במשחק הכדורסל

הסבר המטרה

משחק הכדורסל נבנה עקרונית משלוש מסגרות תנועתיות קבוצתיות: הגנה, התקפה ותנועת המעבר שבין שני המצבים הללו. כול אחת מן המסגרות הללו כוללת מספר אפשרויות, למשל הגנה אישית מול הגנה אזורית, התקפה על פי תרגילים מוכתבים מראש לעומת התקפה חופשית לפי עקרונות תנועה בלבד, תנועת מעבר מהגנה להתקפה באמצעות הובלת הכדור בכדור במרכז המגרש לעומת התקפת מעבר, המופקת על ידי מסירות לאורך הקווים וכדומה. לימוד התכנים הנחוצים כאן יעשה בהדרגה מתודית על פי עקרון המעבר של מן הפשוט למורכב, לאמור תאום הגנה והתקפה בזוגות יקדמו באופן טבעי לתאום ההגנה והתקפה בשלוש, לא כול שכן בחמישיות, והתקפה ביתרון מספרי תקדם להוראת התקפה סדורה, שבה מספר המגנים שווה למספר המתקיפים. תכלית המטרה היא, שהתלמידים יבינו כיצד יש לרוץ בהתקפה מתפרצת לעבר סל היריב כדי לזכות בסיומת הנוחה ביותר לכיבוש הסל (צעד וחצי, או קליעה/קליעת ניתור מקרוב) ויהיו מסוגלים לקבל החלטות נכונות בהתאם ליתרון המספרי שייווצר במרחב על שחקני ההגנה ($3X2 / 2X1$).

חשיבות השגת המטרה:

בבית הספר יש להורות את האפשרויות הבסיסיות שכול אחת מן המסגרות הללו כדי למלא את כול תאי ארגז הכלים הנחוץ לשחקן יעיל. לפיכך, הכנת הלומדים לפרקי משחק מורחבים צריכה לכלול לימוד ותרגול מסגרות כאלה כדי להפנים דרכי תנועה מקובלות, שיעילותן הוכחה זה מכבר, בכול אחת מהן. דרכים שתאפשרנה מאוחר יותר השתלבות יעילה פעילה במשחק השלם.

לימוד מטרה זו מאפשר לתלמידים לחוות את המשחק על משמעויותיו החברתיות – שילוב של שיתוף פעולה ותחרות – ועל משמעויותיו הקוגניטיביות – קריאת המרחב, קבלת החלטות בתנאי לחץ וכו'.

דרכים להשגת המטרה

ליווי ההתנסות הפעלתית בשאלות המעמיקות את ההבנה, למשל:

"בסיטואציה שנוצרה במגרש בהתקפה האחרונה מדוע בחרת להמשיך לכדרר ולא מסרת לשחקן הפנוי שנמצא מימיןך?" או "מדוע בחרת לקלוע בקליעת ניתור מחוץ לרחבת העונשין, כשלמעשה הדרך לסל הייתה פנויה לגמרי?"

מתן משובים אישיים וכלליים הנוגעים לאופן ביצוע המיומנות, למשל:

"בהתקפת ה-1X2, שביצעתם אך זה עתה, התייצב המגן במרחק שווה בין שניכם. התוקף, שאחז בכדור בחר למסור את הכדור לעמיתו בהיותו רחוק יחסית מן המגן ובכך אפשר לאחרון לחסום בקלות יחסית את דרכו של עמיתו לעבר הסל. מה היה, לדעתכם, עליו לעשות כדי למנוע אפשרות של חסימה? התשובה המצופה היא: עליו היה למשוך אליו את השומר באיום חדירה ואז למסור את הכדור לעמיתו לקליעה לא מאותגרת.

קיום מאגר משחקונים, הניתנים לשליפה בעת הצורך, ומאפשרים למורה לבחור את המשחקון המתאים למיומנויות השונות למשל:

משחקון 2X3. הקבוצה הלומדת כולה מאורגנת בשלוש, המפוזרות בצורה שווה מאחורי שני קווי הרוחב מתחת לשני הסלים בשני צדי המגרש. בידי השלשה הראשונה באחד משני צדי המגרש כדור ולפי הוראת המורה חבריה יוצאים להתקפה אל עבר צדו השני של המגרש. שם ממתינה להם שלשה אחרת בתפקיד של מגינה. זו האחרונה מתארגנת באופן הבא: שני שחקנים במגרש בתפקיד פעיל והשלישי ממתין מעבר לקו הרוחב ואינו שותף פעיל להגנה. למתקיפים מותרת זריקה אחת לסל ואסור להם ליטול כדור חוזר. אחד משני המגנים נוטל כדור כזה ומוסרו במהירות לשחקן השלישי של קבוצתו, החודר למגרש מיד עם ניסיון הקליעה של הקבוצה התוקפת. שלשת ההגנה הופכת לשלשת התקפה, שאותה מוביל כעת בכדור השחקן, שחיכה מחוץ למגרש, וכעת אווז בכדור, והיא יוצאת במהירות אל עבר הצד שממול שם תמתין לה השלשה הבאה בתפקידה כמגנה – שניים במגרש והשלישי ימתין מחוץ לקווי המגרש. השלשה התוקפת הראשונה תתייצב לתורה כמגנה בסוף תור השלשות שלכיוון תקפה בתחילת המשחקון.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של $1X2$ ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של $2X1$.
- (2) יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של $1X3$ ו- $2X3$ ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של $3X2$.
- (3) יכירו וישכללו את התקפת $2X2$ ובמקביל את הגנת $2X2$.
- (4) יכירו וישכללו את התקפת $3X3$ ובמקביל את הגנת $3X3$.

פירוט המטרות האופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של $1X2$ ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של $2X1$

הסבר

התלמידים ילמדו ויתרגלו תנועה מהירה לפנים במסגרת המעבר מהגנה להתקפה. הם יטמיעו לפחות צורה אחת מקובלת ויעילה של התקפה ביתרון מספרי של $1X2$ ובמקביל ילמדו ויתרגלו התמודדות יעילה בהגנה בחיסרון מספרי של $2X1$. תכלית לימוד הנושא הזה היא התנסות מתמשכת בקבלת החלטות התקפיות בהתאם ליתרון המספרי שייווצר במרחב כדי לאפשר את הקליעה (צעד וחצי, קליעה ערוכה/קליעת ניתור) היעילה ביותר בנסיבות שנוצרו במגרש, משמע ביחס לאופן התמקמותו של שחקן ההגנה מתחת לסל. במקביל יתרגל שחקן ההגנה התמקמות נכונה, שתאפשר לו תגובה אופטימאלית בהגנת היחיד שלו מול הזוג התוקף כדי למנוע מהם את כיבוש סלו.

פירוט ברמת ביצוע

שלב א' – פתיחת המעגל

☒ "משחקון 6": משחקון המתרחש על מגרש שלם ובו נוטלים חלק בו זמנית שישה שחקנים. שניים, ולהם כדור אחד, ניצבים במרכז המגרש. בכול אחד משני צדי המגרש בתוך רחבות שלוש השניות ניצב שחקן בודד ושניים נוספים מתמקמים מחוץ לשני קווי האורך, אחד בצד ימין והשני בשמאל. הם מתמקמים במחצית המרחק שבין קו הבסיס לקו האמצע, כול אחד בצד שלו. בהיתן האות יצאו שני התוקפים לעבר אחד הסלים ויתעמתו עם המגן השומר באותו צד בניסיון לכבוש סל. מותרת להם זריקה אחת בלבד. כול התקפה כזו מסתיימת באחת הדרכים

הבאות: כיבוש הסל, נטילת כדור חוזר לאחר החטאה ואו חטיפת כדור על ידי המגן עוד לפני הזריקה המותרת. נוטל הריבאונד, שעשוי להיות המגן, או אחד משני התוקפים, מוסרו במהירות לשחקן, הממתין מחוץ לקווי המגרש, וכעת חוזר פנימה לתוך המגרש ושניהם יוצאים יחדיו להתקפה בעברו השני של המגרש. אם התרחשה חטיפה מוקדמת על ידי המגן, או שהוא עצמו נוטל את הריבאונד, ברור כי הוא יהא זה היוצא להתקפה הבאה. במקרה כזה שני שחקני ההתקפה מחליטים במהירות מי יוצא החוצה ומי נשאר כמגן הבא ואם נטל את הריבאונד אחד משחקני ההתקפה, לעולם יצא המגן החוצה והתוקף הנשאר יכנס לתפקיד המגן הבא. וכך חוזר חלילה.

שלב ב' - הסבר מרחיב

☒ הסברים: ככול שהיציאה מהגנה להתקפה תתרחש במהירות גבוהה יותר, כך יגדל בהתאמה הסיכוי ששחקני הקבוצה המתקיפה כולם או חלקם ימצאו עצמם בעדיפות מספרית בעברו השני של המגרש, עובדה שתקנה להם יתרון בניסיונם לכבוש סל ולצבור נקודות. כמו כן, בעת המפגש עם המגן הבודד צריך להשתדל לבצע פעולה מהירה יחסית כדי למנוע הגעת עזרה במועד. במקביל, ברירת התנועה במפגש עם המגן צריכה להתייחס להבדלי הגובה שבין התוקפים למגן. אם המגן גבוה משני התוקפים גם יחד עדיפה מסירת הקפצה על הקרקע, המקשה עליו לחטוף את הכדור, ואם הוא נמוך מהם כדאי לשקול התקרבות אליו בכדור ומסירה בניתור מעליו, מסירה תשאיר את נמענה חופשי לקליעה ללא הפרעה.

שלב ג' - תרגול ממוקד הבא

☒ משחקון - התארגנות בשלוש. כול השלוש מתמקמות בטורים מתחת לאחד הסלים. לכול שלשה כזו כדור אחד. אחד השחקנים מקבל את הכדור לחזקתו ומתייצב בפינת המגרש. השניים האחרים מתייצבים אף הם בתוך המגרש אחד מול הסל והשני מצדו האחר של הסל.

☒ האוחז בכדור מטילו לעבר הסל ומיד אף רץ לעברו השני של המגרש כדי לשמור על הסל בצד הזה. השניים האחרים משתלטים על הכדור החוזר ויוצאים במהירות להתקפה נגד חברם, שהתייצב בצדו השני של המגרש כמגן. מותרת להם זריקה אחת בלבד לסל ומצופה מהם לבצע התקפה יעילה, שתשאיר את אחד מהם חופשי לקליעה ללא הפרעה. לאחר מכן כול השלושה חוזרים על עקבותיהם אל נקודת היציאה, כשהם נעים מחוץ לקווי המגרש, כדי שלא להפריע לשלשה הבאה המתרגלת במגרש. שם, הם ימתינו לתורם לתרגול הבא בחילופי תפקידים.

שלב ד' - סגירת מעגל

☒ חזרה למשחקון הפותח בשינוי הבא: לאחר כול ניסיון כיבוש יצאו לעולם להתקפה בעבר השני השחקן, שהמתין מחוץ לקווי המגרש, והמגן במגרש, שלא כמו במשחק הפתיחה, שלפי כלליו יצאו להתקפה הבאה השחקן, שהמתין בחוץ, ונוטל הכדור החוזר מבין השלושה המעורבים בניסיון הכיבוש: שני התוקפים והמגן.

(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 2X3 ובמקביל את אופן

ההתגוננות בחיסרון מספרי של 3X2

הסבר

חזרה לתוכן
עניינים

התלמידים ילמדו ויתרגלו תנועה מהירה לפנים במסגרת המעבר מהגנה להתקפה. הם יטמיעו לפחות צורה אחת מקובלת ויעילה של התקפה ביתרון מספרי של $2X3$ ובמקביל ילמדו ויתרגלו התמודדות הגנתית יעילה בחיסרון מספרי של $3X2$. תכלית הלימוד הזה היא לאפשר התנסות מתמשכת בקבלת החלטות נכונות בהתאם ליתרון המספרי שייווצר במרחב כדי לאפשר סיומת יעילה בדרך אל הסל (צעד וחצי, קליעה/קליעת ניתור) ביחס לאופן התמקמותם של שחקני ההגנה מתחת לסל. במקביל הם ילמדו ויתרגלו התמקמות ותנועה נכונות בהגנה ביחס לביצועי שחקני ההתקפה שמולם כדי למנוע את כיבוש סלם וכדי לנסות להעביר את הכדור לחזקתם שלהם.

פירוט ברמת ביצוע

שלב א' - פתיחת המעגל

☒ "משחקון 11": דומה בעקרונותיו ל"משחקון 6", אלא שהפעם מדובר בהתקפת שלושה על שניים. שלושה משתתפים מתייצבים במרכז המגרש וברשותם כדור. בכול אחד משני צדדי המגרש מתחת לשני הסלים ניצבים שני מגנים ומחוץ לכול אחד משני קווי האורך ניצבים עוד שני שחקנים, אחד בכול מחצית הדרך שבין קו הבסיס לקו האמצע וביחד מדובר באחד עשר משתתפים. השלושה תוקפים מול אחד מצמד השומרים ומותרת להם זריקה אחת בלבד לעבר הסל. הזוכה בכדור החוזר מבין חמשת המשתתפים בסיטואציה, מוסרו לאחד משני ניצבי החוץ הנכנסים כעת לתחומי המגרש. בדרך כלל תהיה זו מסירה לשחקן היותר קרוב אל מקום תפיסת הכדור, ואז הוא יוצא עמם לתקיפה של שלושה מול שני השומרים בצדו האחר של המגרש. בינתיים יוצאים שני המגנים שמן ההתקפה הראשונה החוצה ושני המתקיפים הנותרים מן הסיטואציה הזו נכנסים למגרש לתפקידם כשומרים הבאים וחוזר חלילה.

שלב ב' - הסבר מרחיב

☒ הסברים ביחס לעקרונות של הדרך המומלצת לביצוע התקפה יעילה במקרה של התקפת שלושה מול שני מגנים לפי המפרט הבא: התוקפים מתפרשים לרוחב המגרש. המרכזי מבינם מכדרר ושני הנותרים נעים עמו לפנים, כשהם משמשים לו ככנפיים משני צדדיו. הוא חוזר לעבר הסל, עמוק ככול שהמגנים מאפשרים לו. כשהוא נעצר על ידי אחד מהם הוא ימסור את הכדור לאחד מעמיתיו, הנעים בשני צדדיו, וינוע פנימה לכיוון הסל במטרה לקבל את הכדור בחזרה מעמיתו כדי להיכנס אל הסל בצעד וחצי. במקביל ינוע השחקן השלישי למקום, שהתפנה על ידי עמיתו במרכז, ואזי אם החוזר לא יוכל לקבל את הכדור מעמיתו מחמת שמירה הדוקה עליו, ימסור האחרון את הכדור לשחקן השלישי, שעלה כדי לתפוס את המקום שהתפנה, והוא יקבל את הכדור לקליעה נוחה מקרוב ללא איום של חסימה, כי שומר אחד לוחץ את עמיתו האוחז בכדור והשני מלווה את עמיתו האחר בחדירתו לתוך הרחבה. את המגנים יש ללמד לשמור בטור ולא בהתפרסות לרוחב המגרש, כשככלל המגן הראשון פונה לחסום את חדירתו של המכדרר אל עבר הסל והשני ינוע לחסום את נמען המסירה הראשונה.

שלב ג' - תרגול ממוקד

☒ משחקון - התארגנות בשלושות במרכז המגרש ותרגול התקפות של שלושה מול שני מגנים. מדי פעם מחליפים את המגנים, כך שהכול זוכים בסופו של תהליך לשמש בשני התפקידים.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ חזרה למשחקון הפותח, או על משחקון אחר, המדמה מצבי התקפה ביתרון מספרי, למשל הכיתה מתארגנת בשלוש, המתייצבות מאחורי אחד הסלים. שתי שלשות ראשונות מתמקמות בתוך המגרש ברחבת הסל בתצורה הבאה: אחת מתפרשת לרוחב על קו הבסיס והשנייה אף היא מתפרשת לרוחב על קו העונשין פנים מול פנים עם השלשה שעל קו הבסיס. אחד מחברי השלשה השנייה אווז כדור בידיו והפעילות נפתחת בכך שהוא מוסרו לאחד מחברי השלושה הניצבים על קו הבסיס. ברגע זה פורצים הללו לפנים בהתקפה מתפרצת מהירה אל עבר הסל שבעברו השני של המגרש, כשחברי השלשה השנייה רצים אף הם במהירות אל העבר השני בתפקידם כשחקני הגנה על מנת לגונן על סלם. כדי לאפשר יתרון מספרי לשלושת התוקפים בהתקפה זו מוטל על המוסר בתחילת התרגיל לנוע, מיד לאחר שמסר את הכדור שבידיו, אל קו הבסיס שממנו יוצאת השלשה התוקפת, לדרוך עליו ואז לשוב על עקביו ולרוץ אף הוא אל עבר צדו שני של המגרש כדי לעזור לעמיתיו במלאכת ההגנה. ההנחה היא שהזמן שייגזל ממנו בתנועתו אל קו העונשין יאפשר לשלושת המתקיפים שהות מספקת לביצוע התקפת שלושה מול שניים בעברו השני של המגרש. גם במשחקון זה מותר ניסיון זריקה אחד בלבד ובתום ההתקפה ישובו הכול לנקודת היציאה מחוץ לקווי המגרש כדי שלא להפריע לששת המתרגלים הבאים.

(2) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את התקפת 2X2 ובמקביל את הגנת 2X2

הסבר

תכלית הנושא היא לימוד ותרגול תאום זוגות בהתקפה ובהגנה. הלימוד יכלול לימוד ותרגול של טכניקת ריווח בתנועה על פי עקרונות ה"תן ולך", את יסודות ה"מסך וסבסב" (pick & roll) כדי לנתב דרך נוחה לעבר סל היריב (עם זאת יש לזכור שבעיקרון - חסימה מותרת בכדורסל הישראלי רק מכיתה ח' - גם באיגוד הכדורסל). זהו גם המועד ללימוד ותרגול הטעית "חיתוך ה-V" (v-cut), לשם השתחררות לקבלת כדור. במקביל, תילמד ותתורגל הבנת השימוש ביתרון, או בחסרון הגובה של המתקיפים ביחס למגנים ובמקביל תתורגל ותשוכלל פעולת ההגנה הקבוצתית במצבים של 2X2.

פירוט ברמת ביצוע

שלב א' – פתיחת מעגל

☒ משחקון - הכיתה מתארגנת בזוגות ונחלקת לשתי קבוצות. קבוצת זוגות אחת היא הקבוצה, שבה כול זוג נמצא באופן קבוע, שאינו משתנה, מתחת לאחד מן הסלים הקיימים במגרש. קבוצת הזוגות השנייה היא הקבוצה הניידת, שחבריה עוברים מדי כמה דקות למקום חדש בכיוון תנועת השעון. כך נוצר מצב של מעין טורניר זוגות כיתתי, שבמהלכו כול זוג זוכה לפגוש להתמודדות קצרה את מחצית שאר זוגות המשתתפים.

שלב ב' – הסבר מרחיב

הסברים ביחס לעקרונות ההתקפה וההגנה בזוגות. בהתקפה יש לנוע באופן מתמיד, לשנות מיקום ולבצע הטעיות כדי לנסות להתפנות לקבלת כדור, למשל "חיתוך V" ולאחריו כניסה ב"דלת אחורית", קבלת הכדור וביצוע צעד וחצי. מדי פעם צריך לבצע מיסוך כדי לשחרר את העמית המכדרר בדרכו אל הסל ומיד לאחר מכן לסבסב פנימה כדי להיות פנוי לקבלת מסירה כאופציה נוספת של ההתקפה הזוגית, וזאת במקרה שהעמית המכדרר אינו מצליח להשתחרר בדרכו אל הסל. בהגנה צריך לנסות לדבוק בנשמר באמצעות צעדי רדיפה בזווית של חצי תפנית אליו כדי להקשות את בריחתו ואם הוא מכדרר יש להביט למרכז גופו כדי להקשות עליו לבצע הטעיות ושינויי כיוון. אם הזוג התוקף מנסה להשתחרר באמצעות מיסוך יש להחליף את הנשמרים כדי להמשיך להיות צמודים אל התוקפים על מנת להקשות את דרכם לעבר הסל וגם לנסות לחטוף מהם את הכדור.

שלב ג' – תרגול ממוקד

משחקון - הכיתה מתארגנת ברביעיות מתחת לכול אחד מן הסלים שבאולם. כול רביעייה כזו מתפצלת לשני זוגות ומתרגלת התקפת 2X2, כשמדי פעם מחליפים את בני הזוג. המורה יעבור בין המתרגלים ויסיע בעצות ובמתן משובים. הדגש בהתקפה מושם על השתחררות לקבלת כדור בהטעיית "חיתוך ה-V" ועל כניסה לסל ב"דלת אחורית".

שלב ד' – סגירת מעגל

חזרה למשחקון הפותח על ידי ארגונו במסגרת מעט יותר תחרותית במשמע של צבירת נקודות לפי המפתח הבא: ניצחון שווה שתי נקודות, תיקו שווה נקודה אחת והפסד אינו מקנה נקודות. בסוף השיעור מוודאים מי הוא הזוג המנצח על פי צבירת הנקודות.

(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את התקפת 3X3 ובמקביל את הגנת 3X3

הסבר

תכלית הפעילות היא לימוד ותרגול תאום שלשות בהתקפה ובהגנה. משחק השלשות הוא למעשה המולקולה המרכזית של תמהיל הכדורסל. גם במשחק השלם שבו מתמודדים 5X5 האירוע השכיח ביותר הוא התקפה של שלושה. יתר על כן בתורת המשחק מקובל לדבר על "הצד החזק", שהוא הצד שלכיוונו נמסרת המסירה הראשונה בהתקפה, אשר לאחריה מתבצעת תנועת שחקנים כדי לנסות ולשחרר את אחד מהם לקליעה נוחה. זהו גם המועד ללימוד ותרגול הטעיית "חיתוך ה-L" (L-cut), לשם השתחררות לקבלת כדור. בצד השני במגרש, שמקובל לכנותו "הצד החלש", יבצעו שני השחקנים הנותרים אף הם תנועות להשתחררות, על ידי החלפת מקומות, או על ידי מיסוך.

פירוט ברמת ביצוע

שלב א' – פתיחת מעגל

משחקון - הכיתה מתארגנת בשלשות ונחלקת לשתי קבוצות. קבוצת שלשות אחת היא הקבוצה, שבה כול שלשה נמצאת באופן קבוע, שאינו משתנה, מתחת לאחד מן הסלים הקיימים

במגרש. קבוצת השלוש השנייה היא הקבוצה הניידת, שחבריה עוברים מדי כמה דקות למקום חדש בכיוון תנועת השעון. כך נוצר מצב של מעין טורניר שלשות כיתתי, שבמהלכו כול שלשה זוכה לפגוש להתמודדות קצרה מחצית משאר שלשות המשתתפים.

שלב ב' - הסבר מרחיב

הסברים ביחס לעקרונות ה"תן ולך" וכן את יסודות ה"מיסוך הפוך", לאמור מסירת כדור לשחקן בצד אחד ותנועה למיסוך בעבר השני כדי לשחרר עמית שלישי, הממוקם שם, לתנועה חופשית לעבר הסל תוך כדי קבלת מסירה מנמען המסירה הראשונה, האוחז כעת בכדור. במקביל תתורגל ותשוכלל פעולת ההגנה הקבוצתית של 3X3 על פי אחד משני העקרונות הבא ים: "החלפת נשמרים", או "שבירת מיסוך". "החלפת נשמרים" פירושה, שהשחקן שבוצע עליו מיסוך מוותר על נשמרו ונוטל כעת אחריות על הממסך שלידו ואילו עמיתו, ששמר על מבצע המיסוך עד כה, ייטול מעתה אחריות שמירה על שחקן ההתקפה ששוחרר ומתקדם כעת לעבר הסל. יתרונה של שיטה זו הוא בכך שקבלת אחריות השמירה החדשה בסיטואציה שנוצרה במגרש היא נוחה יותר ביחס לאופציה של דבקות בנשמרים המקוריים. "שבירת מיסוך" לעומת זאת, פירושה שאין מחליפים נשמרים, אשר על כן על השחקן, שעליו מבוצע המיסוך, להשתחרר מן הממסך בכוחו שלו ולשוב ולקבל אחריות שמירה על נשמרו המקורי. יתרונה של דרך זו הוא במניעת החלפת נשמרים, שעלולה ליצור חוסר התאמה בין גובה השומרים לגובהם של הנשמרים, מצב שעשוי להעניק יתרון למתקיפים.

שלב ג' - תרגול ממוקד

☒ משחקון - הכיתה מתארגנת בשישיות מתחת לכול אחד מן הסלים שבאולם. כול ששייה כזו מתפצלת לשתי שלשות המתרגלות התקפת 3X3, כשמדי פעם מחליפים את חברי השלוש. הדגש בהתקפה מושם על השתחררות לקבלת כדור בהטעיות "חיתוך ה-V" ו"חיתוך ה-L" ועל "חסימה הפוכה". המורה יעבור בין המתרגלים ויסיע בעצות ובמתן משובים.

שלב ד' - סגירת מעגל

☒ חוזרים למשחקון הפותח על ידי ארגונו במסגרת מעט יותר תחרותית במשמע של צבירת נקודות לפי המפתח הבא: ניצחון שווה שתי נקודות, תיקו שווה נקודה אחת והפסד אינו מקנה נקודות. בסוף השיעור מוודאים מי היא השלושה המנצחת על פי צבירת הנקודות.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" 119

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדורסל
מטרה 2. התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדורסל ויפתחו יכולת לקבל החלטות במצבים משתנים

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית שילוב של שיתוף פעולה בתוך הקבוצה ותחרות עם הקבוצה השנייה באותם מהלכי משחק; שיפור מתמיד ביכולת לנהל תקשורת בתוך הקבוצה במהלכי שיתוף פעולה	הכוונה עצמית קבלת החלטות נכונות בהתאם ליתרון המספרי שייווצר במרחב על שחקני ההגנה; קבלת החלטות שקולות במצבי לחץ; התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים מודעות עצמית יכולת להתייחס לאי הצלחה כחלק מתהליך למידה; הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק;	חשיבה ביקורתית הבנת התהליכים המתרחשים במרחב בהתקפה ובהגנה; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר	הבנת הפעולות הנחוצות בהתקפה מתפרצת לעבר סל היריב כדי לכבוש סל	ביצוע התקפה ביתרון מספרי של 1X2 ושכלולה ובמקביל ביצוע התגוננות בחיסרון מספרי של 2X1 ושכלולה; ביצוע התקפה ביתרון מספרי של 1X3 ו- 2X3 ושכלולה ובמקביל ביצוע התגוננות בחיסרון מספרי של 3X2 ושכלולה; ביצוע התקפה 2X2 ושכלולה ובמקביל ביצוע הגנת 2X2 ושכלולה; ביצוע התקפה 3X3 ושכלולה ובמקביל ביצוע של הגנת 3X3 ושכלולה; השתתפות פעילה ויעילה במשחקונים או

<https://meyda.education.gov.il> ¹¹⁹

				במשחק כדורסל שלם בהתקפה ובהגנה מובנות.

מוסמך

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 2: התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדורסל ויפתחו יכולת קבלת החלטות

במצבים משתנים

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: גבוהה, משום שביצוע מוצלח של מיומנויות המשחק הקבוצתי, כגון חיפוי ועזרה בהגנה, חילופי מקומות בהתקפה, פינוי עמית לתנועה חופשית ועוד רבות, מהווה תנאי הכרחי להצלחת המשחק בקבוצה בדיוק כמו הצלחת הפקת המיומנויות התנועתיות האישיות של התלמידים המשחקים.

שכבות גיל	א' - ג'	ג' - ו'	ו' - ט'	ט' - יב'
מטרות אופרטיביות				
2(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 1X2 ואת ההתגוננות בחסרון של 2X1		דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2X1, שבהם צופה המורה, ואגב הצפייה מעריך את רמת יעילותם ואת תרומתם לפעולה בזוגות.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2X1, שבהם צופה המורה, ואגב הצפייה מעריך את רמת יעילותם ואת תרומתם לפעולה בזוגות.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2X1, שבהם צופה המורה, ואגב הצפייה מעריך את רמת יעילותם ואת תרומתם לפעולה בזוגות.
	קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי כיוון ומהירות ללא כדור. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור. ג. נעים כמגנים נעים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים.	קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי כיוון ומהירות ללא כדור. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור. ג. נעים כמגנים נעים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים.	קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי כיוון ומהירות ללא כדור. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור. ג. נעים כמגנים נעים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים.	קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי כיוון ומהירות ללא כדור. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור. ג. נעים כמגנים נעים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים.

		מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך L, חדירה, תן ולך, התקפה ביתרון מספרי, הגנה בחיסרון מספרי.	
	ג. נעים כמגנים נעים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים. ד. סוגרים נכון את יריביהם בעת המאבק על קליטת כדור חוזר ומנתרים אל הכדור בעיתוי נכון. ה. מנצלים נכונה בהתקפה יתרון מספרי ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות בחיסרון מספרי. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, התקפה ביתרון מספרי, הגנה בחיסרון מספרי.	ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור. ג. נעים כמגנים נעים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים. ד. סוגרים נכון את יריביהם בעת המאבק על קליטת כדור חוזר ומנתרים אל הכדור בעיתוי נכון. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, התקפה ביתרון מספרי, הגנה בחיסרון מספרי.	
(2) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 2X3 ואת ההתגוננות בחסרון מספרי של 3X2	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 3X1 ו-3X2 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההגנה בחיסרון מספרי. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לקליעה.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 3X1 ו-3X2 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה ביתרון מספרי ההגנה בחיסרון מספרי. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור.	

		ג. נעים כמגנים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים.	ג. נעים כמגנים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים. ד. נעים כמגנים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים. ה. סוגרים נכון את יריביהם בעת המאבק על קליטת כדור חוזר ומנצלים נכונה את יתרונות ההתקפה ביתרון מספרי ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות בעת חיסרון מספרי. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, תנועת שלשות בהתקפה, התקפה ביתרון מספרי והגנה בחיסרון מספרי.	ג. נעים כמגנים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים. ד. נעים כמגנים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים. ה. סוגרים נכון את יריביהם בעת המאבק על קליטת כדור חוזר ומנצלים נכונה את יתרונות ההתקפה ביתרון מספרי ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות בעת חיסרון מספרי. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, תנועת שלשות בהתקפה, התקפה ביתרון מספרי והגנה בחיסרון מספרי.	ג. נעים כמגנים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים. ד. נעים כמגנים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים. ה. סוגרים נכון את יריביהם בעת המאבק על קליטת כדור חוזר ומנצלים נכונה את יתרונות ההתקפה ביתרון מספרי ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות בעת חיסרון מספרי. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, תנועת שלשות בהתקפה, התקפה ביתרון מספרי והגנה בחיסרון מספרי.		
3)2 התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה במצב של 2X2 ובמקביל את ההתגוננות במצב של 2X2	דרך ההערכה: התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2X2 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה בזוגות.	דרך ההערכה: התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2X2 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה בזוגות.	דרך ההערכה: התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2X2 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה בזוגות.	דרך ההערכה: התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2X2 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה בזוגות.	דרך ההערכה: התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2X2 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה בזוגות.		

קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בשינויי כיוון מהיר ומסוגלים לפנות את עצמם לקליעה. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור. ג. נעים כמגנים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים. ד. סוגרים נכון את יריביהם בעת המאבק על קליטת כדור חוזר ומנתרים אל הכדור בעיתוי נכון. ה. מיישמים את יסודות התקפת 2X2 כשהם בהתקפה מיישמים את יסודות ההגנה במצב של 2X2 כשהם בהגנה. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך. תנועת זוגות בהתקפה ותנועת זוגות בהגנה.	לפעולות ההתקפה וההגנה בזוגות. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בשינויי כיוון מהיר ומסוגלים לפנות את עצמם לקליעה. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור. ג. נעים כמגנים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון מהתוקפים. ד. סוגרים נכון את יריביהם בעת המאבק על קליטת כדור חוזר ומנתרים אל הכדור בעיתוי נכון. ה. מיישמים את יסודות התקפת 2X2 כשהם בהתקפה מיישמים את יסודות ההגנה במצב של 2X2 כשהם בהגנה. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך.	לפעולות ההתקפה וההגנה בזוגות. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור. ג. פועלים כמגנים נעים בצעדי רדיפה ושומרים על מרחק נכון התוקפים. ד. מיישמים את יסודות התקפת 2X2 את יסודות ההגנה במצב של 2X2. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך L, חדירה, תן ולך. תנועת זוגות בהתקפה ותנועת זוגות בהגנה.	

	ולך. תנועת זוגות בהתקפה ותנועת זוגות בהגנה			
דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 3X3 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה בשלשות. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור, כנדרש ממיקום המגן, הם משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לעמדת קליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית. ה. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. ו. מנצלים נכונה יתרונות פיזיים בהתקפה ובהגנה ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות על פי המצבים הנוצרים במשחק.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 3X3 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה בשלשות. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור, כנדרש ממיקום המגן, הם משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לעמדת קליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית. ה. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. מושגי יסוד	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 3X3 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה בשלשות. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ג. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך L, חדירה,	(4)2 התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה במצב של 3X3 ובמקביל את ההתגוננות במצב של 3X3	

מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, העמסה ותנועת שלשות בהתקפה ובהגנה.	ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, העמסה ותנועת שלשות בהתקפה ובהגנה.	דלת אחורית, תן ולך, תנועת שלשות בהתקפה ובהגנה.		

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורסל ומשמעותם להתנהלות המשחק. יתנסו בשיפוט עצמי וישחקו משחק שלם באופן שוטף

הסבר המטרה

תכליתם המשותפת של מטרות 1 ו-2, שלבני הבנייה המרכזיים שלהם היו משחקוני תנועה שונים, הייתה ללמד את המשתתפים לשחק אגב ההתנסות משחקית. משחקונים אלה נועדו ללמד, לתרגל ולהטמיע בלומדים דרכי תנועה יעילות במשחקי פלישה עם התכוונות ייחודית למשחק הכדורסל ולהשריש בהם אופני חשיבה של קבלת החלטות, המותאמות נכונה לסיטואציות המשחקיות השונות, שבהן הם הועמדו לאורך היחידה כולה. כול שנותר לנו כעת הוא להעביר את תוצרי הלמידה אל עולם הכדורסל השלם כמשמעו בחוקת המשחק הבינלאומית. זאת נשיג על ידי התנסות כפולה: השתתפות בפרקי משחק שלמים ובמקביל שיפוט פרקי משחק שלמים כדי להטמיע את ידיעת והבנת כללי המשחק הרשמיים ולתרגל שימוש לגיטימי בהם כדי לממש את מטרת המשחק.

חשיבות השגת המטרה

אם ברצוננו שתלמידינו יהיו מסוגלים ליטול חלק פעיל-יעיל במשחק הכדורסל על תצורותיו השונות, למשל 3X3 על סל אחד, או 5X5 על מגרש שלם, גם בזמנם החופשי, עלינו לאפשר להם התנסות מוקדמת, המבוקרת חינוכית ומקצועית במסגרת שיעורי החני"ג.

דרכים להשגת המטרה

ליווי ההתנסות המשחקית בשאלות, המעמיקות את ההבנה, ובהיגדי תיקון רלוונטיים למשל:

- א. **שאלה:** באיזה מצב תשתמש בהתקפה מתפרצת במשחק הכדורסל?
תשובה: כאשר אנו נמצאים במצב של יתרון מספרי לאחר לקיחת כדור חוזר בהגנה, או לאחר חטיפת כדור מהיריב.
- ב. **שאלה:** כיצד תרוץ בהתקפה מתפרצת?
תשובה: לאורך קווי האורך של המגרש, כאשר אני רץ לפני מסמן עם היד המתאימה (ריצה בצד ימין: סימון ביד ימין והפוך כשמדובר בשמאל) וראשי מופנה בחצי מבט לאחור על מנת לראות את הכדור הנמסר אלי.
- ג. **שאלה:** כיצד תנהג במהלך התקפה מתפרצת, כאשר אתה וחברך ביתרון מספרי של 2:1 והמגן עומד באמצע "הטרפז" על מנת לטשטש את היתרון ולמנוע סל?

תשובה: אנסה ליצור מגע עם המגן תוך כדי כדרור לכיוון הסל על מנת למשוך אותו לעברי ולמסור לחבר שיבצע סיומת של צעד וחצי, או שאני עצמי אסיים בצעד וחצי, אם המגן לא יגיב לניסיון משיכתי אותו. אפשרות נוספת תיפתח אם המגן "ישקע" בהגנה. אז אוכל לנסות לקלוע לסל בקליעת ניתור מקרוב.

ד. **שאלה:** בסיומה של התקפה מתפרצת - שני שחקני הגנה הגיעו לאזור "הצבע" וצופו את ההגנה. מהי הסיומת הנכונה ביותר במצב הנתון כאשר אתה נמצא מולם עם כדור?
תשובה: קליעת ניתור.

ה. **שאלה:** כיצד תנהג בהתקפה 2:3 כאשר המגנים רחוקים אחד מהשני? (שאלה המופנית הן לשחקן מוביל הכדור והן לשחקן שללא כדור).

תשובה: שחקן עם כדור: אצור מגע עם אחד המגנים תוך כדי כדרור על מנת "להעסיק אותו" (למשוך אותו אלי) וכך נגיע למצב של יתרון מספרי של 1:3, שיקשה מאוד על ההגנה למנוע סל במצב נתון זה.

תשובת השחקן ללא כדור: אני אנוע ללא כדור על מנת לפתוח קו מסירה לשחקן עם הכדור כאשר אני יוצר יתרון בתנועתי לעבר הסל (לדוגמה: תנועה מאחורי קו ההגנה לרוחב קו הבסיס).

שילוב צ'טבוט מבוסס בינה מלאכותית בלמידה של חוקת הכדורסל

שילוב כזה מאפשר לתלמידים לחוות תהליך למידה דינמי, מותאם אישית ובלתי אמצעי. הצ'טבוט מתפקד כ"מדריך חכם" והזמין עבור התלמידים בכל זמן, ומספק להם מענה מידי על שאלות בנוגע לחוקי המשחק – מהבסיסיים ועד למורכבים ביותר. בניית הצ'טבוט נעשת על ידי המורה ובכך המורה בוחר את המידע הרלוונטי לתהליך הלמידה של תלמידיו. התלמידים יכולים לשאול אותו שאלות בשפה חופשית כמו "מה ההבדל בין צעדים לעבירת תוקף?" מתי מותר לשמור שמירה כפולה? או "מה קורה אם שחקן דורך על קו החוץ?"

הצ'טבוט בגרסאות החינמיות – poe.com, ChatGPT, Gemini Gem manager – מזהה את כוונת השאלה, מסביר את החוק הרלוונטי בשפה פשוטה, ולעיתים גם מציע המחשה חזותית או דוגמה מתוך סיטואציה משחקית. בעזרת הפלטפורמות החינמיות המתאימות לשימוש, ניתן להנחות את הצ'טבוט לפעול כ"שופט כדורסל" ולערוך שיח עם התלמידים באופן פשוט, זמין וללא צורך בהרשמה מורכבת. מעבר לכך, ניתן לתכנן בעזרת הצ'טבוט סימולציות של מצבים משחקיים: הצ'טבוט מתאר לתלמיד מצב מסוים. למשל, שחקן מכדרר תוך התקדמות, עוצר ואוחז בכדור בשתי ידיים ולאחר מכן חוזר לכדרר. הבוט יכול לשאול את התלמיד האם מהלך כזה הוא חוקי ובמידה ולא על התלמיד לציין איזו עברה בוצעה. שיח כזה מעודד חשיבה ביקורתית, הבנה מעמיקה של החוקים, ושיפור הביטחון של התלמידים בזיהוי ובהפעלה נכונה של כללי המשחק.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) יכירו וישכללו את משחק ההתקפה והן את משחק ההגנה בטורנירי 3X3, 4X4 ו-5X5.

(2) יכירו את כללי משחק הכדורסל ויכירו וישכללו את מיומנויות השיפוט במשחק.

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את משחק ההתקפה והן את משחק ההגנה בטורנירי

3X3, 4X4 ו-5X5.

הסבר

התלמידים יתאמנו בפרקי משחק שלמים. הם יתרגלו במשחקונים אלה צורות התקפה, הבנויות על עקרונות משחק המסירות החופשי ("תן ולך") וכן צורות התקפה הבנויות על מיסוך. בהגנה הם יתרגלו תקשורת מילולית, חיפוי ועזרה הדדיים, התחמקות ממיסוך והחלפת נשמרים בעת הצורך.

בשלב הזה המורה כבר מכיר את יכולות הלומדים; ולעולם יבנה קבוצות הומוגניות ככול הניתן, כדי שמשחקי הטורנירים השונים יהיו שוויוניים פחות או יותר, ואווירת הספורטיביות תישמר למלוא משכם.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו:

- ☒ בטורנירים כיתתיים של 3X3.
- ☒ בטורנירים כיתתיים של 4X4.
- ☒ בטורנירים כיתתיים של 5X5.

(2) התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורסל ויכירו וישכללו את מיומנויות השיפוט

במשחק.

הסבר

על המורה לארגן מבעוד מועד עבור שיעורים אלה טבלאות, שבהם יופיעו שמות הקבוצות המתמודדות השונות ובמקביל גם שמות השופטים, שימונו מקרב שחקני הקבוצות, שאינן פעילות בזמן נתון מסוים, ולכן הם פנויים למלאכת השיפוט. במקביל למינוי שופטים אלה ימונו גם בקרים, אף הם מקרב לומדים, שקבוצותיהם אינן משחקות באותה שעה, והללו יבקרו את פעולות השיפוט של עמיתיהם ויחוו דעתם על מלאכת השיפוט לאחר גמר כול אפיזודה משחקית. יש להבהיר לבקרים, כי ביקורתם חייבת להסתמך על אירועים קונקרטיים ודוגמאות מוחשיות מפרקי השיפוט הממשיים, שבהם חזו.

בטורנירים אלה, בשונה משיטת נוק אאוט רגילה, גם קבוצות שנוצחו ימשיכו להשתתף בטורניר, כשהן מתמודדות מול קבוצות, שאף הן נוצחו, כך שבתום כול שיעור כזה ניתן יהיה לדרג את הקבוצות המתמודדות מן הראשונה ועד האחרונה בטורניר. כמו כן, יש לזכור, כי מדי טורניר יוחלפו שחקני

הקבוצות השונות, כך שלכול משתתף ומשתתפת יהיו סיכויי ניצחון וזכייה דומים. הדגשים לשופטים יהיו בנושא שמירה על גבולות המגרש, אכיפה של הפרות צעדים וכדור כפול. בבתי הספר היסודיים וגם בכיתה זו ח יש להקפיד על הגנה מקו מחצית המגרש, להגביל במעט את זמן ההתקפה גם אם לא ל-24 שניות, וכמובן, יש להקפיד על מגעים פיזיים חוקיים ולשרוק לעבירות כשצריך במגע פיזי לא חוקי – עבירה מהצד, עבירה בזריקה, ועבירה בלתי ספורטיבית וכול זאת בשיפוט שמשמעותו היא גם "שיפוט מונע פציעות".

מוסדות

התלמידים והתלמידות ישתתפו :

☒ **בטורנירים** לפי עקרון המיגור (שיטת נוק-אאוט). קבוצות מארגנות מראש בטבלה. גם קבוצות שנוצחו ממשיכות להשתתף בטורניר, כשהן מתמודדות מול קבוצות, שאף הן נוצחו. בתום כול שיעור ניתן לדרג את הקבוצות המתמודדות מן הראשונה ועד האחרונה. מדי טורניר מוחלפים השחקנים בקבוצות השונות, כך שלכול משתתף ומשתתפת יהיו סיכויי ניצחון וזכייה דומים.

☒ בשיפוט ובקבלת שיפוט לפי תור שנקבע מראש בטבלאות.

☒ בתצפית בשיפוט לפי תור שנקבע מראש בטבלאות. לאחר גמר אפיזודה משחקית הבקרים מתארים אירועים קונקרטיים.

שולחן

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹²⁰

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדורסל
מטרה 3. התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורסל ומשמעותם להתנהלות המשחק. יתנסו בשיפוט עצמי וישחקו משחק שלם באופן שוטף

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית קבלת פסיקות של שופט במשחק שיפוט עצמאי של משחק; נטילת אחריות לשיפוט הוגן; יכולת לשחק משחק עצמאי מלא באופן שוטף; מודעות חברתית זיהוי מצבים חברתיים במהלך משחק;	הכוונה עצמית קבלת החלטות נכונות בהתאם ליתרון המספרי שיווצר במרחב על שחקני ההגנה; קבלת החלטות שקולות במצבי לחץ; התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים מודעות עצמית יכולת להתייחס לאי הצלחה כחלק מתהליך למידה;	חשיבה ביקורתית ניתוח החלטות ומהלכי משחק תוך הבנת התהליכים המתרחשים במרחב בהתקפה ובהגנה; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר חשיבה יצירתית יכולת התייחסות למשתנים רבים תוך פעילות במשחק גילויי תעוזה וגמישות מחשבתית	הכרת כללי משחק הכדורסל ומשמעותם להתנהלות המשחק; יכולת לשיפוט משחק.	יכולת לשחק כדורסל בהתקפה ובהגנה בטורנירי 3X3, 4X4 ו-5X5 תוך שליטה במיומנויות הפרטניות והקבוצתיות ושמירה על כללי המשחק;

¹²⁰ <https://meyda.education.gov.il>

	הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק ;			

מומלץ

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורסל ומשמעותם, יפעלו על פיהם במשחק

שלם באופן שוטף ויתנסו בשיפוט עצמי

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: גבוהה, משום שמיומנויות המשחק הקבוצתי עניין הוא בעיקר תאום התנועה בהתקפה ובהגנה ותאום נצרך זה עובר כחוט השני בתוך כול משחקוני ההכנה השונים שמהם מורכבת מטרה זו.

שכבות גיל	א' - ג'	ג' - ו'	ו' - ט'	ט' - יב'
מטרות אופרטיביות				
3(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את תנועות ההגנה האישית הקבוצתית במשחק הכדורסל השלם ואת יסודות התקפת ה"תן ולך" מולה; וכן ירכשו ידע והבנה בחוקת משחק הכדורסל		דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי תרגול ומשחק והמורה הצופה יעריך את אופן השתתפותם, את יעילותם בפעילות ואת טיב תרומתם למשחק הקבוצתי בהתקפה ובהגנה. כמו כן, יתבקשו התלמידים לעמוד במבחן עיוני, שבו תיבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות.	דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי תרגול ומשחק והמורה הצופה יעריך את אופן השתתפותם, את יעילותם בפעילות ואת טיב תרומתם למשחק הקבוצתי בהתקפה ובהגנה. כמו כן, הוא יעריך את ידיעותיהם ואת עומק הבנתם בחוקת המשחק בצפותו בהם, כשהם שופטים קטעי משחק של עמיתיהם. במקביל, יתבקשו התלמידים לעמוד במבחן עיוני, שבו תיבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק.	דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי תרגול ומשחק והמורה הצופה יעריך את אופן השתתפותם, את יעילותם בפעילות ואת טיב תרומתם למשחק הקבוצתי בהתקפה ובהגנה. כמו כן, הוא יעריך את ידיעותיהם ואת עומק הבנתם בחוקת המשחק בצפותו בהם, כשהם שופטים קטעי משחק של עמיתיהם. במקביל, יתבקשו התלמידים לעמוד במבחן עיוני, שבו תיבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק.

קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לעמדת קליעה. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ג. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה באופן נכון בהגנה הקבוצתית. ד. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. ה. מנצלים נכונה יתרונות פיזיים בהתקפה ובהגנה ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות על פי המצבים הנוצרים במשחק. ו. מבחינים היטב בין הפרות לעבירות במשחק ומסוגלים למנות דוגמאות אחדות מכול אחת משתי הקטגוריות. מושגי יסוד התקפת מעבר, הגנה אישית קבוצתית, התקפת תן ולך, הנעת כדור, הפרות ועבירות במשחק.	קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לעמדת קליעה. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ג. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה באופן נכון בהגנה הקבוצתית. ד. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. ה. מנצלים נכונה יתרונות פיזיים בהתקפה ובהגנה ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות על פי המצבים הנוצרים במשחק. ו. מבחינים היטב בין הפרות לעבירות במשחק ומסוגלים למנות דוגמאות אחדות מכול אחת משתי הקטגוריות. מושגי יסוד התקפת מעבר, הגנה אישית קבוצתית, התקפת תן ולך,	ב. משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לעמדת קליעה. ב. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ג. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה באופן נכון בהגנה הקבוצתית. ד. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. ה. מנצלים נכונה יתרונות פיזיים בהתקפה ובהגנה ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות על פי המצבים הנוצרים במשחק. ו. מבחינים היטב בין הפרות לעבירות במשחק ומסוגלים למנות דוגמאות אחדות מכול אחת משתי הקטגוריות. מושגי יסוד התקפת מעבר, הגנה אישית קבוצתית, התקפת תן ולך, הנעת כדור, הפרות ועבירות במשחק.		

			הנעת כדור, ניצול יתרונות פיזיים, תאום תנועה, העמסה, הפרות ועבירות במשחק.
			הנעת כדור, ניצול יתרונות פיזיים, תאום תנועה, העמסה, הפרות ועבירות במשחק.
3(2) התלמידים והתלמידות יתאמנו במשחקי 3X3 בטורנירים פנים כיתתיים כשחקנים וכשופטים	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בטורנירים פנים כיתתיים של 3X3, אשר מנוהלים ונשפטים על ידי עמיתיהם, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם של תלמידיו לפעולות ההתקפה וההגנה בשלשות. כמו כן, הוא מעריך את יכולתם בשיפוט הלכה למעשה של קטעי משחק. במקביל, יתבקשו התלמידים לעמוד במבחן עיוני, שבו תיבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בטורנירים פנים כיתתיים של 3X3, אשר מנוהלים ונשפטים על ידי עמיתיהם, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם של תלמידיו לפעולות ההתקפה וההגנה בשלשות. כמו כן, הוא מעריך את יכולתם בשיפוט הלכה למעשה של קטעי משחק. במקביל, יתבקשו התלמידים לעמוד במבחן עיוני, שבו תיבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בטורנירים פנים כיתתיים של 3X3, אשר מנוהלים ונשפטים על ידי עמיתיהם, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם של תלמידיו לפעולות ההתקפה וההגנה בשלשות. כמו כן, הוא מעריך את יכולתם בשיפוט הלכה למעשה של קטעי משחק. במקביל, יתבקשו התלמידים לעמוד במבחן עיוני, שבו תיבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית.

		מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, תנועת שלשות בהתקפה ובהגנה, עבירות והפרות.	
	ה. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. ו. מנצלים נכונה יתרונות פיזיים בהתקפה ובהגנה ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות על פי המצבים המשתנים במשחק. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, העמסה, תנועת שלשות בהתקפה ובהגנה, עבירות והפרות.	ה. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. ו. מנצלים נכונה יתרונות פיזיים בהתקפה ובהגנה ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות על פי המצבים המשתנים במשחק. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, העמסה, תנועת שלשות בהתקפה ובהגנה, עבירות והפרות.	
(3)3 התלמידים והתלמידות יתאמנו במשחקי 4X4 בטורנירים פנים כיתתיים כשחקנים וכשופטים	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בטורנירים פנים כיתתיים של 4X4, אשר מנוהלים ונשפטים על ידי עמיתיהם, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם של תלמידיו לפעולות ההתקפה וההגנה ברביעיות. כמו כן, הוא מעריך את יכולתם בשיפוט הלכה למעשה של קטעי משחק. במקביל, יתבקשו התלמידים לעמוד במבחן עיוני, שבו תיבדק טיב	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בטורנירים פנים כיתתיים של 4X4, אשר מנוהלים ונשפטים על ידי עמיתיהם, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם של תלמידיו לפעולות ההתקפה וההגנה ברביעיות. כמו כן, הוא מעריך את יכולתם בשיפוט הלכה למעשה של קטעי משחק. במקביל, יתבקשו התלמידים לעמוד במבחן עיוני, שבו תיבדק טיב	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בטורנירים פנים כיתתיים של 4X4, אשר מנוהלים ונשפטים על ידי עמיתיהם, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם של תלמידיו לפעולות ההתקפה וההגנה ברביעיות. כמו כן, הוא מעריך את יכולתם בשיפוט הלכה למעשה של קטעי משחק. במקביל, יתבקשו התלמידים לעמוד במבחן עיוני, שבו תיבדק טיב

ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית. ה. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. ו. מנצלים נכונה יתרונות פיזיים בהתקפה ובהגנה ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות על פי המצבים המשתנים במשחק. ז. מבחינים בין הפרות לעבירות במשחק ומסוגלים למנות דוגמאות אחדות מכול אחת משתי הקטגוריות. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, העמסה, תנועת רביעיות	יתבקשו התלמידים לעמוד במבחן עיוני, שבו תיבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית. ה. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. ו. מנצלים נכונה יתרונות פיזיים בהתקפה ובהגנה ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות על פי המצבים המשתנים במשחק. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L,	שבו תיבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. ומסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית. מושגי יסוד		

		ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, תנועת רביעיות בהתקפה ובהגנה, עבירות והפרות.	חדירה, דלת אחורית, תן ולך, העמסה, תנועת רביעיות בהתקפה ובהגנה, עבירות והפרות	בהתקפה ובהגנה, עבירות והפרות.
3(4) התלמידים והתלמידות יתאמנו במשחקי 5X5 בטורנירים פנים כיתתיים כשחקנים, כמנהלי שולחן מזכירות וכשופטים	דרך ההערכה א. התלמידים נוטלים חלק בטורנירים פנים כיתתיים של 5X5, אשר מנוהלים ונשפטים על ידי עמיתיהם, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם של תלמידיו לפעולות ההתקפה וההגנה. כמו כן, הוא מעריך את יכולתם בשיפוט הלכה למעשה של קטעי משחק ובניהול שולחן מזכירות כולל מילוי טופס ניהול משחק. ב התלמידים עומדים במבחן עיוני, שבו נבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. מסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך.	דרך ההערכה א. התלמידים נוטלים חלק בטורנירים פנים כיתתיים של 5X5, אשר מנוהלים ונשפטים על ידי עמיתיהם, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם של תלמידיו לפעולות ההתקפה וההגנה. כמו כן, הוא מעריך את יכולתם בשיפוט הלכה למעשה של קטעי משחק ובניהול שולחן מזכירות כולל מילוי טופס ניהול משחק. ב התלמידים עומדים במבחן עיוני, שבו נבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בהטעיות, בשינויי	דרך ההערכה א. התלמידים נוטלים חלק בטורנירים פנים כיתתיים של 5X5, אשר מנוהלים ונשפטים על ידי עמיתיהם, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם של תלמידיו לפעולות ההתקפה וההגנה. כמו כן, הוא מעריך את יכולתם בשיפוט הלכה למעשה של קטעי משחק ובניהול שולחן מזכירות כולל מילוי טופס ניהול משחק. ב התלמידים עומדים במבחן עיוני, שבו נבדק טיב ידיעתם פרטים מרכזיים בחוקת המשחק. קריטריונים א. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות. ב. משנים יד מכדררת בעת כדרור כנדרש ממיקום המגן, משתמשים בהטעיות, בשינויי	בהתקפה ובהגנה, עבירות והפרות.

כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית. ה. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. ו. מנצלים נכונה יתרונות פיזיים בהתקפה ובהגנה ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות על פי המצבים המשתנים במשחק. ז. מבחינים היטב בין הפרות לעבירות במשחק ומסוגלים למנות דוגמאות אחדות מכול אחת משתי הקטגוריות. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, העמסה, הגנה אישית קבוצתית, כללי ניהול משחק, עבירות והפרות, טופס ניהול משחק.	כיוון ומהירות ומסוגלים לפנות עצמם לקליעה. ג. משתמשים בצעד וחצי ובקליעת ניתור בהתאם לצורך. ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית. ה. סוגרים נכון את יריביהם במאבק על כדורים חוזרים ומצליחים לקולטם. ו. מנצלים נכונה יתרונות פיזיים בהתקפה ובהגנה ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות על פי המצבים המשתנים במשחק. ז. מבחינים היטב בין הפרות לעבירות במשחק ומסוגלים למנות דוגמאות אחדות מכול אחת משתי הקטגוריות. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, העמסה, הגנה אישית קבוצתית, כללי ניהול משחק, עבירות והפרות, טופס ניהול משחק.	ד. שומרים כהלכה כיחידים ומשתפים פעולה בהגנה הקבוצתית. ה. מבחינים היטב בין הפרות לעבירות במשחק ומסוגלים למנות דוגמאות אחדות מכול אחת משתי הקטגוריות. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, האיום המשולש, שינויי כיוון ומהירות, חיתוך V, חיתוך L, חדירה, דלת אחורית, תן ולך, העמסה, הגנה אישית קבוצתית, כללי ניהול משחק, עבירות והפרות, טופס ניהול משחק.	

מוסדות

כדוריד

רציונל

כדוריד הוא ענף ספורט קבוצתי אולימפי השייך למשפחת משחקי הפלישה (כגון כדורמים, כדורגל, כדורסל, רוגבי ועוד). מטרת הקבוצה התוקפת היא להתקרב בעזרת מסירות, כדור, תנועה עם וללא כדור אל שטח היריב ולכבוש אותו, כלומר במקרה של כדוריד להבקיע שער תוך התגברות על שוער עם זריקה עוצמתית ומדויקת. מטרת קבוצת ההגנה היא לבלום ניסיונות אלו על ידי חטיפת כדור, חסימת זריקות והרחקה פיזית של מתקיפים מאזור השער. המשחק דומה במהותו לכדורגל אבל משוחק עם הידיים ולכן מקנה לשחקני ההתקפה יותר של שליטה ודיוק. כתגובה ליתרון זה בצד ההתקפי, ייחודו של המשחק בצד ההגנתי הוא בהימצאותה של רחבת שוער, רחבת ה-6 מטר, אליה אסור להיכנס הן להגנה והן להתקפה. כלומר, אסור להתקפה לזרוק ולהבקיע ממרחק אפסי מהשער כמו שזה קורה למשל בכדורגל או ממש מתחת לסל כמו שאנחנו רואים בכדורסל – יש כאן איזון – הגנה על השוער כאשר המרחק המינימאלי אליו ההתקפה יכולה להתקרב לזריקה הוא קו ה-6. אי לכך, ההתקפה תנסה להתקדם כמה שיותר עד קו ה-6 ולזרוק במידת האפשר על סף הרחבת שוער במטרה למקסם את סיכויי ההבקעה בעוד ההגנה תהווה חיץ בין המתקיפים לאזור הצמוד לרחבה. היתרון הגדול של משחק הכדוריד בהקשר לשיעורי חינוך גופני הוא כי אפשר להתחיל לשחק אותו מיידית תוך התבססות על מיומנויות טבעיות של זריקה ותפיסה.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות –

1. יפתחו מיומנויות מוטוריות בכדוריד כחלק מתהליכים דינמיים
2. יכירו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדוריד ויפתחו יכולת לקבל החלטות במצבים משתנים
3. יכירו את כללי המשחק של הכדוריד, משמעותם להתנהלות המשחק ולהשגת המטרה וישחקו משחק שלם באופן שוטף

מטרה 1. התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות בכדוריד כחלק מתהליכים דינמיים

הסבר המטרה

המיומנויות המוטוריות של משחק הכדוריד מבוצעות לרוב בסביבה משתנה, קרי מיומנויות פתוחות. ככאלו ניתן לרוכשן כתבנית המתבצעת בסביבה המשתנה בין ניסיון אחד למשנהו. טבלה 2.2 מציגה את המיומנויות המוטוריות הבסיסיות במשחק הכדוריד לפי קבוצות. חשוב להדגיש כי אין הכרח להתחיל את לימוד המשחק דווקא מתרגול שיטתי של מיומנות הזריקה או כל טכניקה ספציפית אחרת היות וניתן לשחק את המשחק תוך הישענות על מיומנויות טבעיות בסיסיות של זריקה ותפיסה. בהתבסס על זריקה ותפיסה אפשר להתחיל לשחק משחקי מבוא כגון טאץ'-דאון וכדור קונוס, משחקים בהם קבוצה צוברת ניקוד על ידי התקדמות במסירות והנחת הכדור או פגיעה בחפץ המצוי באזור מוגדר עליו שומרת הקבוצה היריבה. משחקים אלו יכולים להוביל את הלומדים לעבר משחק הכדוריד השלם.

טבלה 2.2: מיומנויות משחק הכדוריד

הקבוצה	המיומנויות	הערות
זריקה	זריקה ללא ניתור (בעמידה) זריקת ניתור זריקה בריצה	
הטעיות (שינוי כיוון)	שמאל-ימין (כיוון יד זורקת) ימין-שמאל (כיוון יד לא זורקת)	
מסירה	מסירה בהתקפת מעבר מסירה בהתקפה מתוכננת (עומדת)	
הגנה	הגנת יחיד נגד שחקן חודר עם כדור הגנה יחיד נגד שחקן זורק	

חשיבות פיתוח המיומנויות המוטוריות של הכדוריד כחלק מתהליכים דינמיים

בניית תשתית מוטורית-טכנית המהווה את הבסיס למשחק.

דרכים להשגת מטרות ההוראה

תרגול המיומנות יעשה בהתחלה ב"קצב פנימי" בסביבה קבועה. בהמשך יש להטמיע את המיומנות לתוך סביבה דינאמית יותר ויותר המתקרבת לסביבת המשחק האמיתי וכוללת שיתוף פעולה עם תלמידים נוספים.

למשל, תרגול שינוי כיוון שמאל-ימין יבוצע שלב ראשון מתוך עמידה, בשלב שני מתוך כדור, בשלב שלישי לאחר מסירה מהמורה או מחניך מיומן בעיתוי קבוע ולמקום מוגדר, בשלב רביעי התרגול יהיה בטורים עם מוסרים מתחלפים כך שעיתוי ומקום המסירה יהיו פחות צפויים. לאחר שהמורה מזהה כי תלמידים מצליחים לקבל מסירה ולבצע את המיומנות מול קונוס, ניתן להתחיל לתרגל מול מגן. גם כאן, בשלב ראשון המגן ישמור באופן פסיבי, יהיה מאוד צפוי מבחינת המיקום והתנועה. לאחר שהושגה שליטה במצבים מבוקרים אלו, ניתן לתרגל את המיומנות בסביבה יותר קרובה למשחק ובכך לקדם הטמעה של המיומנות בזמן משחק.

ליווי ההתנסות הפעלתנית בשאלות המעמיקות את הבנת התנועות הנלמדות

למשל, "בסיטואציה שנוצרה במגרש בהתקפה האחרונה מדוע בחרת להמשיך לכדרר ולא מסרת לשחקן הפנוי שנמצא מימין?" או "בחרת לזרוק בעמידה מרחוק, כשלמעשה הדרך לשער הייתה פנויה ויכולת להגיע לקו השש ולזרוק בניתור?" את יכולה להסביר את שיקול דעתך במעשה זה?"

תרגול מיומנות המלווה משובים אישיים וכלליים הנוגעים לאופן ביצוע המיומנות:

למשל, "במהלך זריקה הכדור נמצא אצלך קרוב לאוזן, בהמשך לך המרפק הולך קדימה והזריקה מבוצעת על ידי פשיטה במרפק בלבד", או "חסר לך שינוי במהירות במהלך ביצוע הטעיה שמאל-ימין, הצד הראשון בשינוי כיוון צריך להיות מהיר יותר וחזק יותר", או "במהלך הגנה כנגד שחקן זורק תנסה להניח את ירך באזור כתף-זרוע הזורקת של היריב".

למורים צריך להיות מאגר משחקונים "מוכנים לשליפה" המאפשר למורה לבחור את המשחקון המתאים למיומנויות ולשלב למידה השונים.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יכירו וישכללו את מיומנות הזריקה
- (2) יכירו וישכללו את מיומנות ההטעה (שינוי כיוון)
- (3) יכירו וישכללו את מיומנות המסירה
- (4) יכירו וישכללו את מיומנות ההגנה

פירוט מטרות אופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הזריקה

הסבר

זריקה עוצמתית ומדויקת היא תנאי מרכזי והכרחי לכיבוש שערים במשחק הכדוריד ובמידה ניכרת גם לחוויית הצלחה ולהנאה. הבדלים קיצוניים בעוצמות זריקה בתוך כיתה עלולים להביא למצב בו ילד אחד או שניים בכל קבוצה הם היחידים שזורקים לשער במהלך המשחק בעוד ילדים בעלי עוצמת זריקה חלשה כלל לא מנסים גם כשהם במצב נוח לזריקה. בכך הם מייתרים את עצמם ומאבדים סיכוי למעורבות במשחק. הבדלים בעוצמת זריקה יכולים לנבוע מהבדלים מגדריים, מהבשלה מוטורית מוקדמת הממדים הפיזיים של הילדים וכוחם של חלק מהילדים ביחס לילדים אחרים, ומהבדלים בניסיון במשחק בין משתתפי חוגים לכאלו שלא משתתפים. לימוד נכון ותרגול יסודי של מיומנות הזריקה והכוח הנחוץ להן הינו חיוני כדי לאפשר מעורבות של כל הילדים במשחק.

ישנם 3 סוגי זריקה בסיסיים:

א. זריקה ללא ניתור (בעמידה)¹²¹

ב. זריקה בניתור¹²²

ג. זריקה בריצה (מיועד בעיקר לכיתות ספורט ונבחרות)

פירוט ברמת ביצוע

א. זריקה ללא ניתור (בעמידה)

☒ התלמידים יתנסו בהכרות עם מיומנויות הזריקה לפי שלבים – שלב ראשון הוא שלב המשחקון המכין, משחק ההפלות:

כיתת הלומדים מתארגנת בשתי קבוצות, בין שתי הקבוצות מפריד ספסל שוודי הממוקם על קו אמצע המגרש. על הספסל מונחים חפצים בגדלים ומשקלים שונים (קונוסים, כדורים וכו') בהם יש לפגוע ולהפיל. שחקני כל אחד מהקבוצות מרוחקים מהספסל בכ-5 עד 10 מטר, מומלץ לסמן קו על יד חבל על הרצפה על מנת שהתלמידים לא יתקרבו אל הספסל בזמן זריקה וגם לא במטרה לאסוף כדור שנתקע באזור הספסל אחרי זריקה. לאחר שהופלו כל החפצים סופרים באיזה צד של הספסל יש יותר חפצים על הרצפה, הקבוצה מהצד השני של הספסל שהפילה את החפצים הללו היא המנצחת. בשלבים ראשוניים מומלץ כי כל קבוצה תזרוק בתורה עד שלא ישארו חפצים לפגוע בהם, בשלבים מתקדמים יותר ניתן לאפשר זריקות ברצף כאשר הכדורים עפים מצד לצד עם ובלי פגיעה בחפצים, תלמיד אוסף כדור שזה עתה נזרק על ידי קבוצה יריבה, רץ לאזור קו וזורק ללא דיחוי.

¹²¹ <https://www.youtube.com/watch?v=QG1CI2k1fRo>

¹²² <https://www.youtube.com/watch?v=M2jdai3972A>



בשלב ההסבר המרחיב יבהיר המורה לתלמידים את היסודות החיוניים לביצוע מיומנות הזריקה: מאחר שנדיר לחוות זריקה במשחק הכדוריד, שאינה תוצאה של תנועה והתפנות (למעט זריקת 7-מטר) תתורגל כל מסכת למידת הזריקה בצמוד לפרק התנועה המקדים של יצירת עמדה לזריקה. יש להקפיד כי לאחר צעד הכנה (רדיפה או שיכול חילוף) הרגל הנגדית ליד הזורקת מגיעה קדימה. הברכיים כפופות קלות, הרגליים בפיסוק כאשר כתף נגדית ליד הזורקת פונה לכיוון השער. הנפת הכדור לאחר מעל גובה הראש, תנועה סיבובית שמתחילה מברך קדמית, דרך מותניים, גו, כתפיים, העברת משקל מרגל אחורית לקדמית, סיבוב פנימה במפרק הכתף ותנועת הצלפה דרך מפרק-לכף היד. לאחר עזיבת הכדור את היד יש להקפיד על תנועת ההמשך של היד והגוף.



בשלב הזה, כאמור, יספק המורה גם רמזים מנחים, הדימויים המתאימים כאן לתיאור תנועת הזריקה הם זריקת אבן והטלת כידון.

בעקבות שיחת ההבהרה יציע המורה את פרק התרגול הממוקד הבא :

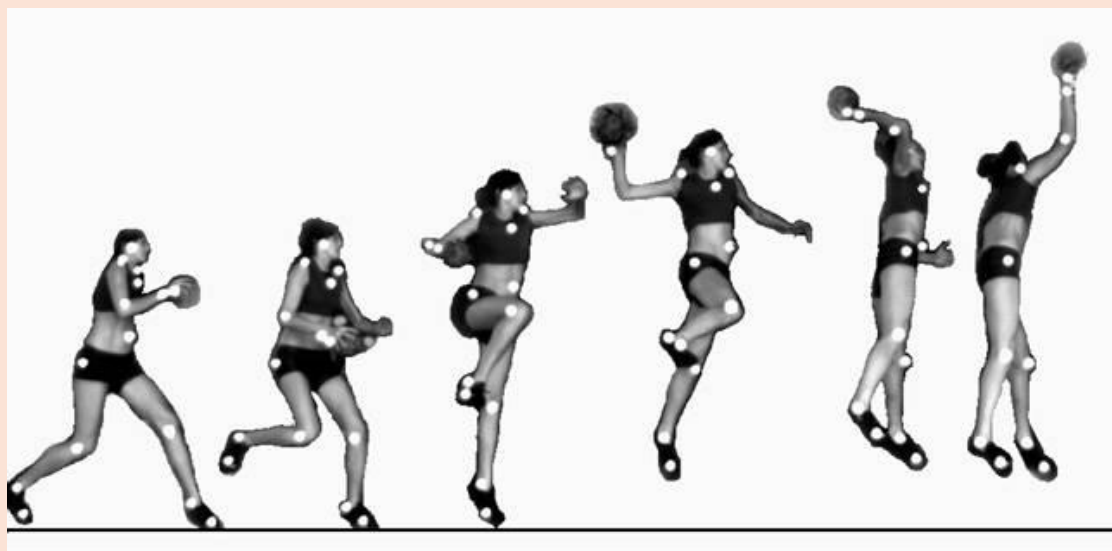
חלק ראשון, תרגול יד זורקת בישיבה על הספסל מול קיר או מול בן זוג עומד, הישיבה ב-45 מעלות למישור הזריקה. התרגול יעשה בכדור קטן (ספוג או מיני), דגש על יד שהולכת מאחור לפני, מעל גובה הראש עם רוטציה בפלג גוף העליון וחופש תנועתי בכתף ובמרפק, הזריקה מבוצעת בסוף בעזרת כף היד והאצבעות. חלק שני, תרגול זריקה ממצב עמידה אחרי צעד אחד לפני, דגש על רוטציה בפלג גוף עליון והעברת משקל מרגל אחורית לקדמית.

לאחר תרגול זה יחזור המורה על המשחקון הפותח.

ב. זריקת ניתור

☒ ניתן לזמן הופעה ספונטאנית של זריקת ניתור בקרב תלמידים תוך משחקונים ייעודים. למשל כדורשת עם כדוריד או משחק ההפלות עם חבל מתוח בגובה שהתלמידים צריכים לזרוק מעליו. יש לקחת בחשבון שמשחקונים הללו יכולים לגרום עוגמת נפש לתלמידים היותר נמוכים ולתת יתרון לא פרופורציונאלי לתלמידים גבוהים ואתלטים. בהמשך לכך ומאחר שמדובר במיומנות מורכבת, מומלץ ללמדה בעזרת מתודיקה של הוראת מיומנות פרטנית ובשלב המתפתחים מן הפשוט אל המורכב ולא באמצעות משחקוני הכנה.

בשלב ראשון נתרגל "על יבש" את צעדי ההכנה ואת הניתור. הלומדים יעמדו בשורה לרוחב המגרש בפיסוק קל, יבצעו שלושה צעדים (שמאל-ימין-שמאל לימניים), ינתרו, יניפו למעלה, מעל הראש, את היד הזורקת, וגם את הברך הזחה ליד. הלומדים ינחתו על שתי רגליים, יתייצבו, ויחזרו על התרגול שוב עד להגעה לקו הרוחב בצד השני של המגרש.



בשלב שני נתרגל בזוגות את זריקת הניתור ללא צעדים מספסל. הלומד יעמוד עם רגל הניתור על הספסל, רגל שניה מאחור על הרצפה וכדור מוחזק בשתי ידיים באזור הבטן. הלומד ינתר למעלה וקדימה מהספסל תוך הנפה למעלה של הברך והבאת היד מהצד לביצוע הזריקה. בן הזוג יקלוט את הכדור ויגש לספסל לביצוע זריקה בעצמו.

בשלב ההסבר המרחיב יבהיר המורה לתלמידים את הדגשים הקריטיים לביצוע נכון של

זריקת ניתור :

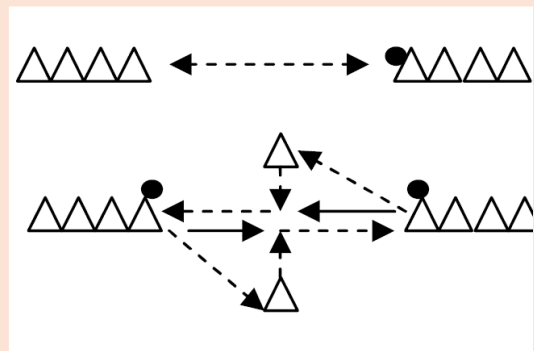
זריקת ניתור מאפשרת להתגבר על הגנה מרחוק ומשמשת אותנו כדי לזרוק מתוך תנועה תוך התקרבות לשער היריב. ניתן ורצוי לדעת לזרוק אחר צעד בודד, שני צעדים או שלושה. רגל הניתור היא הרגל הנגדית ליד הזורקת, הברך המונפת למעלה וזהה ליד הזורקת. אורך הצעד לפני הניתור ישפיע על כיוון התנע, צעד קטן מתוך ריצה יאפשר ניתור שטוח לאורך, צעד ארוך ועמוק יבלום את התנע האופקי ויאפשר לנתר למעלה, מקובל בזריקת ניתור מעל הגנה.

בעקבות שיחת ההבהרה יציע המורה תרגול ממוקד של זריקת ניתור לשער לאחר כדרור במהירות מתונה, הניתור מבוצע מספסל שוודי. **יש לשמור על יציבות הספסל על ידי הושבת אחד הילדים עליו – אסור לאפשר ריצה וניתור מספסל לא מאובטח.** משחק תרגול טוב לזריקת ניתור הוא משחק "כדור קורה" שמשחק בדומה לכדוריד רק ללא שוער כאשר המטרה היא לפגוע בקורה – ניתור לתוך רחבת ה-6 לקראת זריקה מאוד יעיל בהקשר הזה.

ג. זריקה בריצה (יד ורגל שווה)

☒ לימוד מיומנות זו יעשה לאחר השגת שליטה טובה בזריקה בעמידה ובזריקת ניתור. משחקון פגיעות במשקוף יכול לעודד את התלמידים לבצע את המיומנות ללא לימוד ממוקד. המורה מנחה את התלמידים לרוץ בכדרור מצד לצד של המגרש, בכל פעם שהתלמידים מתקרבים לקו-6 עליהם לנסות לפגוע במשקוף בזריקה ללא ניתור, אחרי הזריקה עליהם לאסוף את הכדור ולרוץ לצד השני. תלמיד שהגיע ראשון ל-5 או 10 פגיעות מנצח. במהלך המשחק תופיעה זריקת יד ורגל שווה בריצה באופן ספונטאני אצל הרבה מהתלמידים.

לימוד ממוקד יעשה בעמידה מול קיר בפיסוק קל, ביצוע זריקה לאחר צעד אחד ברגל וזהה ליד הזורקת. הדרך הנוחה לתרגל זריקה בריצה היא בשני טורים העומדים זה מול זה במרחק של כ-10 מטר. הראשון בטור מוסר מתוך תנועה לראשון בתור הנגדי ורץ לעמוד בסוף הטור הנגדי, ניתן לשלב עוד מסירה באמצע.



(2) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות ההטעיה (שינוי כיוון)

הסבר

לימוד מיומנות שינוי כיוון מייצר אתגר ללומדים, מאפשר חוויית הצלחה בביצוע מיומנות מורכבת ובהמשך מגוון משמעותית את אפשרויות ההתקפה במשחק. ההמלצה היא לאפשר ללומדים לשחק לאחר לימוד מיומנות הזריקה, להצליח להנות מהמשחק מחד גיסא אך גם להרגיש תקיעות מסוימת במהלך התקפה מאורגנת מאידך. בהמשך לכך להגיע להבנה כי בעצם משהו חסר במגוון הכלים ההתקפיים שלהם.

פירוט ברמת ביצוע

א. שמאל-ימין (כיוון יד זורקת)¹²³

☒ הלומדים יעמדו על קו הרוחב ללא כדור, נחזור על תרגול זריקת ניתור לאחר שלושה צעדים תוך התקדמות לאורך המגרש בין ביצוע לביצוע. בקו האמצע יפסיק המורה את התרגול וידגים כיצד ניתן להשתמש באותם שלושה צעדים על מנת לייצר תנועה לכיוונים שונים ולא רק בקו ישר. המורה ידגים ויסביר מול אחד הלומדים את הטעית שמאל-ימין (לימניים) – צעד עמוק ברגל שמאל לכיוון שמאל ושני צעדים זריזים ברגל ימין ושמאל ימינה לביצוע זריקת ניתור. הלומדים יתרגלו את הדפוס התנועתי החדש תוך התקדמות לפנים, המורה יעבור ויתקן לומדים שמתבלבלים ברגליים (עושים ארבעה צעדים במקום שלושה וכו'). המורה יפזר קונוסים במגרש, הלומדים ינועו בצורה חופשית ויתרגלו שמאל-ימין כל פעם שהם נתקלים בקונוס, שלב שני ניתן להוסיף כדור ולנוע בין קונוס לקונוס בכדרור. חושב לתת את הדעת על התלמידים השמאליים ולספק להם הדגמה ותרגול ייעודי.

תרגול עם זריקה לשער יעשה בשלושה טורים בצד שמאל, באמצע ובצד ימין של המגרש, הראשון בכל טור ינוע תוך כדרור לכיוון השער, יעצור את הכדרור לקראת הקונוס הממוקם באזור קו ה-9, ומבלי לעצור את התנועה יבצע שמאל-ימין עם עליה לזריקת ניתור. טור שמאלי יזרוק לכיוון קורה שמאל, טור אמצעי יכוון למשקוף וטור ימני לכיוון קורה ימין. בהמשך יש להחליף את הכדרור במסירה. חשוב כי הלומדים יגלו זהירות במהלך הזריקה על מנת למנוע פגיעה בחברים שאוספים את הכדור שנזרק.

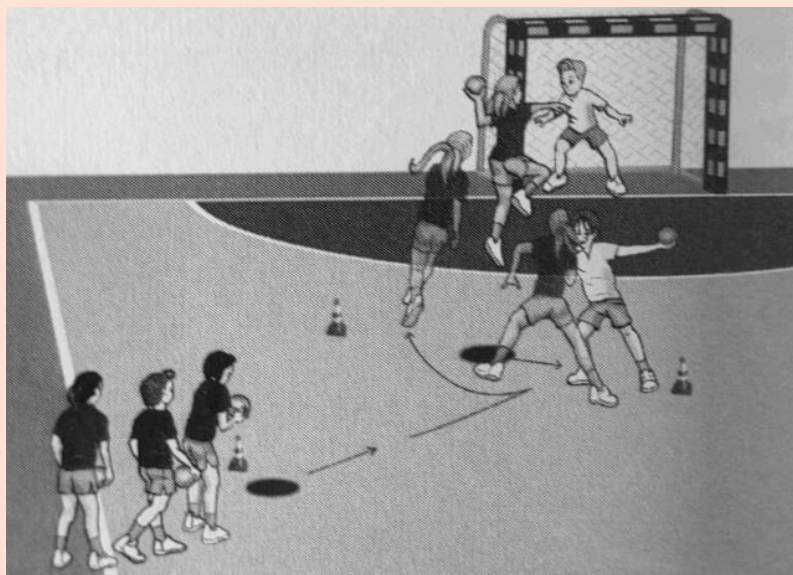
במשחק לאחר הלימוד המורה ידגיש סיטואציות מתאימות ליישום המיומנות החדשה, בהמשך יוביל המורה את הלומדים להבנה כי חסרה להם מיומנות נוספת שתאפשר להם לעבור את המגן לכיוון השני – הטיית ימין-שמאל.

ב. ימין-שמאל (כיוון יד לא זורקת)¹²⁴

☒ מיומנות זו הינה מורכבת ומאתגרת גם עבור ילדים המתאמנים באגודות הספורט. לכן, יש ללמדה רק אם מרגיש המורה כי הילדים נמצאים ברמה מוטורית מתאימה והם גם בעלי מוטיבציה ללמידה. הלימוד והתרגול יעשו באופן דומה להטיית שמאל-ימין, ההבדל הוא כי הן הלימוד והן התרגול יקחו יותר זמן.

¹²³ <https://www.youtube.com/watch?v=tcwUdl8o3Uc>

¹²⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=s95h6F388jg>



עיקר הקושי הוא לעשות שני צעדים באותה הרגל אך לכיוונים שונים, צעד ראשון בימין ימינה וצעד שני בימין קדימה ושמאלה. הלומד צריך לבלום לחלוטין את תנועתו קדימה, הצעד הראשון ימינה יעשה במישור החזיתי לעמידת פיסוק, לאחר מכן יעביר הלומד את מרכז הכובד לרגל שמאל ובכך "ישחרר" את רגל ימין לצעד קדימה ושמאלה בכ-45 מעלות, צעד נוסף קדימה ברגל שמאל יאפשר ללומד לעלות לזריקת ניתור.

הסבר

במבט ראשון ניתן לחשוב כי מיומנות מסירה היא בעצם אותה זריקה ללא ניתור רק בעוצמה נמוכה יותר ובהבדל עיקרי אחד: זריקה מאופיינת על ידי הבאת היד בסיבוב מאחור לצבירת עוצמה בעוד מסירה מבוצעת על ידי הנפה קצרה יותר של היד למעלה והורדתה לפני תוך שחרור מהיר יותר של הכדור. ילדים יכולים לשחק את משחק הכדוריד, להצליח ולהנות גם ללא שיעור ייעודי במיומנות המסירה ובתנאי שהתלמידים רכשו קודם את היכולת לתפוס כדור בצורה נינוחה על ידי תנועה מתואמת של כפות ידיים בצורת גביע. במידה ומורים מזהים שהילדים נרתעים מהכדור העף לעברם, עליהם להקדיש זמן ללמידה טרומית של מיומנות התפיסה עד להשגת שליטה בסיסית בכדור. כמו כן, במידה והלומדים שולטים במיומנויות היסוד ומורים מבקשים להעמיק את הבנת הלומדים ולהעלות את רמת המשחק, גם אז יש מקום ללמידה ממוקדת של טכניקות מסירה ספציפיות.

פירוט ברמת ביצוע

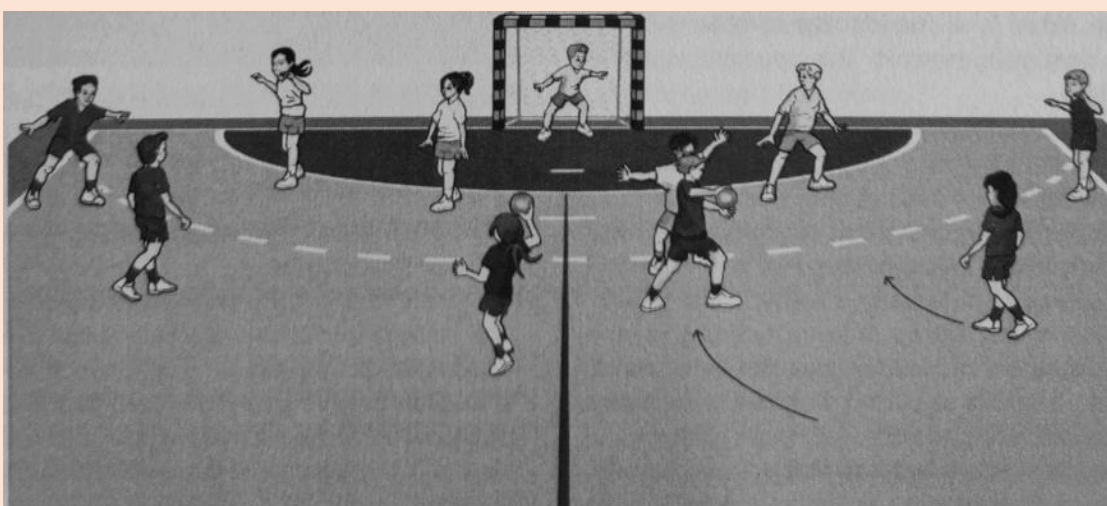
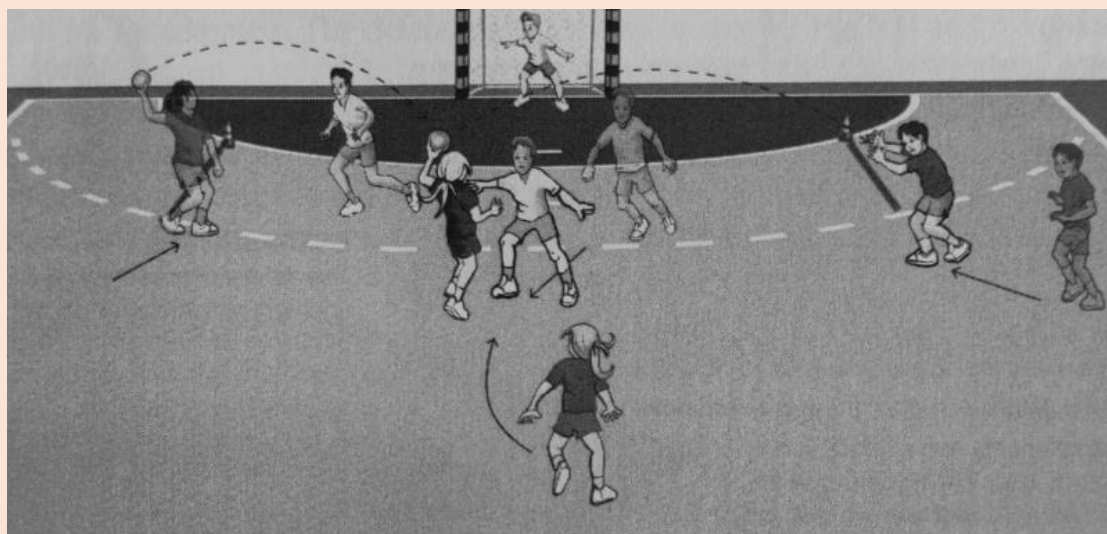
א. מסירה בהתקפת מעבר

☒ מסירות בהתקפת מעבר מבוצעות במהלך ריצה מהירה ובכיוונים משתנים בהתאם למצב הרגעי במשחק. חשוב להדגיש כי במסירות תוך ריצה יש סוג של הפרדה בין פלג הגוף התחתון לעליון – בעוד הרגליים פונות כמובן קדימה, לכיוון הריצה, מסתובב פלג גוף העליון עם כיוון המסירה המבוקש. תרגול היבט זה יעשה בעזרת ריצה עם מסירות משער לשער בשלוש, יש לשים לב כי השחקן האמצעי בכל שלשה ימשיך לרוץ קדימה ויפנה את פלג גוף העליון פעם ימינה ופעם שמאלה בהתאם לכיוון המסירה. יש לשים לב ולתקן כאשר התלמידים בצדדים מבצעים תרגול זה בעזרת צעדי רדיפה ומבט לכיוון המרכז ולא על ידי ריצה קדימה.

ב. מסירה בהתקפה מתוכננת (עומדת)

- ☒ לימוד ממוקד של מסירות בהתקפה עומדת חיוני רק עבור כיתות ששולטות בזריקות ושינויי כיוון, והמורה מבקש להתקדם לעבר משחק בו הן שחקני ההגנה והן ההתקפה מסודרים בעמדות. מהותה של מסירה בהתקפה עומדת היא היכולת לקבל כדור בתנועה לכיוון השער תוך יצירת איום מתמיד ושחרור מסירה לכל כיוון בהתאם למצב הרגעי ובעוצמה הולמת. בהמשך לכך, יתמקד התרגול בקבלת כדור בתנועה, אחזקת הכדור במצב המאפשר זריקה מהירה, ביצוע שינוי כיוון ושחרור מסירה לתוך תנועתו של שחקן התקפה נוסף.
- ☒ התרגול מתחיל במסירות בשני טורים, עדיף לעבוד על ארבעה ויותר אזורי תרגול במקביל. במידת האפשר יש להרחיב את התרגול לשלושה טורים ולהנחות את הלומדים להחליף טורים כל הזמן. הלומדים צריכים להתנסות בקבלת ומסירת כדור מעמדות ולעמדות שונות.
- ☒ על מנת ליישם את המיומנות שנלמדה ניתן לתרגל התקפות מאורגנות – שלושה מתקיפים מול שני מגנים. דרך מקובלת לעשות זאת היא לסדר את הלומדים בשלושה טורים עם הפנים לכיוון

השער באזור ה-12 מטר, בכל פעם יצאו השלושה הראשונים ויתקיפו את השער מול שני מגנים קבועים.



☒ מומלץ להנחות לבצע סבב מסירות בין השלישייה בטרם תקיפת השער, מומלץ להכניס חוק של "אסור לדלג על שחקן מתקיף במסירה" על מנת לעודד כמות גדולה של מסירות חדות וקרובות במקום כדורים קשתיים וארוכים.

ג. כדרור

☒ מיומנות הכדרור חיונית להצלחה בכדוריד התחרותי, אולם, ברמה הבית ספרית, שלא כמו בכדורסל, הובלה ממושכת של הכדור על ידי כדרור לא הכרחית ואף מזיקה. בהמשך לכך, על המורה לשקול האם לאפשר כדרור במהלך המשחק בשיעורים. בכל מקרה אין צורך להדגיש נושא זה על ידי תרגול ייעודי של המיומנות. במסגרות הטרוגניות, כמו כיתה בית ספר רגילה, מאפשר הכדרור למספר מצומצם של לומדים "להשתלט" על המשחק, מה שמקטין את זמן המגע עם הכדור של הלומדים האחרים ומחריף את הפערים. לכן אפשר להגביל את מספר הכדרורים האפשריים לכדרור לצורך השלמת מהלך.

הסבר

מיומנות זו מיועדת למנוע מן היריב לכבוש שער או אף להתקרב אליו, יש לערוך הבחנה בין שמירה תוך יצירת מגע הכרוך בדרך כלל בביצוע עבירה וחידוש משחק מקו ה-9, לבין חסימת זריקה, חטיפה או מניעת מסירה ללא מגע עם שחקן מתקיף. חשוב להדגיש כי איגוד הכדוריד הבינלאומי (IHF) ממליץ להימנע ממגע גופני בשלבי לימוד ראשוניים של המשחק בבית הספר.

משחק ללא מגע נותן משקל גדול יותר לזיהוי שטחים פתוחים ולתנועה ללא כדור מאשר עוצמות גופניות, וליכולת לגבור על המגן בפעולה אישית. אופי פעילות המגן במשחק ללא מגע דומה לזה של משחק הכדורסל למשל, על המגן לנסות ולצפות את פעולות היריב, להגיע לקו המסירה על מנת לחטוף את הכדור אם הדבר מתאפשר או להתמקם בין המתקיף שקיבל את הכדור לבין השער על מנת לחסום בגופו את המשך ההתקדמות.

כאן נדון ביתר פירוט במיומנות ההגנה האישית הייחודיות לכדוריד ומצריכה לימוד ממוקד. רצוי ללמד כשהתלמידים כבר למדו מיומנויות של שינוי כיוון וכאשר מבינים התלמידים כי עליהם לדעת איך לעצור מתקיף המבקש לחדור לשער בעוצמה ותוך ביצוע שינוי כיוון.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות ילמדו את מיומנויות ההגנה לפי שלבים –

☒ שלב ראשון הוא שלב המשחקון המכין, שועל, תרנגול, עופות :

התלמידים מחולקים בקבוצות של 4-5, תלמיד אחד תוקף (שועל), היתר מולו בטור כאשר הראשון הוא המגן (תרנגול) ומאחוריו עופות, כל אחד בטור מחזיק במותניו את התלמיד מלפנים. התוקף מנסה בעזרת שינוי כיוון זריזים לחלוף על פני המגן ולגעת בעוף האחרון בטור. המגן מנסה לצפות נכון את כיווני התנועה של המתקיף ולהדוף אותו. תחילה אפשר לתת למגן כדור כדורעף או כדורגל שישמש להדיפה, לאחר מכן לאפשר להדוף עם הידיים. שועל שהצליח הופך לתרנגול, תרנגול זו אחורה בטור, העוף שנתפס עולה להיות שועל.



☒ בשלב ההסבר המרחיב יבהיר המורה לתלמידים את יסודותיה החיוניים של המיומנות עם הקבלה בין עופות לבין אזור השער. עמדת מוצא: רגליים בפסיעה קלה, פיסוק ברוחב אגן, הברכיים כפופות והמשקל במרכז בין שתי הרגליים.

הגו זקוף בהטיה קלה לפנים. המבט מתמקד במרכז הבטן של היריב (אזור מרכז הכובד).

הידיים פרושות לצדדים בכפיפת מרפקים. התנועה מתבצעת בחצאי צעדים מהירים תוך שמירת מגע רצוף עם הקרקע. המגן ישאף להימצא תמיד בין השחקן המתקיף לשער, במידה והשחקן "מסוכן לשער" ישאף המגן להגיע למגע עם המתקיף כאשר הוא מניח את ידו באזור כתף-זרוע של היד הזורקת של המתקיף בעוד היד השנייה מונחת באזור הבטן העליונה (תלוי ביחס גבהים). ההבדל המרכזי בין הגנה מול שחקן זורק להגנה מול שחקן מתקיף הוא בצורך המידי ביציאה מהירה קדימה תוך יצירת מגע עם הזרוע הזורקת לפני שהכדור יוצא מהיד.

☒ בעקבות שיחת ההבהרה יציע המורה את פרק התרגול הממוקד הבא :

הלומדים יתפרסו בזוגות לאורך קו ה-6 בשני צידי המגרש, יבצעו ניסיונות חדירה לכיוון רחבת ה-6 מצד ימין ושמאל כשהם מאפשרים למגן להגיע למגע, להרגיש אחיזה, ולבצע הדיפה מבוקרת לכיוון קו ה-9. בחלק מהניסיונות אפשר להוסיף הרמת יד עם כוונת זריקה על מנת להדגיש הגעה למגע עם הזרוע הזורקת.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹²⁵

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדוריד

מטרה 1. התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות כחלק מתהליכים דינמיים בכדוריד

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית שיתוף פעולה בתוך כל אחת מהקבוצות בטקטיקות שונות; ניהול תחרות הוגנת בין שתי הקבוצות.	הכוונה עצמית התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים מודעות עצמית יכולת להתייחס לאי הצלחה כחלק מתהליך למידה; הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק.	חשיבה ביקורתית התמצאות במרחב המגרש; הפרדת עיקר וטפל לקידום המשחק; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר חשיבה יצירתית גמישות מחשבתית בניתוח מצבים בלתי צפויים; תעוזה ביישום פתרונות לא שגרתיים.	הכרת התרומה הייחודית של כל אחת מהמיומנויות המוטוריות למשחק הכדוריד השלם ידע ההיסטוריה של משחק הכדוריד; ידע כללי משחק הכדוריד; ידע תרומת המשחק לאורח חיים בריא.	ביצוע מיומנויות הזריקה ושכלולן: זריקה ללא ניתור (בעמידה); זריקת ניתור; זריקה בריצה; ביצוע מיומנות ההטעה (שינוי כיוון) ושכלולה: שמאל-ימין (כיוון יד זורקת); ימין-שמאל (כיוון יד לא זורקת); ביצוע מיומנות המסירה ושכלולה: מסירה בהתקפת מעבר; מסירה בהתקפה מתוכננת (עומדת); ביצוע מיומנות ההגנה ושכלולה:

¹²⁵ <https://meyda.education.gov.il>

				הגנת יחיד נגד שחקן חודר עם כדור ; הגנה יחיד נגד שחקן זורק.

כדור

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות בכדוריד כחלק מתהליכים דינמיים

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: לימוד מיומנות הגנה לאחר לימוד מיומנויות התקפיות.

מטרה אופרטיבית	א'-ג'	ג'-ו'	ו'-ט'	ט' - יב'
1.(1). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הזריקה	דרך ההערכה הזריקה והתפיסה של הכדוריד כתנועות בסיסיות: התלמידים עומדים בעמידת פסיעה מחזיקים כדור יד ביד אחת וזורקים קדימה לכיוון קיר תוך צעד קדימה ברגל נגדית ליד הזורקת, התפיסה היא דרך הרצפה.	דרך ההערכה זריקה ללא ניתור: התלמידים עם כדור באזור קו ה-9, מבצעים צעד-רדיפה/שיכול-חילוף/שני צעדים לפנים כאשר רגל נגדית ליד הזורקת קדימה וזורקים לשער מעמידת פיסוק לפנים.	דרך ההערכה זריקה בניתור: התלמידים מקבלים כדור בתנועה לפנים תוך משחק ביתרון מספרי של 1X2. מזהים נתיב פנוי לשער, מבצעים שלושה צעדים תוך שימור התנע ומנתרים ברגל הנגדית ליד הזורקת (אפשר גם אחרי צד או שניים בהתאם למצב). התלמידים מניפים ברך של הרגל הזזה ליד הזורקת, זורקים כדור באוויר תוך הפניית גוף לכיוון השער ונוחתים על שתי רגליים (ניתן גם לנחות קודם על רגל הניתור).	דרך ההערכה זריקה בריצה: תלמידים מקבלים כדור בתנועה לפנים תוך משחק ביתרון מספרי של 2X3. התלמידים במרכז, בין שני המתקיפים, מזהים מרווח לזריקה בין שני שומרים, מבצעים זריקה מהירה תוך ריצה לפנים לאחר צעד בודד ברגל זהה ליד הזורקת.
קריטריונים א. מקבלים כדור בתנועה התקפית תוך התקדמות ומבט לכיוון השער. ב. מזהים מרווח בין שני מגנים כמצב הולם לביצוע המיומנות. ג. משמרים תנע לכיוון השער לאחר קבלת הכדור. ד. מבצעים צעד זריז ברגל הזזה ליד הזורקת. ה. זורקים את הכדור מעל הראש, רחוק מהאוזן תוך סיבוב פנימה של מפרק הכתף מבלי להפסיק התקדמות לכיוון השער.	קריטריונים א. זורקים כאשר הכדור רחוק מהאוזן ומעל גובה ראש ולא דחיפת הכדור על ידי פשיטה במרפק לפנים. ב. משלבים צעד לפנים ותנועת זריקה. ג. תופסים את הכדור מהרצפה ללא חשש על ידי תנועה מתואמת של כפות ידיים.	קריטריונים א. יוצרים תנע לכיוון השער עם קבלת הכדור. ב. מובילים רגל נגדית קדימה לאחר ביצוע צעדים. ג. מובילים כתף נגדית לכיוון השער בתחילת תנועת הזריקה. ד. מפנים גוף במהלך תנועת הזריקה. ה. מעבירים משקל גוף לרגל קדמית עם ביצוע תנועת הזריקה. ו. מובילים כדור מעל הראש ורחוק מהאוזן במהלך ביצוע זריקה. ז. מסובבים פנימה את מפרק הכתף במהלך הזריקה.	קריטריונים א. מקבלים כדור בתנועה התקפית תוך התקדמות ומבט לכיוון השער. ב. בוחרים מצב הולם לביצוע המיומנות. ג. שומרים תנע לכיוון השער לאחר קבלת הכדור	קריטריונים א. מקבלים כדור בתנועה התקפית תוך התקדמות ומבט לכיוון השער. ב. מזהים מרווח בין שני מגנים כמצב הולם לביצוע המיומנות. ג. משמרים תנע לכיוון השער לאחר קבלת הכדור. ד. מבצעים צעד זריז ברגל הזזה ליד הזורקת. ה. זורקים את הכדור מעל הראש, רחוק מהאוזן תוך סיבוב פנימה של מפרק הכתף מבלי להפסיק התקדמות לכיוון השער.

ג. זורקים את הכדור במעוף שטוח של הכדור אל הקיר מושגי יסוד רגל נגדית, מעוף שטוח		* אפשר גם להעריך כמותית לפי "אות החינוך הגופני" זריקת כתף לשער: שלושה קונוסים ניצבים במרחק 7 מטר מהשער בעמדת מקשר ימין, מרכז, מקשר שמאל. השער מחולק על ידי חבלים לשלושה אזורי רוחב ושלושה אזורי גובה. הנבחן מקבל כדור בתנועה לביצוע שתי זריקות מכל עמדה. פגיעה בפינות עליונות ותחתונות מזכה ב-3 נקודות, פגיעה בחצי גובה בריבועים הצמודים לקורה 2 נקודות, פגיעה במרכז נקודה אחת. עובר – 12, בינוני – 13, טוב – 14, טוב מאוד – 15 ומצוין 16 נקודות. מושגי יסוד צעד רדיפה, שיכול-חילוף, העברת משקל, הפניית גוף, סיבוב במפרק הכתף.	ד. צועדים את הצעד הראשון והשלישי ברגל נגדית ה. מובילים כתף נגדית לכיוון השער בתחילת תנועת הניתור. ו. מנתרים תוך הנפת ברך של הרגל הזהה ליד הזורקת. ז. מפנים גוף במהלך תנועת הזריקה. כדור מעל הראש ורחוק מהאוזן במהלך הזריקה. ח. מסובבים סיבוב פנימה במפרק הכתף במהלך הזריקה. ט. נוחתים באופן מבוקר על שתי רגליים או על רגל הניתור * אפשרי גם להעריך כמותית "אות החינוך הגופני" זריקת ניתור לשער: מתכונת דומה למבדק זריקת כתף. הקונוסים במרחק 8 מטר, זריקת הניתור לאחר קבלת כדור וביצוע שלושה צעדים. שיטת ניקוד זהה. מושגי יסוד ניתור עם הנפת ברך, תנע, נחיתה מבוקרת, תחום הגנה	* אפשרי גם להעריך בהערכה כמותית לפי "אות החינוך הגופני" במתכונת דומה למבדק זריקת ניתור לשער. קבלת כדור בריצה וזריקה לאחר צד אחד ממרחק 8 מטר. שיטת ניקוד זהה. מושגי יסוד רווח בין מגנים.
1(2). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות שינוי הכיוון		דרך ההערכה שמאל-ימין (כיוון יד זורקת): התלמידים מקבלים כדור בתנועה לפנים באזור קו ה-9, מבצעים צעד מהיר ועמוק שמאלה ברגל שמאל, יוצאים בזריזות ימינה וקדימה עם צעדים ברגל ימין ושמאל ומבצעים זריקת ניתור. קריטריונים	דרך ההערכה ימין-שמאל (כיוון יד לא זורקת): התלמידים מקבלים כדור בתנועה לפנים באזור קו ה-9 תוך בלימת התנועה לפנים לעמידה בפיסוק. התלמידים מבצעים באופן מהיר ועמוק ימינה ברגל ימין, ומיד מעבירים את המשקל חזרה לרגל שמאל. כמו כן, התלמידים יוצאים קדימה ושמאלה עם	דרך ההערכה שינוי כיוון: התלמידים מקבלים כדור בתנועה לפנים באזור קו ה-9 תוך משחק 2X2 או 3X3. מבצעים לסירוגין שינוי כיוון שמאל-ימין וימין-שמאל תוך יצירת יתרון מול המגן. קריטריונים

	א. מקפידים על שלושה צעדים, ראשון בשמאל שמאלה, צעדי המשך בימין ושמאל תוך התקדמות ימינה וקדימה. ב. משנים כיוון מהר שמאלה על ידי צעד זריז שמאלה ובלימה פתאומית. ג. יוצרים תנופה מספקת לביצוע זריקת ניתור. מושגי יסוד שינוי קצב	א. מקפידים על שלושה צעדים, ראשון בימין ימינה, צעדי המשך בימין ושמאל תוך התקדמות שמאלה וקדימה. ב. משנים כיוון מהר ימינה תוך בלימה פתאומית והחזרת משקל לרגל שמאל. ג. יוצרים תנופה מספקת לביצוע זריקת ניתור. מושגי יסוד העברת משקל	א. מקבלים ברגל ימין ושמאל ומבצעים זריקת ניתור. קריטריונים א. מקפידים על שלושה צעדים, ראשון בימין ימינה, צעדי המשך בימין ושמאל תוך התקדמות שמאלה וקדימה. ב. משנים כיוון מהר ימינה תוך בלימה פתאומית והחזרת משקל לרגל שמאל. ג. יוצרים תנופה מספקת לביצוע זריקת ניתור. מושגי יסוד יתרון מספרי
13(3). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות המסירה	דרך ההערכה התלמידים מצליחים לשחק משחקי מבוא מבוססי מיומנויות יסוד זריקה ותפיסה. משחקונים כגון: 21, טאץ'-דאון, כדור קונוס ועוד. קריטריונים א. מצליחים למסור מבלי שהכדור נשמט לקרקע ב. לא נרתעים מהכדור בעת תפיסה ג. קולטים את הכדור על ידי תנועה קטנה ומתואמת של כפות ידיים (יצירת גביע)	דרך ההערכה מסירה במעבר: התלמידים רצים בשלוש תוך מסירות משער לשער. בכל פעם התלמידים יוצאים מעמדות שונות בשביל לתרגל מכל שלושת העמדות. קריטריונים א. רצים קדימה תוך כדי קבלת כדור ושחרורו (לא צעדי רדיפה). ב. מפנים פלג גוף עליון לכיוון המסירה. ג. מוסרים קדימה בהלימה לקצב הריצה. מושגי יסוד שטף תנועתי	דרך ההערכה מסירה בהתקפה מתוכננת: התלמידים מניעים כדור הלך ושוב בעמדות משחק פינה-מקשר-מרכז-מקשר-פינה. מבצעים שינויי כיוון, מקבלים ומוסרים את הכדור תוך כדי תנועה. קריטריונים א. מוסרים בקצב מהיר ב. מקבלים כדור בתנועה התקפית תוך התקדמות ומבט לכיוון השער. ג. אווזים כדור באופן המייצר איום זריקה. ד. מפנים את פלג הגוף העליון לכיוון המסירה. מושגי יסוד עמדות משחק

	ד. מצליחים להתקדם תוך מסירות לעבר אזור מוגדר מושגי יסוד גביע בכפות ידיים		ב. אוחזים כדור באופן המייצר איום לקראת זריקה. ג. מפנים פלג גוף עליון לכיוון המסירה. מושגי יסוד תנועה לאחור, עמדות מוצא	
1(4). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות ההגנה		דרך ההערכה <i>מיומנויות הגנה :</i> התלמידים עומדים בעמדת הגנה תקנית באזור קו ה-6 ומגנים על תחום של כ-3 מ' מול ניסיונות חדירה וזריקה מבחוץ. התלמידים צופים ומזהים התקפה על ידי חדירה תוך שינוי כיוון והתקפה על ידי זריקת ניתור. התלמידים מתנועעים בהתאם לסוג ההתקפה, מתנועעים ומתמקמים נכון ביחס למתקיף ולשער, מגיעים למגע מבוקר באזור כתף יד זורקת לפני שחרור הכדור במקרה של זריקת ניתור והודפים את ניסיונות החדירה במקרה של שינוי כיוון. קריטריונים א. נעים בעמדת הגנה תקנית למיקום נכון ב. זורקים כשיד האחת של המגן באזור כתף-זרוע של היד הזורקת של המתקיף ג. יוצרים מגע מבוקר בעוצמה המאפשרת בלימה והדיפה. מושגי יסוד מגע מבוקר, בלימה, הדיפה	דרך ההערכה <i>מיומנויות הגנה :</i> התלמידים עומדים בעמדת הגנה תקנית באזור קו ה-6. מגנים על תחום של כ-3 מ' מול התקפות יחיד. התלמידים צופים ומזהים את כיוון התנועה של מתקיפים, מבצעים תנועה ומתמקמים נכון ביחס למתקיף ולשער, מגיעים למגע מבוקר, בולמים והודפים את ניסיונות החדירה. קריטריונים א. נעים בעמדת הגנה תקנית למיקום נכון ב. זורקים כשיד האחת של המגן באזור כתף-זרוע של היד הזורקת של המתקיף ג. יוצרים מגע מבוקר בעוצמה המאפשרת בלימה והדיפה. מושגי יסוד מגע מבוקר, בלימה, הדיפה	דרך ההערכה <i>מיומנויות הגנה :</i> התלמידים עומדים בעמדת הגנה תקנית באזור קו ה-6 ומגנים על תחום של כ-3 מ' מול ניסיונות חדירה וזריקה מבחוץ. התלמידים צופים ומזהים התקפה על ידי חדירה תוך שינוי כיוון והתקפה על ידי זריקת ניתור. התלמידים מתנועעים בהתאם לסוג ההתקפה, מתנועעים ומתמקמים נכון ביחס למתקיף ולשער, מגיעים למגע מבוקר באזור כתף יד זורקת לפני שחרור הכדור במקרה של זריקת ניתור והודפים את ניסיונות החדירה במקרה של שינוי כיוון. קריטריונים א. יוצאים לתנועה מקדימה בעמדת הגנה תקנית למיקום נכון ב. יד האחת של המגן באזור כתף-זרוע של היד הזורקת של המתקיף ג. יוצרים מגע מבוקר בעוצמה המשבשת זריקה במקרה של זריקת ניתור ד. בולמים והודפים במקרה של שינוי כיוון.

מושגי יסוד תנועה מקדימה				

מוסדות

מטרה 2: התלמידים והתלמידות יכירו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדוריד ויפתחו יכולת לקבל החלטות ולשתף פעולה במצבים משתנים

הסבר המטרה

משחק הכדוריד בנוי משתי מסגרות תנועתיות קבוצתיות: הגנה והתקפה. לימוד התכנים יעשה בהדרגה מתודית על פי עקרון המעבר של מן הפשוט למורכב, כלומר: תאום הגנה והתקפה בזוגות יקדם באופן טבעי את תאום ההגנה וההתקפה בשלוש, ואלו יקדמו את התאום בהרכב משחק מלא. כך גם התקפה ביתרון מספרי מקדם את ההתקפה הסדורה, שבה מספר המגנים שווה למספר המתקיפים.



תורגם מתוך מדריך התאחדות הכדוריד הבינלאומית למורה לחינוך גופני בבית הספר¹²⁶

באיור לעיל ניתן לראות כי כמות האפשרויות לתנועה, לפעולה ולתגובה היא רבה והיא גם נגזרת מארגז הכלים הטכני של הלומד. האם התלמידה שמחזיקה בכדור יודעת לעשות שינוי כיוון ולעבור על ה"קצר"? האם התלמידה בקצה הימני של המסך בהתקפה מודעת למיומנות ה"חסימה

¹²⁶ <https://www.ihf.info/about/handball-at-school>

ויציאה"? מכאן ברור כי דגש על קבלת החלטות ושימוש הולם בטכניקות הנלמדות יעשה במקביל ללימוד המיומנויות, לפעמים מיומנות חדשה תרחיב את מגוון ההחלטות שהתלמידים יכולים לקבל ולפעמים להיפך – אפיק פעולה רצוי יחייב רכישה של מיומנות חדשה.

חשוב להבין ולהדגיש כי רק תלמיד אחד מחזיק ברגע נתון בכדור בעוד רוב התלמידים משחקים רוב הזמן ללא הכדור. קבלת החלטות איכותית נגזרת מהבנה זו ומבוססת על יכולתו של הלומד לזהות ולפרש נכון את העמדה של עצמו, של חבריו לקבוצה, של שחקני הקבוצה היריבה, של השוער והכדור. לומד שמפרש נכון את המצב יבצע תנועה לאזור מיטבי ויבחר במיומנות המתאימה על מנת לסייע למשחק ההגנה/התקפה של קבוצתו.

חשיבות השגת המטרה

יישום מיומנויות מוטוריות טכניות מתאימות, בתזמון, עוצמה וכיוון מיטביים על פי המצב הרגעי.

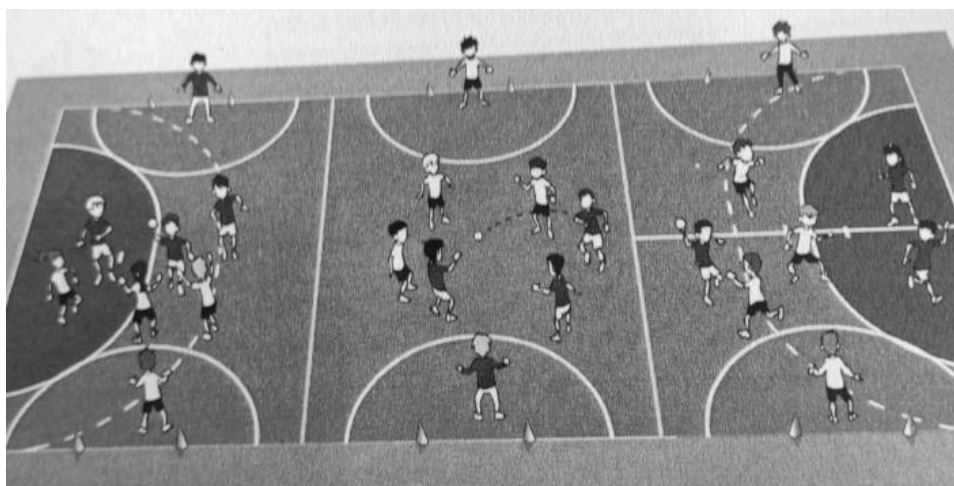
דרכים להשגת המטרה

המורה ישתמש במשחקונים ותרגולים על מנת לפתח יכולות טקטיות בסיסיות כגון:

- א. בחירה בין זריקה לשער למסירה בהתאם לעמדת ההגנה וההתקפה
- ב. בחירה בין סוגי זריקה בהתאם לעמדת ההגנה ומיקום במגרש
- ג. החלטה על שינוי כיוון בהתאם לעמדת הגנה והתקפה
- ד. החלטה על "חיתוך" לתוך קו ה-6 ללא כדור בהתאם לעמדת הגנה והתקפה
- ה. מציאת השחקן היותר פנוי והיותר מסוכן לשער מבין מספר אופציות מסירה
- ו. החלטה על "פתיחת המשחק" (ריווח ללא כדור) או ביצוע "חסימה ויציאה"
- ז. החלטה על ביצוע חטיפה או לחץ באזור רחוק מהשער
- ח. החלטה בין חילוף בהגנה והעברת אחריות למגן אחר, לבין היצמדות למתקיף עליו הייתי אמון

ט. בחירה בין מסירה דרך הרצפה למסירה רגילה או מסירה בקשת

לא ניתן לבנות לכל החלטה תרגול או משחקון ייעודי. המורה יעצור מעת לעת את התרגולים והמשחקונים, ישאל את הלומדים לחלופות הפעולה הקיימות בהתאם למצב הרגעי במגרש, ידגים את אפשרויות הפעולה בשיתוף עם הלומדים. עקרון מוביל כאן הוא לשבור את המגרש לאזורי תרגול רבים על מנת למקסם זמן חשיפה.



מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של $1X2$ ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של $2X1$
- (2) יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של $2X3$ ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של $3X2$
- (3) יכירו וישכללו את ההתקפה וההגנה $2X2$.
- (4) יכירו וישכללו את ההתקפה וההגנה $3X3$.
- (5) יכירו וישכללו את ההתקפה וההגנה $5X5$ וגם $6X6$ עם פיבוט

פירוט מטרות אופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של $1X2$ ובמקביל את אופן

ההתגוננות בחיסרון מספרי של $2X1$

הסבר

התלמידים ילמדו לתקוף בצורה יעילה ביתרון מספרי של $1X2$ ובמקביל ילמדו מה נכון לעשות בהגנה בחסרון מספרי של $2X1$. תכלית לימוד נושא זה היא התנסות מתמשכת בקבלת החלטות התקפיות בהתאם ליתרון המספרי שיווצר במרחב כדי לאפשר את הזריקה המיטבית. במקביל יתרגל שחקן ההגנה התמקמות נכונה, שתאפשר לו תגובה אופטימאלית בהגנת היחיד שלו מול הזוג התוקף.

- ⊗ תרגול התקפה של 1X2 על שטח מוגדר (אמצע או אחד הצדדים) ועם חוקים משתנים. למשל, התקפה כאשר רק למתקיף אחד המוגדר מראש מותר להבקיע תאפשר למורה ללמד "תיאומים" בין שניים כגון: חסימה ויציאה, תן ולך, הטיה ללא כדור החוצה וחיתוך פנימה. התקפה ללא כדור תדגיש תנועה של השחקן ללא כדור. התקפה כאשר על המגן מספיק לגעת במתקיף עם הכדור בשתי ידיים על מנת לעצור את ההתקפה, תדגיש קליטה ושחרור מהיר של הכדור וכדומה.
- ⊗ המורה ידגיש כי מתקיף המקבל את הכדור צריך לעשות זאת תוך תנועה ומבט לכיוון השער במטרה להבקיע, במקרה ופעולה זו מושכת את המגן אליו, צריך המתקיף למסור מהיר ומדויק לחברו המצוי במצב כיבוש נוח תוך תנועה לכיוון השער. מנקודת מבט של המגן, עליו לנסות לצפות מתי ואיך תימסר המסירה, לנסות להימצא בין שני המתקיפים ולהלחץ אותם, לנסות לכפות על ההתקפה את הזריקה הפחות נוחה.

(2) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 2X3 ובמקביל את

אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של 3X2

הסבר

מטרה זו ממשיכה ומרחיבה את מערך היכולות שנרכשו במהלך תרגול התקפת 1X2. הלומדים נדרשים לעבד עכשיו יותר אינפורמציה ולבחור בנתיב פעולה הנכון מתוך מגוון גדול יותר של אפשרויות.

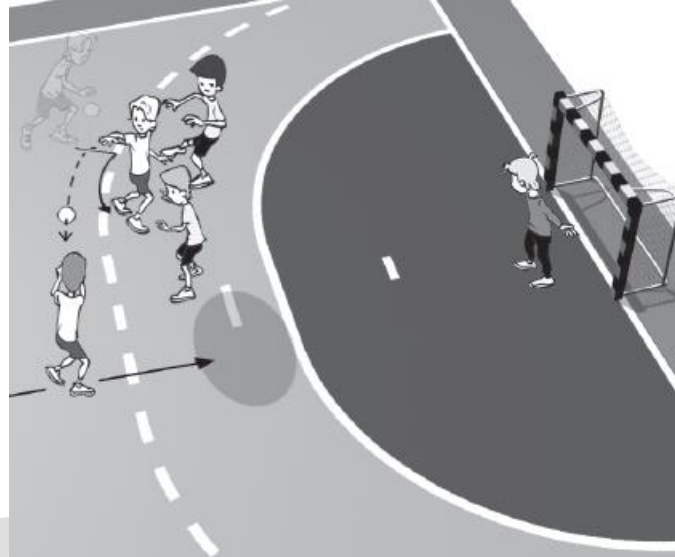
פירוט ברמת ביצוע

- ⊗ תרגול התקפה ביתרון מספרי על שטח מוגדר עם התאמות בחוקים בדומה לתרגול 1X2. יש לתת דגש מיוחד על פעולה התקפית נחושה של מי שנמצא בעמדת המרכז, במידה ומצליח המרכז למשוך את אחד המגנים אליו, שחקן לימינו או לשמאלו יישאר פנוי. חשוב להסביר ולהדגים כיצד שני מתקיפים ללא כדור יכולים להחליף ביניהם מקום ותוך חיתוך לקו ה-6, חילוף זה יכול להיות מלווה בחסימה שמבצע אחד השחקנים במטרה להשאיר את חברו פנוי לחלוטין.
- מצד ההגנה המורה יסביר כי אפשר ללכוד שני מתקיפים ללא כדור עם שמירה צמודה במידה והמתקיף עם הכדור נשאר ללא כדור ורחוק מהשער. התאמה מקובלת בתרגול 2X3 היא איסור דילוג על המרכז במסירות.

(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה וההגנה 2X2

הסבר

ניתן ללמד התקפת 2X2 רק כאשר יש לתלמידים את היכולת הטכנית והגופנית ליצירת פעולות התקפה נחששות תוך התגברות (ולו חלקית) על המגן שניצב מולם. פעולות כאלה מחייבות מתן סיועה הגנתי מבן הזוג ובכך מפנות למצב זריקה לאחר מסירה את המתקיף הנוסף.



בנוסף לפעולות יחיד יסביר וידגים המורה את התיאומים בין שניים: הצלבה, חסימה ויציאה, תן ולך, דלת אחורית, שינויי כיוון ללא כדור וחיתוך לצורך קבלתו.

פירוט ברמת ביצוע

☒ התלמידים יתרגלו התקפת 2X2 על שטח מוגדר. חשוב להסביר ללומדים כי המתקיף יכול לזרוק ממרחק 8-9 מטר במידה והמגן נשאר לשמור על הקו ה-6. במידה והמתקיף לא זורק לשער מרחוק עליו לנסות לעבור את המגן בפעולה מהירה ותוך שימוש בשינויי כיוון במטרה לזרוק לשער, כאשר מצמצם המגן נוסף לכיוונו, המתקיף ללא הכדור נשאר פנוי. במהלך התרגול מומלץ לחייב מעת לעת את התלמידים לבצע תיאום בין שניים (למשל חסימה ויציאה) בכל התקפה. מההיבט ההגנתי ידגיש המורה כי על המגן ששומר על השחקן ללא כדור לצופף לכיוון הכדור על מנת להיות מסוגל לתת סיועה, במקביל על המגן לצפות את פעולת המתקיף על מנת לחזור מהר בחזרה. בנוסף, במהלך פעולת חסימה ויציאה של ההתקפה יסביר המורה כי המגנים יכולים לעשות חילוף בשמירה או לנסות לעבור את החסימה.

(4) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה וההגנה 3X3

הסבר

תיאום בין שלושה מתקיפים ומגינים מהווה מיקרו קוסמוס של המשחק המלא, ככזה הוא שמור לכיתות עם התמקדות בכדוריד, כיתות בהן כל הלומדים שולטים במסירה, תפיסה, שינוי כיוון וזריקת ניתור. כמו כן נלמדו תיאומים בין שחקנים והתלמידים יודעים לנוע ללא כדור, לקבל כדור בתנועה ולמסור את הכדור לתנועה של חבריהם בקבוצה. ניתן לתרגל 3X3 באזור האמצע כאשר המתקיפים מסודרים בעמדות: מקשר-מרכז-מקשר או מקשר-פיבוט-מקשר. אפשרות נוספת היא לתרגל על אחד הצדדים בעמדות: פינה-מקשר-מרכז.

פירוט ברמת הביצוע

- ☒ בנוסף להרחבה של תרגולי 2X2 ו-2X3 יכול להפעיל המורה 24 תלמידים במשחק שלשות על ארבעה רבעי מגרש. המגרש מחולק לפי אורך לחצי ימין ושמאל, בכל חצי מתקיימים משחקים בלתי תלויים בין שתי קבוצות של שישה שחקנים. לכל קבוצה שתי שלשות. שלושת הגנה המשחקת ליד השער שלה ומעבירה את הכדור לשלושת ההתקפה שמשחקת רק במחצית שער היריב.
- ☒ תרגול 3X3 מאפשר למורה ללמד את תנועת התפירה (משיכת שחקן ושחרור), רצף מסירות מתואמות תוך כדי תנועה ושינוי כיוון בין מספר חברים בקבוצה. תפירה המבוצעת נכון מכריחה את המגנים להושיט עזרה אחד לשני ובסופו של דבר משאירה שחקן פנוי לזריקה. מהצד של ההגנה נדרשים התלמידים לשלוט בהגנה מול שחקן זורק וחודר, לדעת לספק סיועה הגנתי מבלי לאבד קשר עין עם השחקן שלהם, לגלות יכולת לצפות את סוג ועיתוי פעולת היריב. בנוסף על המגנים לדעת לקבל החלטות כאשר המתקיפים נעים במגרש ומחליפים ביניהם עמדות: האם לעבור עם המתקיף או לבצע חילוף? האם לרדת עם השחקן שחתך לקו ה-6 או להעביר אותו למגן אחר?

(5) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה וההגנה 5X5 או משחק 6X6 עם פיבוט

הסבר

לימוד התקפת והגנת 5X5 או 6X6 עם פיבוט יעשה כאשר מבקש המורה להתקדם למשחק לפי עמדות בהגנה והתקפה, משחק המזכיר בתבנית שלו את המשחק כפי שזה משוחק בליגות הנוער והבוגרים. הנטייה הטבעית של התלמידים היא לשחק בצורה מפורזת, לשמור "גבוה" על כל המגרש, לחתוך בלי כדור לשטחים פנויים בצורה אקראית ומספר שחקנים בו זמנית או לרוץ עם הכדור ללא קשר לעמדות משחק מוגדרות. יש לקחת בחשבון כי המבנה המקובל בכדוריד התחרותי הוא בעצם שיווי משקל בין שתי מערכות יריבות עם יכולות בולטות בהתקפה ובהגנה. כלומר, ההגנה מבינה כי אין לה סיכוי לעצור את ההתקפה אם תבחר ללחוץ

רחוק מהשער היות והמתקיפים פשוט יחלפו על פני המגנים בעזרת כמה מסירות מדויקות. במצב בו המגנים בוחרים לשמור באזור הקרוב לשער, המתקיפים מחליטים כתגובה להתפזר על כל קשת ה-6 על מנת לרווח את המשחק למקסימום וליצור שטחים פתוחים המאפשרים פריצה – כך נוצרות עמדות ההתקפה המקובלות. לפי כך, המבנה המקובל הוא תוצר של יכולתם הגבוהה של המשתתפים במשחק ולא חוק או ערך העומד בפני עצמו. המסקנה היא כי אין סיבה לשבור דפוס תנועה חופשי וטבעי במטרה להגיע למשחק בעמדות קבועות כפי שנהוג בליגות. בהמשך לכך, מורה יכול להסביר לתלמידים על העמדות השונות בהתקפה ועל הרציונל מאחורי הגנת 0:6, אפשר אף להתנסות במשחק לפי תבנית זו. אולם, מעבר לחשיפה ראשונית, אין צורך להכפיף את המשחק החופשי לתבנית ואין צורך ללמד תיאומים מורכבים בין עמדות התקפה מעבר למה שהושג במטרה אופרטיבית 3.

פירוט ברמת ביצוע

ההמלצה היא לקדם את הלומדים למשחק לפי עמדות מובנות רק במידה והמשחק מכתוב זאת. אם הגנה שמפוזרת על המגרש רחוק מהשער חוטפת גולים "קלים" כשהמתקיפים זורקים באופן חופשי מה-6 לאחר התקפה של כמה שניות אז אפשר לשאול את שחקני ההגנה: האם לא כדאי בהינתן המצב לסגת לאזור הקרוב לשער במטרה להוות סוג של חיץ בין קו ה-6 להתקפה? אם ההגנה אכן מחליטה להתרכז בין קו ה-6 לקו ה-9 וההתקפה מתחילה להתקשות להבקיע, אפשר לכוון את הלומדים לעבר פיזור על המגרש בכיוון העמדות המקובלות. בהגעה לשלב זה יפתח הצוהר ללימוד טקטיקה קבוצתית בהתקפה ובהגנה. תכנים אלו הם מחוץ לתוכנית הלימודים היות והם רלוונטיים למסגרות ייחודיות עם התמקצעות בכדוריד, כגון כיתות ספורט ייעודיות, מועדונים בית ספריים ונבחרות בית הספר.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹²⁷

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדוריד

מטרה 2. התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות ויפתחו יכולת לקבל החלטות במצבים משתנים בכדוריד.

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית שילוב של שיתוף פעולה בתוך הקבוצה ותחרות עם הקבוצה השנייה באותם מהלכי משחק; שיפור מתמיד ביכולת לנהל תקשורת בתוך הקבוצה במהלכי שיתוף פעולה.	הכוונה עצמית קבלת החלטות התקפיות נכונות בהתאם ליתרון המספרי שייוצר במרחב כדי לאפשר את הזריקה המיטבית. קבלת החלטות שקולות במצבי לחץ; התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים	חשיבה ביקורתית הבנת התהליכים המתרחשים במרחב בהתקפה ובהגנה; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר.	הבנת הפעולות הנחוצות בהתקפה לעבר שער היריב כדי לכבוש שער; הבנת הדרכים לתקוף בצורה יעילה ביתרון מספרי של 1X2 ובמקביל הבנה מה נכון לעשות בהגנה בחסרון מספרי של 2X1; הבנת התמקמות נכונה שתאפשר תגובה אופטימאלית בהגנה.	ביצוע ההתקפה ביתרון מספרי של 1X2 ושכלולה, ובמקביל ביצוע ההתגוננות בחיסרון מספרי של 2X1 ושכלולה; ביצוע התקפה ביתרון מספרי של 2X3 ושכלולה ובמקביל ביצוע ההתגוננות בחיסרון מספרי של 3X2 ושכלולה; ביצוע התקפה והגנת 2X2 ושכלולה; ביצוע התקפת והגנת 3X3 ושכלולה;

¹²⁷ <https://meyda.education.gov.il>

	הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק;			ביצוע התקפת והגנת 5X5 וגם 6X6 עם פיבוט ושכלולן.

מומלץ

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 2: התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדוריד ויפתחו יכולת לקבל החלטות ולשתף פעולה

במצבים משתנים.

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : המטרות בנויות אחת על השנייה, כל מטרה זו קומה הלא יכולה להתקיים מבלי שסיימנו לבנות את הקומה הקודמת

מטרה אופרטיבית	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
2(1). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 1X2 ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של 2X1. 2(2). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 2X3 ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של 3X2.		דרכי ההערכה <i>הגנה והתקפה 1X2 :</i> התלמידים תוקפים ביתרון מספרי במרכז רחבת ה-6 בתחום של 4 מ'. מקבלים כדור בצורה התקפית עם מבט ותנועה לשער. מזהים האם המגן מתנועע לכיוונם וסוגר את התיב לשער, כלומר משאיר את המתקיף הנוסף פנוי (למשוך מגן). התלמידים חודרים מהר תוך זריקת ניתור במידה והנתיב פנוי או מוסרים למצב הבקעה למתקיף הנוסף. המתקיף הנוסף מזהה את השטח הפנוי שנוצר, נע לכיוון המסירה בעיתוי הולם בשביל לנצל את היתרון הרגעי ומבצע חדירה מהירה. המגנים מנסים לצפות את החלטת המתקיפים, סוגרים ניסיונות חדירה, משבשים אפשרויות מסירה, ומצמצמים במהירות אל המתקיף המקבל כדור. קריטריונים א. שומרים רווח גדול בין מתקיפים.	דרכי ההערכה <i>הגנה והתקפה 2X3 :</i> התלמידים מתקיפים ביתרון מספרי במרכז רחבת ה-6 בתחום של 6 מ'. מקבלים כדור בצורה התקפית תוך מבט ותנועה לשער. התלמידים מזהים האם המגן מתנועע לכיוונם וסוגר את הנתיב לשער. התלמידים חודרים באופן מהיר בזריקת ניתור או בזריקה תוך ריצה במידה והנתיב פנוי או מוסרים למתקיף פנוי כדי ליצור מצב הבקעה ודאי. המתקיף הנוסף מזהה את השטח הפנוי שנוצר, נע לכיוון המסירה בעיתוי הולם בשביל לנצל את היתרון הרגעי ומבצע חדירה מהירה. המגנים מנסים לצפות את החלטת המתקיפים, סוגרים ניסיונות חדירה, משבשים אפשרויות מסירה, ומצמצמים במהירות אל המתקיף המקבל כדור. קריטריונים א. שומרים רווח גדול בין מתקיפים.	דרכי ההערכה <i>הגנה והתקפה 2X3 :</i> התלמידים תוקפים ביתרון מספרי במרכז רחבת ה-6 בתחום של 6 מ'. משחקים בביטחון ובשטף ומנצלים את היתרון המספרי ליצירת מצבי הבקעה נוחים. זאת, על ידי יצירת איום, משיכת מגן, מסירה מתוזמנת לשטח פנוי, תנועה בלי כדור לניצול היתרון רגעי לחדירה מהירה עם זריקת ניתור. המגנים מגיבים על ידי נטילת יוזמה, צפייה מוקדמת של החלטות המתקיפים, צמצום וחזרה מהירים ויצאה מסתכנת לחטיפה. קריטריונים א. שחקני ההתקפה מצליחים להגיע למצבי הבקעה נוחים, קרי, זריקות ניתור מ-6 מ'. ב. שחקני ההגנה מצליחים לשבש ואף לייצר חטיפות בחלק מהמקרים. מושגי יסוד

	קריטריונים א. שומרים על רווח גדול בין מתקיפים. ב. מקבלים כדור בתנועה ומבט לשער היוצרים איום. ג. מקבלים החלטה נכונה בין זריקה למסירה. ד. עומדים במיקום מיטבי בהגנה. ה. עושים תנועה מהירה לסגירת התיב לשער ולחטיפה. מושגי יסוד למשוך מגן, קבלת החלטות, ציפייה, התמקמות ותזמון, ניצול יתרון רגעי, שטח פנוי.		
	ב. נעים לשטח פתוח תוך יצירת זווית מסירה נוחה. ג. מקבלים כדור בתנועה התקפית תוך איום לשער המייצרים משיכת מגן. ד. בוחרים בין המשך התקדמות לכיוון השער לבין מסירה למתקיף במצב הבקעה יותר נוח. ה. מנצלים יתרון רגעי בקבלת כדור וחדירה מהירה לשער. ו. מאתרים מיקום מיטבי בהגנה ותנועה מהירה לסגירת נתיבי חדירה לצד שיבוש שטף ההתקפה. מושגי יסוד שיבוש שטף התקפה.		מצב הבקעה ודאי
2(3). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את התקפת והגנת 2X2 2(4). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את התקפת והגנת 3X3	דרך ההערכה <i>הגנה והתקפה 2X2:</i> התלמידים תוקפים במרכז רחבת ה-6 בתחום של 6 מ', מומלץ למקם מסייעים להתקפה משני צדי תחום ההתקפה כך שהמתקיפים יוכלו בכל עת למסור כדור ולקבלו בחזרה לצורך חידוש התקפה. התלמידים מקבלים כדור בצורה התקפית עם מבט ותנועה לשער. התלמידים מזהים האם המגן נשאר על הקו ה-6 או יוצא ויודעים לבחור זריקת ניתור או שינוי כיוון בהתאם. המתקיף הנוסף מזהה את השטח הפנוי שנוצר מתחת למגן שיצא או לצד המגן שצמצם, מתנועע לכיוון המסירה בעיתוי הולם ומנצל את היתרון הרגעי לזריקה מהירה.	דרך ההערכה <i>הגנה והתקפה 3X3:</i> התלמידים תוקפים במרכז רחבת ה-6 בתחום של 8 מ', מומלץ למקם מסייעים להתקפה משני צדי תחום ההתקפה כך שהמתקיפים יוכלו בכל עת למסור כדור ולקבלו בחזרה לצורך חידוש התקפה. התלמידים מצליחים ליצור איום לשער על ידי זריקה מרחוק וחדירה בשינוי כיוון. תוך יצירת האיום, התלמידים מבצעים תיאומים (חסימה ויצאה), תן ולך, תפירה, חיתוך, הצלבה ודלת אחורית) המאפשרים להם להגיע למצבי הבקעה טובים. המגנים מקדמים ביציאה מתקיפים המבקשים לזרוק בניתור מרחוק,	

מתמקמים נכון מול שינוי כיוון, מגיעים למגע תקני מול מרכז מסה וכתף יד זורקת, בולמים והודפים את ניסיונות החדירה. המגנים מושיטים עזרה (מצופפים) במקרה של שינוי כיוון מוצלח וסכנת חדירה, חוזרים מהר בחזרה במקרה מסירה, מתמקמים נכון להפריע לקווי מסירה ולמנוע חיתוך בלי כדור לשטח פנוי. קריטריונים א. יוצרים שטף התקפי הכולל איום מתמיד לשער. ב. משתמשים במגוון של תיאומים ליצירת מצבי הבקעה נוחים. מושגי יסוד הצלבה, חסימה ויציאה, דלת אחורית.	המתקיפים מצליחים לבצע תיאומים בסיסיים בין שניים (תן ולך, חיתוך, תפירה). המגנים מקדמים ביציאה מתקיפים המבקשים לזרוק בניתור מרחוק, מתמקמים נכון מול שינוי כיוון, מגיעים למגע תקני מול מרכז מסה וכתף יד זורקת, בולמים והודפים את ניסיונות החדירה. המגנים מושיטים עזרה (מצופפים) במקרה שינוי כיוון מוצלח וסכנת חדירה, חוזרים מהר בחזרה במקרה מסירה, מתמקמים נכון להפריע לקווי מסירה ולמנוע חיתוך בלי כדור לשטח. קריטריונים א. מצליחים לזרוק בניתור מבחץ בעוצמה ודיוק מספקים. ב. מצליחים לעבור את המגן וליצור איום לשער. ג. מצליחים לנצל יתרון רגעי שנוצר על ידי תפיסה מהירה של הכדור לתוך זריקת ניתור מיידית לעבר קו ה-6. מושגי יסוד לצופף ולצמצם בהגנה, לנוע לכיוון כדור, תפירה, חיתוך, תן ולך.			

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יכירו את כללי המשחק של הכדוריד, משמעותם להתנהלות המשחק, ולהשגת המטרה וישחקו משחק שלם באופן שוטף

הסבר המטרה

כדוריד הוא משחק פלישה בו קבוצה מתאמצת להתקרב ואף לחדור לאזור מוגדר (רחבת ה-6) בעוד הקבוצה היריבה מתגייסת למנוע, לחסום ולהדוף ניסיונות אלה. הן ניסיונות הפלישה והן מאמצי ההדיפה מושתתים על תיאום, מהירות, כוח ומגע משמעותיים. היכולת לתפקד ואף להנות בדינמיקה המורכבת הזו מתבססת על מודעות עצמית, הכרת עקרונות המשחק, הבנת הכללים והנורמות, ויסודות רגשי, אמון הדדי וכבוד בתוך ובין הקבוצות. לכן, טומן בחובו משחק הכדוריד הזדמנויות להקניה ולטיפול של למידה רגשית-חברתית¹²⁸. שילוב היבטים אלו כחלק מתכנים מקצועיים מאפשר לתלמידים לחוות ולתרגל מיומנויות רגשיות-חברתיות מגוונות בסביבה תומכת וכחלק בלתי נפרד מהמשחק עצמו. מטרה זו מתרכזת ברכישת ידע ובניית יכולת לקחת חלק ואף להוביל פעילות תחרותית רוויית חוויות גופניות, רגשיות וחברתיות עצימות.

חשיבות השגת המטרה

הבנה של כללי המשחק, בהמשך למסוגלות לבצע מיומנויות מוטוריות תוך שליטה בדרכי תנועה ותגובה מגוונות בהתאם למצב, מאפשרת קיום משחק כדוריד שיתופי, מהנה ובטוח.

דרכים להשגת המטרה

1. הקניית ידע הדרגתית בכללים, עקרונות ונורמות תוך פיתוח כישורים חברתיים-רגשיים הכוללים בין היתר את היכולת לשתף פעולה עם חברים בעלי יכולת משחק שונה. זאת, תוך הפגנת התנהגות בריאה, אחראית ומכבדת. המורה ישתמש בכללי עזר להתאמת המשחק לפי רמות בתוך ובין הקבוצות. המורה יקיים משחקים מגוונים עם כללים מותאמים במטרה לווסת יכולות גבוהות של חלק מהלומדים מחד גיסא ולתמוך בלומדים אחרים מאידך. המורה יגדיר במידת הצורך אזורים בטוחים בהם ניתן לקבל כדור ולמסור ללא מגע. המורה ישקול למשל קיומו של אזור בו אין כדור או יקבע כי השוער לא יכול למסור לחצי מגרש של היריבה. מנגד, במטרה לטפח עצמאות, המורה יכול ללכת בכיוון הפוך על ידי קיום משחק בשני כדורים

¹²⁸ https://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/Social_Emoional_Learning

במקביל, או משחק על רוחב מגרש כאשר בכל חצי מגרש מתקיים משחק בין שתי קבוצות קטנות יותר. באופן טבעי אין למורה יכולת להשגיח על כל מהלך ומהלך במשחק עם שני כדורים או משחק של ארבע קבוצות כאשר המגרש מחולק למשל לאורך ולרוחב, כך מפנימים הלומדים כי עליהם לקחת אחריות על הפעילות בעצמם.

2. המוטיב כאן הוא זיהוי מצבים וקיום שיח שבונה איפוק, ויסות עצמי, אחריות קבוצתית, ויתור לעמיתים, אמפתיה, התמודדות עם הפסד והישג, זיהוי סכנות לצד יכולות אישיות וקבוצתיות.

שילוב צ'טבוט מבוסס בינה מלאכותית בלימוד חוקת הכדוריד

שילוב כזה מאפשר לתלמידים לחוות תהליך למידה דינמי, מותאם אישית ובלתי אמצעי. הצ'טבוט מתפקד כ"מדריך חכם" הזמין עבור התלמידים בכל זמן, ומספק להם מענה מידי על שאלות בנוגע לחוקי המשחק – מהבסיסיים ועד למורכבים ביותר. בניית הצ'טבוט נעשית על ידי המורה ובכך המורה בוחר את המידע הרלוונטי לתהליך הלמידה של תלמידיו. התלמידים יכולים לשאול את הצ'טבוט שאלות בשפה חופשית כמו "כמה צעדים מותר לעשות עם הכדור?", "מהי עבירת התחזות?", או "מה קורה אם שחקן חוצה את קו השער?"

הצ'טבוט בגרסאות החינמיות – poe.com, ChatGPT, Gemini Gem manager – מזהה את כוונת השאלה, מסביר את החוק הרלוונטי בשפה פשוטה, ולעיתים גם מציע המחשה חזותית או דוגמה מתוך סיטואציה משחקית. בעזרת הפלטפורמות החינמיות המתאימות לשימוש, ניתן להנחות את הצ'טבוט לפעול כ"שופט כדוריד" ולערוך שיח עם התלמידים באופן פשוט, זמין וללא צורך בהרשמה מורכבת. מעבר לכך, ניתן לתכנן בעזרת הצ'טבוט סימולציות של מצבים משחקיים: הצ'טבוט מתאר לתלמיד מצב מסוים. למשל, שחקן עם כדור מנסה לפרוץ את ההגנה. הבוט יכול לשאול את התלמיד האם מהלך כזה הוא חוקי ובמידה ולא על התלמיד לציין איזו עברה בוצעה. שיח כזה מעודד חשיבה ביקורתית, הבנה מעמיקה של החוקים, ושיפור הביטחון של התלמידים בזיהוי ובהפעלה נכונה של כללי המשחק.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יכירו את כללי המשחק הבסיסיים
- (2) יישמו באופן אוטונומי ודמוקרטי את כללי המשחק שנלמדו מבלי להזדקק לשופט
- (3) יפגינו אחריות חברתית ואישית

פירוט מטרות אופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יכירו את כללי המשחק הבסיסיים

הסבר

חזרה לתוכן
עניינים

התלמידים יכירו את משמעות רחבת ה-6, את תפקיד השוער ומה הם המקרים הספציפיים בהם ניתן לשחקן שדה להיכנס לרחבה. התלמידים יכירו את כללי חידוש המשחק לאחר שער, חוץ, קרן, עבירה מחוץ ובתוך ה-9. התלמידים יבחינו בין כדרור תקני לכדרור לא תקני. התלמידים ידעו לספור נכון שלושה צעדים. התלמידים ידעו מה זה "רגל" ומשחק פאסיבי. התלמידים יהיו בקיאים בכללי הגנה וסוגי מגע, קרי, ידעו את ההבדל בין מגע תקני למגע מסוכן הגורר אזהרות והרחקות. התלמידים ידעו את כלל הפנדל וכלל ה-3 שניות.

פירוט ברמת ביצוע

- ☒ לפי גישת המשחקונים הלומדים משחקים לכל אורך יחידת ההוראה כאשר בכל שיעור משרתים המשחקונים מטרה אחרת. כבר בשיעור הראשון ישחקו הילדים טאץ'-דאון וינסו להניח את הכדור באזור התחום על ידי פס קשתי המחובר לקו הרוחב משני קצותיו – זהו קו ה-6. במהלך המשחק יתהו הלומדים האם יש הגבלה על מספר הצעדים שניתן לעשות עם הכדור? האם ניתן לחטוף? האם מותר לקבל מסירה בתוך האזור התחום או שיש לעמוד על סף הרחבה ולהניח את הכדור בפנים? כך, מתוך המשחק יחשפו הלומדים לעקרונות הבסיסיים של המשחק השלם.
- ☒ בהמשך היחידה ישחקו הלומדים למשל כדור קורה ויתהו האם ניתן לנחות בתוך הרחבה לאחר ביצוע זריקת ניתור? או מה קורה עם כדור שפגע ברגלו של המגן במהלך זריקה? המורה יעצור את הפעילות במצבים שמזמנים לימוד כלל ובכך ישרתו הכללים הנלמדים את המשחק. בשלב בו ילמדו שינויי כיוון ישאלו הלומדים איך ניתן לעצור שחקן החודר לשער, כאן במקביל ללימוד עמדת מגן ועבודת רגליים בהגנה ניתן יהיה להסביר מה זה השטח שיש למגן המצוי בעמדת הגנה, מהי פעולת הגנה לגיטימית שעוצרת את משחק ההתקפה ומביאה בדרך כלל לחידוש המשחק מקו ה-9 ומה הן עבירות מסכנות שגוררות ענישה יותר חמורה.
- ☒ במהלך המשחק יחכה המורה למשל למצב בו מבוצעת עבירה רגילה על שחקן מתקיף כאשר המגן מצוי בתוך רחבת ה-6, המורה יעצור את המשחק ויסביר על כלל ה"פנדל". כך, בהדרגה ובמקביל להתפתחות היחידה ייווצר המצע הטכני והחוקתי לשחק את המשחק השלם.

(2) התלמידים והתלמידות יישמו באופן אוטונומי ודמוקרטי את כללי המשחק הבסיסיים מבלי

להזדקק לשופט

הסבר

התלמידים יצליחו לשחק בצורה עצמאית תוך יישום כללי המשחק הבסיסיים עם דגש על יצירת מגע תקני בהגנה ושמירה על בטיחות המתקיף. המשחק יתאפיין בהקפדה, ולו חלקית, על כללי צעדים, כדרור, רחבת ה-6 וחידוש נכון. התלמידים ינהלו שיח במצבי מחלוקת, ישמיעו טיעונים המצביעים על הכרת החוקה והבנת המשחק, יצליחו להגיע להסכמות ולהמשיך לפעול יחד בהנאה.

פירוט ברמת ביצוע

☒ התלמידים ינהלו את עצמם ברמה הולכת וגוברת בתוך משימות שהמורה נותן. למשל, מגרש מחולק לאורך עם משחק בלתי תלוי בין שני החצאים כאשר לכל קבוצה רביעיית הגנה (משחקת אך ורק בחצי של השער שלה) ורביעיית התקפה (משחקת בחצי שער היריב), קרי, 32 תלמידים הפועלים במקביל בשני כדורים. המורה יציע דרכי התמודדות עם מצבים שונים במקרים שבהם מתפתח שיח שעלול להוביל לקונפליקטים, למאבקי כוח או לאתגרים בשמירה על שיתוף פעולה ועל עבודת צוות. המורה ימקד את הלומדים בכיבוד זכויות ורגשות של אחרים. התלמידים יתבקשו לגלות איפוק ולהפגין פתרון בעיות בדרכי שלום.

(3) התלמידים והתלמידות יפגינו אחריות חברתית ואישית

הסבר

משחק הכדוריד כרוך בהתמודדות גופנית בין תלמידים. לכן, על התלמידים להפגין שליטה עצמית, לנהוג בכבוד לאור הצלחות וכישלונות של חבריהם ושלם עצמם. על התלמידים לקבל ולכבד את החלטות השופט ואת מעמדו במשחק. בהתקפה, על התלמידים להכיל מקרים של מגע עצים כנגדם. בהגנה, על התלמידים להפעיל שיקול דעת ולווסת את עוצמת המגע גם כאשר שחקן הקבוצה היריבה מסכן את השער ברגע משחק מכריע. במהלך המשחק על התלמידים לתמוך ולשתף את כל חברי הקבוצה כדי שהמשחק לא יקרוס לשתיים-שלוש מוכשרות בכל צד. כמו כן, חשוב לפעול לשיתוף פעולה בתוך הקבוצה המשפר את יכולת הקבוצה להתחרות. ניתן לשלב את המטרה החברתית והמנטלית הזאת עם מטרות מתוך הפרקים "תנועה ופעילות בצוות" ו"תנועה ופעילות גופנית כחלק מתהליכים מנטליים"

פירוט ברמת ביצוע

- ☒ לשנות תפקידי משחק בתוך הקבוצה ולבצע חילופים בין הקבוצות במטרה לאתגר סדרים חברתיים קיימים.
- ☒ למשב תלמידים וקבוצות שהפגינו אחריות חברתית ואישית.
- ☒ דוגמה למשפטי משוב מתאימים: למשל, "שמתי לב שיכולת להגיע ולהפריע לשחקנית שהבקיעה זה עתה בזריקת ניתור מה-6 ובחרת להימנע מיצירת מגע היות והבנת כי זה יסכן אותה", או "יופי, תמשיכו לשתף ולמסור לכל חברי הקבוצה ולא להצטמצם למסירות רק בין שלושת התלמידים המשחקים יחד באגודה אחר הצהריים".
- ☒ להציג תרחישים העשויים להתרחש במשחק ולעודד את התלמידים להעלות רעיונות להתנהגויות אפשריות
- ☒ דוגמה: למשל, "מאיה היא שחקנית כדורסל מצטיינת, לאחרונה אף התחילה להתאמן עם סגל נבחרת ישראל. מאיה יכולה לנצל את יתרון הגובה, כוח, כדרור ומהירות בשביל לעבור את כולם שוב ושוב ולהבקיע כמעט באין מפריע. כיצד על מאיה לנהוג במסגרת

שיעורי כדוריד בבית הספר? האם עליה להבליט את עליונותה על ידי השתלטות על המשחק או שאולי יותר הולם לתמוך ולעודד ילדים שדווקא פחות פעילים ספורטיבית ויכולים לנצל את השיעור להתנסות, לנטילת יוזמה והנאה ממשחק כדור קבוצתי?"

☒ להציב לתלמיד/ה או לקבוצה או לכיתה כולה אתגרים חברתיים ולתרגל אותם בתנועה

☒ דוגמה: למשל, "יש תלמיד שקטן יותר מיתר הילדים בכיתה, עוצמת הזריקה שלו לא מספיקה בשביל להבקיע שער גם כאשר זורק פנוי מקו ה-6. האם אנחנו כקבוצה יריבה נתעלם ממנו בהגנה במכוון ועל ידי כך נבליט ונחריף היבט זה? או שאולי יותר חברי לשמור עליו כעל כל תלמיד אחר?". אפשר לתת בהקשר זה משחק כאשר ממקמים מזרון במקום שוער שחוסם חלק ניכר מהשער – אילוץ זה מבטל את חסרון עוצמת הזריקה היות ומה שחשוב להבקעה זה הדיוק בלבד.

☒ בתום השיעור, לקיים מפגש תחקיר שבו התלמידים משקפים את חוויותיהם ודנים בחשיבותן של מנהיגות, עבודת צוות ותמיכה הדדית בהשגת מטרות משותפות.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹²⁹

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדוריד

מטרה 3. התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדוריד, משמעותם להתנהלות המשחק ויתנסו בשיפוט עצמי וישחקו משחק שלם באופן שוטף

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית קבלת פסיקות של שופט במשחק שיפוט עצמאי של משחק; נטילת אחריות לשיפוט הוגן; יכולת לשחק משחק עצמאי מלא באופן שוטף; מודעות חברתית זיהוי מצבים חברתיים במהלך משחק.	הכוונה עצמית קבלת החלטות נכונות בהתאם ליתרון המספרי שיווצר במרחב על שחקני ההגנה; קבלת החלטות שקולות במצבי לחץ; התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע; יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים; מודעות עצמית יכולת להתייחס לאי הצלחה כחלק מתהליך למידה;	חשיבה ביקורתית ניתוח החלטות ומהלכי משחק תוך הבנת התהליכים המתרחשים במרחב בהתקפה ובהגנה; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר; חשיבה יצירתית יכולת התייחסות למשתנים רבים תוך פעילות במשחק; גילויי תעוזה וגמישות מחשבתית.	הכרת כללי משחק הכדוריד ומשמעותם להתנהלות המשחק; יכולת לשיפוט משחק.	יכולת לשחק משחק שלם לשאוף לחדירה לאזור מוגדר ולהבקיע שער בהתקפה ובהדיפת ההתקפה בהגנה.

¹²⁹ <https://meyda.education.gov.il>

	הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק.			

מומלץ

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדוריד, משמעותם להתנהלות המשחק, יתנסו בשיפוט עצמי

וישחקו משחק שלם באופן שוטף.

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: מטרה(2) הכוללת את יישום הכללים מבוססת על כך שהתלמידים השיגו את מטרה (1) ומכירים את כללי משחק הכדוריד.

מטרה אופרטיבית	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
3(1). התלמידים והתלמידות יכירו את כללי המשחק הבסיסיים והמתקדמים	דרך ההערכה הכרת כללים בסיסיים: התלמידים משחקים כדוריד על מגרש שלם תוך שמירה על הכללים הבסיסיים: 'דאבלי', צעדים, 3 שניות, קו 6, 2 דקות.	דרך הערכה הכרת כללים מתקדמים: התלמידים משחקים כדוריד על מגרש שלם תוך שמירה על רוב הכללים: משיכה, חידוש משחק, רגל, פאסיבי.	דרך הערכה משחק אוטונומי: התלמידים מתארגנים בכוחות עצמם בסוף שיעור או בהפסקה למשחק מלא של כדוריד תוך שמירה על הכללים בלי להזדקק לשיפוט.
3(2). התלמידים והתלמידות יישמו באופן אוטונומי ודמוקרטי את כללי המשחק שנלמדו מבלי להזדקק לשיפוט	קריטריונים א. מתקדמים בעיקר במסירות ומכדררים ללא 'דאבלי' בעת צורך. ב. לא רצים כשהכדור בידיים. ג. לא נמצאים בתוך רחבת ה-6 לא בהגנה ולא בהתקפה. ד. לא מחזיקים בכדור בצורה סטאטית. ה. נמנעים ממגע מסכן הגורר אזהרות והרחקות בהגנה.	קריטריונים א. מכדררים בצורה תקנית, מחדשים משחק בצורה תקנית לאחר שער, חוץ, קרן, עבירה מחוץ ובתוך ה-9. ב. שומרים על כלל הפאסיבי ושואפים לסיים את ההתקפה בפרק זמן סביר. ג. זורקים פנדל בהתאם לכללים.	קריטריונים א. כל תלמידי הכיתה לוקחים חלק במשחק. ב. שומרים על הכללים שנלמדו במטרה (1). ג. לא מסכנים את שחקני הקבוצה היריבה. ד. לא מקניטים את חבריהם לקבוצה לאחר טעויות. ה. מנהלים שיח מכיל ומכבד המאפשר את קיום המשחק. ו. מוותרים ברגעי מחלוקת.
	מושגי יסוד כרטיס צהוב, הרחקה	מושגי יסוד משחק פאסיבי	

				ז. מסכימים על תוצאת הסיום מבלי להזדקק למורה.
				מושגי יסוד סובלנות, פשרה
3(3). התלמידים והתלמידות יפגינו אחריות חברתית ואישית במהלך משחק הכדוריד	דרך הערכה יפגינו אחריות חברתית ואישית : כל התלמידים מרגישים בטוח לקחת חלק במשחק.	דרך ההערכה יפגינו אחריות חברתית ואישית : המשחק מתאפיין באווירה חיובית ומכבדת בתוך ובין הקבוצות.	קריטריונים א. לא מסכנים את שחקני הקבוצה היריבה. ב. משתתפים את כל חבריהם ויעודדו משחק קבוצתי. ג. מצליחים לרסן תסכול וכעס.	קריטריונים א. מפגינים איפוק במהלך עבירות המבוצעות כנגדם. ב. נוהגים בכבוד אל מול הצלחות הקבוצה היריבה ומצב של הפסד. ג. תומכים בחבריהם לקבוצה גם לאחר טעויות.
	מושגי יסוד משחק קבוצתי	מושגי יסוד כיבוד יריב	מושגי יסוד איפוק	מושגי יסוד א. מקבלים באיפוק את החלטות השופט גם כאשר חושבים כי מדובר בטעות. ב. מובילים מעודדים ומשתפים את חבריהם לקבוצה גם לאחר טעויות. ג. מצליחים לאזן בין ערך הניצחון להוגנות, רעות וכיבוד יריב.

כדורגל

רציונל

משחק הכדורגל הוא משחק הפלישה הפופולארי והנפוץ ביותר בעולם. תכליתו היא העברת הכדור אל חלקת המגרש של הקבוצה היריבה וכיבוש שערה. ההיסטוריונים חלוקים בדעתם לגבי מקורו המדויק וזהות ממציאיו והוא מופיע בווריאציות אחדות בתרבויות שונות. מכול מקום, מה שידוע לנו בבירור הוא, שהבריטים היו הראשונים, שהחלו בשלהי המאה התשע עשרה למסדו כהתחרות ספורטיבית לכול דבר ועניין וגם אלה שהחדירוהו באופן שיטתי למערכת החינוך הציבורית שלהם במטרה ליהנות מן היתרונות החינוכיים הגלומים בו הן בהקשרי פיתוח הגוף ויכולותיו התנועתיות והן בהקשרי החינוך החברתי ופיתוח תכונות אישיותיות רצויות לתכלית גידולם של אזרחים אכפתיים, התורמים לחברה. המחנכים הבריטיים סברו, כי הכנסת כללים ומגבלות למשחק תהפוך אותו למנוף חינוכי, שמן המעלה הראשונה, לעיצוב המשמעת, להפנמת ערכי כיבוד הזולת והחוק, לפיתוח רוח צוות ולשימור רוח הקרב. הכדורגל הוא משחק פשוט יחסית ואינו דורש ציוד מיוחד, וזו גם אחת הסיבות להיותו כה פופולארי בעולמנו. יש צורך בכדור, בחברים למשחק וליריבים להתמודד מולם, מגרש במידות כלשהן, רצוי שיהיה מרובע, בעל גבולות מוגדרים ומספר כללים פשוטים, שהחשוב שבהם הוא התרת השימוש בכדור בכול חלקי הגוף למעט הידיים, אלא אם כן מדובר בשוער, המבצע תפקיד ייחודי במשחק ולו דווקא מותר לטפל בכדור בידיו. הוא מורשה לתפוס, להדוף ולמסור בידיו את הכדור לעמיתיו המניעים את הכדור ברגל. כעת יש להוסיף שני שערים, שעל אחד מהם מגוננים ואת השני שואפים להבקיע. ניתן לשחק בכול מספר משתתפים שהוא ממצב של 1 על 1 ועד 11 על 11. הקבוצה שלזכותה נרשמו יותר הבקעות בתום הזמן המוקצב למשחק, תוכרז לקבוצה המנצחת. הסרת כול אחד מן היסודות המפורטים מעלה מפחיתה מסך כול התנסויות הלמידה של המשחק וכול אחד מן היסודות הללו ניתן להתאמות במהלך הלמידה. ככול שמספר היסודות המתוספים לפעילות עולה, כך עולה בהתאמה גם דרגת המורכבות והקושי של הפעולה במשחק.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות –
חזרה לתוכן
עניינים

1. יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות בכדורגל כחלק מתהליכים דינמיים
2. יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדורגל ויפתחו יכולת לקבל החלטות במצבים משתנים
3. יכירו את כללי המשחק בכדורגל, משמעותם להתנהלות המשחק, יתנסו בשיפוט עצמי וישחקו משחק שלם באופן שוטף

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות בכדורגל כחלק מתהליכים דינמיים

הסבר המטרה

המיומנויות המוטוריות של משחק הכדורגל הן מיומנויות פתוחות. ככאלו עדיף לרכשן כתבנית המתבצעת בסביבה, המשתנה תדיר.

דרך המשחקונים, המוצעת לתכנית זו, עונה על התביעה הזו והפקתה בנויה על עיקרון דידקטי, המנחה בחירת משחק מפתח אחד, ולעיתים אפילו משחקים אחדים, המייצרים סביבה לימודית, המזמנת למידה משמעותית לרכישת שליטה בסיסית במיומנויות המשחק הספציפיות, שהמורה הציב כיעד לשיעורו. דרך זו כוללת ארבעה שלבים:

שלב א' – היכרות עם מיומנויות תנועה חדשות וקניית שליטה בסיסית בהן באמצעות נטילת חלק במשחקי הכנה תנועתיים, שייתבעו מן הלומדים לבצע תנועות, המוליכות באופן ספונטאני ולא בהכרח מודע, ללימוד מיומנות היעד לשיעור, למשל הכדור, או מסירת הכדור.

שלב ב' – מתן הסברים בהקשרי מהות התנועות החדשות ומתן סיוע להבנת עומק שלהן.

שלב ג' – תרגול ממוקד וממושב לחידוד השליטה בתנועות החדשות.

שלב ד' – חזרה אל משחקון פתיחת השיעור, או לגרסה מעט יותר תחרותית ממנו ו/או למשחקונים חדשים ומעט מורכבים יותר, כדי להיטיב את הטמעת התנועות החדשות בתוך רפרטואר התנועות הקיים של הלומדים.

טבלה 2.3 מציגה את המיומנויות המוטוריות הבסיסיות במשחק הכדורגל לפי קבוצות.

טבלה 2.3: מיומנויות משחק הכדורגל

המיומנויות	מקצוע
שליטה בכדור	הובלת כדור

וכדור	פניות עם כדור הטעיות ושינויי כיוון עם כדור
מסירה ועצירה	מסירה בחלק הפנימי של כף הרגל - "פס" מסירה בחלק החיצוני של כף הרגל - "פאלש" עצירה בחלק הפנימי של כף הרגל עצירת סוליה (עצירת דריכה) עצירת חזה
בעיטה	בעיטה בכף רגל שלמה בעיטת סהרון בעיטה מן האוויר – "וולה"
נגיחה	מהמקום בניתור בתנועה לפני
עבודת השוער	תפיסה והדיפת כדור מסירת כדור ביד אחת משחק הרגל יציאה לקראת מתקיף בודד
הגנה אישית	משחק של 1X1

חשיבות השגת המטרה

לאדם באשר הוא, מבוגר וילד כאחד, יש נטייה טבעית למשחק. נטייה זו הופכת את עולם המשחק הדינאמי לאמצעי מועדף לפיתוח יכולתו התנועתית של האדם לתכלית שיפור איכות חייו. בנוסף, ללימוד והטמעת מיומנויות תנועה בדרך המוצעת כאן יש גם כמה יתרונות ייחודיים:

- לימוד ותרגול מיומנויות באמצעות משחק מהווה דרך טבעית לרכישתן.
- מהיות דרך זו נשענת על משחקונים היא מהנה ועל כן גם מניעה יותר לפעולה וללימוד.
- בדרך זו מתאפשר גיוון מתמיד, וכך נוצר עניין רב יותר אצל התלמידים והתלמידות בתהליכי הלימוד.
- בדרך זו מצורפת לתרגול מידה של תחרותיות, כלומר ישנם מנצחים ומפסידים וכך מוגברת המוטיבציה ללמוד ולהשתפר.
- דרך זו מנוהלת לרוב על ידי ארגון הלומדים לקבוצות. כאשר התלמיד הוא חלק מקבוצה הוא מגייס מתוכו יותר, אם על מנת לסייע לקבוצתו, ואם כדי לשמר או אף לחזק את מעמדו בתוך הדינמיקה הקבוצתית.
- לימוד התנועה האישית במשחק משלב בו-זמנית גם התוודעות והשתלטות על טקטיקות קבוצתיות שונות.
- דרך זו משלבת את הטוב שבשני העולמות, מחד גיסא אותנטיות דיסקטית ומאידך גיסא הקדשת זמן ראוי לתרגול פרטני ואיכותי, המלווה במשובים מתמידים ומותאמים אישית.
- בדרך זו מועצם זמן שהות התלמידים והתלמידות בעת משחק על יתרונותיו החינוכיים השונים.

דרכים להשגת המטרה

ליווי ההתנסות הפעלתית בשאלות המעמיקות את הבנת התנועות הנלמדות, למשל:

"הכדור בשליטתך: לפניך מגן מהיר ממך. מאחוריך עמית שלך מה תעשה כעת? או "מדוע בחרת שלא להיסוג אל מאחורי קו הכדור, כשעמיתך איבדו אותו לשחקני הקבוצה היריבה?"

תרגול מיומנות המלווה משוברים אישיים וכלליים הנוגעים לאופן ביצוע המיומנות, למשל:

"בעת ביצוע של מסירה צריך מיד לאחר המגע בכדור להניף את ברך הרגל המוסרת כדי לוודא דיוק במסירה", או כשאתה מוצא עצמך בשמירה של אחד על אחד, התבונן כול העת בכדור כדי למנוע הטעיה ובריחה של יריבך!" וכן "החליפו תפקידים בהגנה להשבחת הכיסוי!"

למורים צריך להיות מאגר משחקונים המאפשרים למורה לבחור את המשחקון המתאים למיומנויות השונות וניתנים לשליפה בעת הצורך, למשל: המשחק הבא המתרגל חילופי מסירות תחת לחץ של הגנה:

משחקון מסירות בתצורת 2X4 על שטח של רבע מגרש קט-רגל (10 מ' על 10 מ'). ארבעה מחליפים מסירות ושניים מנסים להפריע. בשלב הראשון מותר למכדרר לבצע שלושה כדרורים עם הכדור לפני ביצוע המסירה. בשלב הבא שני כדרורים. לאחר מכן כדרור אחד ובשלב האחרון חל איסור מוחלט על כדרור. צבירת הנקודות היא אישית ומתנהלת לפי הלוח הבא: מסירה מוצלחת שהגיעה לתעודתה מזכה את מבצעה בשתי נקודות. מסירה מוחטאת מורידה נקודה ומסירה, שנחטפה בדרכה לתעודתה, מפחיתה מסך הנקודות של מבצעה שתי נקודות. הנקודות מצטברות לאורך הפעילות כולה שבמהלכה מחליפים מדי יחידות זמן קבועות (שתי דקות) את השומרים ואת הנשמרים וחוזר חלילה.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יכירו וישכללו את מיומנויות השליטה בכדור ובכדרור
- (2) יכירו וישכללו את מיומנויות המסירה ועצירת הכדור
- (3) יכירו וישכללו את מיומנות הבעיטה
- (4) יכירו וישפרו את מיומנות הנגיחה לגווניה
- (5) יכירו וישכללו את מיומנות הגנת היחיד

(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות השליטה בכדור וכדור

הסבר

השליטה בכדור היא הבסיס למשחק הכדורגל. בלעדיה אין כלל משמעות למשחק בכדור. הכדור מהווה את המיומנות המרכזית במצאי מיומנויות השליטה בכדור והוא משמש דרך עיקרית, בנוסף למסירה, להנעת הכדור במשחק. תכלית הכדור היא לאפשר התקדמות במגרש במצבים, שבהם לא מתאפשרת מסירה ויש לזכור שתנועת הכדור מהירה הרבה יותר מתנועת השחקן, לא כול שכן מתנועת שחקן מכדרר, ולכן היא האופציה העדיפה להנעת כדור במשחק, ויצירת אפשרויות להתקפה יעילה של קבוצתו.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו בהכרות עם מיומנויות השליטה בכדור ברגל באמצעות תרגול תנועות ממוקד ונטילת חלק במשחקי תנועה ייעודיים.

השליטה בכדור

☒ לרגלי כל תלמיד/ה כדור – נעים באופן חופשי ברחבי המגרש. לאות עוצרים ובולמים את המשך תנועת הכדור.

התלמידים והתלמידות יתנסו תרגילי שליטה בסיסיים ולא ארוכים מדי, כגון:

☒ הכדור מונח על הקרקע: לטפוח על הכדור בעזרת סוליית הנעל. ימין ושמאל לסירוגין. לבסוף, לנסות להגיע לעשר טפיחות רצופות.

☒ הכדור מונח על הקרקע: לגלגל את הכדור מבלי לזוז מן המקום בעזרת החלקים הפנימי והחיצוני של כף הרגל לסירוגין. כנ"ל לאורך הסוליה מן האצבעות אל העקב וחוזר חלילה.

☒ הטלת הכדור אל הקרקע בשתי ידיים, וניסיון להקפצו בעזרת כף הרגל ("כף רגל מתוחה"). שינוי רגליים לסירוגין. בשלב הבא יש לנסות שתי הקפצות רצופות בכל אחת משתי הרגליים לסירוגין.

☒ הובלת כדור חופשית ברחבי המגרש. ההוראה: השתדל להוביל את הכדור בחלקי כף הרגל השונים לסירוגין.

☒ הובלת הכדור בין שתי שדרות מקבילות של קונוסים. ההובלה בכף כף הרגל ועם ההגעה לקונוס הראשון שינוי אל גב כף הרגל וחוזר חלילה.

התלמידים והתלמידות יתנסו במיומנות הכדור:

שלב א' – פתיחת מעגל

☒ "ציידים וברווזים": הכיתה מתארגנת בשתי קבוצות ממוספרות, אחת ושתיים. לכול ילד (להלן "ברווז") כדור. מספרי אחת נשלחים למחצית הימנית של המגרש ומספרי שתיים למחצית השמאלית. בכול מחצית אחת של המגרש עומד "צייד" שאינו מצויד בכדור. תכלית המשחק היא להימלט בכדור מן הצייד ללא חציית קווי המגרש וללא חציית קו מחצית המגרש. מי שנתפס על ידי ה"צייד", או מי שאיבד את כדורו אגב המרדף, עובר באופן מידי

לחלקת המגרש השנייה. התחרות היא, למעשה, התמודדות שבין שני ה"ציידים" ואחרי דקת משחק אחת מוכרז המנצח מבין שני ה"ציידים", שבשטחו נותרו פחות "ברווזים". אז מוחלפים ה"ציידים" והמשחק מתחיל מחדש. כך מספר מחזורים.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ התלמידים והתלמידות בהנחיית המורה מחדדים את הרכיבים החיוניים של המיומנות הנלמדת: בעת הכדרור יש להעתיק את המבט מן הכדור עצמו ולהתבונן בסביבה הקרובה כדי לגלות מבעוד מועד יריב, המבקש לחטוף את הכדור; במקביל לנסות לאתר עמיתים פנויים ככתובת נוחה למסירה; יש לגונן על הכדור על ידי העברתו לרגל המרוחקת מן היריב; בו זמנית צריך גם למקם את הגוף כחוצץ בין היריב הקרב לבין כדור. כמו כן, רצוי להשתמש ביד החופשית כמגן לפני הגוף ולהקשות בכך על התקרבותו של היריב לתכלית חטיפת הכדור.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ בעקבות מסקנות אלו יציע המורה תרגול מתקן מתפתח, כגון: תרגיל א': הכיתה ממוקמת על קו הרוחב באחד מצדי המגרש בשתי שורות. לכול ילד כדור ורטייה על עיניו, המונעת את ראיית הכדור ו/או המגרש. לפי הוראת המורה יוצאים ילדי השורה הראשונה בכדרור עד לקו מסוים ואז שבים על עקבותיהם בכדרור. כשהללו יסיימו, יצאו עמיתיהם, המסודרים בשורה השנייה, לביצוע אותה מטלה. מדי תור יוארך המרחק, שהמשתתפים צריכים להגיע אליו בכדרור הלך ושוב, ולבסוף הם גם ידרשו למעבר בכדרור של מסלול עקלתוני.

☒ תרגיל ב': נועז בזוגות לאורך המגרש, האחד מכדרר ובן זוגו, המוגדר כמגן, מדמה ניסיון חטיפה מבלי לנסות באמת ליטול את הכדור מחזקת המכדרר. בהגיעכם לצדו השני של המגרש החליפו תפקידים.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ לאחר תרגול זה יחזור המורה על המשחקון הפותח או יבחר במשחק חדש, מורכב ממנו, בהתחשב בשיפור איכות הביצוע ורמת ההבנה של התלמידים והתלמידות את הנלמד. אופציה א': "מלך המעגל": התלמידים/תלמידות יאורגנו בקבוצות של 3 או 4, כשברגלי כול תלמיד/הכדור. חברי הקבוצות השונות יתמקמו בתוך מעגלים נפרדים, המשורטטים ברחבי המגרש. מטרת המשחק היא לשמור על הכדור תוך כדי כדרורו המתמיד, כשבד בבד על כול משתתף לנסות להרחיק את כדורי האחרים אל מחוץ למעגל בעזרת רגלו הפנויה. למנצח ייחשב האחרון שנשאר במעגל.

☒ אופציה ב': "מלחמת הכדורים": הכיתה ניצבת במעגל צפוף, אשר במרכזו מונחים מספר כדורים (מספר הכדורים קטן ממספר הילדים הנוטלים חלק בתרגיל). לסימן מן המורה ינועו הילדים לעבר הכדורים וינסו להשתלט עליהם. מי שהצליח להשיג כדור ינסה לכדררו ברגל במרחבי המגרש ולשמור עליו. מי שלא הצליח ליטול כדור בתחילת המשחק, ינסה לחלץ כדור מאחד הילדים שלרגליהם כדור. ההוראות לילדים המשחקים הם כדלקמן: א. השתדל שלא לאבד את הכדור. ב. שחק בתנועה מתמדת. ג. נוע לשטחים ריקים. ד. שחק בביטחון". כדי שלא ליצור יריבויות אישיות במשחק חל איסור על ניסיונו של היחיד לחטוף כדור ישירות ממי שחטף ממנו. המשחק יפותח לדרגות קושי גבוהות יותר באופן הבא: בתחילה מספר הכדורים יהא כשני שליש ממספר המשתתפים הכללי. בשלב הבא הוא יופחת לכמחצית מספר המשתתפים ולבסוף ינוהל עם מספר כדורים, שהוא כשליש ממספר המשתתפים.

הסבר

המסירה והעצירה הן מיומנויות בסיסיות במשחק הכדורגל. **המסירה** היא העברת הכדור לשחקן עמית כחלק ממהלך של יציאה מהגנה להתקפה, או כחלק ממהלכי ההתקפה עצמה. הביצוע התנועתי של המסירה מורכב מכישורים מוטוריים גסים: הרמת רגל בברך כפופה הצידה, הנעתה לפני, כך שכף הרגל תפגוש את הכדור במרכזו ולאחר אימפקט המגע הנפת הרגל הכפופה לכיוונו של נמען המסירה כדי להקנות לכדור מסלול מדויק אל מטרת שיגורו. לביצוע מסירה נכונה על המוסר לשים לב לדגשים הבאים: האם הנמען זמין? האם יש "קו מסירה" פנוי, כלומר, האם אין חשש מחטיפת הכדור הנמסר? האם עוצמת המסירה מווסתת כך שהכדור אכן יגיע לרגלי החבר באופן שהוא יוכל לעצור אותו ולהשתלט עליו? ואיזה סוג מסירה הוא המתאים ביותר לסיטואציה? ישנם מספר סוגי מסירות בסיסיים: מסירת בכף כף הרגל: מסירה בגב כף הרגל ומסירה ברכס כף הרגל, המשמשת בדרך כלל למסירה לטווחים ארוכים, תוך שהיא מניעה את הכדור במסלול קשתי באוויר וכלל לא על הקרקע.

קליטת הכדור נעשית על ידי עצירתו והיא צריכה להיות מתורגלת במספר רמות גובה ועל ידי מספר איברים, מהם כף הרגל והסוליה, הירך והחזה, ולהיות מלווה ביציאה מהירה מן המקום בכדור, או בביצוע מסירת החזרה, בין שלמוסר עצמו, ובין שלעמית שלישי מקבוצתו. לעצירת כדור נוחה צריך לשים לב לנקודות הבאות: על מקבל הכדור לוודא, שקיים "קו מסירה" פתוח בינו לבין בעל השליטה הכדור, שגופו מופנה ישירות אליו ושמיקומו במרחב אכן מאפשר את עצירת הכדור מבלי שזה ייחטף מידי ממנו, וכן, עליו להשתדל לחשב מראש את האופציות העומדות לרשותו ברגע עצירת הכדור, שהרי המשחק אינו נעצר ולו להרף עין ותהליכיו הדינאמיים מחייבים הפעלת שיקולי דעת מתמידים.

פירוט ברמת ביצוע

הערה: צריך לזכור, כי כול אחת מצורות המסירה המשמשות במשחק ניתנת ללימוד בדיוק לפי אותם עקרונות ובאמצעות אותן פעילויות לימודיות ולכן הדוגמאות הבאות מתאימות לכול אחד מסוגי המסירות המקובלות במשחק.

התלמידים והתלמידות יתנסו בהכרות עם מיומנויות המסירה ועצירת הכדור לפי שלבים -

שלב א' – פתיחת המעגל

☒ משחקוני הכנה: "שדה הקונוסים": הילדים מסודרים בשתי שורות מקבילות הרחוקות זו מזו מרחק של כ-10 מ' ולרגלי כול ילד כדור. במרכז השטח שבין שתי השורות ממוקמים כעשרים קונוסים. מטרת המשחק היא לבעוט לעבר הקונוסים על מנת להפילם. מותר לבעוט רק כשניצבים מאחורי קווי המגרש. לאחר הבעיטה מותר לחדור אל תוך השטח כדי לאסוף כדור, אבל אסור לנסות להפיל קונוסים מתוך השטח עצמו. לאחר ההשתלטות על כדור יש לכדררו החוצה אל מעבר לקווי המגרש, ורק משם מותר לשוב ולנסות להפיל קונוסים וחזור חלילה.

המשחק מסתיים משהופלו כל הקונוסים. אגב, אפשר לשחק את המשחק הזה גם בארבע קבוצות הניצבות על ארבע צלעותיו של הריבוע במסירת פס.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ הבהרת השאלה: מדוע בעיטת ה"פס" מדויקת יותר, מבעיטת ה"שפיץ", או מהבעיטה ה"מלאה" החזקה? הדגמת מסירת "פס" ובו -זמנית ציון הרכיבים החיוניים של המסירה: הרגל התומכת ממוקמת בצד הכדור; רגל הבעיטה מונפת הצידה בכפיפת ברך ומפגשה עם הכדור יתבצע במרכז הכדור; על המסירה להיות שטוחה; והחשוב מכל, יש להקפיד על תנועת ליווי הכדור לאחר הבעיטה בדרך כפופה ומורמה כדי להקנות לו את הדיוק המבוקש.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ מסירת "פס" מול הקיר למשך דקות ספורות תוך תשומת לב לרכיבים הקריטיים

☒ משחקון: המטרה - קידם את הכדור אל עבר שער היריב בעזרת מסירות מדויקות התארגנות בקבוצות בנות חמישה עד שישה שחקנים והענקת מספרים רצים לכל אחד מחברי כל אחת מן הקבוצות. לכל קבוצה כדור והיא נעה ברחבי המגרש כולו תוך כדי חילופי מסירות בתנועה בין חבריה על פי הסדר הרץ של מספרי החברים. לאות, יש להחליף לסירוגין את סדר המסירות מנמוך לגבוה ומגבוה לנמוך. תחרות בתנועה לחציית האולם לאורכו אגב חילופי מסירות בין חברי הצוות לפי הסדר המספרי. הכדור חייב לעבור פעם אחת לפחות אצל כל אחד מחברי הצוות.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ משחקון: "הקוף באמצע": במסגרת של תחרות בין שתי קבוצות. הכיתה מאורגנת בקבוצות של שמונה וכול קבוצה כזו מחולקת לשתי תת קבוצות של ארבעה כול אחת, אשר מתמודדות זו כנגד זו. כול קבוצה כזו שולחת "קוף" אחד - נציג למרכז הקבוצה האחרת ו"הקוף", שמצליח ראשון להשתלט על כדור נמסר, מזכה את קבוצתו בנקודה. אז מוחלפים "הקופים" במשתתפים אחרים מקבוצותיהם ומתחיל סבב משחקי נוסף. במקביל, כול קבוצה שתצליח להגיע לעשר מסירות רצופות בלי לאבד את הכדור ותוך שמירה על הכלל, שאסור להחזיר מסירה למוסר, מזכה אף היא בנקודה.

(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות הבעיטה למיניהן

הסבר

תכלית משחק הכדורגל היא כיבוש שערים רבים ככול האפשר כדי לנצח במשחק. תנועות מסירת ה"פס" ומסירת ה"פאלש", שכבר נלמדו, עשויות לשמש אותנו בנסיבות משחק מסוימות גם כבעיטות לשער, אבל הבעיטה החזקה ביותר ולכן גם הרווחת ביותר במשחק היא הבעיטה בכף רגל שלמה, או כפי שמדויק יותר לכנותה, הבעיטה ברכס כף הרגל, וברמז מנחה: "הבעיטה עם השרוכים". בעיטה זו, שבטעות לשונית מכונה בעגה המקצועית "בעיטה בכף רגל מלאה", משמשת, כמובן, גם למסירות לטווח רחוק ולהרמות כדור לתוך רחבת ה-16 במסגרת ההתקפה שבמשחק.

התלמידים והתלמידות יתנסו בהכרות עם מיומנויות הבעיטה השונות ובעיקר הבעיטה בכף רגל שלמה:

שלב א' – פתיחת המעגל

☒ משחקון מכין: "הרחק את הכדור": הכיתה הלומדת מתארגנת בשתי קבוצות, המתאייצות בשני חלקי המגרש. לרגלי כול ילד כדור. תכלית המשחק היא להרחיק את הכדורים על ידי בעיטות משטח קבוצת הבית אל עבר שטחה של היריבה. בכול אחד משני צדי קו האמצע מסומנים במרחק של עשרה מ' ממנו קווי רוחב נוספים. הרחקת הכדורים מותרת בבעיטות, המבוצעות לפני קו עשרת המטרים בלבד. כדורים, אשר מתגלגלים בשטח, שבין קו האמצע לקו העשרה, מותרים להנעה ברגל, אבל כדי לבעוט אותם אל עברו השני של המגרש צריך למוסרם לעמית, אשר ניצב לפני קו עשרת המטרים, או לכדררם באופן עצמאי אל מעבר לקו זה ואזי להסתובב ולבעוט. כעבור יחידת זמן, עוצר המורה את המשחק ולמנצחת תוכרוז הקבוצה, שבתחומה נספרו פחות כדורים.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ היסודות החיוניים לביצוע מיומנות הבעיטה: בעיטה זו מבוצעת, כשרגל התמיכה ממוקמת לצד הכדור ורגל הבעיטה מונפת לאחור בכיפוף ברך והגו מוטה מעט אחורה אף הוא. יישור הגו מתרחש בו-זמנית עם הנעת הרגל הבעיטת לפנים, כשכף הרגל פוגשת את הכדור במרכזו ומעבירה אליו תנע, הגורם לו לנוע במהירות לפנים. לאחר המפגש עם הכדור ממשיכה הרגל בתנופתה לפנים עד ליישור כמעט מוחלט וזאת כדי להקנות לבעיטה הן עוצמה והן דיוק במשלוח הכדור לתעודתו.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ משחקון: כול תלמיד כדור והכול ניצבים במרחק של כעשרה מטרים מול קיר, אשר לאורכו מאויר קו בגובה של מטר אחד מעל הקרקע. תכלית התרגיל היא לבעוט בעיטה שלמה וחזקה, כך שהכדור יפגע בקיר מעל הקו המשוורט וישוב אל נקודת הבעיטה. תחילה תתורגלנה בעיטות בכדור ניח ומאוחר יותר תתורגלנה בעיטות לאחר תנועת כדור קצרה.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ חזרה על המשחקון הפותח בדרגת קושי גבוהה יותר: לאורכו של קו האמצע תונח שורה של ספסלים שבדיים, שיאלצו את הבעיטים להרים את הכדורים מעליהם, כדי שאכן ניתן יהיה להעבירם לחלקת מגרש הקבוצה היריבה.

(4) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות הנגיחה לגוניה

הסבר

הנגיחה היא חלק אינטגרלי במשחק הכדורגל. מאחר שכללי המשחק מתירים שימוש בכול חלקי הגוף לבד מן הידיים (חוץ מן השוער, שלו מותרת הנגיעה גם בידיים כול עוד הוא נמצא בתוך רחבת שישה עשר המטרים) נוח לעיתים, ובעיקר כשהכדור מוגבה אם בכוונה תחילה ואם בטעות, להשתמש בראש. השימוש בנגיחה נועד למספר תכליות: למסור, לנגוח לעבר השער, להרחיק כדור

בהגנה, להחזיר כדור לשוער, כך שהוא יוכל לקולטו או להרימו בידיו, דבר שאסור לו לעשותו, כשהכדור מוחזר אליו במסירת רגל, ולכן יש חשיבות ללמידת ביצועה ולתרגולה. במשחק מבוצעות, למעשה, שלוש צורות נגיחה: נגיחה מהמקום, נגיחה בניתור ומגיחה תוך כדי תנועה לפנים.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו בהכרות עם מיומנויות הנגיחה השונות ובעיקר הנגיחה בניתור:

שלב א' – פתיחת המעגל

☒ משחקון מכין – "כדור נגיחה": שתי קבוצות על מגרש כדוריד. התכלית היא כיבוש שערים בעזרת הראש. הנעת הכדור מבוצעת על ידי חליפת מסירות ידניות בתנועה וחל איסור לצעוד ו/או לרוץ עם הכדור המוחזק. חדירה לתוך השטח, המשתרע בין קו תשעת המטרים לקו ששת המטרים תותר רק לשחקני קבוצת ההתקפה ורק מתוך שטח זה יהיו הללו רשאים לנסות לנגוח את הכדור, שנמסר להם ידנית מחוץ לשטח הזה, אל עבר שער היריבה נטול השוער. למנצחת תוכרז הקבוצה שנגחה יותר שערים.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ יסודותיה החיוניים של מיומנות הנגיחה: יש להתבונן כול העת על מעוף הכדור המתקרב ואם צריך לבצע תנועת גישה אליו, יש לבצעה בתנופה. מכול מקום, הניתור לקראת הכדור מבוצע בשתי רגליים ובהטיית גו קלה לאחור. הטיה זו מאפשרת לגו מרחב תנועה לפנים ברגע מגע הכדור עם המצח כדי להקנות לו מהירות, שתקשה לעצרו.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ משחקון - הקבוצה מתארגנת בזוגות. לכול שני בני זוג, הניצבים במרחק של חמישה מ' זה מזה, יש כדור אחד. הם מחליפים מסירות באופן הבא: האחד מוסר כדור במסירה תחתית ("מסירת סבתא"), שהיא מסירה נוחה לביצוע ולכן גם מדויקת אל מצחו של רעו, המשיב לו את הכדור בנגיחה. לאחר חמישה ניסיונות כאלה מחליפים תפקידים, ואז מגדילים בהדרגה את המרחק שבין בני הזוג. לסיום, עורכים הכול מספר התנסויות של מסירות נגיחה רצופות במטרה להגיע לחמש מסירות רצופות בין שני בני הזוג.

שלב ד' – סגירת המעגל

☒ שדרוג משחקון הפתיחה - אותם כללי משחק כמו במשחק הפתיחה בשינויים הבאים: הפעם תותר גם כניסת מגנים לרחבה, שבין קו תשעת המטרים לקו ששת המטרים, וגם להם תותר הנגיעה בכדור רק בעזרת המצח ו/או הראש, כשהם מנסים להרחיק את סכנת הכיבוש באמצעות נגיחת הכדור בחזרה אל המגרש. בשלב האחרון תחשב לנגיחת הבקעה מוצלחת רק נגיחה כזו, שהחדירה את הכדור לשער מבלי שהוא נפל אל הקרקע לפני שחצה את קו השער.

(5) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות הגנת היחיד

הסבר

משחק הכדורגל מסווג למשפחת משחקי הפלישה, אשר על כן בצד מערכי ההתקפה, המאפיינים אותו, יש בו גם מערכי הגנה; והגנת היחיד היא האטום המרכיב את מולקולת ההגנה

חזרה לתוכן
עניינים

הקבוצתית ולכן יש ללמדה כיסוד משחקי אישי מרכזי. צריך להבין, כי רק אם השמירה האישית של שחקני הקבוצה המגינה על תוקפיהם תבוצע באורח יעיל, יעלה יפה גם מערך ההגנה הקבוצתי בכללו.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו בהכרות עם מיומנות ההגנה האישית, ויתרגלו אותה במצבים משחקיים.

שלב א' – פתיחת מעגל

☒ משחקון מכין: הכיתה מאורגנת בזוגות ממוספרים אחת ושתיים. לכול זוג כדור אחד. מספר אחת מקבל את הכדור לרשותו ומנסה לחצות מגרש מסומן באורך של עשרים מ' וברוחב של עשרה, כשרעו, מספר שתיים, משתדל להצר את צעדיו, לנסות לחטוף ממנו את הכדור, או לחילופין להכוונו אל אחד משני קווי האורך של המגרש ולגרום לו לחצות אותו ובכך לאבדו בטרם כבש את קו יריבו. אחרי כול ניסיון כזה מחליפים תפקידים. למנצח יוכרז הראשון שיצליח לסקל חמישה מעברים של יריבו מצד לצד אם על ידי חטיפת הכדור ממנו (חל איסור גלישה במשחקון זה) ואם ע"י לחץ שיגרום, כאמור, לעמיתו לחצות את אחד משני קווי האורך של המגרש.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ יסודותיה החיוניים של מיומנות ההגנה האישית: יש לנוע לעבר המתקיף בזריזות, לצמצם מהר ככול הניתן את המרחק ממנו וכשמגיעים למרחק של כשני מטרים ממנו, להאט מהירות ולהתייבב מולו בעמידה נמוכה ובחצי תפנית. יש לזכור, כי התייבבות בעמידה מקבילה מקלה על היריב להטעות את המגן ולחמוק ממנו. במהלך תנועת הליווי צריך המגן להביט כול העת בכדור, להישאר יציב על רגליו, להשתמש בצעדים קטנים ומהירים, להיות סבלני ולשמור על הזווית הנכונה בינו לבין המתקיף. אם המתקיף משנה כיוון בתנועתו ולצורך המשך התאמת התנועה מולו צריך לסבסב, או אף להסתובב, יש לערוך את הסבסוב בעזרת הרגל הרחוקה מן המגן ואת הסיבוב דרך הכתף הקרובה לכדור. במקביל, צריך להשתדל לתמרן את המתקיף לכיוון, שבו ניתן יהיה לעכב את התקדמותו, למשל לכיוון קו האורך הקרוב, או לכיוון מיקומו של עמית - מגן נוסף. זאת, קל יהיה יותר להשיג אם סוגרים למתקיף את אפשרות הנעת הכדור ברגל הדומיננטית שלו וגורמים לו להניע את הכדור ברגל הפחות חזקה. מותר ואף צריך לעשות שימוש בידים ובגו כדי לאכוף על המתקיף את איבוד הכדור, הגם שאסור לדחפו ממש. על המגן גם להשתדל לגרום למתקיף לנסות להיפטר מן הכדור על ידי מסירתו לאחור, או לפחות לאחד הצדדים, אבל לא לאפשר לו להניע את הכדור לכיוון השער; כמו כן, יש לנסות למנוע ממנו לבעוט אל עבר השער על ידי התייבבות אמיצה בין הכדור לבין השער. ולסיום צריך כול העת לחשב את תזמון התיקול ואת זוויתו לתכלית חילוץ הכדור מן המכדרר.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ משחקון: הקבוצה מתארגנת בשורה על קו האמצע של מגרש במידות של עשרה מ' על עשרים. המורה ניצב מולם ולקריאותיו הבאות עליהם להגיב בהתאם: "היסוג" פירושו שכולם נעים

לאחר. "לחץ" פירושו שהכול נעים במהירות לפנים ועוצרים. "שמאל" פירושו נועו לשמאלכם ו"ימין" – נועו לימינכם.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ משחק "1X1": הכיתה מתארגנת בזוגות. שני בני הזוג ניצבים זה מול זה על שני קווים המרוחקים זה מזה כעשרים מ'. המורה מגלגל כדור על קו האמצע ומסמן לתחילת המשחק. ברגע זה על שני המתמודדים לצאת לקראת הכדור. זה אשר זוכה בו מנסה לכדררו אל עבר הקו של יריבו. עליו לחצות את הקו בכדרור ולעצור את הכדור מיד עם החציה. כול אותה העת מנסה יריבו להצר צעדיו ואף לחטוף ממנו את הכדור. אם הוא מצליח אזי הוא עובר להתקפה ומנסה לכבוש את קו יריבו בעצמו באותה מתכונת בדיוק. המשחק אוכף הגנה של 1X1. המשחקון מסתיים כאשר אחד משני המשתתפים מצליח לכבוש את קו יריבו שלוש פעמים.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹³⁰

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדורגל
מטרה 1. התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות כחלק מתהליכים דינמיים בכדורגל

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית שיתוף פעולה בתוך כל אחת מהקבוצות בטקטיקות שונות; ניהול תחרות הוגנת בין שתי הקבוצות; קבלת פסיקות של שופט במשחק שיפוט עצמאי של משחק	הכוונה עצמית התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים מודעות עצמית יכולת להתייחס לאי הצלחה כחלק מתהליך למידה; הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק;	חשיבה ביקורתית התמצאות במרחב המגרש; הפרדת עיקר וטפל לקידום המשחק; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר חשיבה יצירתית גמישות מחשבתית בניתוח מצבים בלתי צפויים; תעוזה ביישום פתרונות לא שגרתיים.	הכרת התרומה הייחודית של כל אחת מהמיומנויות המוטוריות למשחק השלם; ידע ההיסטוריה של המשחק; ידע כללי המשחק; ידע תרומת המשחק לאורח חיים בריא.	שליטה בכדור וכדור: הובלת כדור; פניות עם כדור; הטעיות ושינויי כיוון עם כדור; מסירה ועצירה: מסירה בחלק הפנימי של כף הרגל - "פס"; מסירה בחלק החיצוני של כף הרגל - "פאלש"; עצירה בחלק הפנימי של כף הרגל; עצירת סוליה (עצירת דריכה); עצירת חזה; בעיטה: בעיטה בכף רגל שלמה; בעיטת סהרון; בעיטה מן האוויר - "וולה";

¹³⁰ <https://meyda.education.gov.il>

				נגיחה : נגיחה מהמקום ; בניתור ; נגיחה בתנועה לפנים ; עבודת השוער : תפיסה והדיפת כדור ; מסירת כדור ביד אחת ; משחק הרגל ; יציאה לקראת מתקיף בודד. הגנה אישית במשחק של 1X1.

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות בכדורגל כחלק מתהליכים דינמיים

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: גבוהה, משום שמיומנויות המשחק השונות מבוצעות במהלך המשחק השוטף כרצף של תנועות, כגון מעבר מהשתלטות על כדור להובלתו וממנה למסירה, או בעיטה לעבר השער, וטיב ביצועה של כול אחת מן המיומנויות הללו בשרשרת יקבע את הצלחת ביצוען של אלה הבאות אחריה.

שכבות גיל	א' - ג'	ג' - ו'	ו' - ט'	ט' - יב'
מטרות אופרטיביות	מטרות אופרטיביות	מטרות אופרטיביות	מטרות אופרטיביות	מטרות אופרטיביות
1.1. התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות השליטה בכדור ובכדורגל	דרכי ההערכה מיומנויות השליטה בכדורגל ובכדורגל כתנועות בסיסיות: 1. התלמידים אווזים בכדור בשתי ידיים. מפילים אותו ארצה ומנסים להקפיצו בעזרת כף הרגל. 2. התלמידים מתנסים בכדור עקלתוני בין קונוסים.	דרכי ההערכה 1. התלמידים אווזים בכדור בשתי ידיים. מפילים אותו ארצה ומנסים להקפיצו בעזרת כף הרגל פעמים רבות ככל האפשר ברצף. מותרת נפילת כדור אחת על הקרקע ובלבד שמיד לאחריה תמשך הקפצתו ברצף. ניתן להשתמש בשתי הרגליים ובכל חלקי כף הרגל. לרשות התלמידים עומדים שלושה ניסיונות והטוב מהם ייחשב.	דרכי ההערכה 1. התלמידים אווזים בשתי ידיים. מפילים אותו ארצה ומנסים להקפיצו בעזרת כף הרגל פעמים רבות ככל האפשר ברצף. ניתן להשתמש בשתי הרגליים ובכל חלקי כף הרגל. הקפצת כדור אחת לפחות תעשה ברגל הלא דומיננטית ופעם אחת לפחות בעזרת הברך. לרשות התלמידים עומדים שלושה ניסיונות והטוב מהם ייחשב.	דרכי ההערכה 1. התלמידים אווזים בכדור בשתי ידיים. מפילים אותו ארצה ומנסים להקפיצו בעזרת כף הרגל ברצף פעמים רבות ככל האפשר ברצף. ניתן להשתמש בשתי הרגליים ובכל חלקי כף הרגל. הקפצת כדור אחת לפחות תעשה ברגל הלא דומיננטית ופעם אחת לפחות בעזרת הברך. לרשות התלמידים עומדים שלושה ניסיונות והטוב מהם ייחשב.
קריטריונים א. מתנסים בהקפצת כדור בכף הרגל. ב. מצליחים להקפיץ כדור ברגל בלי ליפול.	2. התלמידים ניצבים ליד הקונוס הראשון, קונוס מס' 1, מתוך שמונה קונוסים המוצבים בצורת האות ל'. בהינתן האות הם עוברים בכדור עקלתוני את שמונת הקונוסים הלוח ושוב. בדרכם הם מקיפים (הקפה שלמה) את קונוסים מס' 4	2. התלמידים ניצבים ליד הקונוס הראשון, קונוס מס' 1, מתוך שמונה קונוסים המוצבים בצורת האות ל'. בהינתן האות הם עוברים בכדור עקלתוני את שמונת הקונוסים הלוח ושוב. בדרכם הם מקיפים (הקפה שלמה) את קונוסים מס' 4	2. התלמידים ניצבים ליד הקונוס הראשון, קונוס מס' 1, מתוך שמונה קונוסים המוצבים בצורת האות ל'. בהינתן האות הם עוברים בכדור עקלתוני את שמונת הקונוסים הלוח ושוב. בדרכם הם מקיפים (הקפה שלמה) את קונוסים מס' 4	2. התלמידים ניצבים ליד הקונוס הראשון, קונוס מס' 1, מתוך שמונה קונוסים המוצבים בצורת האות ל'. בהינתן האות הם עוברים בכדור עקלתוני את שמונת הקונוסים הלוח ושוב. בדרכם הם מקיפים (הקפה שלמה) את קונוסים מס' 4

ג. מצליחים לסיים את המסלול בכדור מבלי לאבד את הכדור יותר מפעמיים. מושגי יסוד הקפצת כדור ברגל והובלת כדור	הם עוברים בכדור עקלתוני את שמונת הקונוסים הלוח בלבד. ושוב. בדרכם הם מקיפים (הקפה שלמה) את קונוס מס' 4 הן בכיוון הלוח והן בדרכם חזרה. הכדור יחל מצד ימין של קונוס מס' 1 ויסתיים בצד שמאל שלו (או להיפך). המרחקים בין הקונוסים הם בין 1 ל-2 מ', בין 2 ל-3 מ', בין 3 ל-4 מ', בין 4 ל-5 מ', בין 5 ל-6 מ', בין 6 ל-7 מ' ובין 7 ל-8 מ'. המהיר מהם ייחשב להם. קריטריונים א. מביטים בכדור ומותחים את כף הרגל לקראת המגע עמו בכול הקפצה. ב. מצליחים להקפיץ לפחות שש הקפצות ברציפות. ג. מביטים קדימה אגב הכדור. ד. משנים את הרגל המכדרת בהתאם למיקום הקונוס, כך שהכדור מבוצע תמיד ברגל הרחוקה מהקונוס. ה. עוברים את המסלול ב-24 שניות לכול היותר. מושגי יסוד הקפצת כדור, הובלת כדור, פניות, הטעיות, שינויי כיוון עם כדור.	ומס' 6 הן בכיוון הלוח והן בדרכם חזרה. הכדור יחל מצד ימין של קונוס מס' 1 ויסתיים בצד שמאל שלו (או להיפך). הם המרחקים בין הקונוסים הם בין 1 ל-2 מ', בין 2 ל-3 מ', בין 3 ל-4 מ', בין 4 ל-5 מ', בין 5 ל-6 מ', בין 6 ל-7 מ' ובין 7 ל-8 מ'. לרשות התלמידים שני ניסיונות. המהיר מהם ייחשב להם. קריטריונים א. מביטים בכדור ומותחים את כף הרגל לקראת המגע עמו בכול הקפצה. ב. מצליחים להקפיץ לפחות שש הקפצות ברציפות. ג. מביטים קדימה אגב הכדור. ד. משנים את הרגל המכדרת בהתאם למיקום הקונוס, כך שהכדור מבוצע תמיד ברגל הרחוקה מהקונוס. ה. עוברים את המסלול ב-24 שניות לכול היותר. מושגי יסוד הקפצת כדור, הובלת כדור, פניות, הטעיות, שינויי כיוון עם כדור.	בדרכם הם מקיפים (הקפה שלמה) את קונוסים מס' 4 ומס' 6 הן בכיוון הלוח והן בדרכם חזרה. הכדור יחל מצד ימין של קונוס מס' 1 ויסתיים בצד שמאל שלו (או להיפך). המרחקים בין הקונוסים הם בין 1 ל-2 מ', בין 2 ל-3 מ', בין 3 ל-4 מ', בין 4 ל-5 מ', בין 5 ל-6 מ' ובין 6 ל-7 מ'. לרשות התלמידים שני ניסיונות. המהיר מהם ייחשב להם. קריטריונים א. מביטים בכדור ומותחים את כף הרגל לקראת המגע עמו בכול הקפצה. ב. מצליחים להקפיץ לפחות שמונה הקפצות ברציפות. ג. מביטים קדימה אגב הכדור. ד. משנים את הרגל המכדרת בהתאם למיקום הקונוס, כך שהכדור מבוצע תמיד ברגל הרחוקה מהקונוס. ה. עוברים את המסלול ב-22.5 שניות לכול היותר. מושגי יסוד הקפצת כדור, הובלת כדור, פניות, הטעיות, שינויי כיוון עם כדור.

		הקפצת כדור, הובלת כדור, פניות, הטעיות, שינויי כיוון עם כדור.		
1(2). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות המסירה ועצירת הכדור	דרך ההערכה כדורים מונחים על קו ישר מול השער. התלמידים ניגשים לקו וצועטים כדור אל השער. מתנסים פעמים רבות. קריטריונים א. מתנסים לפחות 10 פעמים. ב. ניגשים לקו תוך הכנת הגוף לבעיטה ג. בועטים לכיוון השער ומצליחים מדי פעם להחדיר את הכדור לתוכו. מושגי יסוד מסירה ועצירת סוליה.	דרך ההערכה 1. כדור מונח על קו ישר במרחק של 7 מ' משער ברוחב של 2.5 מטרים. התלמידים ניצבים מטרים ספורים לפני קו הבעיטה שעליו מונח הכדור. ניגשים לכדור בריצה ובועטים בעיטת מסירה בו בעזרת החלק הפנימי של כף הרגל (בעיטת "פס") לכיוון השער כדי לכבושו. התלמידים בועטים לעבר השער 10 בעיטות ממרחק של 9 מ' 2. התלמידים אוחזים בכדור וניצבים כשלושה מ' מול קיר. מגלגלים בעזרת ידם את הכדור אל עבר הקיר ועוצרים את הכדור החוזר על הקרקע בעזרת סוליית הנעל. המבחן מורכב מ-10 ניסיונות. קריטריונים א. ממקמים את הרגל הסומכת לצד הכדור לפני המגע עמו, בהגיעם אל הכדור המונח על הקרקע ועם בלימת תנועתם לפנים.	דרך ההערכה 1. כדור מונח על קו ישר במרחק של 8 מטרים משער ברוחב של 2.5 מטרים. התלמידים ניצבים מטרים ספורים לפני קו הבעיטה שעליו מונח הכדור. ניגשים לבעיטה לכדור בריצה ובועטים בעיטת מסירה בו בעזרת החלק הפנימי של כף הרגל (בעיטת "פס") לכיוון השער כדי לכבושו. התלמידים בועטים לעבר השער 10 בעיטות ממרחק של 10 מ'. 2. התלמידים אוחזים בכדור וניצבים כשלושה מ' מול קיר. מטילים את הכדור אל עבר הקיר בזריקה קשתית ועוצרים את הכדור החוזר על הקרקע בעזרת סוליית הנעל. המבחן מורכב מ-10 ניסיונות. קריטריונים א. ממקמים את הרגל הסומכת לצד הכדור לפני המגע עמו, בהגיעם אל הכדור המונח על הקרקע ועם בלימת תנועתם לפנים.	דרך ההערכה 1. כדור מונח על קו ישר במרחק של 9 מטרים משער ברוחב של 2.5 מטרים. התלמידים ניצבים מטרים ספורים לפני קו הבעיטה שעליו מונח הכדור. ניגשים לבעיטה לכדור בריצה ובועטים בעיטת מסירה בו בעזרת החלק הפנימי של כף הרגל (בעיטת "פס") לכיוון השער כדי לכבושו. התלמידים בועטים לעבר השער 10 בעיטות ממרחק של 11 מ'. 2. התלמידים אוחזים בכדור וניצבים כשלושה מ' מול קיר. מטילים את הכדור אל עבר הקיר בזריקה קשתית ועוצרים את הכדור החוזר על הקרקע בעזרת סוליית הנעל. המבחן מורכב מ-10 ניסיונות. קריטריונים א. ממקמים את הרגל הסומכת לצד הכדור לפני המגע עמו, בהגיעם אל הכדור המונח על הקרקע ועם בלימת תנועתם לפנים.

		הקרקע ועם בלימת תנועתם לפנים. ב. פוגשים את הכדור במרכז החלק הפנימי של כף הרגל הבעטת. ג. בעקבות הבעיטה מניפים את הרגל הבעטת לפנים וכלפי מעלה בתנועת ליווי הכדור מבקיעים לפחות 6 פעמים. ה. עוצרים את הכדור בעצירה מוחלטת לפחות 5 פעמים. מושגי יסוד מסירת פס (מסירה בחלק הפנימי של כף הרגל), מסירת פאלש (מסירה בחלק החיצוני של כף הרגל), עצירת כדור בעזרת החלק הפנימי של כף הרגל, הסוליה או החזה.		
		הקרקע ועם בלימת תנועתם לפנים. ב. פוגשים את הכדור במרכז החלק הפנימי של כף הרגל הבעטת. ג. בעקבות הבעיטה מניפים את הרגל הבעטת לפנים וכלפי מעלה בתנועת ליווי הכדור מבקיעים לפחות 4 פעמים. ה. עוצרים את הכדור בעצירה מוחלטת לפחות 4 פעמים. מושגי יסוד מסירת פס (מסירה בחלק הפנימי של כף הרגל), עצירת כדור בעזרת החלק הפנימי של כף הרגל, הסוליה או החזה.		
1(3). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הבעיטה	דרך ההערכה התלמידים ניצבים מטרים ספורים מאחורי כדור, המונח על קו בעיטה המרוחק 10 מ' משער כדורגל. הם ניגשים לכדור בריצה ובועטים בו לכיוון השער במטרה לכובשו. הם בועטים 10 פעמים. קריטריונים	דרך ההערכה התלמידים ניצבים מטרים ספורים מאחורי כדור, המונח על קו בעיטה המרוחק 10 מ' משער כדורגל. הם ניגשים לכדור בריצה ובועטים בו לכיוון השער במטרה לכובשו. הם בועטים 10 פעמים. התלמידים ניצבים מטרים ספורים ובזווית חדה מקו בעיטה ולכול אחד כדור ברגלו. על הקרקע מסומנים קו הבעיטה ומטרת שטח, שצורתה ריבוע ואורך כול אחד	דרך ההערכה התלמידים ניצבים מטרים ספורים מאחורי כדור, המונח על קו בעיטה המרוחק 12 מ' משער כדורגל. הם ניגשים לכדור בריצה ובועטים בו לכיוון השער במטרה לכובשו. הם בועטים 10 פעמים. התלמידים ניצבים מטרים ספורים ובזווית חדה מקו בעיטה ולכול אחד כדור ברגלו. על הקרקע מסומנים קו הבעיטה ומטרת שטח, שצורתה ריבוע ואורך כול אחד	דרך ההערכה התלמידים ניצבים מטרים ספורים מאחורי כדור, המונח על קו בעיטה המרוחק 14 מ' משער כדורגל. הם ניגשים לכדור בריצה ובועטים בו לכיוון השער במטרה לכובשו. הם בועטים 10 פעמים. התלמידים ניצבים מטרים ספורים ובזווית חדה מקו בעיטה ולכול אחד כדור ברגלו. על הקרקע מסומנים קו הבעיטה ומטרת שטח, שצורתה ריבוע

א. בהגיעם אל הכדור המונח על הקרקע ועם בלימת תנועתם לפנים, ממקמים התלמידים את הרגל הסומכת לצד הכדור לפני המגע עמו. ב. פוגשים את הכדור ברכס גב כף הרגל הנועטת. ג. לאחר הבעיטה הם מניפים את הרגל הנועטת לפנים וכלפי מעלה, כשהיא כפופה בתנועת ליווי הכדור. ד. מחדירים את הכדור לתוך השער בהצלחה 4 פעמים לפחות. ה. מכדררים בשטף מבלי אבד את הכדור. ו. מביטים כול העת על המטרה ולא על הכדור. מושגי יסוד בעיטה בכף רגל שלמה- "מלאה".	ומטרת שטח, שצורתה ריבוע ואורך כול אחד מצלעותיה הוא 5 מ'. המרחק בין קו הבעיטה למטרה הוא 13 מ'. התלמידים מכדררים באופן חופשי עד לקו הבעיטה ובהגיעם לקו הם בועטים בכדור בעיטת הגבהה (בעיטה המעלה את הכדור מן הקרקע אל האוויר) במטרה להנחית את הכדור בתחומי השטח המסומן. 3. על הקרקע מסומן ריבוע, שאורך כול אחת מצלעותיו 3 מטרים. במרחק 25 מ' ממנו מוצב שער כדורגל תקני, הנחצה באמצעו על-ידי סרט בד, המשתלשל מטה משקוף השער. בין הריבוע לבין השער ניצבים חמישה קונוסים במרחק שני מטרים זה מזה והם ממוקמים בקו גלי (עולה ויורד). הקונוס הראשון מרוחק שני מטרים מן הריבוע, כך שמן הקונוס האחרון ועד השער נותר מרחק של 20 מ'. מעבר לקונוס האחרון מסומו קו, שמרחקו מן השער תלוי בשכבת הגיל. התלמידים מאורגנים בזוגות: נבדק ומסייע. הנבדקים ניצבים מטרים ספורים לפני הריבוע, פניהם לכיוון השער. מולם, מעברו השני של הריבוע ומעט מן הצד, ניצבים המסייעים ובידיהם כדור. הנבדקים	מצלעותיה הוא 5 מ'. המרחק בין קו הבעיטה למטרה הוא 16 מ'. התלמידים מכדררים באופן חופשי עד לקו הבעיטה ובהגיעם לקו הם בועטים בכדור בעיטת הגבהה (בעיטה המעלה את הכדור מן הקרקע אל האוויר) במטרה להנחית את הכדור בתחומי השטח המסומן. חלה חובה לבצע לפחות שתי בעיטות ברגל לא דומיננטית. 3. על הקרקע מסומן ריבוע, שאורך כול אחת מצלעותיו 3 מטרים. במרחק 30 מ' ממנו מוצב שער כדורגל תקני, הנחצה באמצעו על-ידי סרט בד, המשתלשל מטה משקוף השער. בין הריבוע לבין השער ניצבים חמישה קונוסים במרחק שני מטרים זה מזה והם ממוקמים בקו גלי (עולה ויורד). הקונוס הראשון מרוחק שני מטרים מן הריבוע, כך שמן הקונוס האחרון ועד השער נותר מרחק של 20 מ'. מעבר לקונוס האחרון מסומו קו, שמרחקו מן השער תלוי בשכבת הגיל. התלמידים מאורגנים בזוגות: נבדק ומסייע. הנבדקים ניצבים מטרים ספורים לפני הריבוע, פניהם לכיוון השער. מולם, מעברו השני של הריבוע ומעט מן הצד, ניצבים המסייעים ובידיהם כדור. הנבדקים	ואורך כול אחד מצלעותיה הוא 5 מ'. המרחק בין קו הבעיטה למטרה הוא 18 מ'. התלמידים מכדררים באופן חופשי עד לקו הבעיטה ובהגיעם לקו הם בועטים בכדור בעיטת הגבהה (בעיטה המעלה את הכדור מן הקרקע אל האוויר) במטרה להנחית את הכדור בתחומי השטח המסומן. חלה חובה לבצע לפחות שתי בעיטות ברגל לא דומיננטית. 3. על הקרקע מסומן ריבוע, שאורך כול אחת מצלעותיו 3 מטרים. במרחק 30 מ' ממנו מוצב שער כדורגל תקני, הנחצה באמצעו על-ידי סרט בד, המשתלשל מטה משקוף השער. בין הריבוע לבין השער ניצבים חמישה קונוסים במרחק שני מטרים זה מזה והם ממוקמים בקו גלי (עולה ויורד). הקונוס הראשון מרוחק שני מטרים מן הריבוע, כך שמן הקונוס האחרון ועד השער נותר מרחק של 20 מ'. מעבר לקונוס האחרון מסומו קו, שמרחקו מן השער תלוי בשכבת הגיל. התלמידים מאורגנים בזוגות: נבדק ומסייע. הנבדקים ניצבים מטרים ספורים לפני הריבוע, פניהם לכיוון השער.

מולם, מעברו השני של הריבוע ומעט מן הצד, ניצבים המסייעים ובידיהם כדור. הנבדקים נעים ישר לפנים, לכיוון הריבוע, ומקבלים מידי המסייעים כדור, המכוון אל מרכז גופם. הנבדקים משתלטים על הכדור ועוצרים אותו בתוך הריבוע. הם ממשיכים לכדרר בעקלתון בין הקונוסים. לאחר הקונוס האחרון הם מכדררים לעבר קו הבעיטה וצועטים ממנו לעבר השער כדי לכובשו בבעיטה אלכסונית (אם הם מסיימים בצד ימין של הקונוס האחרון, עליהם לבעוט ברגל ימין אל צדו השמאלי של השער ולהיפך). התלמידים מבצעים 10 ניסיונות. קריטריונים <i>משימה 1:</i> א. ממקמים את הרגל הסומכת לצד הכדור לפני המגע עם, בהגיעם אל הכדור המונח על הקרקע ועם בלימת תנועתם לפנים. ב. פוגשים את הכדור ברכס גב כף הרגל הבעטת. ג. מניפים לאחר הבעיטה את הרגל הבעטת לפנים וכלפי מעלה, כשהיא כפופה בתנועת ליווי הכדור. ד. מחזירים את הכדור לתוך השער בהצלחה 6 פעמים לפחות. ה. מכדררים בשטף מבלי אבד את הכדור.	פניהם לכיוון השער. מולם, מעברו השני של הריבוע ומעט מן הצד, ניצבים המסייעים ובידיהם כדור. הנבדקים נעים ישר לפנים, לכיוון הריבוע, ומקבלים מידי המסייעים כדור, המכוון אל מרכז גופם. הנבדקים משתלטים על הכדור ועוצרים אותו בתוך הריבוע. הם ממשיכים לכדרר בעקלתון בין הקונוסים. לאחר הקונוס האחרון הם מכדררים לעבר קו הבעיטה וצועטים ממנו לעבר השער כדי לכובשו בבעיטה אלכסונית (אם הם מסיימים בצד ימין של הקונוס האחרון, עליהם לבעוט ברגל ימין אל צדו השמאלי של השער ולהיפך). התלמידים מבצעים 10 ניסיונות. קריטריונים <i>משימה 1:</i> א. ממקמים את הרגל הסומכת לצד הכדור לפני המגע עם, בהגיעם אל הכדור המונח על הקרקע ועם בלימת תנועתם לפנים. ב. פוגשים את הכדור ברכס גב כף הרגל הבעטת. ג. מניפים לאחר הבעיטה את הרגל הבעטת לפנים וכלפי מעלה, כשהיא כפופה בתנועת ליווי הכדור. ד. מחזירים את הכדור לתוך השער בהצלחה 6 פעמים לפחות. ה. מכדררים בשטף מבלי אבד את הכדור.	פניהם לכיוון השער. מולם, מעברו השני של הריבוע ומעט מן הצד, ניצבים המסייעים ובידיהם כדור. הנבדקים נעים ישר לפנים, לכיוון הריבוע, ומקבלים מידי המסייעים כדור, המכוון אל מרכז גופם. הנבדקים משתלטים על הכדור ועוצרים אותו בתוך הריבוע. הם ממשיכים לכדרר בעקלתון בין הקונוסים. לאחר הקונוס האחרון הם מכדררים לעבר קו הבעיטה וצועטים ממנו לעבר השער כדי לכובשו בבעיטה אלכסונית (אם הם מסיימים בצד ימין של הקונוס האחרון, עליהם לבעוט ברגל ימין אל צדו השמאלי של השער ולהיפך). התלמידים מבצעים 10 ניסיונות. קריטריונים <i>משימה 1:</i> א. ממקמים את הרגל הסומכת לצד הכדור לפני המגע עם, בהגיעם אל הכדור המונח על הקרקע ועם בלימת תנועתם לפנים. ב. פוגשים את הכדור ברכס גב כף הרגל הבעטת.		

כשהיא כפופה בתנועת ליווי הכדור. ד. מחדירים את הכדור לתוך השער בהצלחה 8 פעמים לפחות. ה. מכדררים בשטף מבלי אבד את הכדור. ו. מביטים כול העת על המטרה ולא על הכדור. משימה 2: א. מצליחים ל"חפור" מתחת הכדור (עם אזור השרוכים) כדי לכוונו לפנים וכלפי מעלה. ב. מצליחים לפגוע במטרה לפחות 5 פעמים. ג. מצליחים להשתלט על כדור הנמסר להם בתעופה באופן יעיל, כך שהמעבר לכדור מתרחש ללא שהיות. משימה 3: א. מכדררים בשטף מבלי אבד את הכדור. ב. מביטים כול העת על המטרה ולא על הכדור. ג. בועטים את הכדור עם רכס כף הרגל ומדייקים למטרה האלכסונית ב-5 פעמים לפחות. מושגי יסוד	ו. מביטים כול העת על המטרה ולא על הכדור. משימה 2: א. מצליחים ל"חפור" מתחת הכדור (עם אזור השרוכים) כדי לכוונו לפנים וכלפי מעלה. ב. מצליחים לפגוע במטרה לפחות 4 פעמים. ג. מצליחים להשתלט על כדור הנמסר להם בתעופה באופן יעיל, כך שהמעבר לכדור מתרחש ללא שהיות. משימה 3: א. מכדררים בשטף מבלי אבד את הכדור. ב. מביטים כול העת על המטרה ולא על הכדור. ג. בועטים את הכדור עם רכס כף הרגל ומדייקים למטרה האלכסונית ב-5 פעמים לפחות. מושגי יסוד בעיטה בכף רגל שלמה-"מלאה", בעיטת הגבהה, בעיטת סהרון, בעיטה מן האוויר - "וולה".	ג. מניפים לאחר הבעיטה את הרגל הבועטת לפנים וכלפי מעלה, כשהיא כפופה בתנועת ליווי הכדור. ד. מחדירים את הכדור לתוך השער בהצלחה 4 פעמים לפחות. ה. מכדררים בשטף מבלי אבד את הכדור. ו. מביטים כול העת על המטרה ולא על הכדור. משימה 2: א. מצליחים ל"חפור" מתחת הכדור (עם אזור השרוכים) כדי לכוונו לפנים וכלפי מעלה. ב. מצליחים לפגוע במטרה לפחות 3 פעמים. ג. מצליחים להשתלט על כדור הנמסר להם בתעופה באופן יעיל, כך שהמעבר לכדור מתרחש ללא שהיות. משימה 3: א. מכדררים בשטף מבלי אבד את הכדור. ב. מביטים כול העת על המטרה ולא על הכדור. ג. בועטים את הכדור עם רכס כף הרגל ומדייקים למטרה האלכסונית ב-4 פעמים לפחות.		

	מושגי יסוד בעיטה בכף רגל שלמה-"מלאה", בעיטת הגבהה.		
1(4) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות הנגיחה	דרך ההערכה במרחק של 3 מ' משער כדוריד, או שער המסומן על קיר באותן מידות, מסומן קו על הקרקע. השער עצמו חצוי אנכית על-ידי סרט בד, הקשור למשקופו, כדי לאפשר בחינה בו-זמנית של שני תלמידים ובכך לחסוך זמן. הנגיחות מכוונות אל מחצית השער שמולו ניצבים מאורגנים בזוגות: אחד נבדק והשני מסייע. המסייעים עומדים מול הנבדקים סמוך לקו השער ומחזיקים בידיהם כדור. הנבדקים ניצבים מול השער, מטרים ספורים מקו הנגיחה המסומן. הם נעים בריצה קלה לעבר הקו המסומן ותוך כדי תנועתם מוסרים להם בני זוגם את הכדור במסירת "סבתא" (שתי ידיים מלמטה כלפי מעלה בתנועה קשתית), כשעליהם לנגוח אותו לתוך השער מבלי שהכדור יפגע בקרקע לפני שהוא	דרך ההערכה במרחק של 5 מ' משער כדוריד, או שער המסומן על קיר באותן מידות, מסומן קו על הקרקע. השער עצמו חצוי אנכית על-ידי סרט בד, הקשור למשקופו, כדי לאפשר בחינה בו-זמנית של שני תלמידים ובכך לחסוך זמן. הנגיחות מכוונות אל מחצית השער שמולו ניצבים התלמידים מאורגנים בזוגות: אחד נבדק והשני מסייע. המסייעים עומדים מול הנבדקים סמוך לקו השער ומחזיקים בידיהם כדור. הנבדקים ניצבים מול השער, מטרים ספורים מקו הנגיחה המסומן. הם נעים בריצה קלה לעבר הקו המסומן ותוך כדי תנועתם מוסרים להם בני זוגם את הכדור במסירת "סבתא" (שתי ידיים מלמטה כלפי מעלה בתנועה קשתית), כשעליהם לנגוח אותו לתוך השער מבלי שהכדור יפגע בקרקע לפני שהוא	דרך ההערכה במרחק של 7 מ' משער כדוריד, או שער המסומן על קיר באותן מידות, מסומן קו על הקרקע. בשתי פינותיו מוצבים שני עמודי קפיצה לגובה יציבים וביניהם מתוח גומי בגובה המותאם לממוצע גובה התלמידים. השער עצמו חצוי אנכית על-ידי סרט בד, הקשור למשקופו, כדי לאפשר בחינה בו-זמנית של שני תלמידים ובכך לחסוך זמן. הנגיחות מכוונות אל מחצית השער שמולו ניצבים התלמידים מאורגנים בזוגות: אחד נבדק והשני מסייע. המסייעים עומדים מול הנבדקים סמוך לקו השער ומחזיקים בידיהם כדור. הנבדקים ניצבים מול השער, מטרים ספורים מקו הנגיחה המסומן. הם נעים בריצה קלה לעבר הקו המסומן ותוך כדי תנועתם מוסרים להם בני זוגם את הכדור במסירת "סבתא" (שתי ידיים מלמטה כלפי מעלה בתנועה קשתית), כשעליהם לנגוח אותו לתוך השער מבלי שהכדור יפגע בקרקע לפני שהוא
		קריטריונים	

		עובר את קו השער. כול נבחן נוגח 10 פעמים. קריטריונים א. נוגחים את הכדור בעזרת קדמת המצח. ב. מנתרים לקראת הכדור בשתי רגליים. ג. מנתרים אל הכדור ופוגשים אותו בעיתוי נכון בהתייחס לקשת מעופו. ד. כובשים בניתור לפחות 3 פעמים. מושגי יסוד נגיחה מהמקום, נגיחה בניתור ונגיחה בתנועה לפנים.	עובר את קו השער. כול נבחן נוגח 10 פעמים. קריטריונים א. נוגחים את הכדור בעזרת קדמת המצח. ב. נוגחים את הכדור תוך כדי התנועה ללא עצירה. ג. פוגשים את הכדור בעיתוי נכון בהתייחס לקשת מעופו. ד. כובשים בנגיחות לפחות 3 פעמים ללא חובת ניתור ומבלי שהכדור עבר בהכרח את קו השער לפני נחיתתו ארצה וחדירתו לשער. מושגי יסוד נגיחה מהמקום, נגיחה בניתור.		
1(5). התלמידים והתלמידות יכירו ויתנסו בעבודת השוער	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקי 7X7 ו-8X8, שבמהלכם, יוחלפו השוערים כול 10 דקות ותפקודם במהלך המשחק כשוערים יוערך על ידי המורה על פי הקריטריונים המפורטים מטה. קריטריונים א. מצליחים כשוערים לתפוס חלק מן הכדורים הנבעטים לכיוונם.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקי 7X7 ו-8X8, שבמהלכם, יוחלפו השוערים כול 10 דקות ותפקודם במהלך המשחק כשוערים יוערך על ידי המורה על פי הקריטריונים המפורטים מטה. קריטריונים א. מצליחים כשוערים לתפוס חלק מן הכדורים הנבעטים לכיוונם.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקי 7X7 ו-8X8, שבמהלכם, יוחלפו השוערים כול 10 דקות ותפקודם במהלך המשחק כשוערים יוערך על ידי המורה על פי הקריטריונים המפורטים מטה. קריטריונים א. מצליחים כשוערים לתפוס חלק מן הכדורים הנבעטים לכיוונם.		

ב. מצליחים להדוף כהלכה כדורים הנבעטים לסביבתם הגבוהה. ג. מצליחים להעריך נכונה מעוף של כדור ולהתמקם כהלכה כדי לקולטו או להודפו. ד. יוצאים כהלכה כשוערים מקו השער מול איום בעיטה כדי לצמצם את זווית בעיטתו של התוקף. ה. מבצעים ביעילות כשוערים התמודדות מול התקפת שחקן בודד. ו. מוסרים כשוערים הן ביד והן ברגל כדורים לעמיתיהם באופן מדויק כדי לאפשר פיתוחה של התקפת נגד יעילה. מושגי יסוד תפיסה והדיפת כדור, יציאה לכדורי גובה, מסירת כדור ביד אחת, משחק הרגל, יציאה לקראת מתקיף בודד (משחק של 1X1).	א. מצליחים כשוערים לתפוס חלק מן הכדורים הנבעטים לכיוונם. ב. מצליחים להדוף כהלכה כדורים הנבעטים לסביבתם הגבוהה. ג. מצליחים להעריך נכונה מעוף של כדור ולהתמקם כהלכה כדי לקולטו או להודפו. ד. יוצאים כהלכה כשוערים מקו השער מול איום בעיטה כדי לצמצם את זווית בעיטתו של התוקף. ה. מבצעים ביעילות כשוערים התמודדות מול התקפת שחקן בודד. ו. מוסרים כשוערים הן ביד והן ברגל כדורים לעמיתיהם באופן מדויק כדי לאפשר פיתוחה של התקפת נגד יעילה. מושגי יסוד תפיסה והדיפת כדור, יציאה לכדורי גובה, מסירת כדור ביד אחת, משחק הרגל, יציאה לקראת מתקיף בודד (משחק של 1X1).	א. מצליחים כשוערים לתפוס חלק מן הכדורים הנבעטים לכיוונם. ב. מצליחים להדוף כהלכה כדורים הנבעטים לסביבתם הגבוהה. ג. מצליחים להעריך נכונה מעוף של כדור ולהתמקם כהלכה כדי לקולטו או להודפו. ד. יוצאים כהלכה כשוערים מקו השער מול איום בעיטה כדי לצמצם את זווית בעיטתו של התוקף. ה. מבצעים ביעילות כשוערים התמודדות מול התקפת שחקן בודד. ו. מוסרים כשוערים הן ביד והן ברגל כדורים לעמיתיהם באופן מדויק כדי לאפשר פיתוחה של התקפת נגד יעילה. מושגי יסוד תפיסה והדיפת כדור, יציאה לכדורי גובה, מסירת כדור ביד אחת, משחק הרגל, יציאה לקראת מתקיף בודד (משחק של 1X1).		

דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקונים במסגרת של טורניר פנים כיתתי של 1X1, שבמהלכם יוערכו מיומנויות התקפת והגנת היחיד שלהם. קריטריונים התוקפים: א. שולטים בגופם בתנועה ושולטים היטב בכדור. ב. מכדררים כהלכה ומסוגלים לעצור כדור ביעילות. ג. מדייקים בבעיטותיהם. ד. משנים רגל מכדררת כנדרש ממיקום מגן. ה. משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לחלוף על פני מגן ולפנות עצמו לבעיטה. המגינים: א. עומדים בעמידה נמוכה ובחצי תפנית אל מול תוקף. ב. מפנים מבט תמיד לעבר הכדור. ג. מתקרבים בצעדים קטנים ובזריזות אל המתקיף ואז מאטים מאד את תנועתם. ד. מעמידים את גופם בין הכדור לבין השער למניעת אפשרות בעיטה.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקונים במסגרת של טורניר פנים כיתתי של 1X1, שבמהלכם יוערכו מיומנויות התקפת והגנת היחיד שלהם. קריטריונים התוקפים: א. שולטים בגופם בתנועה ושולטים היטב בכדור. ב. מכדררים כהלכה ומסוגלים לעצור כדור ביעילות. ג. מדייקים בבעיטותיהם. ד. משנים רגל מכדררת כנדרש ממיקום מגן. ה. משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לחלוף על פני מגן ולפנות עצמו לבעיטה. המגינים: א. עומדים בעמידה נמוכה ובחצי תפנית אל מול תוקף. ב. מפנים מבט תמיד לעבר הכדור. ג. מתקרבים בצעדים קטנים ובזריזות אל המתקיף ואז מאטים מאד את תנועתם. ד. מעמידים את גופם בין הכדור לבין השער למניעת אפשרות בעיטה.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקונים במסגרת של טורניר פנים כיתתי של 1X1, שבמהלכם יוערכו מיומנויות התקפת והגנת היחיד שלהם. קריטריונים התוקפים: א. שולטים בגופם בתנועה ושולטים היטב בכדור. ב. מכדררים כהלכה ומסוגלים לעצור כדור ביעילות. ג. מדייקים בבעיטותיהם. ד. משנים רגל מכדררת כנדרש ממיקום מגן. ה. משתמשים בהטעיות, בשינויי כיוון ומהירות ומסוגלים לחלוף על פני מגן ולפנות עצמו לבעיטה. המגינים: א. עומדים בעמידה נמוכה ובחצי תפנית אל מול תוקף. ב. מפנים מבט תמיד לעבר הכדור. ג. מתקרבים בצעדים קטנים ובזריזות אל המתקיף ואז מאטים מאד את תנועתם. ד. מעמידים את גופם בין הכדור לבין השער למניעת אפשרות בעיטה.		1(6) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות משחק היחיד כתוקף וכמגן

ה. מנסים לסגור לכיוון היריב כשמוזהים את רגלו החזקה. ו. יוזמים ניסיונות לחטיפת הכדור. ז. מחליטים נכונה על עיתוי ניסיון ביצועו של תקול בהתאם להערכת סיכויי ההצלחה של יריב. מושגי יסוד התקפת היחיד, הגנת היחיד, שליטה בכדור, סגירה, תקול, קבלת החלטות.	ה. מנסים לסגור לכיוון היריב כשמוזהים את רגלו החזקה. ו. יוזמים ניסיונות לחטיפת הכדור. ז. מחליטים נכונה על עיתוי ניסיון ביצועו של תקול בהתאם להערכת סיכויי ההצלחה של יריב. מושגי יסוד התקפת היחיד, הגנת היחיד, שליטה בכדור, סגירה, תקול, קבלת החלטות.	ה. מנסים לסגור לכיוון היריב כשמוזהים את רגלו החזקה. ו. יוזמים ניסיונות לחטיפת הכדור. ז. מחליטים נכונה על עיתוי ניסיון ביצועו של תקול בהתאם להערכת סיכויי ההצלחה של יריב. מושגי יסוד התקפת היחיד, הגנת היחיד, שליטה בכדור, סגירה, תקול, קבלת החלטות.		

מטרה 2: התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדורגל ויפתחו יכולת קבלת החלטות במצבים משתנים

הסבר המטרה

כדי לשחק כדורגל יש צורך ביסודות הבאים: ראשית צריך שיהיה כדור. אחר כך חבר/ים למשחק ויריב/ים להתמודד מולו/ם. מגרש במידות כלשהן, רצוי שיהיה מרובע, גבולות ומספר כללים פשוטים. מוסיפים שני שערים וכך ניתן לערוך משחק במצבת שחקנים מגוונת של מ-1X1 ועד 11X11. הסרת כול אחד מן היסודות הללו תפחית מסך כול התנסויות הלמידה של המשחק ומאידך גיסא כול אחד מן היסודות הללו ניתן להתאמות לצרכים לימודיים. ככול שמספר היסודות המתוספים לפעילות עולה, כך עולות בהתאמה גם דרגות המורכבות והקושי של הפעילויות הלימודיות שיכללו בתכנית. ועוד צריך לזכור שגם משחק רשמי של 11X11 רק נפתח ככזה, כי כבר מיד בתחילתו הוא משתנה ומתחלף באופן מתמיד לפרקי משחק משניים רבים, כגון 1X2, 2X2, 1X3, 2X3, 3X3 ועוד.

משחק הכדורגל ככול משחק אחר ממשפחת משחקי הפלישה נבנה עקרונית משלוש מסגרות תנועתיות קבוצתיות: הגנה, התקפה ותנועת המעבר שבין שני המצבים הללו. כול אחת מן המסגרות הללו כוללת מספר אפשרויות, למשל הגנה מול שחקן המוביל כדור לעומת הגנה מול שחקן הנע ללא כדור, התקפה על פי תרגילים מוכתבים מראש לעומת התקפה חופשית לפי עקרונות תנועה בלבד, תנועת מעבר מהגנה להתקפה, ולחילופין תנועת מעבר מהתקפה להגנה וכדומה. לימוד התכנים הנחוצים כאן יעשה בהדרגה מתודית על פי עקרון המעבר של מן הפשוט אל היותר מורכב, לאמור תאום הגנה והתקפה בזוגות יקדמו באופן טבעי לתאום ההגנה והתקפה בשלוש, לא כול שכן ברביעיות, והתקפה ביתרון מספרי תקדם להוראת התקפה סדורה, שבה מספר המגנים שווה למספר המתקיפים. תכלית המטרה היא, שהתלמידים יבינו כיצד יש לרוץ בהתקפה מתפרצת לעבר שער היריב כדי לזכות בסיומת הנוחה ביותר לכיבוש השער ויהיו מסוגלים לקבל החלטות נכונות בהתאם ליתרון המספרי על שחקני ההגנה ($2X1 / 3X2$), שייווצר במרחב ובמקביל ילמדו ויתרגלו גם את תפקידי ההגנה בחזרתם הם מהתקפה להגנה.

חשיבות השגת המטרה

הפנמת דרכי תנועה ותגובה בסיסיות מגוונות תוך פיתוח יכולת לקבל החלטות במצבים משתנים מקנה לתלמידים כלים הנחוץ לשחקן יעיל. דרכים כאלה תאפשרנה מאוחר יותר גם פיתוח עצמי יצירתי של אופני תנועה נוספים והשתלבות יעילה פעילה במשחק השלם.

דרכים להשגת המטרה

ליווי ההתנסות הפעלתית בשאלות המעמיקות את ההבנה, למשל:

"מסרת והתפנית יפה. אך, האם לא היה עדיף לנסות לחדור בכדור במקרה הזה?", או "הכדור בשליטתך: לפניך מגן מהיר ממך. מאחוריך עמית שלך. מה תעשה כעת?", או "מדוע בחרת שלא להיסוג אל מתחת לקו הכדור, כשעמיתך איבדו אותו לשחקני הקבוצה היריבה?".

תרגול מיומנות המלווה משובים אישיים וכלליים הנוגעים לאופן ביצוע המיומנות, למשל:

"בהתקפת ה-1X2, שביצעתם אך זה עתה, התייצב המגן במרחק שווה בין שניכם. משה, ששלט בכדור, בחר למסור את הכדור לדוד בהיותו רחוק יחסית מן המגן ובכך אפשר לאחרון לשפר את מיקומו במרחב על ידי תנועה קצרה יחסית לעברו של דוד ולהצליח לחסום את דרכו של דוד. להבא על משה לנסות ראשית לאיים בחדירה בכדור. כך ימשוך אליו את המגן, וכשזה אכן יקרב אליו, יבצע מסירה, שתמנע זמן ומרחב מספיקים מן המגן לתקן את כיוון תנועתו ולחסום את דוד.

למורים צריך להיות מאגר משחקונים המאפשרים למורה לבחור את המשחקון המתאים למיומנויות השונות וניתנים לשליפה בעת הצורך, למשל

משחקון 4X4. שתי רביעיות מתמודדות במגרש קט-רגל במידות של 30X20 מ'. חמישה מ' לפני כול שער מתוח קו למלוא רוחבו של המגרש. כיבוש שער יותר במשחק רק לאחר שהכדור חוצה את הקו הזה לכיוון אחד השערים. תכלית המשחק היא לאכוף משחק מסירות קבוצתי וכן תרגול כדור תחת לחץ על ידי איסור ניסיון הבקעה מרחוק.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 1X2 ובמקביל את אופן ההתגוננות

בחסרון מספרי של 2X1

(2) יכירו וישכללו את התקפת 2X2 ובמקביל את הגנת 2X2

(3) יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 1X3 ו- 2X3 ובמקביל את אופן ההתגוננות

בחסרון מספרי של 3X2

(4) יכירו וישכללו את התקפת 4X4 ובמקביל את הגנת 4X4

- (1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 1X2 ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של 2X1.

הסבר

משחקים של 1X1, שאפיינו את הפעילויות המסיימות של מטרה מס' 1, מאפשרים קבלת החלטות אינדיבידואלית ויוצרים מצבי תקיפה והגנה בסיסיים וכן את פרקי המעבר. ולעומתם, המעבר הטבעי לתרגול התקפה של 1X2 הוא כביכול סוג של נסיגה ברמת הקושי הנדרשת מן המשתתפים, שכן מדובר כאן על תמיכה הדדית ביתרון מספרי, אבל מאידך גיסא מתוספת לתרגול כאן גם מיומנות המסירה, על היבטיה השונים, כגון תאום תנועה, פתיחת קווי מסירה, אומדני מרחק וכיוון וכדומה וצריך לתרגלה ולהשתלט עליה בתנאי תחרות.

פירוט ברמת ביצוע

שלב א' – פתיחת מעגל

☒ "משחקון 10": מגרש במידות של 40 מ' על 30 מ' ושני שערים. במשחק נוטלים חלק בו זמנית עשרה שחקנים. שניים, ולהם כדור אחד, ניצבים במרכז המגרש. בכול אחד משני צדי המגרש ניצבים שוער ושחקן שדה בודד. שוער נוסף עומד מאחורי כול אחד משני השערים. שניים נוספים מתמקמים מחוץ לשני קווי האורך, אחד בצד ימין של המגרש והשני בשמאלו. הם מתמקמים במחצית המרחק שבין קו הרוחב לקו האמצע. בהינתן האות יוצאים שני התוקפים לעבר אחד השערים ומתעמתים עם המגן השומר באותו צד בניסיון לכבוש שער. מותרת להם בעיטה אחת בלבד לכיוון השער. כול התקפה כזו מסתיימת באחת מן הדרכים הבאות: כיבוש השער, החטאה, עצירת השוער ו/או חטיפת כדור על ידי המגן. עם תום ההתקפה מקבל את הכדור לרשותו אחד מן הניצבים שמחוץ לקווים, שחודר כעת פנימה למגרש בכדור ובין עם המגן יוצאים יחדיו להתקפה בעברו השני של המגרש. אם התרחשה חטיפה מוקדמת על ידי המגן, הוא זה שמוסר את הכדור לרעו, הממתין מחוץ לקווי המגרש, וכמובן מלווה אותו להתקפה הבאה. אם השוער קולט את הכדור הוא מגלגל לשחקן החיצוני ואם הכדור החטיא את השער, או נהדף החוצה על ידי השוער, רץ השוער המחליף להביאו ומגלגל לשחקן הפותח בהתקפה הבאה. לאחר מכן, מחליף עמדות עם השוער שלידו; וכול ההפקה הזו חוזרת על עצמה חלילה שוב ושוב.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ ככול שהיציאה מהגנה להתקפה במשחק הכדורגל תתרחש במהירות גבוהה יותר, כך יגדל בהתאמה הסיכוי ששחקני הקבוצה המתקיפה כולם, או חלקם, ימצאו עצמם בעדיפות מספרית בעברו השני של המגרש, עובדה שתקנה להם יתרון בניסיונם לכבוש שער. אחד המצבים הרווחים בהתקפת מעבר כזו הוא המצב, שבו שני שחקני התקפה מוצאים עצמם מול שחקן בודד וצריכים לנצל את יתרונם המספרי לכיבוש שער מהיר. כמו כן, בעת המפגש עם המגן הבודד, צריך להשתדל לבצע פעולה מהירה יחסית כדי למנוע הגעת עזרה במועד ובמקביל

ברירות התנועה בהתקפה כזו צריכות להביא בחשבון גם את הבדלי המהירות שבין התוקפים למגן.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ משחקון: במגרש יש שני שערים במרחק של כ-20 מ' זה מזה ובכול אחד מהם מתייצב שוער. שאר חברי הקבוצה הלומדת מתארגנים בשתי קבוצות משנה: קבוצה א' וקבוצה ב', הניצבות כול אחת מאחורי אחד משני השערים ופניהם קדימה. בחזית שער קבוצה א', שפותחת את התרגול כקבוצת ההגנה, ניצב שחקן בודד מחוץ לרחבת השוער. לידו מתמקם שחקן התקפה מקבוצה ב' ושחקן התקפה נוסף ניצב בצדו האחר של המגרש ליד שוערו שלו ולרגליו כדור. האוחז בכדור מוסר במסירת "פס" לחברו, אשר ניצב בפניו אליו ובגבו אל המגן שמאחוריו. על האחרון להשתלט על הכדור ולגונן עליו תחת לחץ המגן, המנסה לחוטפו, בשעה שחברו המוסר מתקרב אליו בריצה כדי לעזור לו לתקוף את השער שלפניהם בהתקפת 1x2. בתום ההתקפה הופך המוסר למקבל הכדור הבא, ומקבל הכדור המקורי נסוג אל סוף שורת ההגנה מאחורי השער שהותקף זה עתה, ואילו המגן בתרגול זה נוטל את הכדור ומכדרו מחוץ לקווי המגרש אל עבר צדו האחר של המגרש ושם מתייצב בקצה שורת קבוצת המתקיפים.

כדי לגוון את התרגיל ניתן להתחיל בכך שהמוסר מכדרר עד אמצע המגרש ורק אז מוסר את הכדור שברשותו; וכדי להעלות את דרגת הקושי של התרגיל אפשר להטיל על התוקפים מגבלת זמן, כגון עשר שניות לסיום ההתקפה מרגע המסירה הראשונה.

רכיבים חיוניים: מקבל הכדור צריך לנסות לבצע הטעיית תנועה כדי להשתחרר מלחצו של המגן על מנת לקבל את הכדור ומרגע שקיבלו עליו להשתדל לגונן עליו על ידי העמדת גופו בינו לבין המגן כדי שעל האחרון יקשה לחוטפו ממנו.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ חוזרים אל "משחקון 10", שפתח את השיעור.

(2) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את התקפת 2x2 ובמקביל את הגנת 2x2.

הסבר

משחקים של 2x2 כבר יוצרים באופן טבעי מצבים של קבלת החלטות של צוותים קטנים וכן הזדמנויות לתמיכה כאשר מגנים ולהשתלבות כאשר תוקפים. בתרגולי משחקונים כאלה ירכשו הילדים שליטה במיומנויות משחק הכדורגל, שהן מיומנויות פתוחות, שיתופיות ומבוצעות כנגד יריב

פירוט ברמת ביצוע

שלב א' – פתיחת מעגל

☒ משחקון: 4x4 על מגרש במידות של 10 מ' על 10 מ' ושני שערים, כשבפועל במגרש משחקים 2x2, והשניים הנותרים ממתינים מחוץ לגבולות המגרש. השחקנים שבמגרש לומדים לתאם תנועה בהגנה. בתחילה, מול שני תוקפים ואחר כך גם מול חילופי מקומות, שכן המשחק משוחק כך, שמותר למסור גם לאלה שניצבים בחוץ, ואז מי שקיבל כדור חוזר עמו בכדור למגרש כשחקן לכל דבר, בעוד שהמוסר יוצא החוצה ומחליף עם המקבל מקום ותפקיד. במגרש

נשארים בפועל כל זמן הפעילות 2x2. למנצחת מוכרזת הקבוצה שכבשה יותר שערים, כאשר בשערים אין ניצבים שוערים והבקעת שערים מותרת רק מתוך רחבת השער.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ עקרונות ההתקפה וההגנה בזוגות: בהתקפה יש לנוע באופן מתמיד, לשנות מיקום וקצב תנועה ולבצע הטעיות כדי לנסות להתפנות לקבלת כדור. בהגנה צריך לנסות לדבוק בנשמר באמצעות צעדי רדיפה בזווית של חצי תפנית אליו כדי להקשות את בריחתו ואם הוא מכדרר יש להביט על הכדור כדי להקשות עליו לבצע הטעיות ושינויי כיוון. אם הזוג התוקף מנסה להשתחרר באמצעות חילופי מקומות מהירים יש להחליף את הנשמרים כדי להמשיך להיות צמודים אל התוקפים על מנת להקשות את דרכם לעבר השער וגם כדי לנסות לחטוף מהם את הכדור. לחצו של המגן הראשון נועד לסכל את חדירת היריב. הלחץ בזוגות הוא לחץ ההגנה הקבוצתי הראשון בהגנה הקבוצתית, שבו מתקיים עקרון החיפוי, שפירושו שהמגן הלוחץ לפניו מקבל חיפוי מאחוריו, למקרה שהתוקף הצליח לחלוף על פניו והוא מאיים כעת על השער.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ משחקון המדגיש לא רק בעבודת ההתקפה אלא גם בעבודת ההגנה: הכיתה מאורגנת בזוגות, הניצבים במרכז מגרש בעל מידות של 40 מ' על 20 מ'. לכול זוג כזה כדור, לבד מזוג אחד, המגון על השער שממול, שגם שוער ניצב בו. הזוג הראשון יוצא להתקפת 2x2 ואם צלחה ההתקפה, כלומר בני הזוג המתקיף הצליחו להבקיע, הם חוזרים אל קו האמצע לקצה טור המתקיפים. במקרה כזה המגנים נשארים בתפקידי הגנה גם לקראת התקפת הזוג הבא והם מחליפים תפקידים רק ברגע, שהצליחו למנוע את כיבוש שערים. כלל זה מכריח את הזוג המגן להתאמץ כדי שלא להישאר לאורך זמן בתפקיד המגנים חסרי הכדור. מדי פעם גם צריך לדאוג להחליף את השוער.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ משחק מסכם: על שטח בן 20 מ' על 20 מ' משחקות ארבע קבוצות בנות שתי שחקניות כול אחת. לכול קבוצה צבע חולצות ייחודי ושני צבעים נחשבים לקבוצה אחת. הקבוצות מתמודדות על הנעת כדור, כשכול 5 מסירות מוצלחות מזכות בנקודה. כדי לגוון את דרגות הקושי ניתן להקל על ידי ספירת כול מסירה מוצלחת כנקודה, או לחילופין להקשות על ידי הגבלת מספר הנגיעות הכללי בכדור המותרות לכול מי שהכדור מגיע אליו. הווריאציה הבאה מקשה מעט פחות: יש להגביל רק קבוצה אחת מכול שתי קבוצות, המשתפות פעולה זו עם זו, באופן הבא, האדומות, למשל, רשאיות לגעת בכדור פעמיים או אף שלוש ברצף ואילו בנות זוגן הירוקות מותרות רק בנגיעה אחת. הגבלה נוספת עשויה להיות כזו, שלפיה סופרים רק מסירות, שבוצעו בין ירוקה לאדומה, או בין צהובה לכחולה, כשהצהובות מותרות בנגיעה אחת בלבד כמו הירוקות ואילו הכחולות בשתיים או בשלוש נגיעות כמו האדומות. המטרה היא תרגול חילופי מסירות תחת לחץ, המחייב יצירת קשר עין בין השחקניות לפני חילופי המסירות והפעלת חשיבה מהירה ויכולות קומבינטוריות במשחק.

(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 1x3 ו- 2x3 ובמקביל

את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של 3x2.

הסבר

התלמידים ילמדו ויתרגלו תנועה מהירה לפניכם במסגרת המעבר מהגנה להתקפה. חשוב שיטמיעו לפחות צורה אחת מקובלת ויעילה של התקפה ביתרון מספרי של 2X3 ובמקביל ילמדו ויתרגלו התמודדות הגנתית יעילה בחיסרון מספרי של 3X2. תכלית הלימוד הזה היא לאפשר התנסות מתמשכת בקבלת החלטות נכונות בהתאם ליתרון המספרי כדי לאפשר סיומת יעילה בדרך אל השער ביחס לאופן ההתמקמות של שחקני ההגנה לפני שערם. במקביל הם ילמדו ויתרגלו התמקמות ותנועה נכונות בהגנה ביחס לביצועי שחקני ההתקפה שמולם כדי למנוע את כיבוש שערם וכדי לנסות להעביר את הכדור לחזקתם שלהם.

פירוט ברמת ביצוע

שלב א' – פתיחת מעגל

☒ "משחקון 15": מגרש במידות של 40 מ' על 30 מ' ושני שערים. במשחק נוטלים חלק בו זמנית חמישה עשר שחקנים. שלושה, ולהם כדור אחד, ניצבים במרכז המגרש. בכול אחד משני צדי המגרש ניצבים שוער ושני שחקני שדה. שוער נוסף עומד מאחורי השער. ארבעה נוספים מתמקמים מחוץ לשני קווי האורך, אחד בצד ימין והשני בשמאל בכול אחד משני צדי המגרש. הם מתמקמים במחצית המרחק שבין קו הרוחב לקו האמצע, כול אחד בצד שלו. בהינתן האות יוצאים שלושת התוקפים לעבר אחד השערים ומתעמתים עם שני המגנים השומרים באותו צד בניסיון לכבוש שער. מותרות להם מסירות ככול שיזדקקו להן, אבל רק בעיטה אחת בלבד לכיוון השער. כול התקפה כזו מסתיימת באחת הדרכים הבאות: כיבוש השער, החטאה, עצירת השוער ו/או חטיפת כדור על ידי אחד המגנים. עם תום ההתקפה מקבל את הכדור לרשותו אחד מן הניצבים שמחוץ לשני הקווים, החודר פנימה למגרש בכדור ובין עם אחד המגנים (זה שחטף, או זה שניצב בתחילת ההתקפה קרוב יותר לקו אמצע המגרש) ועם השחקן הנוסף, שממתין מחוץ לקו האורך שממול, יוצאים יחדיו להתקפה בעברו השני של המגרש - שלושה מול שניים. אם, כאמור, התרחשה חטיפה מוקדמת על ידי אחד המגנים, הוא זה שימסור את הכדור לאחד משני רעיו, הממתינים מחוץ לקווי המגרש, ומלווה אותם להתקפה הבאה. אם השוער קולט את הכדור הוא מגלגלו אל השחקן החיצוני שממנו ואם הכדור החטיא את השער, או נהדף החוצה על ידי השוער, רץ השוער המחליף להביאו והוא מגלגלו אל השחקן הפותח בהתקפה הבאה ולאחר מכן הוא מחליף עמדות עם השוער שלידו (החלפה כזו מתבצעת בכול מקרה עם תום כול ההתקפה); וכך חוזר חלילה.

מן הראוי להתחיל משחקון זה ב-13 שחקנים ולתרגלו בדיוק לפי המתכונת, שהוסברה כאן, אבל בהתקפה של שלושה מול אחד. המגן הבודד יוצא להתקפה הבאה עם שני שחקני החוץ ושלושת המתקיפים, שסיימו את התקפתם, מתארגנים באופן הבא: שניים יוצאים החוצה אל מעבר לקווי האורך וממתינים שם והשלישי נשאר במרכז המגרש ליד השער כמגן מול ההתקפה הנגדית.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ עקרונות הדרך המומלצת לביצוע התקפה יעילה במצב של התקפת שלושה מול שני מגנים לפי המפרט הבא: התוקפים מתפרשים לרוחב המגרש. המרכזי מבינם מכדרר ושני הנותרים נעים עמו לפניו, כשהם משמשים לו ככנפיים משני צדדיו. הוא מנסה לחדור בכדרור לעבר השער, עמוק ככול שהמגנים מאפשרים לו. כשהוא נעצר על ידי אחד מהם הוא ימסור את הכדור לאחד מעמיתיו, הנעים בשני צדדיו, וינוע פנימה לכיוון השער במטרה לקבל את הכדור בחזרה מעמיתו כדי לבעוט מקרוב אל השער. במקביל, ינוע השחקן השלישי למקום, שהתפנה על ידי עמיתו במרכז המגרש, ואזי אם החודר לא יוכל לקבל את הכדור מעמיתו מחמת שמירה הדוקה עליו, ימסור האחרון את הכדור לשחקן השלישי, שעלה כדי לתפוס את המקום שהתפנה, והוא יקבל את הכדור לבעיטה נוחה יחסית ללא איום של חסימה, כי שומר אחד לוחץ את עמיתו המכדרר והשני מלווה את עמיתו האחר בחדירתו לתוך הרחבה. את המגנים יש ללמד לשמור בטור ולא בהתפרסות לרוחב המגרש, כשככלל המגן הראשון פונה לחסום את חדירתו של המכדרר והשני ינוע לחסום את נמען המסירה הראשונה.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ מערך תרגול, המדמה מצבי התקפה ביתרון מספרי: הכיתה מתארגנת בשלוש, המתייצבות לפני אחד משני השערים. שתי שלשות ראשונות מתמקמות בתוך המגרש ברחבת השער בתצורה הבאה: אחת מתפרשת לרוחב המגרש - מטר אחד לפני קו השער והשנייה אף היא מתפרשת לרוחב המגרש - חמישה מ' בתוך המגרש פנים מול פנים עם השלשה שליד קו השער. אחד מחברי השלשה השנייה מחזיק כדור ברשותו והפעילות נפתחת בכך שהוא מוסר לאחד מחברי השלושה הניצבים ליד קו השער. ברגע זה פורצים הללו לפניו בהתקפה מתפרצת מהירה אל עבר השער שבעברו השני של המגרש, כשחברי השלשה השנייה רצים אף הם במהירות אל העבר השני בתפקידם כשחקני הגנה על מנת לגונן על שערם. כדי לאפשר יתרון מספרי לשלושת התוקפים בהתקפה זו מוטל על המוסר בתחילת התרגיל לנוע, מיד לאחר שמסר את הכדור שברשותו, אל קו הרוחב של המגרש, שממנו יוצאת השלשה התוקפת, לדרך עליו ואז לסוב על עקביו ולרוץ אף הוא אל עבר צדו שני של המגרש כדי לעזור לעמיתו במלאכת ההגנה. ההנחה היא שהזמן שייגזל ממנו בתנועתו אל קו העונשין מאפשר לשלושת המתקיפים שהות מספקת לביצוע התקפה יעילה של שלושה מול שניים בעברו השני של המגרש. במשחקון זה מותרת בעיטה אחת בלבד לכיוון השער ובתום ההתקפה שבים הכול לנקודת ההתחלה, כשהם נעים מחוץ לקווי המגרש כדי שלא להפריע לששת המתרגלים הבאים.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ משחקון מסכם: הקבוצה מאורגנת בשישיות - ארבעה מול שניים: ארבעה מתקיפים מול שני מגנים בתוך מגרש במידות של 20 מ' על 10 מ'. המתקיפים נעמדים בתצורת יהלום והמגנים נפרשים בתווך. תכלית המתקיפים היא להעביר את הכדור בין קדקודי היהלום מן העליון אל התחתון. המסירות התחיליות הן באופן טבעי מסירות הצידה. משם מנסים למסור בתנועה יצירתית לניצב בקודקוד התחתון של היהלום. על המגנים מוטל לנסות למנוע את העברת הכדור ואחרי הצלחת מניעה כזו מחליפים תפקידים וגם מקפידים להחליף את מיקומם של המתרגלים בתצורת היהלום.

הסבר

הלחץ ההגנתי במשחק הכדורגל מתחלק ל- 3 סוגים: לחץ של המגן הראשון, שנועד לסכל את חדירת היריב המכדרר. הלחץ השני הוא לחץ של צוות – שמירות כפולות ולעיתים אף משולשות בכל חלקי המגרש על מנת ליצור יתרון מספרי מבחינה הגנתית, הלחץ השלישי הוא של קבוצה, שמתבצע כלחץ "נמוך" כשההגנה נסוגה לשליש המרכזי של המגרש או, כלחץ "גבוה", המתבצע בשליש קדמי של המגרש. החל מן ההגנה הזוגית מתקיים לראשונה **עקרון החיפוי**, שפירושו שהמגן הלוחץ לפניו מקבל חיפוי מאחוריו למקרה, שהתוקף הצליח לחלוף על פניו. מושג ההגנה הבא, שיש לתרגלו, הוא **הכיסוי**, שמתייחס למגן השלישי, אשר מכסה בתנועתו כמה שיותר שטח, או שחקני יריב. מושג נוסף הוא **צמצום פערים** בין שחקני ההגנה כדי ליישם את קווי ההגנה ולמנוע מסירות עומק מן ההתקפה. והמושג האחרון הוא **תקשורת**. ככל שהתקשורת תהיה טובה יותר – כך יהיה משחק ההגנה יעיל יותר.

פירוט ברמת ביצוע

שלב א' – פתיחת מעגל

☒ על מגרש במידות של 15 מ' על 15 מ', פועלות שלוש רביעיות. שתיים במגרש פנימה ואחת מפורזת מחוץ לקווי המגרש באופן הבא: שחקן אחד על כול צלע מארבע צלעות המגרש. הקבוצה החיצונית היא קבוצה ניטרלית ועשויה לשתף פעולה עם כול אחת משתי הקבוצות שבמגרש, אשר מתמודדות ביניהן על ביצוע מספר מרבי של מסירות. השחקנים הניטרליים רשאים לקבל מסירה ועליהם להשיב את הכדור מיד, שכן מותרת להם נגיעה אחת בכדור בלבד, וזאת כדי לפתח בקרב הלומדים יכולות קומבינאטוריות (מורכבות), המצריכות תנועה מתמדת, חשיבה מהירה וניסיונות בלתי פוסקים לפתוח קווי מסירה. כול 3 דק' מחליפה הקבוצה הניטרלית את אחת מן הקבוצות שבמגרש ומספר המסירות הכללי, שכול קבוצה מצליחה להשיג, קובע את מיקומה בטורניר בין שלוש קבוצות בשיטת ליגה בת שני מחזורים.

שלב ב' – הסבר מרחיב

☒ משחק של 4x4 הוא משחק הקבוצה-הקטנה הראשון, שמכיל באופן אפקטיבי את כל עקרונות התקיפה וההגנה של המשחק השלם, ולכן יש לתת לו מקום נרחב יחסית בתכניות ההוראה במסגרת הפקת מטרות זו! עמדת הקבוצה במגרש היא עמדת יהלום. ההתקפה בנויה על עקרון של היהלום המתרחב כדי ליצור פערים בקווי ההגנה כדי שאפשר יהיה לנצלם לחדירה לעבר השער. ואילו ההגנה מכווצת את תצורת היהלום בסמוך לשערה כדי למנוע את חדירת ההתקפה.

שלב ג' – תרגול ממוקד

☒ משחקון - על מגרש בגודל של 25 מ' על 20 מ', שבמרכזו מסדרון ברוחב של 2 מ', מתרגלות שלוש קבוצות. קבוצות א' ו-ב' מתפזרות כול אחת במחצית מגרש אחת והשלישית מתמקמת בתוך המסדרון שבמרכז המגרש. קבוצה א' מקבלת כדור לרשותה ומחליפה ארבע מסירות ללא

הפרעה בין חבריה. לאחר מכן היא מנסה למסור את הכדור לחברי קבוצה ב' דרך המסדרון, אלא שברגע שהמסירה הרביעית החופשית מתבצעת עטים שלושה מבין חברי קבוצה ג', הניצבים במסדרון, על חברי קבוצה א' ומנסים למנוע את המסירה לקבוצה ב' ובמקביל לחטוף את הכדור. הרביעי נשאר במסדרון ומנסה אף הוא למנוע את העברת הכדור לקבוצה ב' על ידי ניסיון לאמוד מראש את כיוון המסירה האפשרי וחסימתו. בכול שלוש דקות מחליפים תפקידים. תרגול כזה משלב את מרב היסודות הגנטיים בשלבו כיסוי שטח, עיכוב מסירה, הכוונת המכדרר ויצירת לחץ בהגנה.

שלב ד' – סגירת מעגל

☒ טורניר כתתי בשיטת ליגה בין קבוצות בנות חמישה: ארבעה שחקני שדה ושוער אחד. כול משחק כזה יערך 8 דקות. כול הקבוצות מתייצבות במגרש בתצורת יהלום המתרחב בעת התקפה ומתכווץ בזמן הגנה. השחקנים משתדלים לשמור על התצורה הזו כול זמן המשחק ומדי שתי דקות יוכרז על החלפת מקומות עם תזוזת שחקנים בכיוון נגדי לכיוון מחוגי השעון. כך יזכו הכול לפעול בכול אחת מן העמדות שמגרש בכול משחק.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹³¹

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדורגל

מטרה 2. התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות ויפתחו יכולת לקבל החלטות במצבים משתנים בכדורגל

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית שילוב של שיתוף פעולה בתוך הקבוצה ותחרות עם הקבוצה השנייה באותם מהלכי משחק; שיפור מתמיד ביכולת לנהל תקשורת בתוך הקבוצה במהלכי שיתוף פעולה	הכוונה עצמית קבלת החלטות התקפיות נכונות בהתאם ליתרון המספרי שייוצר במרחב כדי לאפשר את הזריקה המיטבית; קבלת החלטות שקולות במצבי לחץ; התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע; יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים; מודעות עצמית יכולת להתייחס לאי הצלחה כחלק מתהליך למידה; הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק;	חשיבה ביקורתית הבנת התהליכים המתרחשים במרחב בהתקפה ובהגנה; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר.	הכרת הפעולות הנחוצות בהתקפה לעבר שער היריב כדי לכבוש שער והבנתן; הכרת הדרכים לתקוף בצורה יעילה ביתרון מספרי של 1X2 ובמקביל הבנה מה נכון לעשות בהגנה בחסרון מספרי של 2X1 והבנתן; הכרת ההתמקמות הנכונה שתאפשר תגובה אופטימאלית בהגנה והבנתה.	שכלול ההתקפה ביתרון מספרי של 1X2 ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של 2X1; שכלול התקפת 2X2 ובמקביל את הגנת 2X2; שכלול ההתקפה ביתרון מספרי של 1X3 ו- 2X3 ובמקביל את אופן ההתגוננות בחיסרון מספרי של 3X2; שכלול של התקפת 4X4 ובמקביל את הגנת 4X4.

¹³¹ <https://meyda.education.gov.il>

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 2: התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה

מגוונות בכדורגל ויפתחו יכולת קבלת החלטות במצבים

משתנים

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: גבוהה, משום שביצוע מוצלח של מיומנויות המשחק הקבוצתי, כגון חיפוי ועזרה בהגנה, חילופי מקומות בהתקפה, פינוי עמית לתנועה חופשית ועוד רבות אחרות, מהווה תנאי הכרחי להצלחת המשחק בקבוצה בדיוק כמו הצלחת הפקת המיומנויות התנועתיות האישיות של התלמידים המשחקים.

שכבות גיל מטרות אופרטיביות	א' - ג'	ג' - ו'	ו' - ט'	ט' - יב'
2(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 1x2 ואת ההתגוננות בחסרון של 2x1	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2x1, שבהם צופה המורה, ואגב הצפייה מעריך את רמת יעילותם ואת תרומתם לפעולה בזוגות.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2x1, שבהם צופה המורה, ואגב הצפייה מעריך את רמת יעילותם ואת תרומתם לפעולה בזוגות.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2x1, שבהם צופה המורה, ואגב הצפייה מעריך את רמת יעילותם ואת תרומתם לפעולה בזוגות.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 2x1, שבהם צופה המורה, ואגב הצפייה מעריך את רמת יעילותם ואת תרומתם לפעולה בזוגות.
	קריטריונים א. מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. מבינים כיצד עליהם לנוע ולהתמקם במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בקלות יחסית וביעילות מרבית ("פתיחת קווי מסירה").	קריטריונים א. מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. מבינים כיצד עליהם לנוע ולהתמקם במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בקלות יחסית וביעילות מרבית ("פתיחת קווי מסירה").	קריטריונים א. מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. מבינים כיצד עליהם לנוע ולהתמקם במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בקלות יחסית וביעילות מרבית ("פתיחת קווי מסירה").	קריטריונים א. מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. מבינים כיצד עליהם לנוע ולהתמקם במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בקלות יחסית וביעילות מרבית ("פתיחת קווי מסירה").

ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. ו. מתאימים נכונה את תנועותיהם ביחס לתנועות השחקן השולט בכדור. ז. מנצלים נכונה בהתקפה יתרון מספרי ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות בחיסרון מספרי. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, פתיחת קווי מסירה, התקפה ביתרון מספרי, הגנה בחיסרון מספרי.	ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. ו. מתאימים נכונה את תנועותיהם ביחס לתנועות השחקן השולט בכדור. ז. מנצלים נכונה בהתקפה יתרון מספרי ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות בחיסרון מספרי. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, פתיחת קווי מסירה, התקפה ביתרון מספרי, הגנה בחיסרון מספרי.	ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. ו. מנצלים נכונה בהתקפה יתרון מספרי ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות בחיסרון מספרי. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, פתיחת קווי מסירה, התקפה ביתרון מספרי, הגנה בחיסרון מספרי.		
דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים ובמשחקונים של 2X2; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הזוגות. קריטריונים א. משתמשים בשינויי כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ויעילים בעצירת הכדור. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים ובמשחקונים של 2X2; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הזוגות. קריטריונים א. משתמשים בשינויי כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ויעילים בעצירת הכדור. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים ובמשחקונים של 2X2; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הזוגות. קריטריונים א. משתמשים בשינויי כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ויעילים בעצירת הכדור. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור.	2(2). התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה במצב של 2X2 ובמקביל את הגנת 2X2	

ג. שומרים על הכדור ומשנים רגל מכדררת כנדרש ממיקום המגן שמולם. ד. נעים ומתמקמים במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בקלות יחסית וביעילות ("פתיחת קווי מסירה"). ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. ו. מתאמים תנועה עם עמיתיהם להגנה ומתאימים את תנועותיהם יחדיו ביחס לתנועת הכדור. ז. מיישמים את יסודות התקפת 2X2 ואת יסודות ההגנה במצב של 2X2. מושגי יסוד ריווח, תמיכה, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, פתיחת קווי מסירה, תאום תנועה בהגנה, לחץ, עיכוב, כיסוי.	ג. שומרים על הכדור ומשנים רגל מכדררת כנדרש ממיקום המגן שמולם. ד. נעים ומתמקמים במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בקלות יחסית וביעילות ("פתיחת קווי מסירה"). ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. ו. מתאמים תנועה עם עמיתיהם להגנה ומתאימים את תנועותיהם יחדיו ביחס לתנועת הכדור. ז. מיישמים את יסודות התקפת 2X2 ואת יסודות ההגנה במצב של 2X2. מושגי יסוד ריווח, תמיכה, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, פתיחת קווי מסירה, תאום תנועה בהגנה, לחץ, עיכוב, כיסוי.	ג. נעים ומתמקמים במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בקלות יחסית וביעילות ("פתיחת קווי מסירה"). ד. מיישמים את יסודות התקפת 2X2 ואת יסודות ההגנה במצב של 2X2. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, פתיחת קווי מסירה, תאום תנועה בהגנה.		

דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 3X1 ו-3X2, שבהם צופה המורה, ואגב הצפייה מעריך את רמת יעילותם ואת מידת תרומתם לפעולה בקבוצות קטנות כמתקפים הנהנים מיתרון מספרי וכמגנים הסובלים מחיסרון מספרי.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 3X1 ו-3X2, שבהם צופה המורה, ואגב הצפייה מעריך את רמת יעילותם ואת מידת תרומתם לפעולה בקבוצות קטנות כמתקפים הנהנים מיתרון מספרי וכמגנים הסובלים מחיסרון מספרי.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים של 3X1 ו-3X2, שבהם צופה המורה, ואגב הצפייה מעריך את רמת יעילותם ואת מידת תרומתם לפעולה בקבוצות קטנות כמתקפים הנהנים מיתרון מספרי וכמגנים הסובלים מחיסרון מספרי.	(3)2 התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה ביתרון מספרי של 1X3 ו-2X3 ואת ההתגוננות בחסרון מספרי של 3X2
קריטריונים המתקפים: א. משתמשים בשינויי כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ועוצרים כדורים ביעילות. ב. משתמשים בהטעיות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. שומרים על הכדור ומשנים רגל מכדררת כנדרש ממיקום המגן שמולם. ד. נעים ומתמקמים במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בביטחון (ריווח ופתיחת קווי מסירה). ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. המגינים: א. מתאימים נכונה את תנועותיהם ביחס לתנועת	קריטריונים המתקפים: א. משתמשים בשינויי כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ועוצרים כדורים ביעילות. ב. משתמשים בהטעיות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. שומרים על הכדור ומשנים רגל מכדררת כנדרש ממיקום המגן שמולם. ד. נעים ומתמקמים במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בביטחון (ריווח ופתיחת קווי מסירה). ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. המגינים: א. מתאימים נכונה את תנועותיהם ביחס לתנועת	קריטריונים המתקפים: א. משתמשים בשינויי כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ועוצרים כדורים ביעילות. ב. משתמשים בהטעיות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. שומרים על הכדור. ד. נעים ומתמקמים במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בביטחון (ריווח ופתיחת קווי מסירה). ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. המגינים: א. מתאימים נכונה את תנועותיהם ביחס לתנועת השחקן השולט בכדור.	

השחקן השולט בכדור . ב. מנצלים נכונה בהתקפה יתרון מספרי ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות בחיסרון מספרי. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, פתיחת קווי מסירה, התקפה ביתרון מספרי, הגנה בחיסרון מספרי.	השחקן השולט בכדור . ב. מנצלים נכונה בהתקפה יתרון מספרי ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות בחיסרון מספרי. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, פתיחת קווי מסירה, התקפה ביתרון מספרי, הגנה בחיסרון מספרי.	ב. מנצלים נכונה בהתקפה יתרון מספרי ויודעים לעשות התאמות תנועה נכונות בחיסרון מספרי. מושגי יסוד ריווח, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, פתיחת קווי מסירה, התקפה ביתרון מספרי, הגנה בחיסרון מספרי.	
דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים ובמשחקונים של 4X4 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הזוגות. קריטריונים א. משנים כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ויעילים בעצירת הכדור. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. שומרים על הכדור ומשנים רגל מכדרת כנדרש ממיקום המגן שמולם. ד. נעים ומתמקמים במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בקלות יחסית וביעילות ("פתיחת קווי מסירה").	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים ובמשחקונים של 4X4 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הזוגות. קריטריונים א. משנים כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ויעילים בעצירת הכדור. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. שומרים על הכדור ומשנים רגל מכדרת כנדרש ממיקום המגן שמולם. ד. נעים ומתמקמים	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים ובמשחקונים של 4X4 ; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הזוגות. קריטריונים א. משנים כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ויעילים בעצירת הכדור. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. שומרים על הכדור ומשנים רגל מכדרת כנדרש ממיקום המגן שמולם. ד. נעים ומתמקמים	2(4) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את ההתקפה במצב של 4X4 ובמקביל את הגנת 4X4

וביעילות ("פתיחת קווי מסירה"). ה. מנצלים נכון את המרחב, נערכים בתצורת היהלום ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. המגינים: ו. מתאימים נכונה את תנועותיהם ביחס לתנועת השחקן השולט בכדור ומיקום שאר חברי הקבוצה התוקפת. ז. מיישמים את יסודות התקפת 4X4 ואת יסודות ההגנה במצב של 4X4. מושגי יסוד מבנה היהלום, תנועות, ריווח, תמיכה, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חדירה, פתיחת קווי מסירה, תאום תנועה בהתקפה ובהגנה, תאום מאמצים בהגנה, לחץ, עיכוב, כיסוי, שיווי משקל.	ה. מנצלים נכון את המרחב, נערכים בתצורת היהלום ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. המגינים: ו. מתאימים נכונה את תנועותיהם ביחס לתנועת השחקן השולט בכדור ומיקום שאר חברי הקבוצה התוקפת. ז. מיישמים את יסודות התקפת 4X4 ואת יסודות ההגנה במצב של 4X4. מושגי יסוד מבנה היהלום, תנועות, ריווח, תמיכה, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חדירה, פתיחת קווי מסירה, תאום תנועה בהתקפה ובהגנה, תאום מאמצים בהגנה, לחץ, עיכוב, כיסוי, שיווי משקל.	במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליהם את הכדור בקלות יחסית וביעילות ("פתיחת קווי מסירה"). ה. מנצלים נכון את המרחב, נערכים בתצורת היהלום ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. המגינים: ו. מתאימים נכונה את תנועותיהם ביחס לתנועת השחקן השולט בכדור ומיקום שאר חברי הקבוצה התוקפת. ז. מיישמים את יסודות התקפת 4X4 ואת יסודות ההגנה במצב של 4X4. מושגי יסוד מבנה היהלום, תנועות, ריווח, תמיכה, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חדירה, פתיחת קווי מסירה, תאום תנועה בהתקפה ובהגנה, תאום מאמצים בהגנה, לחץ, עיכוב, כיסוי, שיווי משקל.		

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורגל, משמעותם להתנהלות המשחק, יתנסו בשיפוט עצמי וישחקו משחק שלם באופן שוטף

הסבר המטרה

תכליתם המשותפת של מטרות 1 ו-2, שלבני הבנייה המרכזיים שלהם היו משחקוני תנועה שונים, הייתה ללמד את המשתתפים לשחק אגב התנסות משחקית. משחקונים אלה נועדו ללמד, לתרגל ולהטמיע בלומדים דרכי תנועה יעילות במשחק הכדורגל ולהשריש בהם אופני חשיבה של קבלת החלטות, המותאמות נכונה לסיטואציות המשחקיות השונות, שבהן הם הועמדו לאורך היחידה כולה. כול שנותר לנו כעת הוא להעביר את תוצרי הלמידה אל עולם הכדורגל השלם כמשמעו בחוקת המשחק הבינלאומית. זאת נשיג על ידי התנסות כפולה: השתתפות בפרקי משחק שלמים ובמקביל שיפוט פרקי משחק שלמים כדי להטמיע את ידיעת והבנת כללי המשחק הרשמיים ולתרגל שימוש לגיטימי בהם כדי לממש את מטרת המשחק.

חשיבות השגת המטרה

הכרת כללי המשחק ומשמעותם והתנסות במסגרת שיעורי החנוך הגופני במשחק שלם מבוקר חינוכית ומקצועית ובשיפוט, מלמדת את הילדים ליטול חלק פעיל-יעיל במשחק הכדורגל על תצורותיו השונות, למשל 5X5 במגרש קט-רגל, או 11X11 על מגרש שלם, גם בזמנם החופשי, עלינו לאפשר להם התנסות מוקדמת, המבוקרת חינוכית ומקצועית.

דרכים להשגת המטרה

ליווי ההתנסות המשחקית בשאלות, המעמיקות את ההבנה, ובהיגדי תיקון רלוונטיים

למשל:

א. שאלה: באיזה מצב תשתמש בהתקפה מתפרצת במשחק הכדורגל?

תשובה: כאשר אנו מבצעים יציאה מהירה מהגנה לאחר חטיפת כדור, או לאחר הוצאת

כדור שוער ונמצאים במצב של יתרון מספרי.

ב. שאלה: כיצד תרוץ בהתקפה מתפרצת?

תשובה: לאורך קווי האורך של המגרש, כאשר אני רץ לפני וראשי מופנה בחצי מבט

לאחור על מנת לראות את הכדור הנמסר אלי.

ג. שאלה: כיצד תנהג במהלך התקפה מתפרצת, כאשר אתה וחברך ביתרון מספרי של 1:2

והמגן עומד באמצע רחבת השער על מנת לטשטש את היתרון ולמנוע שער?

תשובה: אנסה ליצור מגע עם המגן תוך כדי כדרור לכיוון השער על מנת למשוך אותו לעברי

וכשיקרב אלי אמסור לחבר שיבעט מקרוב אל השער, או שאני עצמי אסיים בבעיטה

מקרוב, אם המגן לא יגיב לניסיון משיכתי אותו ויאפשר לי להתקרב בכדרור וגם לראות

את השער.

שילוב צ'טבוט מבוסס בינה מלאכותית בלימוד חוקת הכדורגל

שילוב כזה מאפשר לתלמידים לחוות תהליך למידה דינמי, מותאם אישית ובלתי אמצעי. הצ'טבוט מתפקד כ"מדריך חכם" הזמין עבור התלמידים בכל זמן, ומספק להם מענה מידי על שאלות בנוגע לחוקי המשחק – מהבסיסיים ועד למורכבים ביותר. בניית הצ'טבוט נעשית על ידי המורה ובכך המורה בוחר את המידע הרלוונטי לתהליך הלמידה של תלמידיו. התלמידים יכולים לשאול את הצ'טבוט שאלות בשפה חופשית כמו "מתי מסירה נחשבת כנבדל"? מה ההבדל בין בעיטת עונשין לבעיטה חופשית? או "מה עושים כששוער יוצא מרחבת השש עשרה עם הכדור בידיים"?

הצ'טבוט בגרסאות החינמיות – poe.com, ChatGPT, Gemini Gem manager – מזהה את כוונת השאלה, מסביר את החוק הרלוונטי בשפה פשוטה, ולעיתים גם מציע המחשה חזותית או דוגמה מתוך סיטואציה משחקית. בעזרת הפלטפורמות החינמיות המתאימות לשימוש, ניתן להנחות את הצ'טבוט לפעול כ"שופט כדורגל" ולערוך שיח עם התלמידים באופן פשוט, זמין וללא צורך בהרשמה מורכבת. מעבר לכך, ניתן לתכנן בעזרת הצ'טבוט סימולציות של מצבים משחקיים: הצ'טבוט מתאר לתלמיד מצב מסוים. למשל, שחקן תוקף נכנס לרחבת השש עשרה ומגן תופס אותו ביד. הבוט יכול לשאול את התלמיד האם מהלך כזה הוא חוקי ובמידה ולא על התלמיד לציין איזו עברה בוצעה. שיח כזה מעודד חשיבה ביקורתית, הבנה מעמיקה של החוקים, ושיפור הביטחון של התלמידים בזיהוי ובהפעלה נכונה של כללי המשחק.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) יכירו וישכללו את משחק ההתקפה והן את משחק ההגנה בטורנירי 5X5, 8X8 ו-11X11

(2) יכירו את כללי משחק הכדורגל ויכירו וישכללו את מיומנויות השיפוט במשחק

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את משחק ההתקפה והן את משחק ההגנה בטורנירי

5X5, 8X8 ו-11X11.

הסבר

התלמידים והתלמידות יתאמנו בפרקי משחק שלמים. בפרקים אלה יש באופן טבעי, כבכול אחד ממשפחת משחקי הפלישה, מצבי הגנה ומצבי התקפה וכן מעברים בין שני המצבים ואותם לומדים ומתרגלים. כדי לעבור בהדרגה למשחק השלם, הכולל על פי כללי המשחק הרשמיים אחד עשר שחקנים בכול קבוצה, יש להגדיל בהדרגה את מספר השחקנים המשתתפים בכול קבוצה מחמישה לאחד עשר. הלומדים יתרגלו צורות התקפה והגנה, הבנויות במרכזן על תצורת היהלום, המתרחב בהתקפה ומצטמצם בהגנה. כמו כן, הם ישתדלו ליישם את עקרונות ההתקפה שנלמדו, לאמור: חדירה, תמיכה, ריווח, תנועתיות ויצירתיות ובהגנה הם יתרגלו תקשורת מילולית, חיפוי ועזרה הדדיים, לחץ, עיכוב, כיסוי, שיווי משקל ושמירת עומק. בשלב הזה המורה כבר מכיר את יכולות הלומדים; ולעולם יבנה קבוצות הומוגניות ככול הניתן, כדי שמשחקי הטורנירים השונים יהיו שוויוניים פחות או יותר, ואווירת הספורטיביות תישמר.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות ישחקו משחקי התקפה-הגנה :

☒ שלב א' – טורניר כיתתי של 5X5

☒ שלב ב' – טורניר כיתתי של 8X8

☒ שלב ג' – טורניר כיתתי של 11X11

(2) התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורגל ויכירו וישכללו את מיומנויות השיפוט

במשחק.

הסבר

הטורנירים הללו יאורגנו לפי שיטת המיגור (שיטת נוק-אאוט) וילוו בשיפוט עצמי של הלומדים וגם השופטים עצמם יזכו לביקורת על מלאכתם מפיהם של בקרים, אף הם מקרב תלמידי הכיתה הלומדת. על חוקת הכדורגל אפשר ללמוד גם באופן עצמאי מאתרי אינטרנט שונים והמומלץ ביניהם הוא אתר "חוקת משחק הכדורגל" בויקיפדיה.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות ישתתפו :

☒ בטורנירים לפי עקרון המיגור (שיטת נוק-אאוט). קבוצות מארגנות מראש בטבלה. גם קבוצות שנוצחו ממשיכות להשתתף בטורניר, כשהן מתמודדות מול קבוצות, שאף הן נוצחו. בתום כול שיעור ניתן לדרג את הקבוצות המתמודדות מן הראשונה ועד האחרונה. מדי טורניר מוחלפים השחקנים בקבוצות השונות, כך שלכול משתתף ומשתתפת יהיו סיכויי ניצחון וזכייה דומים.

☒ בשיפוט ובקבלת שיפוט לפי תור שנקבע מראש בטבלאות.

☒ בתצפית בשיפוט לפי תור שנקבע מראש בטבלאות. לאחר גמר אפיזודה משחקית הבקרים מתארים אירועים קונקרטיים.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹³²

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדורגל
מטרה 3. התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורגל, משמעותם להתנהלות המשחק ויתנסו בשיפוט עצמי וישחקו משחק שלם באופן שוטף

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית קבלת פסיקות של שופט במשחק שיפוט עצמאי של משחק; נטילת אחריות לשיפוט הוגן; יכולת לשחק משחק עצמאי מלא באופן שוטף; מודעות חברתית זיהוי מצבים חברתיים במהלך משחק.	הכוונה עצמית קבלת החלטות נכונות בהתאם ליתרון המספרי שייווצר במרחב על שחקני ההגנה; קבלת החלטות שקולות במצבי לחץ; התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע; יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים; מודעות עצמית יכולת להתייחס לאי הצלחה כחלק מתהליך למידה;	חשיבה ביקורתית ניתוח החלטות ומהלכי משחק תוך הבנת התהליכים המתרחשים במרחב בהתקפה ובהגנה; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר; חשיבה יצירתית יכולת התייחסות למשתנים רבים תוך פעילות במשחק; גילויי תעוזה וגמישות מחשבתית.	הכרת כללי משחק הכדורגל ומשמעותם להתנהלות המשחק.	שכלול משחק ההתקפה והן את משחק ההגנה בטורנירי 8X8, 5X5 ו-11X11; שליטה במיומנויות השיפוט במשחק.

¹³² <https://meyda.education.gov.il>

	הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק.			

מומלץ

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורגל, משמעותם להתנהלות המשחק ולהשגת

המטרה, יתנסו בשיפוט עצמי וישחק משחק שלם באופן שוטף

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: גבוהה, משום שמיומנויות המשחק הקבוצתי עניין הוא בעיקר תאום התנועה בהתקפה ובהגנה ותאום נצרך זה עובר כחוט השני בתוך כול משחקוני ההכנה השונים שמהם מורכבת מטרה זו.

שכבות גיל	א' - ג'	ג' - ו'	ו' - ט'	ט' - יב'
מטרות אופרטיביות				
(1)3 התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את משחק ההתקפה והן את משחק ההגנה בטורנירי 8X8, 5X5, ו-11X11		דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולי התקפה והגנה קבוצתיים במשחקי 7X7; במהלכם הם גם שופטים פרקי משחק קצרים, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם של התלמידים לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הקבוצתי ובמקביל את ידיעתם את חוקת המשחק כמשתקף מן השיפוט שלהם.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולי התקפה והגנה קבוצתיים במשחקי 8X8; במהלכם הם גם שופטים פרקי משחק קצרים, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם של התלמידים לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הקבוצתי ובמקביל את ידיעתם את חוקת המשחק כמשתקף מן השיפוט שלהם.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולי התקפה והגנה קבוצתיים במשחקי 8X8; במהלכם הם גם שופטים פרקי משחק קצרים, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם של התלמידים לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הקבוצתי ובמקביל את ידיעתם את חוקת המשחק כמשתקף מן השיפוט שלהם.
	קריטריונים	קריטריונים	קריטריונים	קריטריונים

		א. משנים כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ויעילים בעצירת הכדור. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. שומרים על הכדור ומשנים רגל מכדררת כנדרש ממיקום המגן שמולם. ד. נעים ומתמקמים במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליו/ה את הכדור בקלות יחסית וביעילות ("פתיחת קווי מסירה"). ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. ו. מתאמים תנועה עם עמיתיהם להגנה ומתאימים את תנועותיהם ביחס לתנועת הכדור. ז. מיישמים את יסודות ההתקפה וההגנה הקבוצתיים. מושגי יסוד תנועותיות, ריווח, הנעת כדור, תמיכה, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חדירה, פתיחת קווי מסירה, העמסה, התקפת מעבר, תאום תנועה בהתקפה ובהגנה,	א. משנים כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ויעילים בעצירת הכדור. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. שומרים על הכדור ומשנים רגל מכדררת כנדרש ממיקום המגן שמולם. ד. נעים ומתמקמים במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליו/ה את הכדור בקלות יחסית וביעילות ("פתיחת קווי מסירה"). ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. ו. מתאמים תנועה עם עמיתיהם להגנה ומתאימים את תנועותיהם ביחס לתנועת הכדור. ז. מיישמים את יסודות ההתקפה וההגנה הקבוצתיים. מושגי יסוד תנועותיות, ריווח, הנעת כדור, תמיכה, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חדירה, פתיחת קווי מסירה, העמסה, התקפת מעבר, תאום תנועה בהתקפה ובהגנה,	א. משנים כיוון ומהירות, מדייקים במסירותיהם ובבעיטותיהם ויעילים בעצירת הכדור. ב. משתמשים בהטעיות ובשינויי מהירות כדי להתפנות לקבלת כדור. ג. שומרים על הכדור ומשנים רגל מכדררת כנדרש ממיקום המגן שמולם. ד. נעים ומתמקמים במגרש כדי להקל על עמיתם השולט בכדור להעביר אליו/ה את הכדור בקלות יחסית וביעילות ("פתיחת קווי מסירה"). ה. מנצלים נכון את המרחב ויודעים להרחיבו בהתקפה ולצמצמו בהגנה. ו. מתאמים תנועה עם עמיתיהם להגנה ומתאימים את תנועותיהם ביחס לתנועת הכדור. ז. מיישמים את יסודות ההתקפה וההגנה הקבוצתיים. מושגי יסוד תנועותיות, ריווח, הנעת כדור, תמיכה, הטעיה, שינויי כיוון ומהירות, חדירה, פתיחת קווי מסירה, העמסה, התקפת מעבר, תאום תנועה בהתקפה ובהגנה,

		תאום תנועה בהתקפה ובהגנה, תאום מאמצים בהגנה, סגירה אלכסונית, לחץ, עיכוב, כיסוי, הכוונת כדור, שיווי משקל בהתמקמות. הפרות ועבירות במשחק.	ובהגנה, תאום מאמצים בהגנה, סגירה אלכסונית, לחץ, עיכוב, כיסוי, הכוונת כדור, שיווי משקל בהתמקמות. הפרות ועבירות במשחק.	תאום מאמצים בהגנה, סגירה אלכסונית, לחץ, עיכוב, כיסוי, הכוונת כדור, שיווי משקל בהתמקמות. הפרות ועבירות במשחק.
(2)3 התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורגל ויכירו וישכללו את מיומנויות השיפוט במשחק		דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולי התקפה והגנה קבוצתיים במשחקי 7X7; במהלכם הם שופטים פרקי משחק קצרים, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את שליטתם בחוקת המשחק כמשתקף מן השיפוט שלהם. קריטריונים א. שופטים פרקי משחק קצרים ב. מנהלים את המשחק ג. מגלים ידע והבנה בחוקת המשחק. מושגי יסוד סוגי עבירות במשחק, בעיטות עונשין, אופני השבת כדור חוץ אל המגרש.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולי התקפה והגנה קבוצתיים במשחקי 7X7; במהלכם הם שופטים פרקי משחק קצרים, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את שליטתם בחוקת המשחק כמשתקף מן השיפוט שלהם. קריטריונים א. שופטים פרקי משחק קצרים ב. מנהלים את המשחק ג. מגלים ידע והבנה בחוקת המשחק. מושגי יסוד סוגי עבירות במשחק, בעיטות עונשין, אופני השבת כדור חוץ אל המגרש, כלל הנבדל.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולי התקפה והגנה קבוצתיים במשחקי 7X7; במהלכם הם שופטים פרקי משחק קצרים, כול אחד בתורו. המורה הצופה מעריך את שליטתם בחוקת המשחק כמשתקף מן השיפוט שלהם. קריטריונים א. שופטים פרקי משחק קצרים ב. מנהלים את המשחק ג. מגלים ידע והבנה בחוקת המשחק. מושגי יסוד סוגי עבירות במשחק, בעיטות עונשין, אופני השבת כדור חוץ אל המגרש, חוק הנבדל.

כדורעף

רציונל

המשחק הומצא על ידי מורה לחינוך גופני אמריקני בשם ויליאם מורגן בשנת 1895 בבית ספר של ימק"א בעיר הוליוק במסצ'וסטס שבארה"ב. מורגן חיפש אחר משחק, שאין בו מגע גופני ישיר, כמו בשאר המשחקים המוכרים דאז, ובמקביל מחייבים כלליו הרבה יותר שיתוף פעולה בין המשתתפים על ידי מניעת האפשרות של משחק סולו של מי מהם. ובאמת, בתחילת התפשטותו בעולם רווח המשחק בעיקר בארצות בעלות אידיאולוגיה סוציאליסטית בהתאימו לחזון הכללי. כיום, הכדורעף הוא ענף ספורט בינלאומי ואולימפי ברוב מדינות העולם מקיימים ליגות סדירות שלו ובמקביל נערכים גם משחקים על גביע בשיטת המיגור (נוק אאוט). ההתאחדות הבינלאומית של הענף עורכת בנוסף גם אליפויות עולם כול ארבע שנים ובין לבין גם ליגה עולמית לנבחרות לאומיות. משחק הכדורעף הוא אחד ממשחקי הכדור הגדולים, שאינם משחקי פלישה. משחקים אותו שישה מול שישה על מגרש באורך של 18 מ' וברוחב של 9 מ' שבאמצעו מתוחה רשת, שגובהה תלוי מין וגיל והיא מחלקת את המגרש לשתי חלקות. הכדור מונע במשחק בעזרת הדיפות וחבטות ואסור לתפוס אותו בשתי ידיים. לכול קבוצה מותרות שלוש נגיעות בכדור ברצף, שלאחריהן הכדור חייב להיות מועבר מעל הרשת לחלקו השני של המגרש. בכול אחד משני קצוות הרשת מזדקרת אנטנה, שהתחום שבין שתיהן קרוי תחום המעבר והכדור המועבר מעל הרשת חייב אכן לעבור דרכן. תכלית המשחק היא להפיל את הכדור בשטח הקבוצה היריבה, או לחלופין לגרום לקבוצה היריבה לחבטו אל מחוץ לגבולות המגרש. בכל חלקה משתי החלקות מתוח על הקרקע קו הנקרא "קו השלוש", או "קו ההתקפה" והוא מסומן שלוש מטרים מקו האמצע. קו זה מפריד את השחקנים לשחקני הקו הקדמי ולשחקני הקו האחורי. על השחקנים בקבוצה להסתדר בשש עמדות. העמדות ממוספרות מ-1 עד 6, החל מהעמדה הימנית בקו האחורי נגד כיוון השעון. כלומר עמדות מספר 2, 3 ו-4 הן בקו הקדמי ועמדות מספר 5, 6 ו-1 הן בקו האחורי. כול מערכה משוחקת עד 15 נקודות וכול זכיה בכדור, הגוררת גם את העברתו להוצאת מכת פתיחה של הקבוצה היריבה הזוכה, מחייבת את שחקניה בחילופי מקומות בכיוון של נגד תנועת השעון. גרסה נוספת, חדשה יחסית, של המשחק היא כדורעף חופים, שבה מתמודדים שנים מול שנים על קרקע חולית לפי שאר כללי המשחק הגדול.

הכדורעף הוא משחק קבוצתי שניתן לשחקו בדרגות קושי שונות וכתוצאה מזה גם בגילים שונים והוא נפוץ הן במסגרות תחרותיות והן במסגרות נופש. מיומנויות הכדורעף פחות טבעיות מהמיומנויות של משחקי הכדור האחרים שבפרק זה. זאת כיוון שנעדרת מהן מיומנות תפיסת הכדור. תפיסת הכדור טבעית לאדם, משום שהשחקן שואף לשלוט בכדור ולשמור אותו קרוב אליו. במשחק הכדורעף המיומנויות בנויות על הרחקת הכדור והדיפתו הרחק מהגוף, דבר המקשה על השליטה בכדור.

גישת משחקונים טהורה כפי שהוצעה בכדורסל, כדוריד וכדורגל אפשרית בזכות השליטה הטבעית במיומנויות הבסיסיות של בעיטה, זריקה ותפיסה, אבל היא מתאימה רק באופן חלקי למשחק הכדורעף שמיומנויותיו תובעות למידה חדשה ותקופת הסתגלות. לכן, הוראת הכדורעף לא תתבסס בלעדית על גישת המשחקונים והיא תשלב בין גישה זו לבין גישת המיומנויות.

השילוב מתאפשר בעזרת למידה הדרגתית המותאמת ליכולת הילדים. בשלב ראשון תועמד מסגרת המשחק ללא המיומנויות הספציפיות שלו ובהדרגה ישתנה המשחק בעזרת הוראת המיומנויות ושילובן במשחקונים השונים.

העיקרון הדידקטי המנחה את המשחקונים הוא שימוש במשחקי מפתח אחדים ולעיתים אפילו במשחק אחד בלבד, המייצרים סביבה לימודית המזמנת למידה משמעותית הן מבחינתו של הלומד, אשר לומד לשלב באופן מידי את תלמודו במצבים דמויי אמת – סביבה משחקית ריאלית – והן מבחינת המיומנות שהמורה הציב כיעד לשיעורו.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות –

1. יפתחו את המיומנויות המוטוריות בכדורעף כחלק מתהליכים דינמיים
2. יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדורעף ויפתחו יכולת לקבל החלטות במצבים משתנים
3. יכירו את כללי המשחק של הכדורעף, משמעותם להתנהלות המשחק ולהשגת המטרה וישחקו משחק שלם באופן שוטף

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יפתחו את המיומנויות המוטוריות בכדורעף כחלק מתהליכים דינמיים

הסבר המטרה

המיומנויות המוטוריות של משחק הכדורעף הן מיומנויות פתוחות לבד ממכת הפתיחה. ככאלו עדיף לרכוש כתבנית המתבצעת בסביבה, המשתנה תדיר.

טבלה 2.4 מציגה את המיומנויות המוטוריות הבסיסיות במשחק הכדורעף לפי קבוצות.

טבלה 2.4: מיומנויות בסיסיות במשחק הכדורעף

המיומנויות	מקצוע	הערות
מסירה עילית	עילית לפניים	כמיומנות מסירה והעברה בסיסית במשחק וכהגשה להנחתה
	עילית לאחור	
מסירה תחתית	מסירה תחתית חזיתית	פעולת הגנה ממכת פתיחה או מהנחתה
	מסירה תחתית צידית	
	קבלה תחתית (בלימה)	
מכת פתיחה	תחתית חזיתית	
	תחתית צידית	
	עילית חזיתית	
	עלית חזיתית בניתור	
הנחתה	לכיוון ההרצה	
	באלכסון	
חסימה	ביחידים במרכז המגרש	
	בזוגות בצדי המגרש	
	בשלוש במרכז המגרש	

משחק הכדורשת הינו משחק בעל דמיון מבני רב למשחק הכדורעף, בעיקר מן הבחינה הטקטית, ועם זאת הוא מורכב פחות מבחינה טכנית. הוא התחיל דרכו כמשחק הכנה לכדורעף ובמרוצת הזמן הפך לענף ספורט עצמאי, שלו כללי משחק ייחודיים. המיומנויות הבסיסיות הנצרכות בו הן מיומנויות הזריקה, התפיסה והטלת הכדור וכמו בכדורעף גם במשחק זה הרכיבים החברתי והשיתופי הם יסודות חיוניים שלו והם אלה המסבים את עיקר העונג לנוטלים בו חלק. הוא הפך למשחק בינלאומי, הגם שהורתו ולידתו היו כאן בארץ ובימים אלה הוא אחד משני המשחקים היותר פופולאריים בין הנשים בארץ.

חשיבות פיתוח המיומנויות המוטוריות של הכדורעף כחלק מתהליכים דינמיים

המיומנויות אינן המטרה, אלא אמצעי בלבד על מנת להגיע למטרה והיא – לשחק. יחד עם זאת איכות המשחק תלויה ברמת השליטה במיומנויות המשחק. ככל שהשליטה במיומנויות היא רחבה ומעמיקה יותר, כך המשחק ישחק ברמה גבוהה יותר, וההנאה שתופק ממנו תהיה גדולה יותר. אם כן, המטרה העיקרית בלימוד הכדורעף היא להגיע מהר ככל האפשר למשחק, כך שהתלמידים יצליחו לשחק וליהנות ומתוך כך ירצו להמשיך וללמוד.

דרכים להשגת מטרת ההוראה

הפקתה של דרך המשחקונים בכדורעף כוללת ארבעה שלבים:

שלב א' – משחקוני כדורשת תוך שילוב מיומנויות חדשות מתוך משחק הכדורעף.

בשלב זה יפעלו התלמידים לפי הנחיות ממוקדות מהמורה לביצוע תנועות משחק, המוליכות באופן ספונטאני ואינטואיטיבי ללימוד מיומנות היעד. ניתן להוסיף נקודות לקבוצה על ביצוע נכון כדי לדרבן את התלמידים.

דוגמה: מיומנות היעד היא הנחתה. וההוראות: יש להעביר את הכדור מעבר לרשת רק באופן הבא – להגיש את הכדור לעמית בעזרת מסירה קשתית. העמית ינתר כלפי מעלה, יתפוס את הכדור באוויר בשתי ידיים ויטילו אל הקרקע בעברה השני של הרשת לפני שהוא עצמו נוחת שוב ארצה.

שלב ב' – הנפקת הסברים ומתן סיוע להבנת העומק של התנועות החדשות.

המורה יסביר את הסיבה, כלומר את ההיגיון המשחקי ללימוד ההנחתה במשחק הכדורעף ויתעכב בעיקר על נושא חשיבות התאום הנדרש בין המוסר לבין המנחת. אחר כך ישובו התלמידים לתרגול הקודם.

הסבר לתלמידים: בכדורשת המנחת יכול לבצע הנחתה, כשהכדור נמצא כבר בידיו והוא ניצב על הקרקע, או כשהוא מקבלו תוך כדי ניתור. לעומת זאת, בכדורעף אסור לתפוס את הכדור וההנחתה מתבצעת לעולם רק לאחר שהמנחת נמצא באוויר. לכן מתרגלים תחילה תאום בסיסי בין שניים והנחתה בשתי ידיים, כשהמנחת נמצא באוויר, ובשלב הבא לומדים להנחת בתאום ללא תפיסת הכדור אלא על ידי חבטתו ביד אחת."

ליווי ההתנסות והמשחק בשאלות, המעמיקות את ההבנה.

א. שאלה: במשחקון, שבו שיחקתם כעת, לא הורשיתם להעביר את הכדור מעבר לרשת

בזריקה, אלא רק בהדיפה. האם היה לכם קל או קשה יותר? נמקו!

תשובה אפשרית: קשה יותר כי לא היה זמן לכוון את המסירה.

ב. שאלה: כיצד אנו יכולים להבטיח שההנחתה אכן תוריד את הכדור מטה ולא תשלח אותו אל מחוץ לגבולות המגרש?

תשובה: על ידי כפיפה כפית של כף היד בעת המגע עם הכדור.

שלב ג' – תרגול ממוקד לחידוד השליטה במיומנויות החדשות.

תרגול המיומנות ילווה באספקת משובים אישיים וכלליים, הנוגעים לאופן ביצוע המיומנות.

טור לומדים ניצב ליד קו האורך של המגרש ומגיש אחד עומד ליד מרכז הרשת (בשלב הזה מתאימים את גובה הרשת לגיל הלומדים ולמצב שליטתם במיומנות). לכול תלמיד כדור ביד. הוא מעבירו במסירה קשתית למוסר. זה תופסו בשתי ידיים ושב ומחזירו במסירה קשתית לרוחב המגרש בסמוך לרשת שעה שהמנחת מבצע צעד אחד לפנים, סוגר רגליים בפסוע קל, מנתר ומנחת. לאחר מכן, הוא מחליף את המוסר בעמדתו של האחרון, שמצדו הוא מתכופף מתחת לרשת, אף רץ להביא את הכדור וביחד עמו הוא עובר בצד המגרש אל סוף טור הלומדים המנחתים וחוזר חלילה. דוגמה למשוב ספציפי: "בפעם הבאה נסה לפגוש את הכדור כשהוא לפניך ובשיא גובהו ולא להיכנס מתחתיו, כמו שעשית עכשיו, תנועה שלא אפשרה לך להוריד את הכדור כלפי מטה".

שלב ד' – חזרה אל המשחקונים

כדי לאפשר את הטמעת המיומנות החדשה במצבים דמויי אמת. לצורך כך, על המורה ליצור מבעוד מועד מאגר משחקונים, המאפשר לו לבחור את המשחקון המתאים להוראת ותרגול המיומנויות התנועתיות לפי תכנית ההוראה שלו.

דוגמאות: 1. שתי קבוצות במגרש הכדורעף. חברי כול אחת מהקבוצות מחליפים מסירות בתנועה ביניהם. אחד המשתתפים מקבל את הכדור ליד הרשת ומחזיקו ביד ישרה כלפי מעלה. המוסר הישיר (ורק הוא) רץ לעברו ומבצע הנחתה מתוך כף ידו. כול נפילת כדור על הקרקע בצד שני של המגרש מזכה בנקודה. ניתן להוסיף בהדרגה כדורים אחדים ובכך להרבות תרגול בדרך המשחק.

2. מבנה משחק כנ"ל, אלא שהפעם האוחז בכדור, אוחזו בשתי ידיים מאוגרפות (כדי למנוע פגיעה לא מכוונת באצבעות) כלפי מעלה ומעט לפנים והוא ניצב עם הגב למגרש ופניו לרשת. צורת עמידה זו תלמד את המנחת לנסות לפגוש את הכדור לפניו ולא מעליו. יש לאסור על מגע גוף של המנחת עם האוחז בכדור כדי להרגילו לפגוש את הכדור במקום הנכון וכול מגע גוף כזה פוסל את ההנחתה מלזכות בנקודה.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יכירו וישחקו משחק כדורשת
- (2) יכירו וישכללו את מיומנויות המסירה העילית
- (3) יכירו וישכללו את מיומנויות המסירה התחתית
- (4) יכירו וישכללו את מיומנויות מכת הפתיחה
- (5) יכירו וישפרו את מיומנות ההנחתה
- (6) יכירו וישכללו את מיומנות החסימה

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישחקו את משחק כדור הרשת

הסבר

משחק הכדורשת הינו משחק בעל דמיון רב למשחק הכדורעף בעיקר מן הבחינה הטקטית; ועם זאת הוא פשוט יותר. לא בכדי אפוא הוא התפתח כמשחק הכנה לכדורעף וזאת מתוך הצורך לאפשר ללומדים לחוות משחק אפקטיבי ורציף למרות יכולות טכניות הלוקות, באופן טבעי, בחסר בשלבי לימוד המשחק הבסיסיים ובמרוצת הזמן הפך לענף ספורט עצמאי. מיומנויות משחק הכדורעף ביחס למיומנויות משחק הכדורשת דורשות יכולת מתקדמת מבחינה קואורדינטיבית ומבחינת תאום תנועה ביחס לכדור וביחס לשחקנים אחרים חברי הקבוצה. מבנה משחק הכדורשת זהה כמעט לחלוטין למבנה משחק הכדורעף ולכן הכרת משחק הכדורשת, כלליו ומבנהו תכין את התלמידים ללימוד משחק הכדורעף השלם.

פירוט ברמת הביצוע

☒ שלב א' – לומדים ייטלו חלק בסדרת משחקים של זריקה ותפיסה מעל רשת. למשל, שתי קבוצות משני עברי הרשת. לכול קבוצה כדור משחק. המטרה היא להטיל את הכדור אל צדו השני של המגרש כך שהוא ייפול על רצפת המגרש ויזכה בנקודה. קבוצה המגיעה ראשונה ל-15 נקודות תוכרז למנצחת. אסור ללכת עם הכדור, אבל מותר למוסרו בין עמיתי הקבוצה על מנת לקרבו אל הרשת ולהיטיב להטילו אל מעבר לה. בשלב הבא יש להוסיף בהדרגה כדורים למגרש עד עשרה במספר ובכך להרבות תרגולי זריקה ותפיסה. אחר כך, יאסר על יותר משלוש מסירות כדור לפני הטלתו אל מעבר לרשת.

☒ שלב ב' – המורה ישוחח עם הלומדים על טקטיקות אפשריות במשחק כדי להיטיב את סיכויי הזכייה בו כמו: החלפת מסירות מהירה שתקשה על ההגנה בצד שני להתארגן; חיפוש שטחים ריקים במגרש בצד האחר של המגרש כדי להטיל לשם את הכדור; ושימוש בהטעיות גוף בעת הזריקה כדי להקשות על זיהוי מוקדם של מקום נחיתת הכדור.

⊗ שלב ג' – תרגול ממוקד של זריקות ותפיסות כדור מעל הרשת. למשל, הלומדים ניצבים בטורים של שלושה מול שלושה משני עברי הרשת ומחליפים מסירות כדלקמן: הראשון האוחז בכדור מוסרו אל הראשון בקבוצה שממול ונסוג ללא כדור אל זנב טורו וחוזר חלילה. בשלב הבא, המוסר ינוע אל מתחת לרשת ויתייצב דווקא בזנב הקבוצה שממול. שינוי זה יחייב תנועה מהירה כדי להגיע במועד לקליטת הכדור מצדה האחר של הרשת. מבנה בסיסי זה של תרגול מאפשר פיתוח תרגילים רבים נוספים, כגון פעולה בארבעה טורים וביצוע מסירות אלכסוניות ולאחריהן תנועה בקו ישר דווקא וכדומה.

⊗ שלב ד' – חוזרים אל משחקון הפתיחה, אבל הפעם בכדור אחד בלבד ושישה שחקנים בכול קבוצה. התלמידים יחליפו מקומות המהלך המשחק בהתאם לכלליו, לאמור בכול מצב שבו חוזר הכדור לשליטת הקבוצה ועליה לזרוק את זריקת הפתיחה, ינוע כול אחד מן המשתתפים מקום אחד ימינה, ושחקני האגפים ינועו כדלקמן: שחקן האגף הימני הקדמי ייסוג לאחור לאגף הימני של השלישיה האחורית ושחקן האגף השמאלי האחורי ינוע לפנים אל האגף השמאלי של השלישיה הקדמית. כל מספר נקודות מחליפים את שחקני אחת הקבוצות כך, שכול המשתתפים בשיעור יזכו להשתתף בפעילות.

(2) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות המסירה העילית

הסבר

המסירה העילית הינה פעולה בסיסית בכדורעף. היא מקבילה למסירות במשחקי הכדור האחרים, לדוגמה מסירת חזה בכדורסל. אך היא נבדלת ממנה בפרט חשוב – התגובה למסירה העילית איננה תפיסה, אלא הדיפה באחת ממגוון הדרכים האפשריות בכללי משחק הכדורעף. כדי לחבב על הלומדים את המשחק החדש בכלל ואת מיומנות המסירה העילית בפרט כדאי להשתמש כהקדמה להוראת הנושא במשחקי הדיפה אחדים, למשל משחק הדיפת כדור ים גדול במגרש הכדורעף בין שתי קבוצות מעל הרשת.

פירוט ברמת הביצוע

⊗ תנועה אל הכדור וכניסה מתחתיו.
עמדת מוצא: ברכיים כפופות; גו זקוף; מבט מלווה כדור; ידיים מורמות מעלה, מרפקים כפופים ורחוקים זה מזה, כפות ידיים בצורת "גביע" מעל המצח, אגודלים כלפי הפנים. פשיטת הברכיים והמרפקים והדיפת הכדור כלפי מעלה בכיוון הרצוי. בתיאור מעט יותר נרחב ניתן להסתייע בהכללה במושג "זווית ה-90 מעלות", לאמור עמדת מוצא נכונה כוללת זווית ישרה בין כפות הידיים לאמות, בין האמות לזרועות ובין הזרועות לגו; ודבר דומה גם בגפיים התחתונות, לאמור זווית ישרה בין כפות הרגליים לשוקיים, בין השוקיים לירכיים ובין הירכיים לגו.
שלב א' – משחקון כדורשת. המסירות בין השחקנים הן קשתיות וגם השחקן, אשר מעביר את הכדור מעבר לרשת, תופס וזורק את הכדור מעל לראשו ולא מגובה החזה.

שלב ב' – שאלות ללומדים :

שאלה : כיצד ניתן לקצר את זמן הנגיעה בכדור?

תשובה : על ידי מגע עם הכדור בשטח מזערי של האצבעות בפרקי האצבעות העליונים.

שאלה : מדוע לתפוס ולזרוק מעל הראש?

תשובה : כדי שהכדור אכן ימצא בין האיברים המוסרים – כפות הידיים – לבין הנמען. כמו ירי דרך כוונות אל מטרה.

שלב ג' – תרגול בזוגות : תחילה כשאחד מבני הזוג שוכב פרקדן ועמיתו ניצב מעליו ומאחורי ראשו ושומט קלות כדור שאותו השוכב קולט בין כפות ידיו בתצורת המסירה העילית. אט אט הוא מקצר את זמן אחיזת הכדור בין כפות ידיו תוך שהוא הודפו כלפי מעלה אל עמיתו. בשלב הבא זוגות משני צדי גומי/רשת המתוח בגובה המצח של התלמידים. "תפוס וזרוק מעל הראש". התלמידים יזרקו ויתפסו מעל גובה הראש. ההנחיות הבאות יובילו למסירה עילית באופן הדרגתי. נקודות מיקוד חשובות בלימוד המסירה העילית: "בכל מפגש עם כדור השתדלו לראות את גב כף היד בעת המפגש". "כאשר אתם פוגשים את הכדור צריכים שני האגודלים ושתי האצבעות המורות ליצור מעין מסך טלוויזיה, אשר דרכו אתם רואים את הכדור", או בדימוי אחר, "כאשר אתם פוגשים את הכדור מעל הראש צריכים שני האגודלים ליצור מעין צורת גביע שבסיסו הצר מכוון אל תוך הפה". במקביל ובהדרגה, יש לבקש מהילדים לקצר את זמן שהיית הכדור בין כפות הידיים.

☒ אפשרות נוספת – יש לפגוש את הכדור כאשר הידיים בתנועה בכיוון ההפוך לכיוון הכדור, כך נוצרת הדיפה ולא תפיסה. בשלב התרגול הראשוני ניתן לבקש מן המתרגלים למחוא מחיאת כפיים לפני ביצוע המסירה העילית בפועל כדי לוודא, שכפות הידיים אכן מקבילות זו לזו, כפי שזה צריך להיות, ולא פתוחות, מצב המוביל בדרך כלל ל"משיכה". בנוסף לכך אפשר לבקש בתחילת התרגולים לכפוף את הזרת ואת הקמיצה תוך כדי ביצוע המסירה כדי למנוע שקיעת הכדור בתוך כף היד.

☒ יסוד לימודי חשוב בשלב התרגול הוא לימוד וביצוע של מסירת ביקורת, המשפרת את השליטה בכדור – מסירה זו המתאימה לשלבי לימוד ותרגול המסירה העילית (מתאימה פחות למשחק). זוהי מסירה עילית קטנה, שהיא למעשה מסירה עצמית, אשר מהווה הכנה למסירה עילית גבוהה יותר, אל מעבר לרשת, או לעבר שחקן עמית אחר.

☒ דוגמה לתרגול יחידי או בזוגות : התלמיד יזרוק את הכדור גבוה כלפי מעלה, ימתין לנחיתתו על הקרקע ולהתרוממותו החוזרת כלפי מעלה, יתמקם תחתיו לביצוע מסירה עילית כלפי קיר ; וחוזר חלילה. כנ"ל בזוגות, כשהפעם המסירה מכוונת אל עבר בן הזוג. ניתן להוסיף מסירות ביקורת ככל הנדרש. בשלב הבא – אותו תרגול ללא קפיצת הכדור על הקרקע.

☒ תרגול בזוגות : החלפת מסירות בעמידה.

☒ תרגול בזוגות : החלפת מסירות בתנועת אקורדיאון, לאמור לאחר ביצוע מסירה, ינוע המוסר מספר צעדים לאחור ומיד ישוב על עקבותיו כדי לקבל את הכדור החוזר ממסירת עמיתו.

☒ תרגול בשלוש : שלושה ניצבים בקו ישר במרחק של שלושה מטרים זה מזה. החלפת המסירות בשלוש נועדה לאפשר גם תרגול של המסירה העילית האחורית. האמצעי מקבל מסירה עילית מעמיתו הניצב מולו ומוסרה בעילית לאחור אל החבר השלישי ומיד מסתובב על מקומו כדי לקבל מהלז מסירה עילית קדמית ולהעבירה לאחור אל המשתתף השלישי וחוזר חלילה.

☒ שלב ד' – משחקון לתרגול המסירה העילית: משחק בין שתי קבוצות עם שני כדורים ללא רשת. כל קבוצה מתחילה בצדו האחר של האולם ליד אחד משני קירות הרוחב שלו. מטרת המשחק היא לפגוע עם כדור בקיר הרוחב שבעברו השני של האולם. נציג הקבוצה מבצע מסירה עילית לפנים, רחוק ככל שניתן. אם נפל הכדור על הקרקע מבלי שנתפס תחילה ע"י שחקן הקבוצה היריבה, יבצע מי שהשתלט על הכדור שלוש פסיעות עונשין לאחור, ורק אז יבצע את המסירה העילית שלו לפנים. אם קלט שחקן הקבוצה היריבה את הכדור לפני נופלו על הקרקע, הוא זכאי לבצע צעד אחד לפנים לפני ביצוע ההעברה העילית שלו לפנים. כול מפגש כדור עם הקיר מזכה את הקבוצה המבצעת בנקודה והכדור עובר לרשות הקבוצה השנייה. כדי להרבות תרגול מומלץ לאחר מספר דקות משחק, ואחרי שעקרונותיו נקלטו על ידי הלומדים, להוסיף לכול קבוצה עוד כדור, כך שהמשחק ישחק בארבעה כדורים ואפילו בשישה. משחק זה, על כול כלליו, ניתן לערוך גם לתרגול המסירה העילית האחורית, כשכול מי שמבצע הנעת כדור לפנים, ראשית מסתובב ואז מבצע את התנועה, כשהוא בגבו אל המטרה.

☒ אפשרות נוספת למשחקון: הכיתה נחלקת לקבוצות המתייצבות במעגלים ובמרכז כול אחד מהם שחקן מוסר ובידיו כדור. מבצעים חילופי מסירות עיליות בכדורעף בין הניצב במרכז לבין העומדים בהיקף המעגל. כל אחד מהניצבים בהיקף המעגל, המקבל את הכדור מן המרכזי בתורו, משיב לו אותו במסירה עילית ורץ סביב הניצבים במעגל שלו. עליו לנוע מהר, כדי שיהיה סיפק בידו לשוב במועד למקומו על מנת לקבל את הכדור. לאחר מספר ניסיונות עוברים להתחרות בין המעגלים, כשהמטרה היא לנסות להחליף מסירות ברצף של שלושה סיבובים שלמים, בלי להפיל את הכדור. (אין מניעה להשיב גם בתחתית אם המצב דורש זאת, ובלבד שלא ייפגע רצף המסירות). כול אימת שהכדור נופל יש להתחיל לספור מחדש והקבוצה הראשונה, שמצליחה להשלים את המטלה, תוכרז למנצחת. בהמשך ניתן להעלות את דרגת הקושי של המשחקון בעזרת תוספת ריצת הקפה סביב מעגל.

☒ ניתן לחזור למשחקון כדור הרשת, שהשיעור נפתח עמו. לכול קבוצה מותרות שלוש נגיעות בכדור (ללא ספירת מסירות הביקורת, שהן רשות בשלב לימודי זה), כשתפיסת כדור ומסירתו בעילית נחשבים לנגיעה אחת. העברת הכדור מעבר לרשת תיעשה רק על ידי העברה עילית. בשלב ראשון תותר מסירת ביקורת לפני ביצוע ההעברה עילית. בשלב הבא ירים השחקן האוחז בכדור את הכדור לעמיתו ללא מסירת ביקורת והעמית יעבירו לצד השני של המגרש במסירה עילית.

(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות הקבלה (הבלימה) והמסירה התחתית

הסבר

הקבלה והמסירה התחתית הינה מיומנות, שתפקידה לבלום ולהעביר כדורים, שפוגשים בהם בגובה הנמוך מגובה ראשו של השחקן. למשל, בבלימת כדור מהוצאת מכת פתיחה, או מהנחתה כשהמסירה העילית אינה נוחה או לא אפשרית כלל לביצוע. הקבלה התחתית היא למעשה פעולת הגנה ומעבר להתקפה. יש בה שימוש רב ומהותי במהלך המשחק ולכן יש להקפיד על הוראה נכונה שלה, כדי שהתלמידים יאהבו להתנסות בה על אף קשיי ביצועה בעת הוצאתה לפועל. בין הקשיים הללו ניתן למנות את הבאים:

- המגע בכדור אינו בכפות הידיים, אלא בצדן הפנימי של שתי האמות, דבר זה הוא עוד פחות טבעי מביצוע מסירה עילית ומצריך אומדן חדש למיקום הגוף ביחס לכדור.
- בשלבי ההתנסות הראשונים נוצרת אי נוחות באמות הידיים עד למצבים של כאב ממשי במקום, שבו פוגע הכדור. ניתן למנוע זאת ולו במידה מסוימת על ידי שימוש בשרוולים ארוכים, או בעזרת עטית מגני רשת, כגון אלה שעוטפים בהם תפוזים ליצוא, או פשוט להשתמש בכדורים רכים, שפגיעתם אינה מכאיבה, כגון כדורי ספוג המותאמים למשחק.
- בהוראת הקבלה התחתית יש להקפיד על הימנעות משתי טעויות נפוצות באחיזת הידיים. 1. אחיזת/חיבור כפות הידיים מוקדם מדי. החיבור צריך להתבצע מאוחר ככול האפשר על מנת לשחרר את הידיים לתנועה חופשית. 2. אחיזת/חיבור הידיים במרפקים כופים, כשהחיבור מתבצע ממש קרוב לפנים. סדר הדברים הוא קודם יישור המרפקים ואז אחיזת הידיים. מצב זה שבו קודם מתבצע יישור המרפקים ורק אז חיבור כפות הידיים הוא קריטי להצלחת הקבלה התחתית ולדיוק במסירת הכדור אל המטרה.

פירוט ברמת הביצוע

☒ תנועה לקראת הכדור. עמדת מוצא: ברכיים כפופות בפסיעה קלה; גו נטוי מעט לפנים; כפות הידיים אחת על השנייה, חיבור סימטרי של הידיים, מרפקים ישרים. פשיטה בברכיים בזמן פגיעת הכדור באמות הידיים (קרוב אל מפרק המרפק) והרמה קלה של הידיים (כפיפה קלה במפרק הכתף), כאשר הכתפיים והמבט מובילים את התנועה, המקבלת את כוחה מפשיטת הברכיים. העברת משקל הגוף לכיוון הרצוי למסירה.

שלב א' – משחקון מעורב כדור-שתי-כדור. הוצאת פתיחה של הכדור במסירת "סבתא" - שתי ידיים האוחזות בכדור פשוטות כלפי מטה, כך שמתקבלת העברת כדור קשתית ונוחה יחסית לקליטה. הכדור יוצא מקו שלושת המטרים. בצד הקולט ייתפס הכדור על ידי המקבל בשתי ידיים, הפשוטות אף הן כלפי מטה. הוא ימסור את הכדור במסירת "סבתא" לרעו הניצב ליד הרשת וזה ימסור את הכדור במסירה עילית לחבר שלישי, שיעביר את הכדור לצד שני של המגרש במסירה עילית.

שלב ב' – שאלה ללומדים : באילו מצבים במשחק יש צורך בשימוש במסירה-קבלה תחתית? הסבר יסודות התנועה הנכונה : תנועה אל הכדור, פשיטת הזרועות, קליטה על האמות והכוונת העברת הכדור על ידי המבט.

שלב ג' – תרגול יחידי מול רשת : הלומד ניצב בעמידה צידית מקבילה ליד הרשת. מטיל את הכדור מעל הרשת ואז עובר מתחתיה וקולט אותו בשתי ידיים פשוטות כלפי מטה (תרגיל המאלץ אותו לכפוף ברכיים בעת הקבלה). התרגיל הבא יבוצע מול קיר - זורקים את הכדור אל הקיר ולאחר הזריקה מקבלים את הכדור החוזר מן הקיר על אמות הידיים בעמדת המוצא, מבצעים מסירת ביקורת ותופסים את הכדור בשתי ידיים וחוזר חלילה. בשלב הבא יבצע התלמיד ישירות מסירה תחתית אל עבר הקיר. יש לתבוע מן הלומדים להתרחק בהדרגה מתונה מן הקיר כדי לתרגל את יצירת הכוח ברגליים. כוונת התרגול היא להגיע לרצף מסוים של מסירות.

בשלב זה כדאי גם לשלב תרגול בזוגות לשיפור מיקום הגוף לעומת הכדור : מסירת "סבתא" לבן הזוג אל גובה הירכיים. בן הזוג בברכיים כפופות וידיים מאחורי הגב מנסה לתפוס את הכדור בין ירכיו. (אפשר בשלב קודם להקפיץ על הירכיים). תרגיל זה מסייע לאומדן מיקום הגוף ביחס למיקום הכדור. התרגיל מתפתח לפעולה ליד הרשת : שני בני הזוג עומדים בעמידה צידית מקבילה לרשת משני צדדיה. האוחז בכדור מטילו כלפי מעלה בקו ישר ועמיתו הניצב בצידה השני של הרשת עובר מתחתיה ומקבל את הכדור בקבלה תחתית בביקורת ואז מחליפים תפקידים.

שלב ד' – חזרה אל משחקון כדורשת מתפתח, המשלב מסירה תחתית : שילוב מסירה תחתית אחת לפחות לפני כל העברת הכדור מעבר לרשת. ניתן לבחור בכל אחת מהנגיעות. בשלב הבא יש לחייב לפחות שתי מסירות תחתיות ולבסוף קבלת ביקורת בתחתית ומסירה או העברה בעילית כדי להתחיל לחוש ולתרגל שילוב של מיומנויות.

(4) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות מכת הפתיחה

הסבר

מכת הפתיחה בכדורעף היא מיומנות הכרחית בהיותה זו הפותחת כול משחקון וכול מערכה. יש מספר אפשרויות לביצועה וצריך ללמד על פי דרגת התפתחות הלומדים בשליטה בתנועות המשחק. הוצאת מכת פתיחה נועדה להיות כזו, המקשה על היריב לקולטה ולעבור בקלות יחסית ממצב הגנה למצב של התקפה במשחק.

בעת הוראת ביצוע מכות הפתיחה ייחשפו התלמידים לארבעה הדגשים מרכזיים בביצוע המיומנות :

1. טווח המכה – הרחקת מיקום נחיתת הכדור ככול האפשר בצידה השני של הרשת.
2. יציבות מעוף הכדור – גובהו מעל הרשת וזווית מעופו, משמע מסלול תעופתו ; והללו מושפעים ממקום פגיעת כף היד בכדור ומאופי תנועת הליווי לאחר המפגש עמו.

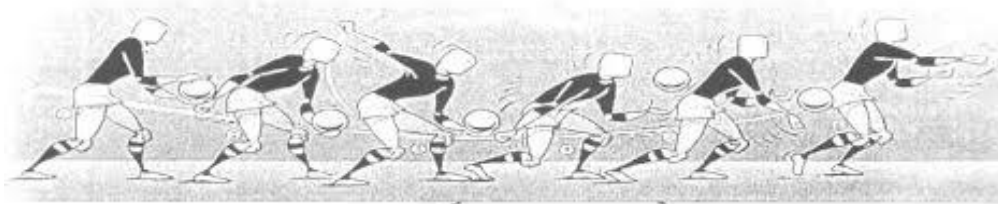
3. מהירות מעוף הכדור. ככל שתגדל מהירות מעוף הכדור, יתקשה היריב לענות עליו. ברור מאליו, כי מהירות זו מושפעת מטכניקת הוצאת הכדור, כשהטכניקות העיליות חזקות ושטוחות יותר מאלה התחתיות ומחמת מקום מפגש היד עם הכדור בטכניקות אלה יעוף הכדור שטוח יותר ועל כן גם מהר יותר מאשר בהוצאתו התחתית.

4. כיוון מעוף הכדור מושפע מעמדת המוצא ומאופן הגשת הכדור למכת הפתיחה.

קיימים ארבעה סוגים של מכות פתיחה:

מכת פתיחה תחתית חזיתית

עמדת המוצא: עמידת פסיעה בברכיים כפופות; משקל גוף לאחור; גו מוטה לפני; היד המכה בפשיטה מאחור; הכדור נח על היד שאינה מכה בגובה הירך הנגדית, במרפק כפוף לפני היד המכה. שטף התנועה יתרחש בסדר הזה: הנפת היד המכה לאחור, הרמת הכדור מעט מעלה (אסור להכות מתוך היד עצמה והוא חייב להיות באוויר בעת מפגשו עם היד החובטת), העברת משקל לפני והנפת היד המכה ישרה לפני, פגיעת היד המכה בכדור בשורש כף היד בחציו התחתון של הכדור ובמרכזו (כדי שהכדור יקבל כיוון נכון ולא יתרומם לכיוון התקרה) והמשך התנועה לליווי הכדור.



מכת פתיחה תחתית צידית

עמדת המוצא: עמידת פסיעה, הרגל המקבילה ליד המכה לפני; הגוף פונה לצד של היד המכה (למגיש ביד ימין, המגרש משמאל); גו מוטה מעט לפני; הכדור מונח על היד שאינה מכה בגובה הברך; היד המכה ישרה ורחוקה מהגוף. שטף התנועה יתרחש בסדר הזה: הרמת הכדור מעט מעלה לפני הירך, היד המכה מבצעת תנועה לפני, כשהיא ישרה, הגוף מבצע פניה לעבר המגרש עם פגיעת הכדור בשורש כף היד והתנועה מסתיימת בהמשך הנעת היד לפני לליווי הכדור.

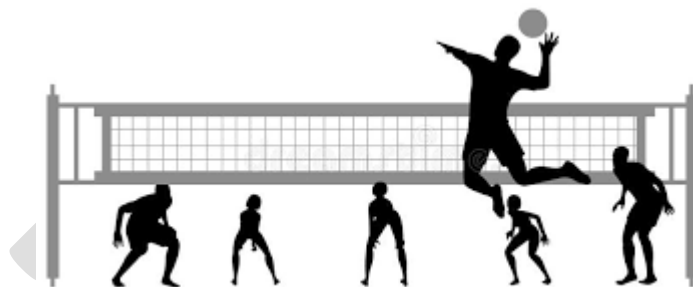
מכת פתיחה עילית חזיתית

עמדת המוצא: עמידת פסיעה, כשכפות הרגליים בצורת V; משקל הגוף על הרגל האחורית (הרגל המקבילה ליד המכה); היד המגישה נשלחת לאחור וכלפי למעלה במרפק כפוף; כף היד המכה פתוחה במלואה. שטף התנועה יתרחש בסדר הזה - הרמת הכדור מול כתף היד המכה,

העברת משקל בצעד קל לפניו, המרפק עובר קדימה והיד מצליפה לפניו, כך היד החובטת פוגשת את הכדור ואחר כך היד ממשיכה ללוות קדימה את הכדור הנחבט.

מכת פתיחה עילית בניתור

עמדת מוצא: עמידה ישרה במרחק של כשניים וחצי מטרים מקו רוחב המגרש. הכדור אחוז בשתי ידיים מושטות כלפי מטה. מוציא המכה מבצע צעד ארוך לפניו ומיד לאחריו צעד סגירה מהיר. הוא כופף את ברכיו כדי לאפשר לעצמו ניתור כלפי מעלה ותוך כדי הניתור הוא משליך את הכדור מעלה ומעט לפניו. עם צעד הסגירה הידיים מונפות לפניו ומעלה. ביחד עם הניתור היד המכה ממשיכה לנוע לאחור תוך כפיפה במרפק והיד השנייה נותרת לפניו במישור נמוך יותר. היד המכה מצליפה בכדור בחזות ובכפיפה כפית. לאחר החבטה נוחת המנחת על שתי רגליו ונכנס אל עמדתו במגרש.



מכות הפתיחה השונות מציבות אתגרי תנועה שונים ללומדים מחמת רמות המורכבות השונות שלהן. המכות התחתיות (החזיתית והצדית) קלות יותר לביצוע באופן טבעי הן מחמת קשר עין יד נוח יותר והן מחמת העובדה, שהן מערבות פחות אברי גוף אגב התבצעותן. לכן, יובן שהוראת מכות פתיחה בשלבי הלימוד הראשונים בבית הספר היסודי תמוקד בהוראת המכות התחתיות ורק בחטיבת הביניים נתחיל ללמד ולתרגל הוצאת מכת פתיחה עילית, כשמכת פתיחה עילית בניתור, שספק אם היא כלל מתאימה ללומדים בבית ספר, תלווה רק בכיתות הגבוהות של בית הספר התיכון ורק בכיתות המתמחות במשחק זה.

פירוט ברמת הביצוע

⊗ שלב א' – משחקון פתיחה ובו שתי קבוצות משני צדי הרשת. לכול קבוצה שלושה כדורים. עם תחילת המשחק יוציאו האוחזים בכדור מכת פתיחה תחתית חזיתית מהיכן שנוח להם בתוך גבולות המגרש ואם הכדור נופל על הקרקע בצד שני של המגרש תזוכה קבוצתם בנקודה. אם הכדור נתפס באוויר על ידי אחד משחקני הקבוצה היריבה הוא רשאי להוציאו באופן מידי כמכת פתיחה משלו, או שהוא יכול להחליט לנוע למקום אחר בתוך המגרש של קבוצתו, שממנו הוצאת מכת הפתיחה תהיה לו נוחה יותר. כנ"ל הוא רשאי לעשות אם הכדור נפל מחוץ לגבולות המגרש והוא מכניסו פנימה. לעזרת המורה שני תלמידים שאינם פעילים הסופרים את נפילות

הכדורים, כול אחד במחצית אחת של המגרש ובהגיע אחת הקבוצות לחמש עשרה נקודות היא תוכרז למנצחת.

ⓧ שלב ב' – שאלות ללומדים: להיכן יופנה מבטכם בשעה שאתם חובטים מכת פתיחה? להיכן תעדיפו להוציא את מכת הפתיחה ולמה? מה הקשר בין טיב הוצאת מכת הפתיחה לאפשרות לזכות בנקודה?

ⓧ שלב ג' – תרגול יחידני מול קיר: הוצאת מכת פתיחה אל הקיר וקבלת הכדור במסירת ביקורת תחתית. תרגול בזוגות: האחד מוציא מכת פתיחה אל עבר עמיתו המקבל בקבלה תחתית ומחזירו אל המוסר. כך חוזר חלילה עשר פעמים ואז החלפת תפקידים.

ⓧ שלב ד' – חזרה אל משחקון תחילת השיעור והפעם רק עם ארבעה כדורים. הוצאות מכות הפתיחה מתבצעות אך ורק מעבר לקו הרוחב ובצד שני הן חייבות להיקלט בקבלה תחתית הנמסרת לאחד העמיתים. כדי לוודא ביצוע טכני נכון, שעלול להשתבש מחמת התחרותיות, יש לדרוש הוצאה תחתית אלכסונית, שממילא אוכפת על המבצעים התייצבות ותנועה טכניים נכונים. בצד השני מי שמקבל את הכדור נע עמו אל מעבר לקו הרוחב כדי להוציא מכת פתיחה משלו. הקבוצה המגיעה ראשונה לחמש עשרה נקודות תוכרז למנצחת.

(5) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות ההנחתה

הסבר

ההנחתה היא פעולת ההתקפה העיקרית במשחק הכדורעף ואם היא מבוצעת כהלכה היא מהווה את האמצעי היעיל ביותר לצבירת נקודות במשחק. ההנחתה עשויה להתבצע במספר אופנים: הראשון הוא ההנחתה לפני (על הישר). השני הוא הנחתה באלכסון כדי לנסות להתחמק מהחסימה ולהקשות על מקבלי הכדור בקו ההגנה האחורי. השלישי הוא הנחתה מהירה, המתבצעת בעקבות מסירה שטוחה וארוכה, או כדור המורס בערך לגובה של מטר אחד במרכז שנועדו להקשות על התארגנות החסימה ("קצב שני"), והרביעי מכונה בעגת המשחק "קצר", והוא מופק על ידי כך שהמגיש מרים במרכז המגרש כדור קצר מעל ראשו והמנחת ממחר אליו כדי לחבוט בו, לפני שיהיה סיפק בידי ההגנה בצד שני להתארגן לחסימה יעילה ("קצב ראשון").

ההנחתה מתאפיינת ב-4 שלבים: ההרצה, הניתור, החבטה בכדור והנחתה.

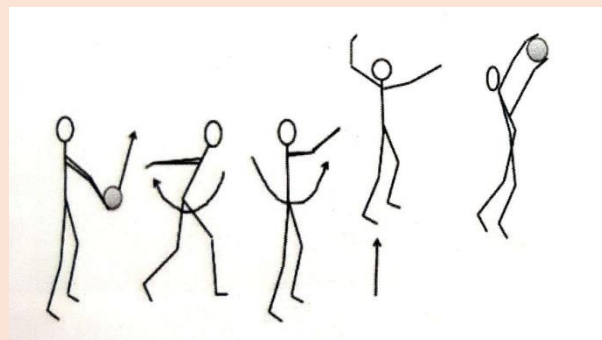
ההרצה – מטרת ההרצה היא לצבור תנופה לקראת הניתור וההנחתה. ההרצה מורכבת מצעדים ספורים בהתאם למרחק של המנחת מהכדור המוגש אליו. במהלך ההרצה השחקן צובר מהירות אופקית וממיר אותה בצעד האחרון למהירות אנכית. ככל שההרצה תהיה מהירה יותר והמעבר ממנה לשלב הניתור יהיה רצוף ומתואם יותר, כך יהיה הניתור גבוה יותר. ההרצה עשויה להיות בתנועה בקו ישר, בתנועה בקו מעוגל, או בשילוב של שניהם וזאת בהתאם לצורת ההתקפה.

הניתור – עם סיום ההרצה יבצע המנחית צעד גדול יותר כדי לאפשר את העברת המהירות לניתור כלפי מעלה אל הצעד האחרון שמטבעו הוא קצר יותר. שחקן ימני יבצע צעד זה ברגל ימין, ושמאלי ברגל שמאל. הרגל השנייה ונגדית ליד החובטת תבצע סגירה בחצי צעד קדימה, כאשר הגוף בזווית 45° לקו הרשת (אצל מנחית ימני כתף שמאל קרובה לרשת). מיקום הניתור – המנחית ינתר במרחק של יד מהכדור, כך שהכדור יימצא לפניו וזאת כדי שלא להיכנס מתחתיו, מיקום שיקשה עליו מאד לגלגל את כף היד על הכדור כלפי מטה. תנועת הידיים בניתור – הידיים נעות כלפי מעלה במהלך הניתור. היד המכה ממשיכה לנוע לאחור תוך כפיפה במרפק והיד השנייה נותרת לפניו במישור נמוך יותר. היד המכה מתכופפת כפית בעת המגע עם הכדור כדי להנחית את הכדור בתוך המגרש ולא מחוצה לו.

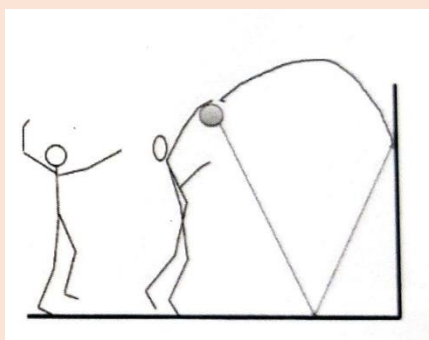
הנחיתה – תבוצע תוך בלימה של כל מפרקי הרגל, כדי למנוע נזקים מצטברים למפרקים ולעמוד השדרה. ניתן לנחות על רגל אחת או שתיים ומכול מקום מומלץ לעשות זאת על שתיים.

פירוט ברמת הביצוע

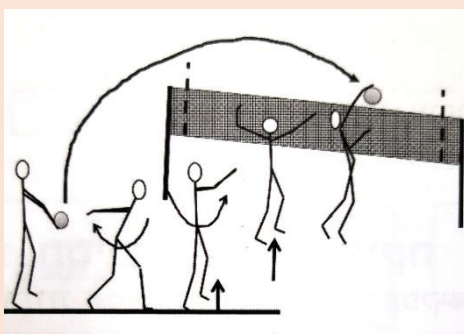
- ☒ שלב א' – משחק כדורשת: קבלת מכת פתיחה בתפיסה (1) ומסירה קשתית גבוהה לשחקן (2). שחקן (2) מבצע מסירה עילית קרוב לרשת לשחקן (3), אשר מנחית את הכדור אל מעבר לרשת.
- ☒ שלב ב' – מתן הסברים: כיצד ניתן להקשות על קבלת הכדור המונחת ע"י הקבוצה היריבה ומה יכול לסייע לנו להנחית בעוצמה רבה יותר.
- ☒ שלב ג' – תרגול ממוקד של ההנחתה:
 1. לימוד צעד סגירה וניתור ללא כדור.
 2. לימוד תנועת הגוף והידיים.
 3. זריקת כדור באוויר, ביצוע צעד סגירה וניתור ותפיסת הכדור באוויר כשהיד המכה מלמעלה, היד השנייה מתחתיו.



- 4. מול קיר – הנפת הכדור באוויר לפניו ומעלה, ביצוע הנחתה ביד אחת לעבר הקרקע והנחתה נוספת בכדור הניתז מן הקיר.



5. אחד המשתתפים מחזיק בידו הישרה כלפי מעלה כדור. המנחת רץ לעברו ומבצע הנחתה מתוך כף ידו.



שלב ד' – חזרה אל המשחקון משלב א' תוך ביצוע הנחתה שלימה.



הסבר

פעולות ההגנה במשחק הכדורעף בנויות משני אלמנטים: קבלה תחתית וחסימה. הראשונה מתבצעת, לפי הנדרש, בכול חלקי המגרש ואילו השנייה, שהיא למעשה פעולת ההגנה בקו הראשון מתבצעת ליד הרשת. תכלית החסימה היא מניעת הנחתה של היריב והורדת הכדור אל חלקת המגרש שלו עצמו כתגובת נגד כדי לזכות בנקודה ישירה, או לפחות האטת תנועת הכדור המונחת אל תוך מגרש ההגנה והקלה על חברי הקבוצה המגינה להשתלט עליו כדי לעבור להתקפה.

החסימות מתבצעות בשלושה אופנים: חסימה בודדת במרכז, בדרך כלל כנגד הנחתה קצרה והנחתת "מטר", שבעטיין אין לחוסמי הצד מספיק זמן להצטופף לקבוצה חוסמת ורק שחקן האמצע מתרומם לביצוע החסימה. השני הוא חסימה בשניים המתבצעת בצד המגרש קרוב למפגש קו האורך וקו האמצע של המגרש כנגד הנחתות הבאות משם, שהן הכי רווחות במשחק. והחסימה בשלושה, המתבצעת במרכז המגרש, כשיש לשחקני השלישיה הקדמית בהגנה מספיק זמן לצופף את שורתם ולהציב מחסום שקשה יותר לעבורו.

החוסמים מעבירים את שתי ידיהם אל מעבר לרשת, תוך שהם נוהרים שלא לגעת בה, כשכפות ידיהם פרושות ככול הניתן וכמעט נוגעות זו בזו ועם המגע בכדור הן גם מתכופפות לפנים, כדי שהכדור הניתז מהן אכן ייפול ארצה בתוך מגרש היריבה ולא יחמוק אל מעבר לקווי המגרש ובכך יזכה דווקא את היריבה בנקודה. יש לציין שחוקתית, המצב היחיד בו מותר להעביר את הידיים אל מעבר לרשת, לתחום היריב, הוא בחסימה. הדבר נועד לצורך מתן יתרון להגנה.

חשוב להקדיש בתהליכי הלימוד והתרגול חלק לתנועה האישית הנכונה בעת ביצוע ניסיון לחסימה:

1. לעולם לא לנוע בחסימה לכיוון הרשת (בדומה לתנועה המבוצעת בעת הנחתה). אם החוסם נע לפנים ועובר את קו האמצע הוא מבצע הפרה ומעניק נקודת משחק ליריבה וחמור מכך, במפגש הרגליים בינו לבין המנחת מן הקבוצה השנייה, יש סיכוי טוב שינחת על רגלו של המנחת וינקע את רגלו שלו.
2. הניתור לחסימה יבוצע מהמקום (בערך כף רגל מאחורי קו האמצע), או בתנועה צדית כאשר מוכרות שתי אפשרויות לתנועה צדית: האחת בצעד פיסוק גדול (ברגל ימין ימינה וברגל שמאל שמאלה), סגירה ברגל השנייה וניתור כלפי מעלה. אם יש צורך במספר

צעדים, הצעדים הראשונים יתבצעו בצעדי רדיפה הצידה ושני הצעדים האחרונים יתבצעו באופן שהוסבר.

האפשרות השנייה דומה לניתור המשמש בהנחתה, לאמור בתנועה מקבילה לרשת ולאורכה תוך ביצוע פניה אל הרשת ברגע הניתור – בתנועה ימינה הניתור מתבצע, כשהרגל הסוגרת את הצעד האחרון היא רגל ימין ובתנועה שמאלה, רגל שמאל. חוסמי האמצע השתמשו בתנועת רגליים זו מאז ומעולם. היום גם החוסמים המקצועיים בצדדים נעים ומנתרים כך לחסימה. בגלל מורכבות הצעדים ההפוכים בין צד לצד, מומלץ לתרגל וללמוד את הצעדים מגיל צעיר, גם כאתגר קואורדינטיבי. עם זאת, בבית הספר כדאי להתמקד בהוראת ותרגול האפשרות הראשונה.

פירוט ברמת הביצוע

☒ שלב א' – משחק כדורשת ללא רשת. במשחק שלוש קבוצות. שתי קבוצות מתמודדות זו מול זו במשחק כדורשת והקבוצה השלישית ניצבת על קו אמצע המגרש במקום רשת ופני חבריה מופנים לעולם לצד המגרש של הקבוצה התוקפת. השגת נקודות במשחק אפשרית רק על ידי הנחתת כדור בשתי ידיים לתוך חלקת המגרש שממול וכמובן, ששחקני היריבה מנסים לקלוט את הכדור לפני פוגשו את הקרקע. שחקני הקבוצה השלישית משמשים לא רק כרשת אלא גם כחוסמים, המנסים למנוע את הנחתת הכדור. מיד לאחר שהכדור עבר לרשות הקבוצה היריבה, מסתובבים חברי הקבוצה השלישית לכיוון הנגדי והפעם תפקידם הוא לנסות לחסום את מי שהיו לפני רגע קבוצת ההגנה. יש לבצע מדי פעם החלפה בין הקבוצות שבמגרש על יסוד השגת מספר נקודות מסוים, או על בסיס של זמן, כגון חמש דקות לכול מערכה.

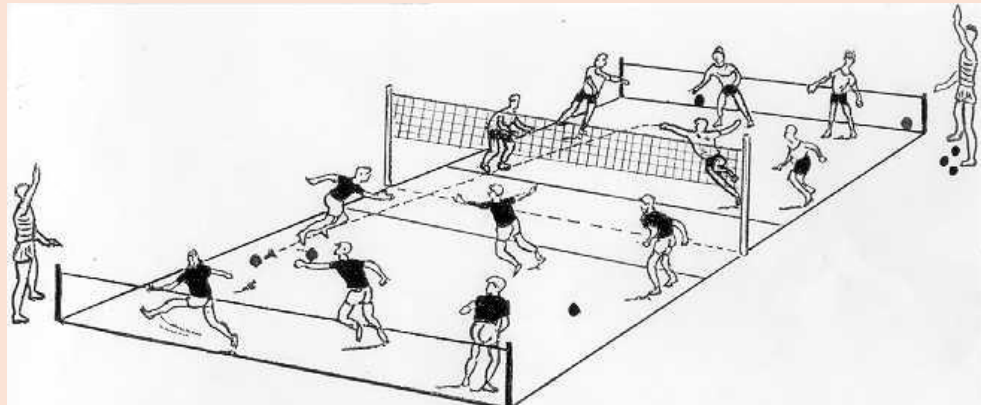
אפשרות נוספת למשחקון מקדים מגולמת במשחק משחק היד-עף:

תנאים כלליים: משחקים את המשחק על מגרש הכדורעף, שבאולם הספורט בלבד, שכן בסוף תהליך הפעלתו מצויים המגרש עד כעשרה כדורים, אשר מטבע הדברים מתפזרים לכל עבר. במרכז המגרש נתלית רשת כדורעף ברמת גובה ממוצעת של גובה כתפי הילדים המשחקים (בערך כפול מגובה הרשת במשחק הטניס). מעל כל אחד משני קווי הרוחב של מגרש הכדורעף נמתח גומי למלוא רוחבו של האולם בגובה ממוצע של מותני הילדים (בערך בגובה של רשת טניס אחת, איור מס' 1). לשם קשירת הגומיות משתמשים, על פי רוב, בצד אחד בשלבים של הסולם השבדי שבאולם ובצד שני בידיות של דלתות, במסגרות של חלונות, או בכל דבר בולט אחר המצוי על קיר האולם. כך, נוצרים בשני קצות המגרש שני שערים שטוחים וארוכים. הכדורים שיש

להשתמש בהם הם כדורי עץ, או לחלופין כדורי ספוג. מספר הכדורים עד עשרה. ניתן לשתף במשחק את כל התלמידים בכיתה, כלומר אפילו עד עשרים מול עשרים משתתפים. מכל מקום, המספר האופטימלי הוא שנים עשר בכל צד. כל קבוצה נחלקת לשני בעלי תפקידים: שוערים ושחקני שדה. השוערים מתמקמים במקומות שונים לאורכו של השער השטוח, כלומר מכסים את קו הרוחב של המגרש, ושחקני השדה מפוזרים במחצית הקרובה של מגרש הכדורעף. תכלית המשחק: לנצח על ידי צבירה של חמישה עשר שערים, המקבילים לחמש עשרה נקודות. כל כדור החודר לשער, כלומר עובר מתחת לגומי, מזכה את הקבוצה הכובשת בנקודה אחת. מהלך המשחק: לאחר שהמורה מתייצב בצדו של המגרש מול קו האמצע שלו וליד כול אחד מהשוערים ממוקם תלמיד, שאינו משתתף בפועל, ומשמש כעוזר שופט, המונה את מספרי השערים הנכבשים, מטיל המורה אל המגרש שני כדורים, כדור אחד בכל צד, והילדים מתחילים לזרוק את הכדורים מעל הרשת אל עבר שער היריב. כל כדור החודר לשער ייחשב, כאמור, לשער אחד, ויזכה את הקבוצה הכובשת בנקודה אחת. הילדים מורשים לביצוע שני צעדים וחצי בלבד, כשהם אווזים את הכדור לפני שהם מטילים אותו מעל הרשת אל עבר שער היריב. אם האווז בכדור חש שאינו יכול להגיע לרשת בשני צעדים וחצי – הצעדים המותרים לו – הוא רשאי לקרוא לאחד מעמיתיו, להחליף עמו מסירות וכך להתקרב אל הרשת. בכל קבוצה יוכרז מראש על שני שחקני שדה (אלה אף יסומנו בעזרת סרטים), אשר מותר להם לחרוג מגבולות המגרש כדי לאסוף כדורים שחדרו לשער או שנזרקו מעליו, ואינם מצויים עוד בשטח מגרש הכדורעף שלהם. יודגש כי רק לשניים אלה מותר לחרוג משטחי המגרש למטרת איסוף הכדורים. במהלך הפעילות משלח המורה באופן מדורג כדורים נוספים אל שדה המשחק, וזאת עד למספר של עשרה כדורים. כל חמש דקות לערך, עוצר המורה את המשחק על ידי שריקה ועורך בקול רם, כך שהכול יוכלו לשמוע, בירור עם עוזרי השופט שבשני צדי המגרש, באשר למספר הנקודות הנוקף לכל אחת משתי הקבוצות. כך מקבלים הילדים מושג על תוצאת המשחק באותו השלב. כאמור, הקבוצה המשיגה ראשונה חמש עשרה נקודות מוכרזת כמנצחת במערכה, ואפשר לשחק את המשחק במתכונת המוכרת מן הכדורעף, כלומר על פי מפתח של הטוב משלושה, או על פי מפתח של הטוב מחמישה משחקים. לשחקני היריב מותר לנסות למנוע כיבושים באחת משתי הדרכים האלה: א. עצירת הכדור על ידי אחד השוערים בעזרת כל חלק מחלקי הגוף. ב. באמצעות בלימת הכדור על ידי שחקני השדה ליד הרשת בסגנון של החסימה המקובלת במשחק הכדורעף, אבל יש לאסור העברת ידיים בעת החסימה אל מעבר לרשת. הערה מתודית: אסור לשכוח לקבוע מפתח, שעל פיו מחליפים בין שחקני השדה לבין השוערים, כדי שכולם יוכלו לתרגל ולהתאמן בחסימות, ובעיקר נכונים הדברים כשמדובר בכיתה מעורבת

של בנים ובנות. המפתחות הבאים בחשבון הם אלה: מפתח של זמן, מפתח של ניקוד, או אפילו החלפות על פי המערכות.

הערה ארגונית: הכנסת הכדורים צריכה להיעשות בהדרגה ההולמת את קצב ההתפתחות של הבנת המשחק ושל האפשרויות הגלומות בו על ידי הילדים.

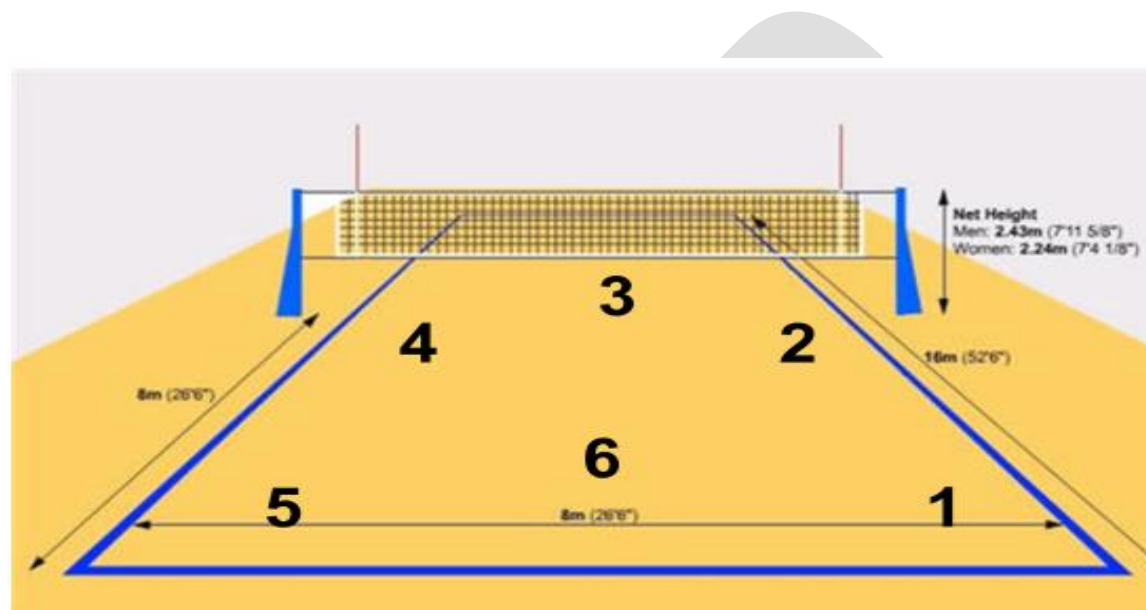


☒ שלב ב' – שאלה ללומדים: באילו מצבים במשחק מתבצעות החסימות השונות: חסימת היחיד, חסימה זוגית וחסימה בשלישייה? מהו היסוד החשוב ביותר בחסימה קבוצתית? (תאום התנועה של משתתפי החסימה).

☒ שלב ג' – שלושה לומדים ניצבים במרחקים שווים זה מזה לאורכה של רשת המגרש, פניהם אל הרשת, ובידי כול אחד מהם כדור, המוחזק בשתי ידיים למעלה אל מעל הרשת ובצמוד אליה. שאר הלומדים ניצבים בטור על קו האורך של המגרש בצידה האחר של הרשת. ומתחילים לנוע לפנים אל הרשת. בהגיעם שמה הם ממשיכים לנוע לאורכה (ובפועל לרוחב במגרש) בצעדי רדיפה ומנתרים לדימוי חסימה מול כול אחד משלושת הכדורים המונפים אל על. התנועה היא לעולם בצעדי רדיפה תוך שיש להיזהר שלא לגעת ברשת עם הנפת הידיים ברגע הניתור כלפי מעלה. בפועל מתבצעת החסימה על ידי הנחת שתי כפות הידיים על כול אחד מן הכדורים, שהם פוגשים בדרכם. בסיימם הם שבים אל סוף הטור, שממנו יצאו וחוזר חלילה.

☒ שלב ד' – חזרה אל משחקון תחילת השיעור והפעם תתבצענה ההנחות, לפי מתכונת משחק הכדורעף, כלומר בהצלפת יד אחת בעוד המסירות המקדימות תבוצענה עדיין כמו במשחק כדורשת.

תרשים 2.1: תרשים עזר להערכת הישגים מצופים



ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹³³

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדורעף
מטרה 1. התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות כחלק מתהליכים דינמיים בכדורעף

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית שיתוף פעולה בתוך כל אחת מהקבוצות; ניהול תחרות הוגנת בין שתי הקבוצות; קבלת פסיקות של שופט במשחק שיפוט עצמאי של משחק.	הכוונה עצמית התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים מודעות עצמית יכולת להתייחס לאי הצלחה כחלק מתהליך למידה; הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק.	חשיבה ביקורתית יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר חשיבה יצירתית גמישות מחשבתית בניתוח מצבים בלתי צפויים; תעוזה ביישום פתרונות לא שגרתיים.	הכרת הייחוד של מיומנויות הכדורעף כפחות טבעיות; הכרת התרומה הייחודית של כל אחת מהמיומנויות המוטוריות למשחק השלם ידע ההיסטוריה של המשחק; ידע כללי המשחק; ידע תרומת המשחק לאורח חיים בריא.	יכולת לשחק משחק כדורשת; שכלול מיומנויות המסירה העילית; מסירה עילית לפנים; מסירה עילית לאחור; שכלול מיומנויות המסירה התחתית; מסירה תחתית חזיתית; מסירה תחתית צידית; קבלה תחתית (בלימה); שכלול של מיומנויות מכת הפתיחה; מכה תחתית חזיתית; מכה תחתית צידית; מכה עילית חזיתית; מכה עילית חזיתית בניתור;

¹³³ <https://meyda.education.gov.il>

				שכלול של מיומנות ההנחתה : הנחתה לכיוון ההרצה ; הנחתה באלכסון ; שכלול של מיומנות החסימה : חסימה ביחידים במרכז המגרש ; חסימה בזוגות בצדי המגרש ; חסימה בשלושות במרכז המגרש.

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יפתחו מיומנויות מוטוריות משחקיות בכדורעף כחלק מתהליכים דינמיים

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: גבוהה כל מטרה מבוססת על קודמתה

שכבות גיל	א' - ג'	ג' - ו'	ו' - ט'	ט' - יב'
מטרה אופרטיבית				
1(1) התלמידים והתלמידות יכירו וישחקו את משחק כדור הרשת		דרך ההערכה התלמידים משחקים כדור רשת במשחק של 6X6 ובמגרש שאורכו מקו הרשת ועד כול אחד משני קווי הרוחב הוא 6 מ'. קריטריונים א. פעילים ויוזמים ביחסם למשחק ו"חיים" אותו. ב. מניעים כדור במהירות וללא היסוס. ג. מכסים שטחים במגרש באופן יעיל ומסייעים לעמיתיהם בהגנה. ד. משתפים פעולה עם עמיתיהם בהתקפה ותורמים למאמץ הקבוצתי. ה. מכירים ומבינים את כללי המשחק.	דרך ההערכה התלמידים משחקים כדור רשת במשחק של 6X6 ובמגרש כדורעף תקני. קריטריונים א. פעילים ויוזמים ביחסם למשחק ו"חיים" אותו. ב. מניעים כדור במהירות וללא היסוס. ג. מכסים שטחים במגרש באופן יעיל ומסייעים לעמיתיהם בהגנה. ד. משתפים פעולה עם עמיתיהם בהתקפה ותורמים למאמץ הקבוצתי. מושגי יסוד	דרך ההערכה התלמידים משחקים כדור רשת במשחק של 6X6 ובמגרש כדורעף תקני. קריטריונים א. פעילים ויוזמים ביחסם למשחק ו"חיים" אותו. ב. מניעים כדור במהירות וללא היסוס. ג. מכסים שטחים במגרש באופן יעיל ומסייעים לעמיתיהם בהגנה. ד. משתפים פעולה עם עמיתיהם בהתקפה ותורמים למאמץ הקבוצתי. ה. מכירים ומבינים את כללי המשחק.

חזרה לתוכן

			עקרון ה-W בהתמקמות במגרש, תאום תנועה בהגנה ובהתקפה, הנעת כדור.	מושגי יסוד עקרון ה-W בהתמקמות במגרש, תאום תנועה בהגנה ובהתקפה, הנעת כדור וניצול יתרונות פיזיים.
1(2) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות חבטת המסירה העילית	דרך ההערכה התלמידים מתייצבים בעמידה צידית ליד רשת מתוחה, או ליד קיר. מולם בקו ישר מונחים על הקרקע שני חישוקים גדולים במרחקים של 2, 4 ו-7 מטרים מהם. לצידם במרחק של 3 מטרים מהם מתייצב אחד מעמיתיהם ובידיו כדורעף תקני. העמית מוסר לנבחן כדור במסירה קשתית נוחה בשתי ידיים ועל הנבחן להכווין את הכדור במסירה עילית קשתית אל תוך אחד משני החישוקים. לכול נבחן שמונה ניסיונות לפגוע במטרות, ארבע פעמים בתוך החישוק הקרוב וארבע פעמים בתוך החישוק הרחוק. אם קיים בבית הספר מתקן הגבהה, כגון מתקן שיפוט חזרה לתוכן	דרך ההערכה התלמידים מתייצבים בעמידה צידית ליד רשת מתוחה, או ליד קיר. מולם בקו ישר מונחים על הקרקע שלושה חישוקים גדולים במרחקים של 2, 4 ו-7 מטרים מהם. לצידם במרחק של 3 מטרים מהם מתייצב אחד מעמיתיהם ובידיו כדורעף תקני. העמית מוסר לנבחן כדור במסירה קשתית נוחה בשתי ידיים ועל הנבחן להכווין את הכדור במסירה עילית קשתית אל תוך אחד משלושת החישוקים. לכול נבחן שמונה ניסיונות לפגוע במטרות - שלוש פעמים בתוך החישוק הקרוב, שלוש פעמים בתוך החישוק האמצעי ופעמיים בתוך החישוק הרחוק. אם	דרך ההערכה התלמידים מתייצבים בעמידה צידית ליד רשת מתוחה, או ליד קיר. מולם בקו ישר מונחים על הקרקע שלושה חישוקים גדולים במרחקים של 2, 4 ו-7 מטרים מהם. לצידם במרחק של 3 מטרים מהם מתייצב אחד מעמיתיהם ובידיו כדורעף תקני. העמית מוסר לנבחן כדור במסירה קשתית נוחה בשתי ידיים ועל הנבחן להכווין את הכדור במסירה עילית קשתית אל תוך אחד משלושת החישוקים. לכול נבחן שמונה ניסיונות לפגוע במטרות - שלוש פעמים בתוך החישוק הקרוב, שלוש פעמים בתוך החישוק האמצעי ופעמיים בתוך החישוק הרחוק. אם	

האמצעי ופעמיים בתוך החישוק הרחוק. אם קיים בבית הספר מתקן הגבהה, כגון מתקן שיפוט למשחק הכדורעף, כדאי לשקול הנחת פח גדול עליו והכוונת הכדורים אל תוך הפח. קריטריונים א. לא נוגעים במחיצה במהלך המסירות העיליות. נגיעה פוסלת את המסירה גם אם הכדור נחת בתוך החישוק, או הפח כנדרש. ב. מוסרים תוך שמירה על עקרון תשעים המעלות בין כפות הידיים לאמות, האמות לזרועות, הזרועות לגו; וכן בין כפות הרגליים לשוקיים, השוקיים לירכיים והירכיים לגו. ג. שומרים על קשר עין מתמיד עם נמען המסירה - החישוק, או הפח, שאליהם. ד. לא נוגעים נגיעה כפולה בכדור.	קיים בבית הספר מתקן הגבהה, כגון מתקן שיפוט למשחק הכדורעף, כדאי לשקול הנחת פח גדול עליו והכוונת הכדורים אל תוך הפח. קריטריונים א. לא נוגעים במחיצה במהלך המסירות העיליות. נגיעה פוסלת את המסירה גם אם הכדור נחת בתוך החישוק, או הפח כנדרש. ב. מוסרים תוך שמירה על עקרון תשעים המעלות בין כפות הידיים לאמות, האמות לזרועות, הזרועות לגו; וכן בין כפות הרגליים לשוקיים, השוקיים לירכיים והירכיים לגו. ג. שומרים על קשר עין מתמיד עם נמען המסירה - החישוק, או הפח, שאליהם. ד. פוגעים במטרות לפחות שלוש פעמים, שתיים בקרובה ואחת ברחוקה יותר. מושגי יסוד	למשחק הכדורעף, כדאי לשקול הנחת פח גדול עליו והכוונת הכדורים אל תוך הפח. קריטריונים א. לא נוגעים במחיצה במהלך המסירות העיליות. נגיעה פוסלת את המסירה גם אם הכדור נחת בתוך החישוק, או הפח כנדרש. ב. מוסרים תוך שמירה על עקרון תשעים המעלות בין כפות הידיים לאמות, האמות לזרועות, הזרועות לגו; וכן בין כפות הרגליים לשוקיים, השוקיים לירכיים והירכיים לגו. ג. פוגעים במטרות לפחות שלוש פעמים, שתיים בקרובה ואחת ברחוקה יותר. מושגי יסוד מסירת ביקורת, מסירה עילית לפני, עקרון זווית ה-90 מעלות במפרקי הגפיים.		

חזרה לתוכן

				ה. פוגעים במטרות לפחות שלוש פעמים, שתיים בקרובה ואחת ברחוקה יותר. מושגי יסוד מסירה עילית לפני, מסירה עילית לאחור, מסירת ביקורת, עקרון זווית ה-90 מעלות במפרקי הגפיים.
1(3) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות הקבלה והמסירה התחתית	דרך ההערכה בזוגות משני עברי הרשת, כול אחד מהם במרחק של כ 4 מ' ממנה ואחד מהם אוחז בכדור : האחרון מטיל את הכדור מעל הרשת לעברו של הנבחן שממול שמונה פעמים בשני אופנים שונים לסירוגין, כפי שיובהר להלן. השני צריך לקולטם בקבלה תחתית ולהכווין את הכדור אל משטחו העליון של שולחן לימודים בית ספרי (המדמה נמען בשר ודם), המוצב מולו כמטר אחד מן הרשת. ההטלה הראשונה מתבצעת כהטלה תחתית ("מסירת סבתא"), השולחת כדור במסלול קשתי נוח אל עברו	דרך ההערכה בזוגות משני עברי הרשת, כול אחד מהם במרחק של כ 4 מ' ממנה ואחד מהם אוחז בכדור : האחרון מטיל את הכדור מעל הרשת לעברו של הנבחן שממול שמונה פעמים בשני אופנים שונים לסירוגין, כפי שיובהר להלן. השני צריך לקולטם בקבלה תחתית ולהכווין את הכדור אל משטחו העליון של שולחן לימודים בית ספרי (המדמה נמען בשר ודם), המוצב מולו כמטר אחד מן הרשת. ההטלה הראשונה מתבצעת כהטלה תחתית ("מסירת סבתא"), השולחת כדור במסלול קשתי נוח אל עברו	דרך ההערכה בזוגות משני עברי הרשת, כול אחד מהם במרחק של כ 4 מ' ממנה ואחד מהם אוחז בכדור : האחרון מטיל את הכדור מעל הרשת לעברו של הנבחן שממול שמונה פעמים בשני אופנים שונים לסירוגין, כפי שיובהר להלן. השני צריך לקולטם בקבלה תחתית ולהכווין את הכדור אל משטחו העליון של שולחן לימודים בית ספרי (המדמה נמען בשר ודם), המוצב מולו כמטר אחד מן הרשת. ההטלה הראשונה מתבצעת כהטלה תחתית ("מסירת סבתא"), השולחת כדור במסלול קשתי נוח אל עברו	מסירה עילית לפני, מסירה עילית לאחור, מסירת ביקורת, עקרון זווית ה-90 מעלות במפרקי הגפיים.

חזרה לתוכן

של הנבחן (מדמה הוצאת מכת פתיחה קלה) וההטלה השנייה מתבצעת בניתור בשתי רגליים ממש ליד הרשת, אף היא בשתי ידיים, אבל כהטלה עילית מעל הראש (מדמה הנחתה ואף היא מבוצעת בעוצמה נמוכה). וחוזר חלילה שמונה פעמים. קריטריונים המקבלים ומוסרים: א. נעים אל עבר הכדור ומתמקמים נכונה ביחס לנקודת נחיתתו המשוערת. ב. קולטים את הכדור בשתי אמות ידיים מיושרות, מקבילות ומתחת למרפקים. ג. מייצרים את כוח המסירה מפשיטת ברכיים מיד לאחר קליטת הכדור באמות הידיים. ד. מעבירים משקל גוף לכיוון נמען המסירה הדמיוני ושומרים כול עת הביצוע על קשר עין עמו.	של הנבחן (מדמה הוצאת מכת פתיחה קלה) וההטלה השנייה מתבצעת בניתור בשתי רגליים ממש ליד הרשת, אף היא בשתי ידיים, אבל כהטלה עילית מעל הראש (מדמה הנחתה ואף היא מבוצעת בעוצמה נמוכה). וחוזר חלילה שמונה פעמים. קריטריונים המקבלים ומוסרים: א. נעים אל עבר הכדור ומתמקמים נכונה ביחס לנקודת נחיתתו המשוערת. ב. קולטים את הכדור בשתי אמות ידיים מיושרות, מקבילות ומתחת למרפקים. ג. מייצרים את כוח המסירה מפשיטת ברכיים מיד לאחר קליטת הכדור באמות הידיים. ד. מעבירים משקל גוף לכיוון נמען המסירה הדמיוני ושומרים כול עת הביצוע על קשר עין עמו.	של הנבחן (מדמה הוצאת מכת פתיחה קלה) וההטלה השנייה מתבצעת בניתור בשתי רגליים ממש ליד הרשת, אף היא בשתי ידיים, אבל כהטלה עילית מעל הראש (מדמה הנחתה ואף היא מבוצעת בעוצמה נמוכה). וחוזר חלילה שמונה פעמים. קריטריונים המקבלים ומוסרים: א. נעים אל עבר הכדור ומתמקמים נכונה ביחס לנקודת נחיתתו המשוערת. ב. קולטים את הכדור בשתי אמות ידיים מיושרות, מקבילות ומתחת למרפקים. ג. מייצרים את כוח המסירה מפשיטת ברכיים מיד לאחר קליטת הכדור באמות הידיים. ד. מעבירים משקל גוף לכיוון נמען המסירה הדמיוני ושומרים כול עת הביצוע על קשר עין עמו.		

		ה. מצליחים לפגוע שלוש פעמים לפחות מתוך שמונה הניסיונות במשטח השולחן. מושגי יסוד קבלה תחתית מהוצאת מכת פתיחה.	ה. מצליחים לפגוע ארבע פעמים לפחות מתוך שמונה הניסיונות במשטח השולחן. מושגי יסוד קבלה תחתית מהוצאת מכת פתיחה, קבלה תחתית כבלימת הנחתה.	ה. מצליחים לפגוע ארבע פעמים לפחות מתוך שמונה הניסיונות במשטח השולחן. מושגי יסוד קבלה תחתית מהוצאת מכת פתיחה, קבלה תחתית כבלימת הנחתה, קבלה תחתית בזינוק ("דג").
41(4) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנויות הוצאת מכת הפתיחה	דרך ההערכה בשני צדי המגרש מסומנים שני קווים בנוסף לקוי שלושת המטרים במרחק של שישה מ' מן הרשת (הרשת בגובה של 1.5 מ'). התלמידים מתייצבים על קו ששת המטרים בצדו האחד של מגרש הכדורעף ובידי כול אחד מהם כדור עף רך. כל אחד בתורו מוציא שש מכות פתיחה תחתיות בזו אחר זו על מנת לפגוע במטרות שיפורטו להלן. קריטריונים א. התלמידים פושטים את היד המכה לאחור מובילים אותה לפנים, כשהיא ישרה לאורך כול הדרך.	דרך ההערכה בשני צדי המגרש מסומנים שני קווים במטרים במרחק של שישה מ' הרשת. (הרשת בגובה של 2 מ'). התלמידים מתייצבים על קו הרוחב שממול בצדו האחר של מגרש הכדורעף ובידי כול אחד מהם כדור עף תקני. כל אחד בתורו מוציא שש מכות פתיחה תחתיות בזו אחר זו על מנת לפגוע במטרות שיפורטו להלן. קריטריונים א. התלמידים פושטים את היד המכה לאחור מובילים אותה לפנים, כשהיא ישרה לאורך כול הדרך.	דרך ההערכה במגרש מסומן קו נוסף לקו שלושת המטרים במרחק של שישה מ' הרשת. (הרשת בגובה של 2.2 מ'). התלמידים מתייצבים על קו הרוחב שממול בצדו האחר של מגרש הכדורעף ובידי כול אחד מהם כדור עף תקני. כל אחד בתורו מוציא שש מכות פתיחה תחתיות בזו אחר זו על מנת לפגוע במטרות שיפורטו להלן.	דרך ההערכה במגרש מסומן קו נוסף לקו שלושת המטרים במרחק של שישה מ' הרשת. (הרשת בגובה של 2.2 מ'). התלמידים מתייצבים על קו הרוחב שממול בצדו האחר של מגרש הכדורעף ובידי כול אחד מהם כדור עף תקני. כל אחד בתורו מוציא שש מכות פתיחה תחתיות בזו אחר זו על מנת לפגוע במטרות שיפורטו להלן.

חזרה לתוכן

ב. מקפיצים את הכדור מעט כלפי מעלה, לפני שכף ידם המכה פוגשת בו באזור שורש כף היד. ג. נעים לפני ומתייצבים בתוך המגרש מיד לאחר שליחת הכדור אל מעבר לרשת. ד. הניקוד מוענק כדלקמן: 1. כדור שעבר מעל הרשת ונחת מחוץ לקווי המגרש מזכה את מבצעו בנקודה אחת. 2. כדור שעבר מעל הרשת ונחת בתחומי המגרש מזכה בשתי נקודות. 3. כדור שעבר מעל הרשת ונחת בין קו ששת המטרים לקו הרוחב של המגרש מזכה בשלוש נקודות. 4. משיגים לפחות עשר נקודות. מושגי יסוד מכת פתיחה תחתית, מכת פתיחה צדית, מכת פתיחה	ב. מקפיצים את הכדור מעט כלפי מעלה לפני שכף ידם המכה פוגשת בו באזור שורש כף היד. ג. נעים לפני ומתייצבים בתוך המגרש מיד לאחר שליחת הכדור אל מעבר לרשת. ד. הניקוד מוענק כדלקמן: 1. כדור שעבר מעל הרשת ונחת מחוץ לקווי המגרש מזכה את מבצעו בנקודה אחת. 2. כדור שעבר מעל הרשת ונחת בתחומי המגרש מזכה בשתי נקודות. 3. כדור שעבר מעל הרשת ונחת בין קו ששת המטרים לקו הרוחב של המגרש מזכה בשלוש נקודות. 4. משיגים לפחות שמונה נקודות. מושגי יסוד מכת פתיחה תחתית, מכת פתיחה צדית, מכת פתיחה עילית, מכת פתיחה "עלה יבש".	ב. מקפיצים את הכדור מעט כלפי מעלה לפני שכף ידם המכה פוגשת בו באזור שורש כף היד. ג. נעים לפני ומתייצבים בתוך המגרש מיד לאחר שליחת הכדור אל מעבר לרשת. ד. הניקוד מוענק כדלקמן: 1. כדור שעבר מעל הרשת ונחת מחוץ לקווי המגרש מזכה את מבצעו בנקודה אחת. 2. כדור שעבר מעל הרשת ונחת בתחומי המגרש מזכה בשתי נקודות. 3. כדור שעבר מעל הרשת ונחת בין קו ששת המטרים לקו הרוחב של המגרש מזכה בשלוש נקודות. 4. משיגים לפחות שש נקודות. מושגי יסוד מכת פתיחה תחתית, מכת פתיחה צידית, מכת פתיחה עילית.		

חזרה לתוכן

				עילית, מכת פתיחה "עלה יבש", מכת פתיחה בניתור.
1(5) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות ההנחתה		דרך ההערכה התלמידים מתייצבים בעמדה מס' 4 במגרש ואוחזים כדור בשתי ידיים. (ראו השרטוט בתחילת הפרק). בעמדה מס' 3 ממש ליד הרשת, המתוחה בגובה של 1.5 מ' מעל פני הקרקע, מתמקם המסייע. כול נבחן בתורו מוסר את כדורו במסירה עילית לעמית המסייע, אשר קולטו בשתי ידיו ומחזיר אותו, אף הוא במסירה עילית קשתית ונוחה להנחתה מול עמדה 4. התלמידים מבצעים הנחתות שלמות. לכל אחד שבעה ניסיונות. להנחתות מוצלחות תחשבנה רק הנחתות שלמות, שבעקבותיהן הכדור נחת בתחומי המגרש. אם המסירה לא הייתה נוחה להנחתה יש לבצעה שוב. קריטריונים	דרך ההערכה התלמידים מתייצבים בעמדה מס' 4 במגרש ואוחזים כדור בשתי ידיים. (ראו השרטוט בתחילת הפרק). בעמדה מס' 3 ממש ליד הרשת, המתוחה בגובה של 2 מ' מעל פני הקרקע, מתמקם המסייע. כול נבחן בתורו מוסר את כדורו במסירה עילית לעמית המסייע, אשר קולטו בשתי ידיו ומחזיר אותו, אף הוא במסירה עילית קשתית ונוחה להנחתה מול עמדה 4. התלמידים מבצעים הנחתות שלמות. לכל אחד שבעה ניסיונות. להנחתות מוצלחות תחשבנה רק הנחתות שלמות, שבעקבותיהן הכדור נחת בתחומי המגרש. אם המסירה לא הייתה נוחה להנחתה יש לבצעה שוב. קריטריונים	דרך ההערכה התלמידים מתייצבים בעמדה מס' 4 במגרש ואוחזים כדור בשתי ידיים. (ראו השרטוט בתחילת הפרק). בעמדה מס' 3 ממש ליד הרשת, המתוחה בגובה של 2.20 מ' מעל פני הקרקע, מתמקם המסייע. כול נבחן בתורו מוסר את כדורו במסירה עילית לעמית המסייע, אשר קולטו בשתי ידיו ומחזיר אותו, אף הוא במסירה עילית קשתית ונוחה להנחתה מול עמדה 4. התלמידים מבצעים הנחתות שלמות. לכל אחד שבעה ניסיונות. להנחתות מוצלחות תחשבנה רק הנחתות שלמות, שבעקבותיהן הכדור נחת בתחומי המגרש. אם המסירה לא הייתה נוחה להנחתה יש לבצעה שוב. קריטריונים

א. יוצאים להנחתה בצורה מתוזמנת בהתאם לאופן ההגשה ולמסלול הכדור. ב. מנתרים להנחתה כחצי מ' מן הרשת, כשהכדור נמצא לעולם לפנייהם (אינם נכנסים מתחתיו) ומשתדלים לפגוש את הכדור בשיא גובה הניתור שלהם. ג. מבצעים צעדי הנחתה נכונים ומנתרים כאשר הכתף הנגדית ליד המנחיתה קרובה לרשת. ד. מבצעים ביד המנחיתה תנועה, המלווה בהפיכת כף היד, לפי כיוון ההנחתה שבחרו בו. ה. מנתרים כלפי מעלה ואינם נתקלים ברשת בעת ביצוע ההנחתה. ו. מנחיתים בניתור לתוך המגרש שממול לפחות ארבע פעמים מתוך שבעה ניסיונות. מושגי יסוד קצב ראשון, קצב שני, הרמת מטר, הרמה גבוהה לקצוות,	א. יוצאים להנחתה בצורה מתוזמנת בהתאם לאופן ההגשה ולמסלול הכדור. ב. מנתרים להנחתה כחצי מ' מן הרשת, כשהכדור נמצא לעולם לפנייהם (אינם נכנסים מתחתיו) ומשתדלים לפגוש את הכדור בשיא גובה הניתור שלהם. ג. מבצעים צעדי הנחתה נכונים ומנתרים כאשר הכתף הנגדית ליד המנחיתה קרובה לרשת. ד. מבצעים ביד המנחיתה תנועה, המלווה בהפיכת כף היד, לפי כיוון ההנחתה שבחרו בו. ה. מנתרים כלפי מעלה ואינם נתקלים ברשת בעת ביצוע ההנחתה. ו. מנחיתים בניתור לתוך המגרש שממול לפחות שלוש פעמים מתוך שבעה ניסיונות. מושגי יסוד קצב ראשון, קצב שני, הרמה גבוהה לקצוות, הנחתה על ישר, הנחתה אלכסונית.	א. יוצאים להנחתה בצורה מתוזמנת בהתאם לאופן ההגשה ולמסלול הכדור. ב. מנתרים להנחתה כחצי מ' מן הרשת, כשהכדור נמצא לעולם לפנייהם (אינם נכנסים מתחתיו) ומשתדלים לפגוש את הכדור בשיא גובה הניתור שלהם. ג. מבצעים צעדי הנחתה נכונים ומנתרים כאשר הכתף הנגדית ליד המנחיתה קרובה לרשת. ד. מבצעים ביד המנחיתה תנועה, המלווה בהפיכת כף היד, לפי כיוון ההנחתה שבחרו בו. ה. מנתרים כלפי מעלה ואינם נתקלים ברשת בעת ביצוע ההנחתה. ו. מנחיתים בניתור לתוך המגרש שממול לפחות פעמיים מתוך שבעה ניסיונות. מושגי יסוד הנחתה על ישר, הנחתה אלכסונית.		

חזרה לתוכן

				הנחתה על ישר, הנחתה אלכסונית.
1(6) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את מיומנות החסימה		דרך ההערכה התלמידים מתייצבים בעמדה מס' 3 במגרש סמוך לרשת, התלויה בגובה של 1.5 מ' מעל הקרקע. מולם בצדה השני של הרשת מתמקם עמיתם, שתפקידו לדמות מנחית. הוא אווז בכדור בשתי ידיו ומתחיל לנוע, לפי בחירתו, לימינו או לשמאלו לעמדות 2, או 4 בצד שלו. כעת על החוסם שבעמדה 3 מצדה השני של הרשת לנוע אף הוא לכיוון תנועתו של המנחית. הוא המנחית לעמדתו החדשה הוא מתרומם בניתור בשתי רגליים ומנסה להנחית את הכדור האחוז בין שתי ידיו מעל הרשת. החוסם צריך להתרומם מולו במקביל ולנסות ולחסום אותו. לכול נבחן שישה ניסיונות. קריטריונים	דרך ההערכה התלמידים מתייצבים בעמדה מס' 3 במגרש סמוך לרשת, התלויה בגובה של 2 מ' מעל הקרקע. מולם בצדה השני של הרשת מתמקם עמיתם, שתפקידו לדמות מנחית. הוא אווז בכדור בשתי ידיו ומתחיל לנוע, לפי בחירתו, לימינו או לשמאלו לעמדות 2, או 4 בצד שלו. כעת על החוסם שבעמדה 3 מצדה השני של הרשת לנוע אף הוא לכיוון תנועתו של המנחית. בהגיע המנחית לעמדתו החדשה הוא מתרומם בניתור בשתי רגליים ומנסה להנחית את הכדור האחוז בין שתי ידיו מעל הרשת. החוסם צריך להתרומם מולו במקביל ולנסות ולחסום אותו. לכול נבחן שישה ניסיונות. קריטריונים	דרך ההערכה התלמידים מתייצבים בעמדה מס' 3 במגרש סמוך לרשת, התלויה בגובה של 2.2 מ' מעל הקרקע. מולם בצדה השני של הרשת מתמקם עמיתם, שתפקידו לדמות מנחית. הוא אווז בכדור בשתי ידיו ומתחיל לנוע, לפי בחירתו, לימינו או לשמאלו לעמדות 2, או 4 בצד שלו. כעת על החוסם שבעמדה 3 מצדה השני של הרשת לנוע אף הוא לכיוון תנועתו של המנחית. בהגיע המנחית לעמדתו החדשה הוא מתרומם בניתור בשתי רגליים ומנסה להנחית את הכדור האחוז בין שתי ידיו מעל הרשת. החוסם צריך להתרומם מולו במקביל ולנסות ולחסום אותו. לכול נבחן שישה ניסיונות. קריטריונים

א. נעים בזריזות לרוחב הרשת כדי להתייצב במקום הנכון מול ההנחתה המתהווה. ב. עולים לחסימה בצורה מתוזמנת בהתייחס לעיתוי ההנחתה המתבצעת מולם ואינם נוגעים ברשת. ג. מעבירים את כפות ידיהם הפרושות מעבר לרשת מבלי לגעת בה וכופפים אותן כדי להכווין נכונה את הכדור הנחסם לתוך שטח מגרשו של היריב. ד. נוחתים על שתי רגליים מבלי לגעת ברשת. ה. חוסמים באופן יעיל לפחות שלוש פעמים מתוך שישה ניסיונות. מושגי יסוד חסימת יחיד, חסימת זוגות, חסימת שלשות.	א. נעים בזריזות לרוחב הרשת כדי להתייצב במקום הנכון מול ההנחתה המתהווה. ב. עולים לחסימה בצורה מתוזמנת בהתייחס לעיתוי ההנחתה המתבצעת מולם ואינם נוגעים ברשת. ג. מעבירים את כפות ידיהם הפרושות מעבר לרשת מבלי לגעת בה וכופפים אותן כדי להכווין נכונה את הכדור הנחסם לתוך שטח מגרשו של היריב. ד. נוחתים על שתי רגליים מבלי לגעת ברשת. ה. חוסמים באופן יעיל לפחות שלוש פעמים מתוך שישה ניסיונות. מושגי יסוד חסימת יחיד, חסימת זוגות, חסימת שלשות.	א. נעים בזריזות לרוחב הרשת כדי להתייצב במקום הנכון מול ההנחתה המתהווה. ב. עולים לחסימה בצורה מתוזמנת בהתייחס לעיתוי ההנחתה המתבצעת מולם ואינם נוגעים ברשת. ג. מעבירים את כפות ידיהם הפרושות מעבר לרשת מבלי לגעת בה וכופפים אותן כדי להכווין נכונה את הכדור הנחסם לתוך שטח מגרשו של היריב. ד. נוחתים על שתי רגליים מבלי לגעת ברשת. ה. חוסמים באופן יעיל לפחות פעמיים מתוך שישה ניסיונות. מושגי יסוד חסימת יחיד.		

מטרה 2: התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדורעף ויפתחו יכולת קבלת החלטות במצבים משתנים

הסבר המטרה

לאחר שהתלמידים והתלמידות ערכו הכרות עם מיומנויות הבסיס של משחק הכדורעף ותרגול יסודי שלהן, ניתן לעבור לפעילויות מתקדמות, שבהן תופנס השליטה במיומנויות המשחק השונות ותעוצב לרמה, שתאפשר משחק רציף על פי כללי המשחק, שיושרשו אף הם בשלב לימודי זה. תרגולים אלה יפותחו בהדרגה אשר תתכלל יותר ויותר מיסודות המשחק בפעולות מתפתחות עד לאימון בפרקי משחק שלמים, כגון הוצאת מכת פתיחה, קבלה, מעבר להתקפה, המסתיימת בהנחתה בצד אחד ובניסיון חסימה בצד השני. מטרה זו תושג, בין השאר, גם על ידי ביצוע של משחקונים שלמים במספר מופחת של משתתפים, כגון שניים מול שניים, שלושה מול שלושה, או ארבעה מול ארבעה בחלקי מגרש מצומצמים יותר מגודלו של המגרש התקני (9X18 מ').

חשיבות השגת המטרה

יש צורך בתרגול מתמשך, מגוון ומתפתח במצבי משחק כדי להפנים את השליטה ביסודות המלאכותיים של הכדורעף ואת השילוב ביניהם. במקביל יש להרבות במשחקוני הכנה, שהצלחת ההשתתפות בהם מחייבת עם ההתקדמות בשליטה הטכנית גם פיתוח ראשוני של חשיבה טקטית המאפשרת הנאה ממשחק רצוף ומאתגר.

דרכים להשגת המטרה

ליווי ההתנסות הפעלתנית בשאלות המעמיקות את ההבנה.

למשל: בעת מסירה עילית לעבר שחקן עמית הניצב לצדו של המוסר ולא לפניו או מאחוריו, כפי שמתרחש בדרך כלל, מצב התובע הפניית כל אברי הגוף אל כיוון נמען המסירה:
שאלה: "מנח כפות הידיים שלך היה נכון, אבל מה עליך לעשות כדי להצליח טוב יותר למסור מסירה עילית נקייה ומדויקת לעבר עמיתך הניצב דווקא לצידך?"

התשובה המתבקשת: כדאי לי להתמקם מתחת לכדור בברכיים כפופות, כשאני משתדל להפנות את גופי ככול הניתן לעבר נמען המסירה וזאת כדי שאוכל למסור לו במדויק ועם מגע הכדור בידיים ויישורן ליישר גם את ברכיי כדי לייצר כוח לביצוע המסירה.

תרגול מיומנות המלווה משובים אישיים וכלליים, הנוגעים לאופן ביצוע המיומנות.

דוגמאות למשובים:

"ביצעת מכת פתיחה נאה, אבל התמהמהת לאחר מכן להיכנס לתוך המגרש כדי להשתלב במשחק ההגנה של קבוצתך ולכן לא היה כיסוי שטח טוב מספיק באזורך והכדור היה עלול ליפול שם ולזכות את חברי הקבוצה היריבה בנקודה".

"החוסמים סגרו היטב את אפשרות החסימה בקו ישר ואתה התעקשת להנחית דווקא לכיוון ידיהם המושטות, בעוד שקו ההנחתה האלכסוני היה פנוי לחלוטין עבורך ועדיף היה לנסות לכונן לשם".

יצירת מאגר משחקונים, הניתנים לשליפה בעת הצורך.

מאגר כזה מאפשרים למורה לבחור את המשחקון המתאים לשילוב המיומנויות השונות שעל הפרק, למשל: משחק הקפות עף:

המשחק משוחק על מגרש הכדורעף, שבמרכזו מתוחה הרשת בגובה של 2.00 מ'. במגרש השלם מסומנות ארבע תחנות באמצעות קונוסים בתצורת מעוין. תחנה א' ממוקמת על אמצע קו הבסיס בצד אחד של המגרש. תחנה ב' ממוקמת מחוץ למגרש כמטר אחד מימינו של עמוד הרשת הימני. תחנה ג' ממוקמת על אמצע קו הבסיס במחצית במגרש שממול ותחנה ד' נמצאת ממול לתחנה ב', משמע כמטר אחד משמאלו של עמוד הרשת השמאלי. כיתת הלומדים מתארגנת בשתי קבוצות שוות מספר: קבוצת הבית המתמקמת ליד תחנה א' וקבוצת השדה המפוזרת בשטחי המגרש בצידה השני של הרשת.

מהלך המשחק: נציגה ראשונה של קבוצת הבית ניצבת ליד תחנה א' ובידה כדור קל או כדור ספוג. הנציגה מבצעת מכת פתיחה אל עבר צידו השני של המגרש. לרשותה שני ניסיונות. אם בניסיון הראשון הכדור עובר את הרשת ונוחת בתחומי במגרש עליה לצאת לדרך, כפי שמיד יוסבר, ואם היא פוסלת בשני ניסיונותיה היא "שרופה". לאחר הוצאת מכת הפתיחה, אחד מעמיתיה, הניצבים לידה, מוסר לה טבעת גומי, ועימה עליה לרוץ בכול המהירות אל הקונוס המסמן את תחנה ב'. בהגיעה אל התחנה עליה להשחיל את הטבעת על הקונוס לסימון הגעתה אל התחנה בשלום ולהתייצב לידה. היא גם רשאית לעקוף מן החוץ את תחנה ב' ולנוע הישר אל תחנה ג', ומותר לה להסתכן בפסילה ולהגיע לתחנה ד'. אם, בדרך מגלה הנציגה שהיא עלולה לא תצליח להגיע במועד לתחנה הבאה, היא

רשאית לשוב על עקבותיה לתחנה הקודמת ולהשחיל בחזרה את הטבעת על הקונוס. אם היא עוצרת בתחנה באמצע היא יכולה להמשיך להתקדם לעבר התחנות הבאות רק כשעמית שלה הבא אחריה יוציא את מכת הפתיחה שלו וכך לגבי ההגעה לכול אחת מן התחנות הבאות.

אין מגבלה על מספר השוהים בתחנה בו-זמנית. בסופם של תהליכים מטרתו היא לעבור בתחנה ד' וממנה לשוב בשלום אל תחנה א' ובכך לזכות את קבוצתו בנקודות, כפי שיפורט בהמשך. במקביל לכך מנסה הקבוצה היריבה לפסול אותו באופן הבא: ראשית על מי מחבריה לקלוט את מכת הפתיחה בקבלה תחתית ולכוונה לעבר אחד מחבריה המוגדר כ"מוסר" או "מגיש". זה ניצב ליד מרכז הרשת ובגבו אליה ועליו לתפוס את הכדור בשתי ידיו לפני שהכדור נופל על ריצפת המגרש (בעבר הוא כונה "המגיש" והיום "המוסר" והוא יובחן משאר עמיתיו לקבוצה באמצעות חולצה או סרט צבעוני). במקרה כזה יפסל הרץ ועמו כול עמיתיו, הנמצאים בתחנות השונות ו/או בתנועה ביניהן, ויתבצע חילוף תפקידים בין הקבוצות. אם אי אפשר להעביר ישירות את הכדור אל המוסר, אפשר לכוון את הקבלה אל עמית שלישי בקבוצה והוא יהא זה, שיעבירו אל המוסר במסירה עילית או תחתית. במקרה כזה יפסל רק מוציא מכת הפתיחה. אם הקבלה הראשונית לא צלחה, מותר לנסות קבלה חוזרת והפעם לא על ידי הוצאתה בידי נציג קבוצת הבית, אלא על ידי אחד מחברי קבוצת השדה, המעבירה בשתי ידיים במסירת "סבתא" אל "המוסר" ובלבד, שמי שמוסר ימצא מעבר לקו שלושת המטרים של מגרשו ו"המוסר" במקומו ליד הרשת. כמובן שבהתרחשות כזו במשחק מותר למוציא מכת הפתיחה מקבוצת הבית להמשיך בהתקדמותו בין התחנות ובלבד, כמובן, שלא ייפסל בדרך על פי הכלל המקורי. במקרה של פסילתו ייפסלו גם כול שאר עמיתיו הנמצאים בתנועה בין התחנות, אבל לא אלה שכבר ניצבים בהן. כול חמש פסילות גוררות החלפת תפקידים בין הקבוצות.

הניקוד במשחק: שחקן, אשר מצליח לעבור את כול התחנות ברצף ולשוב בשלום לתחנה א', לאחר שהוא עצמו הוציא את מכת הפתיחה (אירוע נדיר במשחק), מזכה את קבוצתו בעשר נקודות. שחקן שמסיים את המסלול עם עצירה אחת בדרך, מזכה את קבוצתו בחמש נקודות. סיום המסלול בשתי עצירות מזכה בשלוש נקודות וסיום המסלול בהצלחה בשלוש עצירות מזכה בנקודה אחת.

התאמת המשחק לכמות משתתפים גדולה: אם מדובר בקבוצת לומדים מתקדמת אפשר לנסות שתי עמדות פתיחה במגרש: א' ו-ג'. במצב כזה יהיו חברי קבוצת השדה מפוזרים באופן שווה בין שני חלקי המגרש ויהיו להם שני "מוסרים", אחד בכל אחד משני צדי הרשת וגם קבוצת הבית פועלת אז במתכונת של שתי קבוצות, הניצבות בתחנות א' ו-ג', אחת בכל צד, כשאחת נעה בין התחנות א'-ב'-ג'-ד' ו-א' והשנייה בין ג'-ד'-א'-ב'-ג'. המשחק ישוחק בו זמנית בשני צדי הרשת לפי

המתכונת הרגילה. במקרה כזה צריך, שיהיו למורה שני שופטי עזר, הסופרים נקודות, בכול אחד משני צדי המגרש.

בקבוצות ברמת לימוד בראשיתית יותר אפשר להשתמש במקום ברשת, הנמתחת על פני רוחב המגרש, בגומי ארוך הנמתח על פני כול אורכו של המגרש וכך ליצור למעשה שני מגרשים שלמים וארבע קבוצות משחק, או פשוט לחלק את שתי הקבוצות המשחקות לארבע תת קבוצות. אפשרויות גיוון ורמות קושי במשחק:

- א. אם הלומדים מתקשים להעביר מכת פתיחה מתשעה מ' ניתן לקרב את מקום הוצאת מכת הפתיחה אל שבעה מטרים מן הרשת ואפילו לאפשר להוציאה מקו שלושת המטרים, או מכול מקום אחר שנוח למבצע ההוצאה.
- ב. בקבוצת מתחילים אפשר לשחק את המשחקון כולו לפי כללי משחק כדור הרשת, לאמור כלל ללא מיומנויות משחק הכדורעף ואפשר גם להתיר רק את הוצאת מכת הפתיחה בזריקה ולא בחבטה.
- ג. אם מדובר בקבוצת מתקדמים, הרי במקרה של הוצאת מכת פתיחה בזריקה ולא בחבטה כול ניקוד, שיושג על ידי קבוצת הבית במשחקון זה, יופחת ב-50%.
- ד. מקבל מכת הפתיחה רשאי לתפוס את הכדור בשתי ידיים ואז לבצע מסירה עילית אל ה"מוסר".
- ה. כנ"ל אבל במקום לתפוס את הכדור הוא צריך לקבלו בקבלת ביקורת תחתית ואז לתופסו ולמוסרו בעילית אם לעמיתו ה"מוסר" ואם לחבר שלישי שהוא יהא זה שיעבירו אל ה"מוסר".
- ו. במקרה שיש לומדים רבים בשיעור ניתן לאפשר לעמית נוסף לצאת להקפה ביחד עם חובט מכת הפתיחה ובכך להרבות סיכויי צבירת נקודות לקבוצת הבית.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יכירו ויתרגלו את התנועה הנכונה בהחלפת מקומות במגרש בעת קבלת הכדור להוצאת מכת פתיחה ואת אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בכול העמדות.
- (2) יכירו ויתרגלו את אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בעת ספיגת מכת פתיחה וידעו לעבור ממנה להתקפת נגד בצורה יעילה.
- (3) יכירו ויתרגלו את אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בעת ביצוע הנחתה בהתקפה ויתארגנו נכונה במגרש לתגובה יעילה במקרה שההנחתה נחסמת ונהדפת בחזרה.

(4) יכירו וישכללו את אופן עמידתם במגרש בעת ההתגוננות מול הנחתה ויהיו מסוגלים לחסום, או לספוג אותה בצורה יעילה אחרת ולעבור ממנה להתקפת נגד.

(5) יכירו וישכללו את היכולת המשחקית באמצעות אימון במשחק מופחת שחקנים, כגון 2X2, 3X3 ו-4X4.

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יכירו ויתרגלו את התנועה הנכונה בהחלפת מקומות במגרש בעת קבלת הכדור להוצאת מכת פתיחה ואת אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בכול העמדות

הסבר

תצורת ההתייצבות במגרש של ששת שחקני קבוצת הכדורעף בעת הוצאת מכת פתיחה היא התצורה הפותחת כול משחקון וכול מערכה במשחק הכדורעף. זו גם העת להוראת ולתרגול ההתמקמות על פי העמדות המקובלות, שנהוג לכנותן עמדות 1, 2, 3, 4, 5 ו-6. ששת השחקנים מתמקמים בתצורת W במעין שתי שורות, המכונות בעגת המשחק 'הקו הקדמי' ו'הקו האחורי'. מספר 1, אשר מוציא את מכת הפתיחה מחוץ למגרש בפינת קו הבסיס הימנית שלו, שייך לקו האחורי. מספר 2 מתייצב מעליו בקו הקדמי ליד הרשת. לשמאלו מתייצב מספר 3 במרכז המגרש ומול הרשת הוא היחידי שלא מתמקם ממש על פי תבנית ה-W וניצב מחוצה לה צמוד לרשת ומבטו עירני לצדדים, למקרה שבו כדור הפתיחה פוגע ברשת ונופל לתוך מגרש קבוצתו לשמאלו. סוגר את הקו הקדמי מספר 4. מתחתיו של מספר 4 ניצב מספר 5 כסמן השמאלי של הקו האחורי ולימינו במרכז המגרש מספר 6, שהוא בפועל ראש ה-W, שביחד עם מספרי 5 ו-1 מהווים את הקו האחורי.

פירוט ברמת ביצוע

☒ שלב א' – משחקון, שבו שתי קבוצות ניצבות על שני קווי הבסיס של המגרש, כול אחת בצד אחר של המגרש. כול קבוצה מחליטה לעצמה מראש באיזו עמדה מתוך השש יתמקם כול אחד מחבריה עם תחילת המשחק. לסימן מן המורה פורצים הכול אל תוך המגרש ומתמקמים במקומות המיועדים להם. אם קבוצת הלומדים מונה יותר משישה, מותר לשניים ואף שלושה מקרבם להתמקם באותה עמדה. אחרון המתמקמים בכול אחת משתי הקבוצות קובע את תוצאת המשחקון. על המורה להימנע מלנקוב בשם או להצביע על דמות האחרון בכול קבוצה כדי שלא לפגוע במעמדו בעיני חבריו. בכול משחקון חדש ישנו המשתתפים עמדות במגרש בכיוון השינוי המתחייב מכללי המשחק.

⊗ שלב ב' – בשלב ההסבר המרחיב מבהיר המורה לתלמידים את התפקיד המוגדר של כול עמדה במגרש. החל ממוציא מכת הפתיחה בעמדה 1, שמיד לאחר הוצאת כדור הפתיחה נכנס כמטר וחצי לתוך המגרש לעמדת הגנה, עבור לשחקני הקו הקדמי 2, 3 ו-4 שמתקרבים אל הרשת לעמדות חסימה, כול אחד לעמדתו שלו. השחקן בעמדה מס' 5 מתמקם בפוזיציה הגנתית בפינה השמאלית של המגרש כמטר מקו האורך ומטר מקו הבסיס ומספר 6 מתמקם במרכז קו שלושת המטרים, או מעט מאחוריו, מאחורי קו החוסמים.

⊗ שלב ג' – שלב התרגול הממוקד: הלומדים ניצבים בשש עמדות המשחק ולשחקת המורה נעים לעמדה הבאה על פי כללי המשחק, משמע השחקן בעמדה 1 נע לעמדה 6. השחקן בעמדה 6 נע לעמדה 5. השחקן בעמדה 5 נע לעמדה 4. השחקן בעמדה 4 נע לעמדה 3. השחקן בעמדה 3 נע לעמדה 2 והשחקן בעמדה 2 עובר אחורה לעמדה 1 כדי להיות מגיש הפתיחה הבא. כדי להעמיק ולהפנים את נושא העמדות בעת הוצאת מכת פתיחה, יש לנסות לסבך את התרגול על ידי מתן הוראת מעבר שלא על פי הסדר הנדרש בכללי המשחק, כגון: שחקני עמדה 1 לעמדה 3 ולהיפך, שחקני עמדה 2 לעמדה 4 ולהיפך ושחקני עמדה 5 לעמדה 6 ולהיפך וכדומה.

⊗ שלב ד' – חוזרים אל משחקון הפתיחה והפעם לפני התנועה מגרילים מי תהא הקבוצה, שתוציא את כדור הפתיחה ומי היא הקבוצה שתספוג אותו ועל השחקנים מוטלת החובה להתמקם על פי ההסבר, שניתן ותורגל למצבי הגנה-התקפה באירוע של הוצאת מכת פתיחה. המורה, הניצב בצד המגרש, מטיל כדור קשתי נוח אל עבר הקבוצה שסופגת את מכת הפתיחה, שלצורך ההסבר נכנה אותה קבוצה ב' ועליה לנסות ליזום התקפה אל עבר צידו השני של המגרש כנגד קבוצה א'. קבוצה א' מצידה מתגוננת כנדרש. אחר כך שבים הכול לעמוד על קווי הבסיס והפעם יוחלפו התפקידים לאחר ההתמקמות והמורה יטיל את הכדור אל עבר קבוצה א' וחוזר חלילה.

(2) התלמידים והתלמידות יכירו ויתרגלו את אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בעת ספיגת מכת

פתיחה וידעו לעבור ממנה להתקפה בצורה יעילה

הסבר

תצורת ההתייצבות במגרש של ששת שחקני קבוצת הכדורעף בעת ספיגת מכת פתיחה (קבוצה ב') היא למעשה תמונת מראה של תצורת העמידה במגרש של הקבוצה, שמוציאה כדור פתיחה (קבוצה א'), בכול הקשור למיקום הכללי של כול שחקן במגרש בשינויי מקום וזוויות מסוימים, שכן קבוצה זו, קבוצה ב', מתארגנת לספיגה ומעבר התקפה, בעוד שקבוצה א' מתארגנת מראש בעמדות הגנה. המורה יבהיר ראשית את הבדלי ההתייצבות בין שחקני קבוצה א', המתייצבים

בעמדות הגנה מפני הנחתה, לבין ההתמקמות של שחקני קבוצה ב', המתייצבים בעמדות הגנה כדי לספוג את כדור הפתיחה וממנו לעבור להתקפה.

פירוט ברמת ביצוע

☒ שלב א' – משחקון פתיחה: קבוצה ב' מתמקמת במגרש כנדרש לספיגת כדורי פתיחה ובמרכז המגרש מונחת חבית בעלת פתח כניסה רחב, או לחלופין שולחן בית ספרי. קבוצה א' מתארגנת בקו ישר על קו הבסיס שלה מעברו השני של המגרש. שחקני קבוצה א' נושאים מספרים לפי סדר רץ ובידי כול אחד מהם כדור. להוראת פתיחת המשחקון יכה מס' 1 כדור פתיחה. שחקני קבוצה ב' צריכים לקבלו בהצלחה ולהעבירו במסירה שנייה אל תוך החבית, או לחלופין לפגוע בחלקו העליון של השולחן. מיד לאחר נפילת הכדור אל תוך החבית, או פגיעתו בשולחן, וגם במקרה של אי הצלחה, יתארגנו חברי קבוצה ב' שוב בעמדות הקבלה שלהם ושחקן מס' 2 בקבוצה א' יוציא את מכת הפתיחה שלו וחוזר חלילה עד לאחרון שבהם. כול פגיעה בחבית או בשולחן מזכה בנקודה ולאחר החלפת התפקידים תוכרז למנצחת הקבוצה, שהצליחה לצבור יותר נקודות. בתחילה לא מחליפים עמדות הגנה בתוך הקבוצה המקבלת כדי לבסס מיומנות קבלה בעמדה אחת מוכרת ורק לאחר מספר דקות משחק יוכרז על החלפת מקומות לפני כול קבלה.

☒ שלב ב' – ההסבר המרחיב: ראשית, חברי הקו הקדמי בעמדות 2 ו-4 מתרחקים מעט מן הרשת לאחר ומעט פנימה לתוך המגרש, שהרי ע"פ כללי המשחק אין לחסום כדורי פתיחה, וניתן לטפל בהללו רק אחרי שחלפו מעבר לרשת. הם אמורים להתמקם במקומות שבהם יש סבירות לנחיתת כדורי הפתיחה כדי לקבלם ולהעבירם למוסר. המוסר בעמדה 3 מתייצב בעמידה מצליבה ימנית ליד הרשת כדי שיוכל לראות את כיוון הוצאת מכת הפתיחה וכך להיטיב להתארגן לקראת ההגשה להנחתה. השחקנים בעמדות 1 ו-5 נעים מעט לפנים ולפנים המגרש ויוצרים מעין קשת קלה עם שחקני עמדות 2 ו-4, היותר קדמיים ויותר חיצוניים מהם, בערך בקו שליש המגרש, הקרוב לקו הבסיס, למעט, כאמור, השחקן המוסר. מרכז הקשת הזו מאויש על ידי השחקן בעמדה 6 (שמאחור יותר נכנה אותו בשם הליברו), שתפקידו לנסות לקלוט את כדורי הפתיחה המוכוונים לעבר מרכז המגרש.

☒ שלב ג' – שלב התרגול הממוקד: הלומדים ניצבים בשש עמדות המשחק של קבוצה ב' ולהוראת המורה נעים לעמדה הבאה על פי כללי המשחק, משמע השחקן בעמדה 1 נע לעמדה 6. השחקן

בעמדה 6 נע לעמדה 5. השחקן בעמדה 5 נע לעמדה 4. השחקן בעמדה 4 נע לעמדה 3. השחקן בעמדה 3 נע לעמדה 2 והשחקן בעמדה 2 עובר לעמדה 1 וכך חוזר חלילה.

שלב ד' – משחקון סיכום: קבוצה ב' מתמקמת במגרש כנדרש לספיגת כדורי פתיחה. קבוצה א' מתארגנת בקו ישר על קו הבסיס שלה מעברו השני של המגרש. שחקני קבוצה א' נושאים מספרים לפי סדר רץ ובידי כול אחד מהם כדור. להוראת פתיחת המשחקון יכה מס' 1 כדור פתיחה. שחקני קבוצה ב' צריכים לקבלו בהצלחה ולהעבירו אל צידה השני של הרשת בשלוש נגיעות (חובה). אם אינם מצליחים להחזיר את הכדור לצדה השני של הרשת תופחת ממאזנם נקודה אחת, אבל כול העברה עילית או תחתית מוצלחות מזכות אותם בנקודה וכול סיום התקפה בהנחתה למגרש הריק שממול מזכה בשתי נקודות. מיד לאחר נפילת הכדור ארצה יתארגנו חברי קבוצה ב' שוב בעמדות ההגנה שלהם ושחקן מס' 2 בקבוצה א' יוציא את מכת הפתיחה שלו וחוזר חלילה עד לאחרון שבהם. כדור פתיחה, שאינו עובר את הרשת או חומק מחוץ לגבולות המשחק מזכה אף הוא את קבוצה ב' בנקודה אחת. לאחר מכן מחליפים תפקידים ולמנצחת תוכרז הקבוצה שזכתה ביותר נקודות.

הערה: בקבוצות תחרותיות רוכשים המשתתפים ומתרגלים התמחויות שונות במשחק הן בתפקידי הגנה (הליברו) והן בתפקידי התקפה (המרים). בשיעורי חינוך גופני אין מקום לכול זה והכול צריכים ללמוד ולתרגל את כול התפקידים במשחק.

(3) התלמידים והתלמידות יכירו ויתרגלו את אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בעת ביצוע הנחתה

בהתקפה ויתארגנו נכונה במגרש לתגובה יעילה, במקרה שההנחתה נחסמת ונהדפת בחזרה אל

מגרשם

הסבר

תצורת ההתייצבות במגרש של ששת שחקני קבוצת הכדורעף (קבוצה א'), הנמצאת בהתקפה ומבצעת הנחתה לתוך חלקת המגרש של הקבוצה המתגוננת (קבוצה ב'), נועדה ראשית להבטיח אפשרות נוחה להנחתה ולאחריה למנוע את נפילת הכדור לתוך מגרשם הם כתוצאה מחסימה יעילה של שחקני היריבה (קבוצה ב').

⊗ שלב א' – משחקון פתיחה: קבוצה א' מתייצבת במגרש בעמדות קבלת מכת פתיחה. שחקני קבוצה ב' מתייצבים מחוץ למגרש בשני מקומות (צד ימין וצד שמאל) בהמשך לשני צדי קו שלושת המטרים של המגרש בצדה השני של הרשת ובידי כול אחד מהם כדור. הם נכנסים לפי תור למגרש, פעם מימין ופעם משמאל, ומוציאים מכות פתיחה תחתיות בלבד, כדי שלקבוצה א' יהיה קל יחסית להשתלט עליהן ולעבור להנחתה ללא הגנה בצד שני. קבוצה א' צריכה לקבל את הכדור ולעבור להתקפה ולסיים בהנחתה. כול הנחתה, ואך ורק הנחתה, מוצלחת מזכה בנקודה. לאחר כול התקפה משנים שחקני קבוצה א' את עמדותיהם במגרש כאילו זכו בנקודת משחק מהוצאת פתיחה של היריב, כך שכול הנוכחים יזכו להתנסות בכול התפקידים ובעיקר כמנחיתים. העמדות של שחקני קבוצה א' במגרש מסומנות מראש על הקרקע בעזרת גיר, כך שכול שחקן יודע היכן עליו להתייצב בכול שלב בפעולה הקבוצתית. לאחר שאחרון שחקני קבוצה ב' משחרר את מכת הפתיחה שלו מחליפים תפקידים בין הקבוצות והקבוצה, שזוכה ביותר נקודות, מוכרזת כמנצחת.

מאחר שמדובר כאן במערך פעולה קבוצתי, אפשר לוותר על שלב התרגול הממוקד, שממילא יבוא לידי ביטוי בתרגול המשחקי.

⊗ שלב ב' – ההסבר המרחיב: שחקני הקו הקדמי 2 ו-4 מתייצבים בערך על קו שלושת המטרים והשחקן בעמדה 3 "המוסר" ליד הרשת. שחקני הקו האחורי מתייצבים בעמדות ההגנה שלהם, ואז מיד לאחר החלטתו של "המוסר" למי להרים להנחתה מתארגנים הכול להגנה משותפת כדלקמן: אם המנחית הוא השחקן בעמדה 2 נסוג השחקן בעמדה 4 לאחור ומעט לתוך המגרש למקרה, שהחסימה בצד שני תתז את הכדור החוזר לכיוון זה. אם המנחית הוא השחקן בעמדה 4 אזי הכול אותו דבר אבל הפוך, משמע השחקן בעמדה 2 נע מעט אחורה ופנימה. השחקנים בקו האחורי בעמדות 1 ו-5. מצופים לפנים ופנימה כדי לייצר עם האחרים מעין טבעת מגוננת מאחורי המנחית.

⊗ שלב ג' – משחקון סיום: חזרה אל משחקון פתיחת השיעור והפעם ללא סימוני ההתייצבות על המגרש כדי להעלות את רמת הלמידה לשלב עצמאי יותר.

(4) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את אופן עמידתם במגרש בעת ההתגוננות מול הנחתה

ויהיו מסוגלים לחסום או לספוג אותה בצורה יעילה אחרת ולעבור ממנה להתקפת מעבר

הסבר

חזרה לתוכן
עניינים

תצורת ההתייצבות במגרש של ששת שחקני קבוצת הכדורעף (קבוצה ב'), הנמצאת במגננה מול ניסיון הנחתה של היריבה (קבוצה א'), נועדה למנוע את נפילת הכדור בתוך מגרשם שלהם כתוצאה מהנחתה מוצלחת של מי משחקני היריבה (קבוצה א'). שלושת שחקני הקו הקדמי 2,3 ו-4 ניצבים קרוב לרשת כדי שיוכלו להגיב כחוסמים מול מקום עליית המנחית. אם ההנחתה מתבצעת מצד ימין, כלומר מנחית השחקן, הממוקם בעמדה 2, הרי מספר 3 בקבוצה המתגוננת (קבוצה ב') מצטרף בזריזות לשחקן בעמדה 4, הניצב מול שחקן היריבה שבעמדה 2 כדי לעזור בחסימה. השחקן בעמדה 2 של הקבוצה המתגוננת (קבוצה ב') נע כשני מטרים לאחור כדי לקיים הגנה בכול תנאי, לאמור הנחתה אלכסונית מעמדה 4 שממול, או ניסיון לשלוח כדור קשתי מעל ידי המנחיתים. השחקן בעמדה 5 מתייצב כשני מטרים מקו הבסיס וממש מאחורי שני עמיתיו החוסמים כדי להיות מסוגל לקלוט כהלכה הנחתה המבוצעת על הקו הישר ומצליחה לחדור פנימה למרות ניסיון החוסמים למנעה. השחקן בעמדה 6 נע מעט לפנים עד לקו שלושת המטרים לעמדת חיפוי מאחורי שני החוסמים (וכעת הוא ממוקם ממש בנקודת החיבור של שני חלקי ה-W) כדי שיוכל להגיב כהלכה לכדור במסלול קשתי קצר, שהמנחית מחליט לשלוח במקום ההנחתה הישירה (בשפת הכדורעף "חור") והשחקן בעמדה 5 מתייצב כשני מ' מעל קו הבסיס ומעט לשמאלו של עמיתו שבעמדה 2 כדי להיטיב ל"כסות" את שטח המגרש. בפרק זה מומלץ לוותר על המבנה הרוטיני לשיעורי המשחק, ולפיהם מתחילים ומסיימים את הוראת הנושא במשחקונים, ולהמירם בתרגול הדרגתי ומתפתח של תנועת שחקנים לקבלה תחתית של כדור מהנחתה. השיעור יסתיים, בכול זאת, במשחקון שיביא לידי ביטוי את הפעולה הקבוצתית השלמה בביצוע החסימה.

פירוט ברמת ביצוע

☒ שלושה טורים של תלמידים מול שלושה תלמידים בודדים משני צדי הרשת. לכול אחד מן הבודדים כדור בידיו. בעל הכדור מוסר מעל הרשת במסירה קשתית נוחה אל עבר הראשון בטור. הלז מקבל את הכדור בתחתית ומנסה להשיבו אל בעליו שמעבר לרשת במסירה תחתית. לאחר החזרת הכדור הוא נסוג לסוף טורו וחוזר חלילה. לאחר מספר טורים מחליפים את המוסר ואם רמת הביצועים מספקת אפשר לבקש, שהמסירה הראשונה לא תהא מסירת "סבתא" אלא מסירה עילית תקנית.

☒ שתי קבוצות בשני טורים משני צדי הרשת. הראשון בכול אחד משני הטורים ניצב מעבר לקו שלושת המטרים. לכול אחד משחקני אחת הקבוצות כדור ביד. הראשון בטור מחזיקי הכדורים נע עם הכדור אל עבר הרשת, קופץ וזורק את הכדור מעל הרשת (לא מטיל אותו), כך שהכדור צריך ליפול בין הרשת לקו שלושת המטרים בצד שני. במקביל הראשון בקבוצה שממול מתקרב

לרשת ומקבל את הכדור הנזרק בתחתית. לאחר הביצוע נע כול אחד משני המבצעים לסוף טורו הוא. לאחר שכול הכדורים עברו לצד שני, מחליפים תפקידים. כדי ליעל את התרגול בקבוצת לומדים גדולה כדאי לשקול חלוקת הלומדים לארבעה טורים ותרגול כנ"ל.

☒ שני טורים בכול אחד משני צדי המגרש (בסך הכל ארבעה טורים) הניצבים לפני קווים, המסומנים במגרש כשני מ' לפני קווי הבסיס. לפני כול טור מסומן על הקרקע חץ המתעקל לכיוון מרכז הרשת. בצד אחד יש לכול שחקן כדור בידיו. התרגיל דומה לקודם לו, אלא שהפעם התנועה היא באלכסון ע"פ החיצים וגם הקבלה מבוצעת כך שנוצרת קבלה תחתית באלכסון. כול מי שמבצע נסוג מיד לסוף טורו ומתקיימת החלפת תפקידים.

☒ מבנה תרגיל כנ"ל + חוסם מול כול אחד שזורק כדור מעל הרשת באלכסון. החוסם קבוע בתפקידו עד החלפתו על פי מפתח של זמן.

☒ מבנה תרגיל כנ"ל, אלא שהפעם המנחית, מבצע הנחתה בשתי ידיים (ולא זורק כדור סתם מעל הרשת), תוך שהוא מנסה להתחמק מן החסימה, כלומר הוא מטיל את הכדור בשתי ידיים באלכסון כלפי מטה תוך ניסיון התחמקות מן החוסם. השחקן המקבל משתדל לקבל בתחתית וכדי להצליח עליו לנסות להימצא כול העת בקשר עין עם המנחית ולהתמקם במגרש בהתאם.

☒ מבנה תרגיל כנ"ל, אבל הפעם עם שני חוסמים ובמצב מעין משחקי. המורה ממספר את הקבוצות לקבוצות 1,2,3,4, כשקבוצות 1 ו-2 ניצבות באותו הצד של המגרש והן למעשה קבוצה אחת וכנ"ל לגבי קבוצות 3 ו-4, הניצבות בצד השני של המגרש. אחר כך הוא מחליט איזו קבוצה מבצעת את התנועה האלכסונית ראשונה ורק שחקן אחד יוצא לבצעה (מקבוצה 1 או מקבוצה 2). ההנחתה מבוצעת לעולם במרכז הרשת לאחר התנועה הקשתית על אחד החיצים המסומנים על הקרקע והפעם רשאי המנחית לבחור צד להנחתה שלו, כשהוא נחסם על ידי שני חוסמים והקבוצה המגינה מוציאה שני מקבלים במקביל אחד בשמאל ואחד בימין וחוזר חלילה: פעם יוצא מנחית מימין ופעם יוצא מנחית משמאל. כול כדור, אשר נחסם בהצלחה, או מתקבל בהצלחה בקבלה בתחתית מזכה את קבוצת ההגנה בנקודה. לאחר שכול שחקני ההתקפה (חברי הקבוצות 1 ו-2) סיימו את ניסיונות ההתקפה שלהם מחליפים תפקידים ולמנצחת תוכרז הקבוצה שזכתה ביותר נקודות.

(5) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את היכולת המשחקית באמצעות אימון במשחק מופחת

שחקנים כגון, 2X2, 3X3 ו-4X4

הסבר

תכלית המטרה האופרטיבית הזו היא לשפר בקרב הלומדים את תפיסת המרחב המשחקי, להגביר את התנועתיים ואת הקצב במשחק, לטייב את התקשורת בין השחקנים ולהגדיל את האחריות המשחקית של כול אחד מן הלומדים. לומדים לא מעטים, המתקשים בלמידה מוטורית מורכבת, כמו זו הנדרשת במשחק הכדורעף, מוצאים לעיתים דרכים להימנע ממגע ישיר עם הכדור ומשאירים לחבריהם לקבוצה להתמודד עם כדור שהגיע לאזורם. במשחק השלם יש באופן טבעי הזדמנויות להתחמק מביצוע, כגון במצבים שהכדור נופל בין שני

שחקנים. הפיתרון עשוי להיות משחקים מופחתי משתתפים מעמידים את הלומדים במצבי אין ברירה ועליהם להגיב וליזום בעצמם וכך לשפר את כושרם המשחקי ואת שליטתם במיומנויות המשחק השונות. כמובן, שבתחילת הדרך יוקטן גם גודל המגרש ויותאם למספר המשתתפים ובהדרגה ניתן יהיה להגדילו על מנת להגדיל את דרגת הקושי של האימון למען השבחת תוצריו.

פירוט ברמת ביצוע

☒ בפעולת ההוראה-למידה של מטרה זו אין מקום למבנה השגרתי של הוראת משחקי הכדור, משום שהשיעורים בנויים לכתחילה כפעילויות משחקיות מגוונות. ולפיכך יושם דגש מיוחד במרכיבי ארגון השיעור, כך שהפעילויות המשחקיות יזרמו בשטף ויהיו יעילות להשגת המטרה. כדי להבטיח את מימוש הכוונה ומתוך הידיעה שיש כיתות מאוכלסות למדי, מן הראוי לפעול בשני מגרשים צמודים בו זמנית ואם אין כאלה בנמצא בבית הספר, רצוי למתוח גומי לאורך האולם כולו ואז ניתן לחלק את השטח למגרשי משנה לפי הצרכים הלימודיים ומספרי הלומדים. העקרון הדידקטי המנחה בשלב לימודי זה הוא העדפה של משחקוני שיתוף לפני משחקוני התחרות.

☒ 1X1 : מגרש המשחק מחולק למגרשי משנה רבים ככול האפשר. אם בגלל תנאי הפעילות עומד לרשות המורה רק מגרש כדורעף אחד, אזי נחלקו לארבעה מגרשי משנה, כשקו הבסיס הוא קו שלושת המטרים. הכיתה מתארגנת בזוגות, כשאחד ניצב בגבו אל הרשת והשני מולו על קו שלושת המטרים. לכול זוג כדור ועליהם לנסות להחזיק את הכדור באוויר ככול שניתן בכול צורות השליטה המוכרות במשחק: עילית, תחתית, הנחתה, קבלה וכדומה. התחרות היא בין בני הזוג מול כול הזוגות האחרים. התחרות עשויה להתבסס על מרכיב של זמן או מספר פעולות ברצף. בשלב הבא משחקים אחד מול אחד משני צדי הרשת. לכול משתתף מותרות שלוש נגיעות בכדור, ורצוי לחייב לפחות שתי נגיעות לפני העברתו. כול שתי דקות יתבצע שינוי מיקום באופן הבא: כול שחקן ינוע לעמדה אחת ימינה והשחקן הכי ימני בצד א' של המגרש יעבור מתחת הרשת לצד ב' של המגרש אל העמדה של יריבו האחרון. כך ימצא עצמו כול משתתף מתמודד מול שחקן חדש. כול ניצחון מזכה בשתי נקודות וכול תיקו בנקודה אחת. התלמיד שצבר את מירב הנקודות יוכרז למנצח. אם יש מספר תלמידים רב בשיעור, ניתן לשלב בשינוי המקומות גם יציאה אל מחוץ למגרש במקום מעבר מתחת לרשת וכניסת תלמיד חדש תחת זה היוצא.

☒ 2X2 : מגרש הכדורעף נחצה לאורכו על ידי קו הנמתח על הקרקע לשני מגרשים. קו בסיס חדש במרחק של שישה מ' מן הרשת יסומן אף הוא במגרש, שבו מתנהלים בו זמנית שני משחקים של 2X2. מאחורי כול זוג בכול אחד מצדי המגרש ניצב זוג חלופי הממתין לתורו. כול משחק נערך עד שתי נקודות והקבוצה המנוצחת יוצאת החוצה ובמקומה נכנסת למגרש הקבוצה החלופית, שניצבת מאחור והיא מקבלת לרשותה את כדור הפתיחה הבא. המורה עשוי להכתיב כללים מיוחדים למשחקים על פי הצרכים ההוראתיים שלו, למשל לחייב בקבלה תחתית כול ניסיון קליטה של כדור פתיחה, כלל שאינו מחויב בחוקת המשחק הרשמית, או לחייב שלוש נגיעות לפני העברת הכדור וכו'.

☒ אפשרות מעניינת לגיוון היא משחק, שבו מתמודדות זו מול זו הקבוצות הניצבות באלכסון זו לזו. כול שאר הכללים נשארים בעינם.

☒ 3X3 : מידות המגרש ומבנה הפעילות כמו במשחקי ה-2X2. כול קבוצה מונה ארבעה שחקנים. מוציא כדור הפתיחה נשאר מחוץ למגרש, כך שבמגרש עצמו משחקים בפועל 3X3. המערך הקבוצתי במגרש הוא שחקן אחד לפנים ליד הרשת ושניים מאחור. עוד בשונה ממשחקי ה-2X2 משוחקים המשחקים הללו עד שלוש נקודות וכעת ניתן לא רק ניקוד קבוצתי, אלא גם ניקוד אישי, שהרי בכול מערכה חדשה משתנה הרכב השחקנים, כי מוציא מכת הפתיחה נשאר מחוץ לגבולות המגרש ולא נוטל חלק פעיל במשחק.

☒ 4X4 : משחקי ה-4X4 ישחקו במחצית המגרש השלמה, כלומר קו הבסיס חוזר למקומו המקורי, 9 מ' מן הרשת. אבל, צריך לעבור גם למשחקי ה-4X4 במגרש השלם. המורה יארגן קבוצות שהרמה הפנימית בתוכן היא הטרוגנית ואילו היכולות הכלליות שלהן הן הומוגניות, ככול שניתן, כדי שהכול יחוש, כי ביכולתם לתפקד כהלכה ולתרום למאמץ הקבוצתי. צורת התייצבות השחקנים במגרש עשויה להיות שלוש מאחור ואחד לפנים, או שניים מלפנים ושניים מאחור. במגרש השלם גדלה מאד אחריות השחקנים ואפשרויות ההתחמקות ממגע בכדור קטנות מאד. הגעה לשלוש נקודות שולחת את הקבוצה המפסידה החוצה ובמקומה מתייצבת הקבוצה החלופית הממתינה מחוץ לגבולות המגרש. מן הראוי לגוון את ההתמודדות על ידי כך שמדי פעם מחליפים מקומות בין חלק מהקבוצות משני צדי המגרש. למנצחת תוכרז הקבוצה בעלת מספר הניצחונות הגבוה ביותר בסוף השיעור.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹³⁴

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדורעף
מטרה 2. התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדורעף ויפתחו יכולת לקבל החלטות במצבים משתנים

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית שילוב של שיתוף פעולה בתוך הקבוצה ותחרות עם הקבוצה השנייה באותם מהלכי משחק; שיפור מתמיד ביכולת לנהל תקשורת בתוך הקבוצה במהלכי שיתוף פעולה	הכוונה עצמית קבלת החלטות התקפיות נכונות בהתאם ליתרון המספרי שייוצר במרחב כדי לאפשר את הזריקה המיטבית. קבלת החלטות שקולות במצבי לחץ; התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים	חשיבה ביקורתית הבנת התהליכים המתרחשים תוך העברת הכדור בהתקפה ובהגנה; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר	הכרה והבנת הפעולות הנחוצות בהחלפת מקומות במגרש בעת קבלת הכדור להוצאת מכת פתיחה ואת אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בכול העמדות; הכרה והבנת אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בעת ספיגת מכת פתיחה וידעו לעבור ממנה להתקפת נגד בצורה יעילה הכרה והבנת אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בעת ביצוע הנחתה בהתקפה וההתארגנות הנכונה במגרש לתגובה יעילה במקרה שהנחתה נחסמת ונהדפת בחזרה; הכרה והבנת אופן העמידה במגרש בעת ההתגוננות מול הנחתה ויהיו מסוגלים לחסום,	שכלול התנועה הנכונה בהחלפת מקומות במגרש בעת קבלת הכדור להוצאת מכת פתיחה ואת אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בכול העמדות; שכלול אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בעת ספיגת מכת פתיחה וידעו לעבור ממנה להתקפת נגד בצורה יעילה שכלול אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בעת ביצוע הנחתה בהתקפה ויתארגנו נכונה במגרש לתגובה יעילה במקרה שהנחתה נחסמת ונהדפת בחזרה; שכלול של אופן העמידה במגרש בעת ההתגוננות מול הנחתה ופיתוח יכולת

¹³⁴ <https://meyda.education.gov.il>

			או לספוג אותה בצורה יעילה אחרת ולעבור ממנה להתקפת נגד ; הכרה והבנת אופן התנהלות המשחק השלם.	לחסום, או לספוג אותה בצורה יעילה אחרת ולעבור ממנה להתקפת נגד ; שכלול של היכולת המשחקית באמצעות אימון במשחק ופחת שחקנים, כגון 2X2, 3X3 ו-4X4.

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 2: התלמידים והתלמידות יפנימו דרכי תנועה ותגובה מגוונות בכדורעף ויפתחו יכולת קבלת החלטות

במצבים משתנים

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: גבוהה, משום שביצוע מוצלח של מיומנויות המשחק הקבוצתי, כגון חיפוי בהגנה, חילופי מקומות בהתקפה (בין מרים למנחית), הגשת כדורים לעמיתים בהתקפה ועוד, מהווה תנאי הכרחי להצלחת המשחק בקבוצה בדיוק כמו הצלחת הפקת המיומנויות התנועתיות האישיות של התלמידים המשחקים, כגון מסירה עילית, או קבלה תחתית.

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרות אופרטיביות				
2(1) התלמידים והתלמידות יכירו ויתרגלו את התנועה הנכונה בהחלפת מקומות במגרש בעת קבלת הכדור להוצאת מכת פתיחה ואת אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בכול העמדות		דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות ואת החלפתן כל אימת שמסתיים משחקון והכדור חוזר לחזקתם. המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בכול מעבר כזה בעזרת הציונים: 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד טעון שיפור. קריטריונים א. מבינים את מבנה ה- וזומחליפים עמדות כנדרש על פי הכללים. ב. מתייצבים נכונה במגרש בעמדות ההגנה השונות.	דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות ואת החלפתן כל אימת שמסתיים משחקון והכדור חוזר לחזקתם. המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בכול מעבר כזה בעזרת הציונים: 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד טעון שיפור. קריטריונים א. מבינים את מבנה ה- וזומחליפים עמדות כנדרש על פי הכללים. ב. מתייצבים נכונה במגרש בעמדות ההגנה השונות.	דך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות ואת החלפתן כל אימת שמסתיים משחקון והכדור חוזר לחזקתם. המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בכול מעבר כזה בעזרת הציונים: 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד טעון שיפור. קריטריונים

חזרה לתוכן

		א. מבינים את מבנה ה-W ומחליפים עמדות כנדרש על פי הכללים. ב. מתייצבים נכונה במגרש בעמדות ההגנה השונות. ג. מקבלים לפחות ציון 3 אחד ושני ציוני 2. מושגי יסוד הוצאת מכת פתיחה, עמדות במבנה הדאבל-יו, תנועה להחלפת מקומות, הגנה קבוצתית.	א. מבינים את מבנה ה-W ומחליפים עמדות כנדרש על פי הכללים. ב. מתייצבים נכונה במגרש בעמדות ההגנה השונות. ג. מקבלים לפחות ציון 3 אחד ושני ציוני 2. מושגי יסוד הוצאת מכת פתיחה, עמדות במבנה הדאבל-יו, תנועה להחלפת מקומות.		
2(2) התלמידים והתלמידות יכירו ויתרגלו את אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בעת ספיגת מכת פתיחה וידעו לעבור ממנה להתקפת נגד בצורה יעילה		דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות בעת ספיגת כדור פתיחה ואת יכולתם לפתח התקפת נגד יעילה. המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בכול עמדה במגרש במהלך התרגול המשוחק בעזרת הציונים: 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד טעון שיפור. קריטריונים א. מבינים את מבנה העמידה בהתקפה ומתייצבים נכונה במגרש.	דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות בעת ספיגת כדור פתיחה ואת יכולתם לפתח התקפת נגד יעילה. המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בכול עמדה במגרש במהלך התרגול המשוחק בעזרת הציונים: 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד טעון שיפור. קריטריונים א. מבינים את מבנה העמידה בהתקפה ומתייצבים נכונה במגרש.	דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות בעת ספיגת כדור פתיחה ואת יכולתם לפתח התקפת נגד יעילה. המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בכול עמדה במגרש במהלך התרגול המשוחק בעזרת הציונים: 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד טעון שיפור. קריטריונים	

		ב. מצליחים לספוג מכות פתיחה ולהעבירן בדיוק של לפחות 50% למוסר שמצדו מצליח לפגוע במטרה אף הוא ב-50% באחוזים. ג. מקבלים לפחות ציון 3 אחד ושני ציוני 2. מושגי יסוד: עמדות בקבלת מכת פתיחה, הרמה, העברת כדור, התקפה קבוצתית.	א. מבינים את מבנה העמידה בהתקפה ומתייצבים נכונה במגרש. ב. מצליחים לקבל מכות פתיחה בביטחון ולהעבירן בדיוק למוסר שמצדו מצליח לפגוע במטרה באחוזים גבוהים (75%). ג. מקבלים לפחות שני ציוני 3 ושני ציוני 2. מושגי יסוד: עמדות בקבלת מכת פתיחה, הנחתה, התקפה קבוצתית.	
2(3) התלמידים והתלמידות יכירו ויתרגלו את אופן ההתייצבות הנכונה במגרש בעת ביצוע הנחתה בהתקפה ויתארגנו נכונה במגרש לתגובה יעילה במקרה שהנחתה נחסמת ונהדפת בחזרה אל מגרשם הם	דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות בעת המעבר להתקפת נגד יעילה, המסתיימת בהנחתה. ההתארגנות להתקפה זו כוללת את יצירת טבעת ההגנה מאחורי המנחת למניעת נפילת הכדור בעקבות חסימה מוצלחת של הקבוצה שממול. המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בתוך ההתארגנות הקבוצתית הזו לפי מיקומם במגרש בעזרת הציונים: 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד – טעון שיפור.	דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות בעת המעבר להתקפת נגד יעילה, המסתיימת בהנחתה. ההתארגנות להתקפה זו כוללת את יצירת טבעת ההגנה מאחורי המנחת למניעת נפילת הכדור בעקבות חסימה מוצלחת של הקבוצה שממול. המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בתוך ההתארגנות הקבוצתית הזו לפי מיקומם במגרש בעזרת הציונים: 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד – טעון שיפור.	דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות בעת המעבר להתקפת נגד יעילה, המסתיימת בהנחתה. ההתארגנות להתקפה זו כוללת את יצירת טבעת ההגנה מאחורי המנחת למניעת נפילת הכדור בעקבות חסימה מוצלחת של הקבוצה שממול. המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בתוך ההתארגנות הקבוצתית הזו לפי מיקומם במגרש בעזרת הציונים: 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד – טעון שיפור.	

חזרה לתוכן

		קריטריונים א. מקבלים כהלכה כדורי פתיחה ומתארגנים בהגנה באופן יעיל מול התקפות היריב, ב. מצליחים בעקבות הגנה נכונה לעבור להתקפות יעילות, המסתיימות בהנחתות. ג. מתייצבים נכונה במגרש בעמדות ההגנה השונות מאחורי המנחית. ד. מקבלים לפחות ציון 3 אחד ושני ציוני 2. מושגי יסוד קבלה והעברת כדור	קריטריונים א. מקבלים כהלכה כדורי פתיחה ומתארגנים בהגנה באופן יעיל מול התקפות היריב, ב. מצליחים בעקבות הגנה נכונה לעבור להתקפות יעילות, המסתיימות בהנחתות. ג. מתייצבים נכונה במגרש בעמדות ההגנה השונות מאחורי המנחית. ד. מקבלים לפחות שני ציוני 3 ושני ציוני 2. מושגי יסוד הנחתה, קבלה, בלימה, משחק הגנה קבוצתי.	תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד – טעון שיפור. קריטריונים א. מקבלים כהלכה כדורי פתיחה ומתארגנים בהגנה באופן יעיל מול התקפות היריב, מצליחים בעקבות הגנה נכונה לעבור להתקפות יעילות, המסתיימות בהנחתות. ג. מתייצבים נכונה במגרש בעמדות ההגנה השונות מאחורי המנחית. ד. מקבלים לפחות שני ציוני 3 ושלושה ציוני 2. מושגי יסוד הנחתה, קבלה, בלימה, משחק הגנה קבוצתי.
(4)2 התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את אופן עמידתם במגרש בעת ההתגוננות מול הנחתה ויהיו מסוגלים לחסום, או לספוג אותה בצורה יעילה אחרת ולעבור ממנה להתקפת נגד		דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות בעת ההתגוננות מול הנחתה. ההתארגנות להתקפה זו כוללת את צוות החסימה בקו הקדמי ואת חברי הקו האחורי, ה"מכסים" על שלישית הקו הקדמי מכדורים ניתזים ו"מחורים". המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו	דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות בעת ההתגוננות מול הנחתה. ההתארגנות להתקפה זו כוללת את צוות החסימה בקו הקדמי ואת חברי הקו האחורי, ה"מכסים" על שלישית הקו הקדמי מכדורים ניתזים ו"מחורים". המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו	דרך ההערכה התלמידים ייטלו חלק בפרקי משחק שלמים ויתבקשו להוכיח את הבנתם בהקשרי ההתמקמות הנכונה בעמדות השונות בעת ההתגוננות מול הנחתה. ההתארגנות להתקפה זו כוללת את צוות החסימה בקו הקדמי ואת חברי הקו האחורי, ה"מכסים" על שלישית הקו הקדמי מכדורים ניתזים

		מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בתוך ההתארגנות הקבוצתית הזו לפי מיקומם במגרש בעזרת הציונים : 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד – טעון שיפור. קריטריונים א. חוסמים כבודדים וכקבוצות קטנות כהלכה. ב. מגוננים כהלכה מאחורי חבורת החוסמים שלהם. ג. מקבלים לפחות שני ציוני 3 ושני ציוני 2. מושגי יסוד חסימה, בלימה, משחק הגנה קבוצתי	ו"מחורים". המורה הצופה מכין מראש דף ההערכה ומסמן בו במהלך המשחק את רמת תפקודם של התלמידים בתוך ההתארגנות הקבוצתית הזו לפי מיקומם במגרש בעזרת הציונים : 3 – תפקוד טוב. 2 – תפקוד סביר. 1 – תפקוד – טעון שיפור. קריטריונים א. חוסמים כבודדים וכקבוצות קטנות כהלכה. ב. מגוננים כהלכה מאחורי חבורת החוסמים שלהם. ג. מקבלים לפחות שני ציוני 3 ושני ציוני 2. מושגי יסוד חסימה, בלימה, משחק הגנה קבוצתי.
2(5) התלמידים והתלמידות יכירו וישכללו את היכולת המשחקית באמצעות אימון במשחק מופחת שחקנים, כגון 3X3, 2X2 ו-4X4	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים ובמשחקונים של 3X3 ו-4X4; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הקבוצתי בעזרת טבלת קריטריונים שהכין לצורך כך. קריטריונים א. התלמידים מיישמים את יסודות ההתקפה במצבים של 3X3 וכן 4X4	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים ובמשחקונים של 3X3 ו-4X4; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הקבוצתי בעזרת טבלת קריטריונים שהכין לצורך כך. קריטריונים	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק בתרגולים שונים ובמשחקונים של 3X3 ו-4X4; והמורה הצופה מעריך את רמת יעילותם ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הקבוצתי בעזרת טבלת קריטריונים שהכין לצורך כך. קריטריונים

חזרה לתוכן

א. מיישמים את יסודות ההתקפה במצבים של 3X3 וכן 4X4 ב. מיישמים את יסודות ההגנה במצבים של 3X3 וכן 4X4. מושגי יסוד הגנה קבוצתית, התקפה קבוצתית, תנועה וחיפוי, תקשורת.	א. מיישמים את יסודות ההתקפה במצבים של 3X3 וכן 4X4 ב. מיישמים את יסודות ההגנה במצבים של 3X3 וכן 4X4. מושגי יסוד הגנה קבוצתית, התקפה קבוצתית, תנועה וחיפוי, תקשורת.		

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורעף, משמעותם להתנהלות המשחק ולהשגת המטרה וישחקו משחק שלם באופן שוטף

הסבר המטרה

מטרה זו תמומש באמצעות השתתפות בפרקי משחק שלמים ובמקביל על ידי מסירת מידע אודות הטקטיקות השונות, המקובלות במשחק ותרגולן. כמו כן, יובהרו ללומדים כול כלליו הרשמיים של המשחק והשליטה בידיעתם ובשימושם תוטמע בעזרת התנסות בשיפוט עצמי במהלך הטורנירים הפנימיים, שיהוו את עיקר הפעילות בשיעורים אלה.

חשיבות השגת המטרה

משחקי הכדור בשלמותם מדגימים היטב את הכלל, שלפיו השלם תמיד גדול יותר מסך כול חלקיו. על כן, כדי לאפשר ללומדים להגיע לאינטגרציה ממשית של יכולתם במשחק במשמעות של הפגנת שליטה במיומנויות המשחק והשימוש המושכל בהן לתכליות טקטיות, המובילות להצלחה, עליהם להרבות בהתנסויות משחקיות על פי הכלל הקובע שכדי לדעת לשחק צריך לשחק!

דרכים להשגת המטרה

ליווי ההתנסויות המשחקיות בשאלות, המעמיקות את ההבנה.

דוגמה:

השאלה: "במשחק ההגנה במצב של חסימת מנחת מעמדה 4 ובהינתן העובדה, ששני חוסמים בעמדות 2-3 עולים לחסימתו, מה תפקידו של שחקן ההגנה בעמדה 5?"

התשובה המתבקשת: "השחקן בעמדה 5 מקבל אחריות על התמקמות במקום, שיאפשר לו לקבל את ההנחתה על הקו אלכסוני ביחס למיקום המנחת, כי הקו הישר וחלק מהקו האלכסוני מכוסים על ידי החסימה וכדי להצליח בתפקידו זה הוא צריך להתמקם באלכסון, אבל במקום שבו הוא רואה את המנחת, משום שאחרת, סיכוייו להגיב במועד לכדור המונחת אלכסונית נמוכים מאד."

הענקת משובים אישיים וכלליים.

עצירת המשחקונים מדי פעם בפעם אבל לא לעיתים קרובות מדי, כדי שלא לפגום בתחושת רציפות המשחק. מתן משובים כמו:

"אחרי פעולת ההתקפה של קבוצתכם, שבמהלכה הצטופפתם מעט לכיוון הרשת כדי שתוכלו לקלוט כדור חוזר מן החסימה שממול, התמהמהתם מעט בחזרתכם לתצורת ההתייצבות הרגילה, עובדה שאפשרה לשחקן ההתקפה שבצד שני, לאחר שנבלם כדור ההנחתה שלכם, לשלוח כדור ארוך אל קרבת קו הבסיס ("שטח מת") ללא יכולת מענה מצדכם".

יצירת מאגר של פעילויות משחקיות. קיום המאגר מאפשר למורה לבחור ואריאציות משחקיות מיוחדות כדי לנסות לחזק מהלכי התקפה או הגנה ספציפיים, שהמורה מעוניין לחזקן. בכיתות שרוב תלמידיהן כבר שולטים היטב במיומנויות המשחק.

דוגמה:

משחק כדורעף שלם, שבמהלכו לסירוגין אחת משתי הקבוצות המשחקות מורכבת רק מחמישה, או אפילו מארבעה שחקנים במגרש כדי לשפר את התנועתיות, את התקשורת, את הבנת במרחב ואת תחושות האחריות של חברי הקבוצה במשחק ההגנה שלה.

כדאי לעיתים לשקול אפילו שימוש במשחקונים, אשר מעלים את דרגות קושי הביצוע של מיומנויות המשחק מעבר לרמת השליטה הרגילה, הנדרשת במשחק הכדורעף הרגיל, למשל: משחק עף-יד: **תנאים כלליים:** המשחק משוחק בין שתי קבוצות עם כדורעף על מגרש כדוריד. העברת הכדור מצד לצד מבוצעת על ידי המיומנויות המקובלות בכדורעף, משמע הוצאות מכות פתיחה, קבלות ומסירות עיליות ותחתיות וכן הנחתות.

תכלית המשחק: ניצחון על ידי צבירת יותר נקודות מן היריב. צבירת נקודות אפשרית באחת משתי

הדרכים הבאות:

א. באמצעות כיבוש השער של היריב על ידי העברה עילית או תחתית שטוחה של הכדור, המבוצעת מתוך רחבת ששת המטרים, ישירות אל תוך שער היריב וללא מגע מקדים של הכדור בקרקע. שער כזה מזכה את הקבוצה הכובשת בנקודה אחת.

ב. באמצעות הנחתת הכדור אל תוך השער מתוך השטח התחום בין קו ששת המטרים לבין קו תשעת המטרים. הנחתה מוצלחת כזו מזכה את הקבוצה המנחיתה בשתי נקודות.

מהלך המשחק: קבוצה אחת זוכה בכדור בהגרלה, ואחד מחבריה מוציא אותו בעמידה מעבר לקו הרוחב של שערו בחבטת פתיחה תחתית. החובט הפותח מכוון את הכדור אל עבר אחד מחברי הקבוצה שלו, שאמור לקלוט את הכדור בקבלה תחתית או עילית. האחרון מעביר את הכדור הלאה אל עבר חבר שלישי בקבוצה, וכך חוזר חלילה בתנועה אל עבר שער היריב. אין להפריע במהלך שלוש המסירות הראשונות לאחר חבטת הפתיחה, משמע הקבוצה הפותחת מתקדמת ללא הפרעה במהלכן של ארבע הפעולות הראשונות במשחק, הכוללות את הוצאת מכת הפתיחה ואת שלוש המסירות השוטפות שלאחריה. במקרה ששחקן יריב מתערב או מפריע בדרך אחרת כלשהי, למשל

חזרה לתוכן
עניינים

על ידי דחיפה בעת ביצוע המסירות החופשיות הראשונות, תיזקף לחובת קבוצתו הפרה, הנענשת בהוצאת הכדור במסירה עילית מהמקום שבו בוצעה ההפרה. המסירה הראשונה תלווה בעוד שתי מסירות חופשיות בהתקדמות ללא ההפרה.

ככלל, לאחר שלוש המסירות החופשיות הראשונות מותר לקבוצה היריבה לקלוט את הכדור בעצמה, בתנאי שהכדור נוחת במקום התייצבותו של אחד מחבריה. כלומר, גם לאחר ביצוע המסירה השלישית החופשית, אסור להתערב במה שיש לכנותו בשם: "המרחב האווירי של הזולת". למעשה, כאן מצוי עקב אכילס של השיפוט במשחק זה, כלומר, ההבחנה מתי בוצעה הפרה על ידי התערבות ב"מרחב האווירי של הזולת"; ומתי הייתה זו זכייה מותרת בכדור. העיקרון המנחה כאן דומה לעיקרון, שלפיו קובעים שופטי הכדורסל מתי בוצעה עבירה מגן ומתי נחשבת התנגשות בין שחקן מגן לשחקן תוקף לעבירה התוקף. אם השחקן המגן תפס עמדה לפני המתקיף, ובשעת ההתנגשות ביניהם הרים ידיו למעלה ולא הניעם לפניו אל עבר ה"מרחב האווירי" של התוקף, תיחשב ההתנגשות לעבירה תוקף, וכללים אלה יפים גם כאן, לאמור מותר לקלוט את הכדור שהונע על ידי אחד משחקני הקבוצה היריבה, רק אם הוא באמת נוחת לעברו לידי מי שקולט אותו. התנסות קצרה בשיפוט, על פי כלל זה, תלמד את התלמידים את ההבחנה הזו. לבד מכך, המורה צריך להפגין אסרטיביות בעת השיפוט, וזה עשוי בהחלט למנוע את העימותים עם התלמידים על רקע של דילמות שיפוטיות, הנוצרות במהלך המשחק.

כלל אי ההתערבות ב"מרחב האווירי" מחנך את הילדים להתאפקות, מלמד אותם לתפוס עמדות באופן "חכם" כשהם מתייחסים למיקום הימצאותו של הכדור, וכן מפתח אצלם יסודות חשובים של אומדנת מרחק, מהירות ומסלולי מעוף.

כל כדור הנופל על הקרקע מועבר לקבוצה היריבה, ומוצא על ידי אחד מחבריה במסירה עילית מאותה הנקודה שבה נפל. למסירה זו ניתן להפריע לפי הכללים המפורטים בפסקה הקודמת.

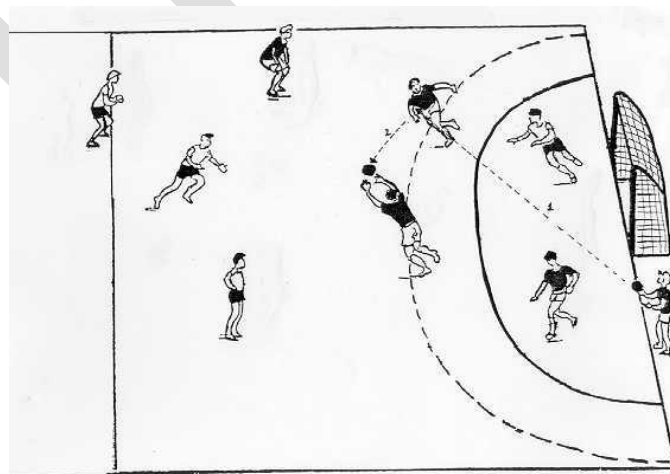
כל כדור שחוצה את קו הרוחב של המגרש, בין שמדובר בכדור החומק סתמית, ובין שמדובר בהחטאת השער בעת ניסיון כיבוש, וגם כשמדובר בניסיון הבקעה מוצלח, מעביר את הכדור לרשות קבוצת ההגנה, ועל מי מחבריה להוציא מכת פתיחה תחתית, שלאחריה חבריה מותרים בשלוש מסירות חופשיות. אולם, כדור המוצא אל מעבר לקו הרוחב (קו בסיס המגרש) על ידי אחד משחקני ההגנה (המצב המכונה "קרן" בכדורגל), יזכה את קבוצת ההתקפה בכדור קרן, אשר יוצא מפינת המגרש באמצעות מכת פתיחה תחתית, שלאחריה מותר ליריב להתערב על פי הכללים המוזכרים לעיל. כדור הקרן חייב להיות מוצא אל מחוץ לרחבת ששת המטרים, שכן אל תוך רחבת ששת המטרים מותרת הכניסה של שחקני ההתקפה בלבד. בשערים אין ניצבים שוערים. הקבוצה התוקפת רשאית אז לנסות להכניס כדור במסירה תחתית או עילית לתוך הרחבה ומשם לנסות

לזכות בנקודה כמפורט מעלה, או לנסות להרים להנחתה למי מחבריה מחוץ לקו רחבת ששת המטרים, אף זאת כמוסבר קודם, ולזכות בשתי נקודות. שחקני היריבה רשאים, כמובן, לנסות לחסום הנחתה כזו ובלבד, שינתרו מעבר לקו ששת המטרים ולא מתוך הרחבה עצמה, שאלה, כאמור, אסורה עליהם הכניסה בכול מקרה. בכל מקרה ששחקן הגנה חודר אל תוך רחבת ששת המטרים בניסיון להגן על שער, תוכרז הפרה בוטה, הגוררת מכת עונשין, המתבצעת באופן הבא: אחד משחקני הקבוצה הזוכה מתייצב בנקודת הקרן ומוציא מכת פתיחה תחתית חופשית אל עבר אחד מחברי קבוצתו, הנמצא לבדו בתוך רחבת ששת המטרים. זה האחרון מנסה לכבוש שער ישירות על ידי מסירה תחתית, או על ידי העברה עילית, המכוונות על ידו ישירות אל תוך השער החשוף.

הערה מתודית: בשלבי המשחק הראשונים, ובהתייחס לרמת התלמידים, יש להתיר מסירות ביקורת, משמע נגיעה כפולה בכדור.

הערות שיפוטיות: למרות ההיתר בנגיעה כפולה, אסור לשחקן להרים את הכדור לעצמו לשם הנחתה. כמו כן, יש להקפיד על איסור חדירה ל"שטח האווירי של הזולת", ולצורך כך על המורה השופט להיות נייד ולהימצא במשך כל המשחק קרוב, ככל שניתן, למקום המצאו של הכדור. כללי מיקומו של הניתור להנחתה או לחסימה דומים לאלה המקובלים בכדורעף, כלומר נקודת הניתור ולא מקום הנחיתה של השחקן המבצע היא זו הקובעת את חוקיות הביצוע.

הערות ארגוניות: לאחר שמוודאים, כי הילדים הבינו כהלכה את כללי המשחק, אפשר להיעזר בשופטים נוספים מקרב אלה שאינם פעילים, אבל תחילה צריך לבדוק היטב, שהשופטים החדשים מבינים כהלכה את כלל "אי ההתערבות במרחב האווירי".



שילוב צ'טבוט מבוסס בינה מלאכותית בלימוד חוקת הכדורעף

שילוב כזה מאפשר לתלמידים לחוות תהליך למידה דינמי, מותאם אישית ובלתי אמצעי. הצ'טבוט מתפקד כ"מדריך חכם" הזמין עבור התלמידים בכל זמן, ומספק להם מענה מידי על שאלות בנוגע לחוקי המשחק – מהבסיסיים ועד למורכבים ביותר. בניית הצ'טבוט נעשית על ידי המורה ובכך המורה בוחר את המידע הרלוונטי לתהליך הלמידה של תלמידיו. התלמידים יכולים לשאול את הצ'טבוט שאלות בשפה חופשית כמו "כמה נגיעות מותרות לקבוצה?", "מה ההבדל בין חסימה למכת פתיחה?", או "מה קורה אם שחקן דורך על קו ההגשה?"

הצ'טבוט בגרסאות החינמיות – poe.com, ChatGPT, Gemini Gem manager – מזהה את כוונת השאלה, מסביר את החוק הרלוונטי בשפה פשוטה, ולעיתים גם מציע המחשה חזותית או דוגמה מתוך סיטואציה משחקית. בעזרת הפלטפורמות החינמיות המתאימות לשימוש, ניתן להנחות את הצ'טבוט לפעול כ"שופט כדורעף" ולערוך שיח עם התלמידים באופן פשוט, זמין וללא צורך בהרשמה מורכבת.

מעבר לכך, ניתן לתכנן בעזרת הצ'טבוט סימולציות של מצבים משחקיים: הצ'טבוט מתאר לתלמיד מצב מסוים. למשל, שחקנית חוסמת מעבר לרשת בזמן שהכדור עוד בידי המוסרת. הבוט יכול לשאול את התלמיד האם מהלך כזה הוא חוקי ובמידה ולא על התלמיד לציין איזו עברה בוצעה. שיח כזה מעודד חשיבה ביקורתית, הבנה מעמיקה של החוקים, ושיפור הביטחון של התלמידים בזיהוי ובהפעלה נכונה של כללי המשחק.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) ייטלו חלק פעיל בפרקי משחק שלמים על פי מערכי ההגנה וההתקפה שנלמדו ותורגלו
- (2) יכירו ויבינו את כללי משחק הכדורעף וישכללו את מיומנויות השיפוט במשחק על ידי שיפוט בפרקי משחק שלמים. תרגול עזרה לשופט ראשי כשופטי קווים וכן במילוי תפקידים בעבודת המזכירות

- (3) ייטלו חלק פעיל בפרקי משחק שלמים על פי מערכי ההגנה וההתקפה שנלמדו ותורגלו
- (4) יכירו ויבינו את כללי משחק הכדורעף וישכללו את מיומנויות השיפוט במשחק על ידי שיפוט בפרקי משחק שלמים, תרגול עזרה לשופט ראשי כשופטי קווים וכן במילוי תפקידים בעבודת המזכירות

פירוט המטרות האופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות ייטלו חלק פעיל בפרקי משחק שלמים על פי מערכי ההגנה וההתקפה

שנלמדו ותורגלו

הסבר

תכלית מטרה זו היא לערוך אינטגרציה מוצלחת לכול נושאי הלימוד, שתורגלו ולובנו עד כה ביסודות הטכניים והטקטיים של המשחק. תכלית זו תמומש על ידי שיתוף התלמידים בטורנירים פנים כיתתיים, שבהם הם יתבקשו להוציא לפועל את מערכי ההגנה וההתקפה השונים תוך כדי פעילות משחקית, שעל פי כללי המשחק הרשמיים. הערה: מאחר שאין מקום במשחק הכדורעף, הנלמד בבית הספר, להתמחות בתפקידים הספציפיים השונים שבמשחק, יתרגלו הכול את כול התפקידים לפי מיקומם הטבעי במגרש.

פירוט ברמת ביצוע

☒ שלב א' – טורניר כיתתי של 5X5. בטורניר זה תצורת המשחק כוללת שני שחקנים לפנים ושלושה מאחור, כך שכול אחד משני הקדמיים עשוי להיות "מרים" או מנחית במידה שווה; הכול לפי התפתחות ה"קבלה" של הקבוצה וניתן גם להחליט מראש, שהמרים יהיה דווקא השחקן האמצעי של השלישיה האחורית, שייכנס לעמדה קדמית עם קליטת הכדור מקבלת מכת פתיחה, או בלימתו מהנחתה. היום גם מקובל בקרב חלק מן המורים, המתמחים בהוראת המשחק, להשתמש בתצורת השלוש שתיים, לאמור שלושה שחקנים מלפנים ושני מקבלים מאחור.

☒ שלב ב' – טורניר כיתתי של 6X6.

(2) התלמידים והתלמידות יכירו ויבינו את כללי משחק הכדורעף וישכללו את מיומנויות השיפוט

במשחק על ידי שיפוט בפרקי משחק שלמים, תרגול עזרה לשופט ראשי כשופטי קווים וכן במילוי

תפקידים בעבודת המזכירות.

הסבר

כדי להעמיק ידיעה והבנה של כללי המשחק מן הראוי שהתלמידים יתנסו לא רק בשיפוט של פרקי משחק שלמים, אלא יפעלו גם כשופטי קו (העוזרים לשופט הראשי בקביעת מיקום נחיתת הכדורים) וכן יעסקו גם בעבודת המזכירות כדי להכיר את טופס המשחק ואת דרכי מילוי.

פירוט ברמת ביצוע

☒ המורה מארגן עבור שיעורים אלה טבלאות, שבהם מופיעים שמות הקבוצות המתמודדות השונות ובמקביל גם שמות השופטים, הממונים מקרב שחקני הקבוצות, שאינן פעילות בזמן נתון מסוים, ולכן הם פנויים למלאכת השיפוט. במקביל למינוי שופטים אלה ממונים גם בקרים, אף הם מקרב לומדים, שקבוצותיהם אינן משחקות באותה שעה, והללו מבקרים את פעולות השיפוט של עמיתיהם ומחווים דעתם על מלאכת השיפוט לאחר גמר כול אפיזודה משחקית. יש להבהיר לבקרים, כי ביקורתם חייבת להסתמך על אירועים קונקרטיים ודוגמאות מוחשיות מפרקי השיפוט הממשיים, שבהם הם חוזים.

☒ בניהול הטורנירים יעשה על פי רוב שימוש בשיטת ליגה, אבל אם נבחרה שיטת מיגור (נוק אאוט), הרי בשונה משיטת נוק אאוט רגילה, שלפיה קבוצה מנוצחת מסיימת את חלקה בטורניר, הרי בבית הספר גם קבוצות מנוצחות ממשיכות להשתתף בטורניר, כשהן מתמודדות

מול קבוצות, שאף הן נוצחו, כך שבתום כול שיעור כזה ניתן יהיה לדרג את הקבוצות המתמודדות מן הראשונה ועד האחרונה בטורניר. כמו כן, יש לזכור, כי מראש יצוותו המורים את הקבוצות השונות כקבוצות שוות כוחות פחות או יותר; ומכול מקום, מדי טורניר מחליפים את שחקני הקבוצות השונות, כך שכול משתתף ומשתתפת נהנים מסיכויי ניצחון וזכייה דומים.

כחולות

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" 135

הנושא: משחקי כדור ספורטיביים – כדורעף
מטרה 3. התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורעף, משמעותם להתנהלות המשחק ויתנסו בשיפוט עצמי וישחקו משחק שלם באופן שוטף.

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע מהבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית קבלת פסיקות של שופט במשחק שיפוט עצמאי של משחק; נטילת אחריות לשיפוט הוגן; יכולת לשחק משחק עצמאי מלא באופן שוטף; מודעות חברתית זיהוי מצבים חברתיים במהלך משחק.	הכוונה עצמית קבלת החלטות נכונות בהתאם ליתרון המספרי שייווצר במרחב על שחקני ההגנה; קבלת החלטות שקולות במצבי לחץ; התמקדות בתרגול לשיפור איכות הביצוע; יכולת לתקן שגיאות לפי דגשים; מודעות עצמית יכולת להתייחס לאי הצלחה כחלק מתהליך למידה; הערכה נכונה של שליטה במיומנויות והיכולת לתרום למשחק;	חשיבה ביקורתית ניתוח החלטות ומהלכי משחק תוך הבנת התהליכים המתרחשים במרחב בהתקפה ובהגנה; יכולת לנתח תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר; חשיבה יצירתית יכולת התייחסות למשתנים רבים תוך פעילות במשחק; גילויי תעוזה וגמישות מחשבתית.	הכרת כללי משחק הכדורעף ומשמעותם להתנהלות המשחק; הבנת מהלכי השיפוט הראשיים והקווים ועבודת המזכירות.	השתתפות בפרקי משחק שלמים על פי מערכי ההגנה וההתקפה שנלמדו ותורגלו; שליטה במיומנויות השיפוט במשחק; השתתפות בפרקי משחק שלמים על פי מערכי ההגנה וההתקפה שנלמדו ותורגלו.

<https://meyda.education.gov.il>¹³⁵

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יכירו את כללי משחק הכדורעף ומשמעותם, יפעלו על פיהם

במשחק שלם באופן שוטף ויתנסו בשיפוט עצמי

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: גבוהה, משום שמיומנויות המשחק הקבוצתי עניינן הוא בעיקר תאום התנועה בהתקפה ובהגנה ותאום נצרך זה עובר כחוט השני בתוך כול משחקי הטורנירים, שמהם מורכבת מטרה זו.

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרות אופרטיביות				
3(1) התלמידים והתלמידות ייטלו חלק פעיל בפרקי משחק שלמים במערכי ההגנה וההתקפה שנלמדו ותורגלו		דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקי 6X6. המורה הצופה מעריך בכתב את רמת יעילותם במשחק ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הקבוצתי. קריטריונים א. מתמקמים נכון במגרש. ב. מכים כדורי פתיחה באחוזי הצלחה טובים. ג. מחליפים מסירות בהצלחה. ד. בולמים כדורי התקפה באורח יעיל ומדויק.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקי 6X6. המורה הצופה מעריך בכתב את רמת יעילותם במשחק ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הקבוצתי. קריטריונים א. מתמקמים נכון במגרש. ב. מכים כדורי פתיחה באחוזי הצלחה טובים. ג. מחליפים מסירות בהצלחה. ד. בולמים כדורי התקפה באורח יעיל ומדויק.	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקי 6X6. המורה הצופה מעריך בכתב את רמת יעילותם במשחק ואת טיב תרומתם לפעולות ההתקפה וההגנה במשחק הקבוצתי. קריטריונים א. מתמקמים נכון במגרש. ב. מכים כדורי פתיחה באחוזי הצלחה טובים. ג. מחליפים מסירות בהצלחה. ד. בולמים כדורי התקפה באורח יעיל ומדויק.

		ד. בולמים כדורי התקפה באורח יעיל. ה. מנחיתים באופן טכני נכון ובאחוזי הצלחה סבירים. ו. מתאמים תנועה עם עמיתיהם להגנה ומתאימים את תנועותיהם ביחס לתנועת הכדור. ז. מיישמים את יסודות ההתקפה וההגנה הקבוצתיים. מושגי יסוד תנועותיות, מסירות "נקיות" ומדויקות, מכות פתיחה, קבלות תחתיות, תאום תנועה בהתקפה ובהגנה, תאום מאמצים בהגנה, שיווי משקל בהתמקמות.	ה. מנחיתים באופן טכני נכון ובאחוזי הצלחה טובים. ו. החוסמים מתאמים נכונה עליה משותפת לחסימה. ז. מתאמים תנועה עם עמיתיהם להגנה ומתאימים את תנועותיהם ביחס לתנועת הכדור. ח. מיישמים את יסודות ההתקפה וההגנה הקבוצתיים. מושגי יסוד תנועותיות, מסירות "נקיות" ומדויקות, מכות פתיחה, קבלות תחתיות, הנחתות, חסימות, תאום תנועה בהתקפה ובהגנה, תאום מאמצים בהגנה, שיווי משקל בהתמקמות.	ה. מנחיתים באופן טכני נכון ובאחוזי הצלחה טובים. ו. החוסמים מתאמים נכונה עליה משותפת לחסימה. ז. מתאמים תנועה עם עמיתיהם להגנה ומתאימים את תנועותיהם ביחס לתנועת הכדור. ח. מיישמים את יסודות ההתקפה וההגנה הקבוצתיים. מושגי יסוד תנועותיות, מסירות "נקיות" ומדויקות, מכות פתיחה, קבלות תחתיות, הנחתות, חסימות, תאום תנועה בהתקפה ובהגנה, תאום מאמצים בהגנה, שיווי משקל בהתמקמות.
3(2) התלמידים והתלמידות יכירו ויבינו את כללי משחק הכדורעף וישכללו את מיומנויות השיפוט על ידי שיפוט במספר פרקי משחק שלמים, תרגול עזרה לשופט ראשי כשופטי קווים וכן במילוי תפקידים בעבודת המזכירות	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקי 6X6. במהלכם הם גם שופטים פרקי משחק קצרים, כול אחד בתורו. במקביל הם עוסקים במילוי דפי ניהול משחק. המורה הצופה מעריך את רמת ידיעתם את חוקת המשחק ואת שליטתם ביישומה כמשתקף מן השיפוט שלהם ומטיב מילוי דפי ניהול המשחק. קריטריונים	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקי 6X6. במהלכם הם גם שופטים פרקי משחק קצרים, כול אחד בתורו. במקביל הם עוסקים במילוי דפי ניהול משחק. המורה הצופה מעריך את רמת ידיעתם את חוקת המשחק ואת שליטתם ביישומה כמשתקף מן השיפוט שלהם ומטיב מילוי דפי ניהול המשחק. קריטריונים	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקי 6X6. במהלכם הם גם שופטים פרקי משחק קצרים, כול אחד בתורו. במקביל הם עוסקים במילוי דפי ניהול משחק. המורה הצופה מעריך את רמת ידיעתם את חוקת המשחק ואת שליטתם ביישומה כמשתקף מן השיפוט שלהם ומטיב מילוי דפי ניהול המשחק. קריטריונים	דרך ההערכה התלמידים נוטלים חלק במשחקי 6X6. במהלכם הם גם שופטים פרקי משחק קצרים, כול אחד בתורו. במקביל הם עוסקים במילוי דפי ניהול משחק. המורה הצופה מעריך את רמת ידיעתם את חוקת המשחק ואת שליטתם ביישומה כמשתקף מן השיפוט שלהם ומטיב מילוי דפי ניהול המשחק. קריטריונים

א. מגלים בקיאות בחוקת המשחק, כפי המשתקף מפסיקותיהם בעת שיפוט של פרקי משחק. ב. מקרינים ביטחון בתפקידם כשופטים במשחק. ג. ממלאים נכונה דפי ניהול משחק. מושגי יסוד המידות, כללי הניקוד והמערכות, כללי המותר והאסור בטיפול בכדור, נגיעה ברשת, כללי שינוי המקומות במגרש, החלפת שחקנים בעת משחק.	א. מגלים בקיאות בחוקת המשחק, כפי המשתקף מפסיקותיהם בעת שיפוט של פרקי משחק. ב. מקרינים ביטחון בתפקידם כשופטים במשחק. ג. ממלאים נכונה דפי ניהול משחק. מושגי יסוד מידות המגרש, כללי הניקוד והמערכות, כללי המותר והאסור בטיפול בכדור, נגיעה ברשת, כללי שינוי המקומות במגרש, החלפת שחקנים בעת משחק.	א. מגלים בקיאות בחוקת המשחק, כפי המשתקף מפסיקותיהם בעת שיפוט של פרקי משחק. ב. מקרינים ביטחון בתפקידם כשופטים במשחק. ג. ממלאים נכונה דפי ניהול משחק. מושגי יסוד מידות המגרש, כללי הניקוד והמערכות, כללי המותר והאסור בטיפול בכדור, נגיעה ברשת, כללי שינוי המקומות במגרש.		

ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות

רציונל

מיומנויות פרטניות הן:

- א. מיומנויות מוטוריות המבוצעות ללא תלות באחרים/אחרות ;
- ב. מיומנויות המבוצעות בשאיפה להישג מדיד.

ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות מאופיינים בכך שכל מתחרה בהן פועל/ת באופן אישי ומושווה לאחרים/אחרות. כתוצאה מכך גם התרגול הוא בעיקרו אישי ומציב אתגרים כמו יכולת התמדה והתגברות על קשיים באופן עצמאי. יחד עם זאת, ניתן ואף רצוי להיעזר בעמיתים ועמיתות כתומכים ותומכות פיזית ורגשית וכממשבים וממשבות.

בין ענפי הספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות נכללים האתלטיקה, השחייה, הרכיבה על אופניים והחתירה בקיאקים הנמדדים ביחידות זמן או מרחק וכן, ההתעמלות, החלקה בגלגליות, החלקה על קרח וכד', הנמדדים במדדי איכות.

למרות המאפיינים הפרטניים, קיימים בענפים אלו, בהתבסס על המיומנויות הפרטניות, מקצועות קבוצתיים כמו, מרוץ שליחים באתלטיקה, תרגיל קבוצתי בהתעמלות אמנותית, תרגיל צוות בהתעמלות אירובית או בהתעמלות אקרובטית.

בחלק מענפי הספורט הפרטני מוגדר ההישג באופן כמותי ביחידות זמן או מרחב ובחלק אחר במדדים של איכות הביצוע של המיומנויות. בספורט המקצועני ההישג מושווה לספורטאים ולספורטאיות המתחרים, אך בבית הספר, השאיפה היא לחנך את התלמידים והתלמידות למצוינות אישית, לדיוק, ולשיפור מתמיד של ההישג האישי.

נציג כאן בפירוט את ענפי ההתעמלות והאתלטיקה, אך מורים ומורות **שהתמחו** בהוראת ענפים אחרים המבוססים על מיומנויות פרטניות, נמצאים ברשימת "היצע פעילויות בחינוך הגופני בבית הספר" (נספח) ויש להם את המשאבים הפיזיים והבטיחותיים הנחוצים להפעלתם, יכולים ללמדם בהתאם למטרות ההוראה המשותפות המוצגות בפרק זה.

בחרנו בשני ענפים אלו מכמה סיבות:

- א. ענפים אלו מכילים בתוכם מיומנויות ייחודיות, כאלו שחשובות ביותר לשמירה על כושר גופני כמו, מיומנות הריצה הארוכה שהכרחי ללמוד אותה כבסיס לשיפור סיבולת לב-ריאה; או מיומנויות כמו תלייה הפוכה (נר) בטבעות, עמידת ראש או גלגול על ספסל, אשר מפתחים את היכולת לשהות/לעבור דרך מצב הפוך, את תחושת הגוף בחלל ואת הכוח בחגורת הכתפיים.
- ב. עקרונות התנועה שלהם ניתנים להעברה לענפים אחרים פרטניים וקבוצתיים;
- ג. אלו ענפים מסורתיים שבחלק ניכר מבתי הספר קיימים התנאים הפיזיים להפעלתם.

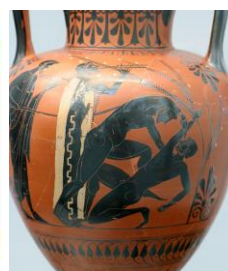
אתלטיקה

רציונל

"אתלטיקה היא אוסף של פעילויות גופניות, שכל אדם עוסק בו מראשית צעדיו. הילדים בגן משחקים ב'אתלטיקה' עוד בטרם נודע להם מונח זה ולפני שהתחילו ללמוד את יסודותיו הטכניים. עקבו נא אחרי הילדים במגרשי המשחקים, בחצרות בתי הספר, כאשר הם רצים, קופצים וזורקים: תנועתם טבעית ... אבל אינה בהכרח יעילה" (שפירא, 1974, שדה, 2023)

אתלטיקה היא ענף ספורט פרטני, הישגי ומדיד. מקצועות האתלטיקה מבוססים על מיומנויות התנועה הבסיסיות הנרכשות באופן טבעי. הענף מאגד בתוכו ארבע מקצועות – ריצה, קפיצה, זריקה והליכה נמרצת. בנוסף, קים מקצוע הקרב-רב שבו משולבים מקצועות האתלטיקה השונים לתחרות אחת וההישג בכל מקצוע מתורגם לנקודות והספורטאי שצובר את הסכום הגבוה ביותר של נקודות מוכרז כמנצח.

מקצועות האתלטיקה ידועים מאז תחילתם של המשחקים האולימפיים ביוון העתיקה בשנת 776 לפני הספירה. הפעילות האתלטית הייתה חלק מאירועים דתיים וחגיגות לאלים היווניים. המקצועות שהיו מקובלים כבר אז היו: ריצות קצרות, קפיצה לרוחק, זריקת דיסקוס, והטלת כידון. המנצחים זכו לכבוד רב. מסורת זאת נמשכה בממלכה הרומאית עד להכנסת הנצרות ב-394 אחרי הספירה אז הופסקו תחרויות האתלטיקה ונחשבו כעבודת אלילים. רק במאה ה-19 הוחזרו תחרויות מתוך מקצועות העת העתיקה לתרבות הספורט באנגליה, עברו לארצות הברית והיו למקצועות המרכזיים באולימפיאדות של העת המודרנית שהחלו ב-1896 ביוון.





השאיפה של לימוד התנועה האתלטית היא ליעל את הביצוע של המיומנויות במקצועות השונים כדי לשפר את ההישגים. האתלטיקה מכונה "מלכת הספורט", כיוון שהיא מפתחת יכולות מרכזיות הנחוצות לכלל ענפי הספורט (ראו טבלה 3.3).

ניתן לאפשר התנסות בתנועות הבסיסיות של הריצה, הקפיצה, הזריקה וההליכה כבר מהחטיבה הצעירה בעיקר בסביבה מעודדת תנועה שיש בה מרחב מתאים ובטוח וציוד התואם לגיל הילדים.

העיסוק במקצועות האתלטיקה משפר מרכיבים של כושר גופני וכישורים פסיכומטוריים הנדרשים לביצוע המיומנויות במקצועות אלה. טבלה 3.1 מציגה את רכיבי הכושר הגופני והכישורים המוטוריים המשמעותיים במקצועות האתלטיקה השונים. הטבלה מלמדת אותנו שתאום תנועה היא הכישור החשוב ביותר בהכנה לרכישת מיומנויות אתלטיות ולצדו שיווי המשקל. כמו כן, מרכיבי הכוח: הכוח המתפרץ וסבולת שרירית חשובים ביותר למקצועות אתלטיקה רבים וכן גם מהירות וזריזות שהם שילוב של מרכיבי כוח וכישורי תאום תנועה.

הרבגוניות של מקצועות האתלטיקה מאפשרת לכל תלמיד ותלמידה לגלות את התחום המתאים לעניין שלהם, לכישוריהם, למבנה גופם ולכושרם. כך למשל, תלמיד חזק בעל מבנה גוף גדול ורחב יכול לגלות שהוא מצטיין בזריקות. לעומת זאת, תלמיד בעל מבנה גוף קטן ורזה יכול לבלוט בריצות ארוכות.

ניתן לקיים שיעורי אתלטיקה בתנאי מזג אוויר שונים. כמו כן, הציוד לא מורכב וקל לאלתר ולארגן ציוד חלופי: כל משטח ישר יכול לשמש לריצות קצרות, במקום בור קפיצה ניתן לנחות על מזרן גבינה (אם כי לא באופן הנחיתה המבוצע בבור הקפיצה לרוחק), קפיצה לגובה בסגנון מספרת ניתן לקיים בארגז חול ועל גבי מזרני גבינה דקים (אם כי הנחיתה תתבצע על כפות

הרגליים). ריצות ארוכות ובינוניות ניתן לקיים בתוך משטח בית הספר ללא צורך בחציית כבישים, או בחורשה הסמוכה לבית הספר תוך הקפדה על נהלי בטיחות כפי שמופיעים בחוזר מנכ"ל.

טבלה 3.1. מרכיבי הכושר הגופני והמרכיבים הפסיכו-מוטוריים לפי מיומנויות האתלטיקה

מקצוע	סבולת לב-ריאה	סבולת שריר	כוח מתפרץ	גמישות	תיאום תנועה	מהירות וזריזות	שיווי משקל
ריצה קצרה			✓	✓	✓	✓	✓
ריצה בינונית	✓	✓			✓		
ריצה ארוכה	✓	✓			✓		
ריצת משוכות			✓	✓	✓	✓	✓
הליכה נמרצת	✓	✓		✓	✓		✓
קפיצה לרוחק			✓		✓	✓	✓
קפיצה לגובה			✓	✓	✓	✓	✓
זריקת כדור הוקי			✓		✓	✓	✓
הדיפת כדור ברזל			✓		✓	✓	✓

באופן מסורתי ענף האתלטיקה נלמד בבית הספר בשטחיות וניתן דגש מיוחד למדידות כמותיות ולהכנות לתחרויות אזוריות. יחס זה פוגע ביכולת התלמידים והתלמידות להגיע לביצוע טוב של המיומנויות ולעבור חוויה של שיפור המיומנויות ושיפור היכולות המוטוריות. לכן, נבחרו שלוש מטרות. האחת עוסקת בלימוד בסיסי של המיומנויות; השנייה עוסקת בתהליכי שיפור והתמודדות עם אתגרים; השלישית מגיעה מכיוון אחר של הוראה והיא מציעה למורים ללמד תנועות המהוות בסיס למיומנויות רבות בעיקר באתלטיקה, אך גם בענפים ומקצועות אחרים. בניית היסוד להעברה משתלב היטב עם פרק האוריינות הגופנית, המציע לתת לתלמידים כלים לרכוש מיומנויות חדשות במהלך חייהם.

רצוי לא להקדיש שיעורים שלמים למדידה של כל הילדים בזה אחר זה. במקום זאת עדיף לאפשר מדידות למעוניינים להציג שיפור והישגיהם בשיעורים במקביל ללימוד המיומנויות, בהפסקות או בשעות אחר הצהריים.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות –

1. ירכשו מיומנויות מוטוריות במקצועות האתלטיקה
2. ישפרו את איכות הביצוע של מיומנויות מוטוריות במקצועות האתלטיקה.
3. ישפרו את השליטה בתבניות תנועה העומדות בבסיס מיומנויות האתלטיקה

מטרה 1: התלמידים והתלמידות ירכשו מיומנויות מוטוריות במקצועות האתלטיקה

הסבר המטרה

מיומנויות האתלטיקה הן מיומנויות מוטוריות סגורות על פי רוב להוציא תחרויות בשטחים פתוחים, כמו פארקים או מסלולי כביש. הייחוד של המיומנויות הסגורות שהן תבנית תנועה נרכשת המתבצעת בסביבה הנשארת קבועה. טבלה 3.2 מציגה את מיומנויות האתלטיקה המומלצות ללימוד בבית הספר לפי התנאים הפיזיים הנחוצים לביצוען.

טבלה 3.2. מקצועות האתלטיקה, המיומנויות בכל מקצוע והתנאים הפיזיים הנחוצים

מקצועות האתלטיקה	מיומנויות האתלטיקה	תנאים פיזיים הנחוצים
ריצות	ריצה קצרה, ריצת שליחים, ריצת מכשולים, ריצת משוכות ריצה בינונית, ריצה ארוכה וריצת שדה	משטח ישר כל מסלול בטיחותי ללא חציית כביש
קפיצות	קפיצה לגובה בסגנון "מספרת" קפיצה לגובה בסגנון "גלילת בטן" קפיצה לגובה בסגנון גלילת גב – "פוסברי" קפיצה לרוחק קפיצה משולשת.	מזרן נחיתה – "גבינה" – בעובי 60-80 ס"מ גובה לפחות, באורך של 4.5 מ', ברוחב של 3 מ'. ארגז חול
זריקות	זריקת כדור הוקי הדיפת כדור ברזל	שטח פתוח שטח פתוח אדמה, ארגז חול, דשא גידור שטח הדיפה!
הליכה נמרצת	במרחק הריצה הארוכה המקובלת	משטח ישר כל מסלול בטיחותי ללא חציית כביש

בכדי לשמור על הבטיחות ועל עשיה נכונה חשוב לשים לב לתנאים בהם פועלים : במקצועות הריצה חשוב שמשטחי הריצה יהיו ישרים, ללא מהמורות, רכים אך לא רכים מידי – דשא, כורכר, חול, פרקט, רקורטן. במקצועות הקפיצה חשוב שמשטחי הנחיתה יהיו גדולים ורכים מאוד כמו, מזרני גבינה או בורות מלאים בחול רך. על משטחי ההרצה להיות ישרים, ללא בורות. במקצועות

הזריקה חשוב שמשטחי הזריקה יהיו ישרים, לא חלקים, מותאמים בגודלם לחוקת האתלטיקה. כמו כן, חשוב שמשטחי הנחיתה לחפצי הזריקה השונים יהיו ישרים ויאפשרו חותמת לנגיעת החפצים בקרקע.

חשיבות רכישת מיומנויות האתלטיקה

מטרת הרכישה של מיומנויות מוטוריות באתלטיקה בבית הספר היא לחוות רכישה של מיומנויות ספורטיביות, ליעל דפוסי תנועה טבעיים תוך הימנעות מפציעות, ולהגיע להישגים אישיים. ללימוד ההימנעות מפציעות יש משמעות לפעילות גופנית לאורך כל החיים. למשל, מבוגרים רבים בוחרים לרוץ ריצות ארוכות כחלק משמירה על אורך חיים פעיל ובריא וחשוב שיירכשו הרגלי תנועה נכונים כבר בגיל צעיר.

חלק ניכר ממיומנויות האתלטיקה ניתנות להעברה למיומנויות בתחומי ספורט אחרים, לשימושים בחיי היום-יום, לפעילויות פנאי ונופש ואף למצבי חירום (ראו טבלה 3.3).

טבלה 3.3. העברה ממיומנויות אתלטיות לפעילויות אחרות

מיומנות אתלטית	העברה לענפי ספורט אחרים ולמשחקים	העברה לחיי היום-יום	העברה למצב חרום
ריצה מהירה	התקפה מתפרצת בכדור סל ובכדור יד משחקי התופסת למיניהם	ריצה כדי להגיע בזמן לפגישה, "לתפוס" אוטובוס בזמן.	בריחה מסכנה מיידית
זינוק	זינוק לבריכה בשחייה, זינוק שוער בכדורגל, "שלדג" בכדורעף – הצלת כדור תוך זינוק והשתטחות. זינוק על כדור חוזר בכדורסל, בכדוריד, משחקי קפיצה ומרוצי שליחים	קפיצה מעל שלולית, ו/או מכשול בדרך	בריחה מסכנה מיידית.
ריצה בינונית	הריצה במשחקי כדור חתירה בקיאק	עליה לקומה גבוהה במדרגות	מסע בצבא
ניתור אופקי	התעמלות מכשירים הצלת כדור סל, יד רשת משחק 3 מקלות משחק כדורעף/רגל חופים	ניתור מעל מכשול רחב כמו שלולית	קפיצה לרוחק מעל מכשול

קפיצה מעל בור, מכשול, מלכודת	ניתור מעל מכשול גבוה (ספסל, כיסא)	התעמלות מכשירים, הנחתות בכדורעף, ובכדורשת. צעד וחצי בכדורסל וקליעת ניתור	ניתור לגובה
זריקת רימון בצבא	זריקת חפץ כדי להעבירו למישהו העומד רחוק	זריקת הכדור בכדורסל, כדוריד "פוצ'יוולי" משחק "כדור ספסל"	זריקה למרחק

דרכים להשגת המטרה

שימוש בתנועות הבסיסיות המוכרות לילדים כנקודת מוצא. מיומנויות האתלטיקה מבוססות על התנועות הבסיסיות שהתלמידים התנסו בהם כבר מהגיל הרך. לכן רצוי להתחיל כל לימוד מיומנות באתלטיקה מהתנועות השלמות המוכרות לתלמידים. למשל: מיומנות ריצה נתחיל במשחקי תופסת בשביל ישר, ריצה בהרמת בירכיים, ריצה תוך כפיפה כפית בקרסול, ריצה בגו זקוף וכד' **יש להתמקד במרכיב אחד של המיומנות ולאחר רכישתו יש להתמקד במרכיב שני ולאחר מכן לשלב בין שני המרכיבים שנרכשו.** קשה ללומד לזכור ולשלוט בפרטים רבים הזקוקים לשיפור. למשל, מיומנות הקפיצה לרוחק מורכבת מארבע מרכיבים: א. הרצה נשלטת ב. ניתור ג. מעוף ו ד. נחיתה. תחילה יש להתמקד במרכיב אחד למשל נחיתה, לאחר שהלומדים שולטים במרכיב זה של הקפיצה יש ללמד את המעוף לפי סגנון נבחר תוך שימוש באמצעי עזר כמו ארגז. לאחר שהלומדים שולטים גם במרכיב המעוף, יש לחבר את מרכיב המעוף למרכיב הנחיתה וכך הלאה. **יש ללמד את התנועה הכוללת של איבר ואין לפרק את התנועה לרמת מפרקים בודדים.** כך למשל, בקפיצה לרוחק בעת הניתור יש להתמקד בהנפת הידיים מעלה (כפיפה בכתף) ולא לרדת לרמת מרפק המרפק ומפרק שורש כף היד.

שיפור מיומנות בדרך של חקר וגילוי. לימוד דרך התנסות במצבי תנועה שונים מאפשרת לתלמיד להגיע לבד להבנת התנועה האופטימלית ותרגולה.

דוגמה לשאלות של חקר וגילוי –

- ✓ מה הרגשתם בריצה כשהידיים נעות קדימה ואחורה צמודות לצדי הגוף? נסו, השוו לריצה בידיים משוחררות
- ✓ איך תנועות של ידיים נעות מצד לצד במישור האופקי משפיעות על ההתקדמות בריצה? נסו, השוו לריצה בידיים כפופות הנעות במישור החיצו
- ✓ איזו רגל (הנפה או ניתור) נמקם כרגל קדמית בזינוק נמוך? מדוע? נסו ובדקו

- ✓ מה היחס המועדף בין פעולת הידיים לתנועת הרגליים בתנועה קדימה? ומדוע? נסו ובדקו
 - ✓ באיזו רגל נבחר להתחיל את הקפיצה המשולשת (רגל ההנפה, או רגל הניתור? מדוע? נסו ובדקו
 - ✓ האם רגל הניתור בקפיצה לרוחק היא בהכרח רגל הניתור בקפיצה לגובה? מדוע? נסו ובדקו
- למידה בזוגות ובקבוצות קטנות.** למרות שהאתלטיקה הוא ענף פרטני, לימוד בעזרת עמיתים מאפשר לתלמידים למידה יעילה יותר בשל יסוד החיקוי ובשל ההזדמנות ללמוד כזוות עצמאי ללא תלות במורה. הלמידה בזוגות או קבוצות משחררת את המורה לעבור בין הלומדים ולתמוך בלמידה באופן אישי.

דוגמאות ללמידה משותפת:

- ✓ תלמיד אחד יכול לשמש כגורם מתנגד לתלמיד שני תוך שימוש בגומיית התנגדות.
- ✓ תלמיד אחד יכול לאתר שגיאת ביצוע של עמית ולהציע תיקון לפי מה שנלמד.
- ✓ תלמידים יכולים למדוד זמנים ותוצאות אלו לאלו.
- ✓ תלמידים יכולים לצלם ביצועי מיומנויות, להראות למצולמים, ולשוחח על איכות הביצוע..

העברה – שימוש בלמד לשיפור מיומנויות באתלטיקה להשגת מטרות אחרות.

כפי שנכתב, מיומנויות האתלטיקה מטבען נמצאות בתחומי פעילות רבים. לכן בתהליך שיפור הזריקות באתלטיקה, למשל, ניתן לשלב מיומנויות משחק שיש בו זריקות וקליעות. כאשר זורקים כדור הוקי למרחק בזריקת כתף, יש לוודא שניתן לבצע זאת בזריקת כתף בכדורסל, בכדוריד, אם דפוס התנועה הוטמע נצפה שתבצע העברה לכדורסל ולכדוריד.

העברה – חזרה לתרגול לשיפור המיומנויות באתלטיקה בשעה שפועלים להשגת מטרות אחרות.

לדוגמה, בשעה שפועלים על עקרון שיווי המשקל הדינמי בהתעמלות, חוזרים גם למיומנויות באתלטיקה שבהן פועל אותו העיקרון, למשל, לאחר שתורגל ההרצה לסוס הקפיצות, או הרצה לביצוע גלגול באוויר, ניתן לראות האם חל שיפור בהרצה לקפיצה לרוחק, או הרצה לקפיצה לגובה וכיוצ"ב.

ארגון תחרות אתלטיקת כתרול מיומנויות האתלטיקה. "אתלטיקט" היא תחרות קבוצתית

בשילוב מיומנויות המותאמת לילדים צעירים בבית הספר היסודי – אמצעי שנועד למשוך ילדים לעסוק ולהתמיד באתלטיקה באמצעות משחקים ולימוד מיומנויות מוטוריות בהדרגתיות ובאופן מהנה. קבוצה המתחרה באתלטיקט מורכבת מ 8 ל 12 תלמידים בני שכבת גיל אחת המתחרים מול קבוצות בעלות הרכב זהה ב 6 עד 8 תחנות. במהלך התחרות עוברים כל הילדים בכל התחנות ועליהם

לעמוד בכללי התנהגות זהים. התחנות מורכבות ממיומנויות המרכיבות את מקצועות הריצה, הקפיצה והזריקה.

דוגמאות לתחרויות באתלטיקט:

✓ משחקי ריצה קצרה – ריצה למרחק 30 מ' – לאחר שהתלמיד הראשון עבר את קו ה 30, יוצא התלמיד השני לריצת 30 מ', הזמן המצטבר של כל חברי הקבוצה הוא ההישג הקבוצתי.

✓ משחקי משוכות – מעבר משוכות וחזרה בריצה מהירה והעברת מקל, או טבעת לבא אחריו, הזמן המצטבר של כל חברי הקבוצה הוא ההישג הקבוצתי.

✓ במרוצי שליחים – העברת טבעת, או מקל, או כדור. עם קבלת החפץ פועלים איתו, למשל, 5 כדורים ואז מעבירים את החפץ לשני וכך הלאה.

✓ ריצה הכוללת נשיאת חפצים – ריצה עם כדור, הנחת הכדור על דיוטת ארגז, המשך הריצה, הקפת דגל וחזרה: איסוף הכדור מדיוטת הארגז והעברתו לבא אחריו בתור. הזמן המצטבר של כל חברי הקבוצה הוא ההישג הקבוצתי.

✓ ריצת מכשולים – כמו בדוגמה הקודמת אך המשימה היא לעבור מעל מכשולים – דיוטות ארגז, מעל מזרני גבינה, מעל משוכות..

✓ ריצה בינונית/ארוכה – מדידת המרחק הקבוצתי שהתלמידים מבצעים ב-20 דקות

✓ ריצה קבוצתית למרחק 800 מ' – זמן קבוצתי הוא חיבור של הזמנים האישיים של כל חברי הקבוצה.

✓ משחקי קפיצה – ניתורים רצופים בדלגית 15 שניות ביצוע; ניתורים לכיוונים שונים – קדימה, אחורה, ימינה שמאלה; התקדמות בניתורים על רגל אחת/ שתי רגליים. מחברים את המרחק של כל חברי הקבוצה; קפיצה משולשת מהמקום, קפיצה משולשת לאחר חמישה צעדי הליכה; קפיצה למרחק באמצעות מוט; קפיצה לגובה בעזרת מוט; קפיצה למרחק תוך הקפדה על דיוק מקום הניתור ומקום הנחיתה; קפיצה למרחק בהגבלת הרצה, למשל 8 מ'.

✓ משחקי זריקה – זריקת כדור מעל הראש בעמידת בירכיים; זריקת כדור למטרה בשתי ידיים; הטלת כידון, המותאם לתלמידים, למרחק; זריקת כדור לאחור בשתי ידיים בעמידה; זריקת חפץ ישר לפניכם לאחר תנועה סיבובית של הגוף; זריקת דיסקוס מותאם ילדים למרחק.

ארגון תחרות קרב-רב כתרגול מיומנויות האתלטיקה. קרב-רב הוא תחרות אישית בשילוב עשרה מקצועות פורמליים של האתלטיקה. הוא מקצוע אולימפי המאגר ספורטאים מקצוענים ובא להציג את יכולותיהם המגוונות. ההישג בכל מקצוע של הקרב-רב מתורגם לניקוד לפי טבלת ניקוד. ככל שההישג טוב יותר, הניקוד גבוה יותר. הטבלה משקללת גם את רמת השכיחות של ההישג, ככל שהשכיחות של ההישג נדירה יותר הניקוד עבור אותו הישג גבוהה יותר. ניתן להתאים את רעיון הקרב-רב לתלמידי חטיבת הביניים והחטיבה העליונה לאחר שלמדו מספר מקצועות אתלטיקה, כאמצעי להצבת אתגר רב כישורי.

דוגמאות לתחרויות קרב-רב בית ספריות :

- ✓ למתחילים : התמקדות במיומנות אחת מכל מקצוע. למשל, ריצה 80 מ', קפיצה לרוחק וזריקת כדור הוקי.
- ✓ קרב-רב המורכב ממספר מיומנויות ריצה למשל, ריצת 50 מ', ריצת משוכות, ריצת 120 מ' ומוסיפים קפיצה למרחק וזריקת הוקי.
- ✓ קרב-רב בדגש על פיתוח יכולות קפיצה, למשל, ריצת 80 מ', קפיצה למרחק, קפיצה לגובה, משולשת מהמקום ומסיימים בזריקת כדור כוח במשקל 1.5 ק"ג לאחר בשתי ידיים.
- ✓ קרב-רב בדגש על פיתוח יכולות זריקה, למשל, הדיפת כדור ברזל, זריקת כדור לפני בשתי ידיים במשקל 2 ק"ג, זריקת כדור הוקי למרחק, ומוסיפים ריצת 60 מ' וחמישה ניתורים רצופים בשתי רגליים.
- ✓ קרב ארבע המשלב : ריצת 60 מ', זריקת כדור הוקי מהמקום, קפיצה לגובה וריצת 800 מ'.

רצוי להשתמש בתמונות של מוצגים ארכיאולוגיים מתוך האומנות היוונית והרומית בהם מומחשים המקצועות של האתלטיקה. זאת למען הרחבת ההשכלה וחיבור האתלטיקה לתרבות הספורט. ניתן לחקות את התנועות ולהשוות למיומנויות של ימינו.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) ירכשו את מיומנויות הריצה

(2) ירכשו את מיומנויות הקפיצה

(3) ירכשו את מיומנויות הזריקה וההדיפה

(4) ירכשו את מיומנות ההליכה התחרותית

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הריצה

הסבר

הריצה ביסודה היא תנועה בסיסית, שבה כפות הרגליים דוחפות את הקרקע במהירות תוך שימוש בכוח. ריצה שונה מהליכה, בכך שבמהלכה יש נקודות זמן שבהן שתי הרגליים אינן נוגעות בקרקע. הריצה שימשה את האדם מאז ומעולם להתקדמות מהירה – לרדיפה או לבריחה שמהירותן נקבעת על ידי אחרים.

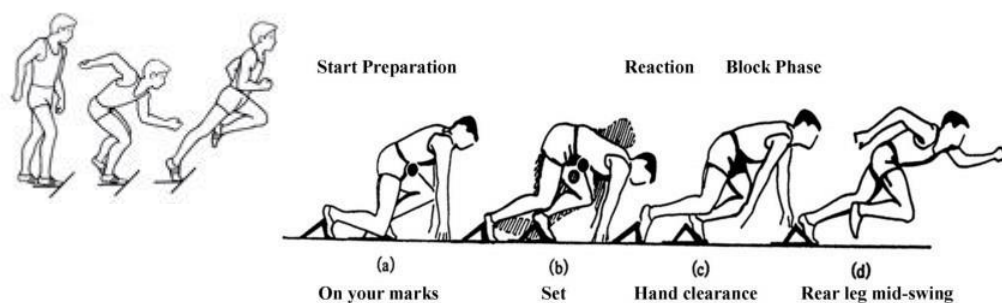
בתחרויות האולימפיות קיימת הגדרה לכל סוג ריצה. כך למשל, יש שלוש תחרויות בריצות קצרות של 100 מטר, 200 מטר ו 400 מ', אך בבית הספר מרחקי הריצה הם לפי הגיל ולפי התנאים המצויים בבית הספר. כך למשל, ריצת 800 מ' נחשבת ריצה ארוכה ליכולת סבולת של תלמיד בכיתה ג' ולריצה בינונית לתלמידי כיתות י'-יב'. באליפויות בתי הספר נהוגים המרחקים הבאים: בית הספר היסודי: ריצה קצרה – 60 מ', ריצה בינונית – 600 מ', ריצות ארוכות – 1500-2000 מ' חטיבת הביניים: ריצה קצרה – 80 מ'; ריצה בינונית – 800 מ'; ריצה ארוכה – 2000-3000 מ' החטיבה העליונה – ריצה קצרה – 100 מ', ריצה בינונית – 1500 מ'; ריצה ארוכה – 3000-5000.

1. ריצה קצרה – מראץ (sprint) – מאופיינת במאמץ קצר בעצימות מרבית. כל שלבי הריצה מבוצעים כמיומנות אחת, אך לצורך למידה ותרגול מקובל לחלק את הריצה לשישה שלבים: א. זינוק; ב. האצה עד למהירות שיא, ג. שמירת המהירות המרבית; ד. שמירת המהירות; ה. האטה; ו. סיום הכולל "תקיפת" קו הגמר.

נקודות להדגשה לפי השלבים:

א. זינוק – הרצים עוברים ממצב נייח למצב נייח ובו מתקיימים ארבעה מרכיבים: שיווי משקל סטטי, זמן תגובה פשוט – גירוי אחד שמיעתי ותגובה אחת תנועתית של יציאה מהאדנים, כוח מתפרץ, זריזות ותאום תנועה.

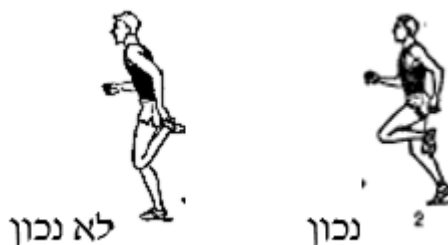
מלמדים זינוק גבוה וזינוק נמוך. הזינוק הגבוה הוא מיומנות פשוטה ויש לשים לב שכל חלקי הגוף הנוגעים במסלול יהיו לפני קו הזינוק. הזינוק הנמוך הוא מיומנות מורכבת ויש לשים לב להעברת משקל על הידיים בעת פקודת ההיכון – פקודה שנייה לפני ביצוע היציאה מהאדנים – ועל יציאה בזווית כמה שיותר קרובה ל 45° .



על פי חוקת האתלטיקה האולימפית, חובה לזנק זינוק נמוך מאדנים למרחקי ריצה של עד 400 מ' ועד בכלל. בשל העדר אדני זינוק בבתי הספר מתקיימות תחרויות האתלטיקה של בתי הספר ללא אדנים. למרות זאת, רצוי ללמד זינוק נמוך בשל הערכים המוטוריים הטמונים בו: הפעלת כוח מתפרץ המוציא ממצב סטטי למצב דינמי, הפעלת כוח סטטי, שמירה על שיווי משקל, תרגול זמן תגובה וזריזות, מהירות ותאום תנועה.

ב. **האצה עד למהירות שיא** – הרצים מאיצים ממהירות התחלתית אפסית ועד למהירות הריצה המרבית שלהם, המרכיב המוטורי המרכזי של שלב זה הוא המהירות ובו צוברים מהירות למהירות מרבית בפרק זמן הקצר ביותר האפשרי. תנועה במישור החיצו. ריצה על כריות כפות הרגליים, כמה שפחות זמן מגע של כפות הרגליים עם הקרקע, כאילו המגע הוא עם אדמה רותחת. תנועת הרגל מתבצעת מלמעלה למטה בעת הרמת הרגל לפני. הרמת גובה הברכיים בכל צעד בתנאי שהגו לא יוטה לאחור, עבודה מאומצת של ידיים כפופות ב 90° בערך בין הזרוע לאמה, הנעות בניגוד לתנועת יד ההנפה – יד נגדית לברך הנפה – עם דגש על תנועה לאחור בטווח תנועה מקסימלי. מבט קדימה, גו זקוף ונטוי עד 5 מעלות לפני.

כיוון דריכת כף עם הקרקע מתחת לאגן ולא מאחוריו.

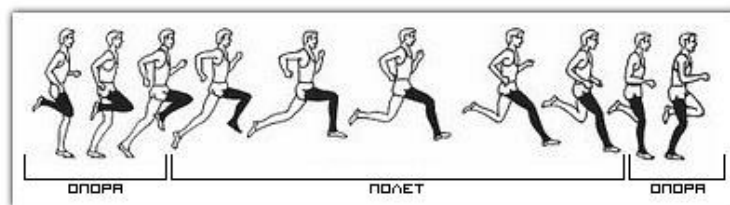


בגלגול העקב לישבן תוך כפיפה בברך, העקב לא מגיע לישבן אלא לקו הברך (ראו איור).

סיפור לתלמידים:

אצל רוב האצנים שיא התאוצה מתקיים לאחר 10 מ'. אצל אצנים אולימפיים שיא זה מתרחש כעבור 60 מ'. אצל השיאן העולמי (סיינן בולט: 9.58 לריצת 100 מ') התרחש שיא התאוצה כעבור 80 מ' ומכאן ההבדל הניכר בתוצאתו ביחס לרצים אחריו.

שמירת מהירות השיא – הרצים מנסים להישאר בשיא המהירות. כדי להצליח בכך הם זקוקים לסבולת מהירות. בשונה מהשלב ההאצה הגוף מזדקף ורק מעט נטוי קדימה, הרצים מבצע תנועות מחזוריות במטרה לשמר את אורך הצד ותדירות הצעד. חשוב לשים לב שהתנועה לא נבלמת בכל צעד – בשלב דריכת כף הרגל, האגן מעל הקרסול ובשלב דחיפת הקרקע האגן מוטה במעט לפנים (כדי להשיג תנועה אופקית ולא תנועה אנכית). תנועה חופשית במפרק הכתף ללא הרמת כתפיים.



ד. **ההאטה** – הרץ מאבד ממהירותו המרבית אך ממשיך לנוע במהירות תת-מרבית גבוהה יחסית.

ה. **הסיום** – האצה לתקיפת קו הסיום. הטית הגוף לכיוון קו הסיום, כך שהחזה עובר ראשון(אין לבצע קפיצה לקו הסיום, שהרי בקפיצה כפות הרגליים יחצו ראשונות את קו הסיום ומה שנחשב הוא חציית הגוף את קו הסיום, לצורך עצירת זמן הריצה. חשוב לתרגל ריצות קצרות בתחילת השיעור לאחר חימום כללי וספציפי כאשר הגוף רענן יחסית. במצבי עייפות לא ניתן להגיע למהירות מרבית ולא לתאום תנועה מיטבי הנחוצים לביצוע.

2. ריצה בינונית וריצה ארוכה. הצעדים של סוגי ריצות אלו הם מיומנות תנועה טבעית. למרכיבי הכושר הגופני הקשורים לסבולת לב-ריאה וסבולת שרירית, תפקיד מרכזי ביכולת לרוץ למרחקים (ראו מטרת הכושר הגופני בפרק הבריאות עמ'). עבודה על סבולת לב-ריאה דורשת חזרה מונוטונית על תנועה, שליטה בנשימה והגדלת נפח ריאות. אימונים אילו קשים מנטלית לרוב התלמידים. לכן כדאי לשים לב להדרגתיות בעליית המאמץ ולמתן פעילויות ריצה משחקיות ומהנות. קשה לשמור על תנועה נכונה, שלא מזיקה למפרקי הרגליים והגוף במצבים

של עייפות. יש להסביר זאת לתלמידים ולמנוע מהם ריצה במצבי עייפות כשהדבר בידי המורים.

נקודות להדגשה : מבט לפני; נשימות סדירות במהלך הריצה; עבודת ידיים קדימה ואחורה; והנחת כף הרגל דרך חלקה החיצוני אל חלקה הקדמי(כרית כף הרגל).

3. ריצת משוכות. ריצת משוכות בחטיבת הביניים ובחטיבה העליונה הם :

טבלה 3.4 התאמת מרחק המשוכות וגובהן לגיל

גיל ומין	מרחק ריצת המשוכות	גובה המשוכה במטרים	מספר משוכות	מרחק עד משוכה ראשונה מאדני זינוק במטרים	מרחק בין משוכות במטרים	מרחק בין משוכה אחרונה וקו הגמר במטרים
מתחילים 14	60 מ'	0.68	6	12	7	13
מתקדמים 14	60 מ'	0.762	6	12	7.5	10.5
מתחילים 16	80 מ'	0.762	8	12	8	12
מתקדמים 16	80 מ'	0.838	7	13	8.5	16

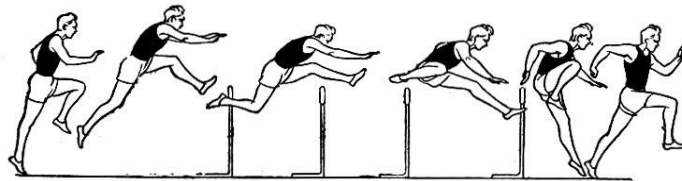
ריצת המשוכות היא מקצוע מורכב וייחודי. במהלך ריצה זו יש לעבור את מרחק הריצה במהירות מרבית, כמו בריצות הקצרות, תוך ביצוע מיומנות מוטורית ספציפית של מעבר מעל משוכה באופן המאפשר שמירה על מהירות ההתקדמות שכבר נצברה. ניתן ללמד ריצת משוכות בבית הספר ללא משוכות תקניות (בתנאי שהן בטיחותיות) וללא המיומנות המדויקת, תוך הדגשת המעבר היעיל מעל מכשולים, תוך כדי ריצה מהירה.

הכישורים הפיזיים הנחוצים לריצת משוכות הם: תאוס תנועה, זמן תגובה קצר, תזמון, זריזות, מהירות, כוח מתפרץ, גמישות, סבולת ומהירות.

נקודות להדגשה : תקיפת המשוכה (רגל שמאלית באיור) ברגל ההנפה (הרגל

הקדמית) בכ- 2/3 מאורך צעד הריצה – מעבר מהיר מעל משוכה כמו צעד ריצה; בעת

המעבר מעל משוכה במהירות מרבית, מרימים ברך של רגל הניתור – הרגל האחורית הנגררת – לחזה בקירוב אופקי בירך (ראו איור); לאחר מעבר המשוכה, ממשיכים את



הריצה ברצף עד שעוברים את המשוכה האחרונה וממנה רצים במהירה עד לתקיפת קו הסיום.

4. ריצת שליחים. מורכבת בדרך כלל מארבעה רצים שרצים מרחקים מוגדרים (לפי תקנון התחרות), כל רץ מעביר את המקל לרץ הבא. אחרון רצי הקבוצה חוצה את קו הסיום עם המקל בידו. מרחקים מקובלים במרוצי השליחים באליפויות בתי הספר של משרד החינוך הם:

4 x 60 מ' לכיתות ה'–ו'

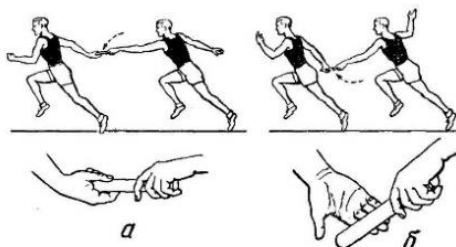
4 x 80 מ' לכיתות ז'–ח'

4 x 100 מ' לכיתות ט' עד י"ב

נקודות מרכזיות להדגשה:

ריצת השליחים היא המקצוע היחיד בענף האתלטיקה שהוא קבוצתי. ריצה זו משמרת את רעיון העברת המסרים באמצעות שליחים, שהתקיים בעת העתיקה. זו פעילות תחרותית-שיתופית כיוון שהקבוצות מתחרות ביניהן אך בתוך כל קבוצה מתקיים שיתוף פעולה. בתחרויות האתלטיקה בין בתי הספר הניקוד שניתן למקצוע זה הוא כפול מכל מקצוע אחר. קיימות שתי שיטות להעברת המקל:

א. העברה תחתית – בהעברה זו המוסר מעביר את המקל כאשר ידו הימנית המושטת נעה מלמטה כלפי מעלה אל מתחת לידו השמאלית של המקבל. מוסר המקל מכניס את



המקל לכף ידו של המקבל אשר מאפשר זאת על ידי הושטת ידו לאחור, בפרונציה – תנועת סיבוב של האמה כלפי פנים ביחס למנח האנטומי – כשאצבעות כף ידו מופרדות מהאגודל ואצבע האגודל מקורבת לצד הגוף (ראו איור).

Рис. 10. Передача эстафетной палочки: а) способ приема эстафеты «сверху»; б) способ приема эстафеты «снизу»

במרווח שנוצר בין האגודל לשאר האצבעות אמור המוסר להניח את מקל השליחים בכף ידו של המקבל.

ב. העברה עילית – בהעברה זו המוסר מניח ביד ימינו את המקל לכף ידו השמאלית המושטת לאחר של המקבל כאשר כף ידו של המקבל מופנה כלפי מעלה בסופינציה – תנועת סיבוב של האמה כלפי חוץ ביחס למנח האנטומי – והאגודל קרובה לגוף (ראו איור).

נקודות להדגשה : תאום ותזמון בהעברת המקל בין המוסר למקבל ; שמירה על המהירות בזמן העברה תוך תשומת לב לקו המסמן את תחום ההחלפה של 30 המטרים. הקפדה על שמירת שביל הריצה של המוסר ושל המקבל.

פירוט ברמת ביצוע

ריצה קצרה

התלמידים יתנסו ב :

- ☒ ריצה לאחור (תשיג דריכה על כריות כפות הרגליים באופן טבעי)
- ☒ ריצה לשם הגברת תדירות הצעד (צעדים קטנים ומהירים, תוך שימוש בכיפות, ריצה במורד הגבעה, ריצה תוך משיכת האצף).
- ☒ ריצה לשם הגדלת אורך הצעד (ריצה במעלה הגבעה, ריצה על משטחי ריצה רכים, ריצה תוך משיכת גומי, או משיכת מזחלת).
- ☒ טיפוף כריות כפות רגליים על הקרקע ("סקיפינג", לשם הגברת תדירות צעד).
- ☒ ריצה בהרמת ברכיים ובהרמת ברכיים תוך פשיטתן (לשם הגדלת אורך צעד).
- ☒ ריצה בהבאת עקב לישבן (לא נעשה בעת הריצה הקצרה, תרגול לשם גמישות כופפי הברך).
- ☒ ריצה תוך הבאת עקב מתחת לישבן וכפיפה המפרק הירך (לשם קיצור משך המעוף של הצעד).
- ☒ ריצה תוך הקפדה בעת הבלימה על כרית כף הרגל.
- ☒ ניתורים על רגל אחת, בשתי רגליים, מרגל לרגל, משתי רגליים לרגל אחת ומרגל אחת לשתי רגליים
- ☒ דילוגים, צעדי איילה, קפיצות "צפרדע", צעדי מספרת תוך התקדמות
- ☒ משחקי תגובה מעמדות מוצא שונות : זינוק בשריקה
- ☒ איתור אורך צעד הריצה הרצוי בשלב התאוצה בשימוש של כיפות וקונוסים (ולא ביצוע ריצה קצרה בקפיצות).
- ☒ תרגול זינוק נמוך בעזרת עמית המעמיד את כפות רגליו לרשות המזנק.

☒ תרגול תקיפת קו הגמר בריצה תוך הטיית גו ובהפניית גו מבלי להיעצר בסמוך לקו הגמר

ריצות ארוכות, בינוניות וריצות שדה

התלמידים יתנסו ב:

- ☒ משחקי תופסת במרחבים גדולים.
- ☒ משחקי כדור עם הצבת מגבלות כמו: מעבר כל התלמידים מהגנה להתקפה ומהתקפה להגנה או משחק ללא עצירה של כל המשחקים
- ☒ ריצה בקצב אישי המותאם ליכולתם ומאפשר להם ריצה בדופק נמוך ולמשך זמן ארוך – ריצה מתחת לסף האנאירובי – קצב ריצה שלא מייצר ריכוז חומצת חלב הגורם לעייפות הביצוע) – אימון רצף בעצימות נמוכה – 60 עד 75 אחוזים מדופק מרבי, אימון רצף בעצימות גבוהה 80 עד 85 אחוזים מדופק מרבי ואימון רצף בקצב משתנה – "פרטלק" – ריצה בשינויי קצב: קל – 2.5 דקות ל400 מ'; בינוני – 2.0 דקות ל400 מ'; וקצב גבוה – 1.5 דקות ל400 מ'; וחוזר חלילה.
- ☒ ריצה בקצב הסף האנאירובי וקצת מעליו, לפיתוח סבולת בינונית, באימון רצף, באימון הפוגות, באימון חזרות, ריצות בדופק העולה על 85 אחוזים מדופק מרבי.
- ☒ עליה הדרגתית באורך הריצה.
- ☒ אימון באורך מרחק עולה וקצב יורד או באורך מרחק יורד וקצב עולה
- ☒ תרגול מעבר בין שבע מהירויות של התקדמות: הליכה איטית, הליכה בינונית, הליכה מהירה, ריצה קלה, ריצה בינונית, ריצת קצב (טמפו) וריצת מהירה (ספרינט)
- ☒ אימון מחזורי המפתח סבולת שרירית (חזרה מרבית על תרגילי כוח בפרקי זמן קצובים: 20 שניות, 25 שניות, 30 שניות)
- ☒ אימון הפוגות נרחב אירובי (בסמוך לסף האנאירובי – 85 עד 90 אחוזים מדופק מרבי לטווחי ריצה של 600 עד 2000 מ' ועצים (אירובי אנאירובי) – מעל לסף האנאירובי – 85- 95 אחוזים מדופק מרבי לטווחי מרחק של 400 מ' עד 600 מ').
- ☒ אימון פירמידה (מרחקים מתקצרים, קצב ביצוע עולה) למשל ריצת 1000 מ' בדופק 80 אחוזים מדופק מרבי, ריצת 800 מ' בדופק 85 אחוזים מדופק מרבי, ריצת 600 מ' בדופק 90 אחוזים מדופק מרבי וריצת 400 מ' בדופק של 95 אחוזים מדופק מרבי.
- ☒ אימון חזרות עם התאוששות מלאה של ההפוגות, כדי להגביר את קצב הריצה. אם ברצוננו לרוץ מהר יותר מקצב הריצה המרבי למרחק נתון (למשל 8 דקות ל2000 מ'), עלינו לחלק את מרחק הריצה לכמה חלקים (רבעה חלקים בני 500 מ'), לרוץ בקצב ריצה המהיר יותר (למשל 1: 50 ל500 מ') מקצב הריצה היחסי שנעשה למרחק התחרות (למשל 2 דקות ל500 מ') ולאפשר התאוששות מלאה (5 עד 7 דקות מנוחה) בין קטעי ריצה אחד (למשל, 500 מ' לקטע ריצה שני (למשל, 500 מ'). אפשר ורצוי לרוץ יותר קטעי ריצה ממרחק התחרות, למשל לרוץ 2500 מ' ב5 קטעי ריצה בני 500 מ', כאשר מרחק התחרות הוא 2000 מ'.
- ☒ אימון ריצה בירידה המגביר את תדירות הצעדים, אימון ריצה בעליה לחיזוק שרירי ולפיתוח אורך צעד.

ריצת משוכות

התלמידים יתנסו :

- ☒ במסלולים מגוונים עם מכשולים.
- ☒ מעבר מעל מכשולים באופנים שונים.
- ☒ תרגול רגל קדמית (תוקפת, הנפה) מעל המשוכה ורגל אחורית (ניתור, דוחפת) מחוץ למשוכה ולהיפך (כדי לבצע תרגול זה, אם הרגל התוקפת היא ימנית יש לבצע את התרגול בצד שמאל של המשוכה).
- ☒ תחרות במעבר של 3 משוכות למרחק של 30 מ' רק באמצעות רגל ההתקפה (הרגל הקדמית), הרגל האחורית תעבור מחוץ למשוכה, או תחרות של 30 מ' רק רגל (הדחיפה) האחורית תעבור מעל המשוכה והרגל הקדמית תעבור מחוץ למשוכה, או מעבר מעל המשוכה של 30 מ' (גם רגל הקדמית) (רגל ההנפה) וגם הרגל האחורית (דוחפת, נגררת) תעבורנה מעל המשוכה).
- ☒ מעבר 4 משוכות, כאשר המטרה תהיה לעבור את המשוכה קרוב עד כמה שניתן לגג המשוכה(מעבר שטוח של המשוכה).
- ☒ מעבר 5 משוכות כאשר המטרה תהיה להוריד מהר ככל האפשר את כרית כף הרגל הקדמית (ההנפה) לקרקע לאחר מעבר המשוכה.

ריצת שליחים

התלמידים יתנסו :

- ☒ העברת מקל במקום(תרגול תנועת הידיים, הושטת היד לאחור של מקבל המקל.
- ☒ העברת המקל תוך כדי הליכה, תוך כדי ריצה קלה ומהירה.
- ☒ העברת מקל בריצה בטור (בין שניים, שלושה וארבעה תלמידים הרצים בטור מזוגזג- כתף ימנית של מוסר מקבילה לכתף שמאל של המקבל בהעברה).
- ☒ ביצוע ריצה מהירה הנחת טבעת על דיוטה, הקפת דגל ובחזרה נטילת הטבעת מהדיוטה (ארגז) והעברתה לרץ הבא בטור.
- ☒ מרוץ שליחים בהחזקת טבעת והעברתה למקבל הטבעת מולו או למקבל המקל מאחוריו.
- ☒ מרוצי שליחים בשילוב של מסירה וקבלה של מקל השליחים לבן זוג.
- ☒ מרוצי שליחים בפני המקבל מול פני המוסר.
- ☒ מרוצי שליחים בהעברת המקבל מאחור (של המקבל) לפניו של המקבל.
- ☒ מסירה ליד הנגדית של המקבל (מקבל בימין) והמוסר (מוסר בשמאל).
- ☒ מרוצי שליחים במבנים שונים (בטורים, במעגל, במלבן).
- ☒ קבלת מקל בתנועה.
- ☒ מרוץ שליחים והעברת המקל באזור מסומן.
- ☒ מרוצי שליחים במספרים שונים (בזוגות, בשלושות, ברביעיות, בחמישיות וכיוצ"ב)
- ☒ בהעברת חפצים שונים מזה לזה במסלולים מגוונים ;

- ☒ בהעברת המקל בזוגות. המעביר עובר לפניו ומקבל את המקל, תוך דגש על ידיים מנוגדות של מוסר המקל ומקבל המקל.
- ☒ תרגול שימוש בשביל לשני רצים האחד בחלק הפנימי והשני בחלק החיצוני. הרץ בקשת אוחז את המקל ביד ימין והרץ שרץ בישראל אוחז את המקל ביד שמאל.
- ☒ תרגול העברת המקל ותוך כדי כך: לימוד היציאה היעילה בעיתוי הנכון של הרץ המקבל
- ☒ בשיפור מתן הסימן האקוסטי (שמעתי) בעיתוי הנכון (אחד מתפקידי הרץ המוסר) ושילובה עם הריצה במהירות מרבית. הרץ המוסר את המקבל בהתקרבו לרץ המקבל יכול לצעוק לעברו (עיתוי זה נעשה כאשר מוסר המקל מתחיל לבצע כפיפה בכתף, הרמת יד לפניו).
- ☒ בהעברת מקל באזורים מסומנים, בדגש על הגעה למהירות הגבוהה ביותר של הרץ המקבל בתחום ההחלפה.

(2) התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הקפיצה

הסבר

הקפיצה באתלטיקה היא תנועה בסיסית הכוללת התקדמות למקום הניתור, ניתור באמצעות דחיפה במהירות גבוהה – שימוש בכוח מפרץ – כדי לאפשר מעוף ולבסוף נחיתה. הכישורים הפיזיים המופעלים בקפיצה הם: מהירות, זריזות, כוח מתפרץ, ויסות כוח, איזון, גמישות ותיאום תנועה. בבית הספר ניתן ללמד שלושה מקצועות: קפיצה לגובה, קפיצה לרוחק וקפיצה משולשת.

1. קפיצה לרוחק – מטרת הקופץ לרוחק היא לעבור מרחק גדול ככל האפשר בקפיצה אופקית מהחלק הקדמי של אדן הנתירה עד לנחיתה בארגז החול. בביצוע הראשוני שלה היא מיומנות פשוטה אך כדי להשיג מרחק מקסימלי יש ללמוד להקפיד על ביצוע מסוגן של כל התנועות ובתהליך זה המיומנות הופכת למורכבת. ניתן ללמד את הקפיצה לרוחק בעזרת ביצוע השלם ללא הכנה מוקדמת ואז להוסיף שכלול לתנועה בהדרגה. בדרך זאת זוכים התלמידים לתחושת יכולת המדרבנת אותם לקפוץ שוב ושוב בניסיון להגיע רחוק יותר. הדרך השנייה ללמד קפיצה לרוחק היא בעזרת תרגול חלקי הריצה ולבסוף חיבורם לקפיצה אחת שלמה. בדרך זאת, התלמידים ערים כבר מתחילת הלמידה למורכבות המיומנות והאתגר העומד בפניהם. בתהליך הלימוד השני, רצוי ללמד את הקפיצה לרוחק רק אחרי הקניית יסודות הריצה הנכונה והריצה הקצרה בפרט ולהביא את התלמידים למצב שהם שולטים בהגברת המהירות ושמירתה.

הקפיצה לרוחק כוללת ארבעה שלבים: הרצה, נתירה, מעוף ונחיתה:

שלב ההרצה – המטרה העיקרית של ההרצה היא להשיג מהירות אופקית מרבית על

אדן הנתירה ובו בזמן לאפשר לקופץ כניסה יעילה לניתור אנכי. הרצה נכונה מאפשרת השגת מהירות מרבית הקרובה ככל האפשר למהירות המרבית המושגת בריצה הקצרה לאותו מרחק, ומביאה את הקופץ למצב בו יוכל להשיג אחרי הניתור מהירות אנכית גבוהה. על התלמיד להימנע מלרוץ באופן נוקשה; יש לנסות לשמור על עקומת האצה רגילה בהרצה מעין מתגברת; ההרצה לקפיצה לרוחק היא זקופה יותר מאשר הריצה למרחקים קצרים; יש ללמוד את מקצב הצעדים הנכון של הצעדים האחרונים לפני הניתור (קצר, ארוך קצר) וכך להימנע מכניסה לניתור אחרי צעדים ארוכים מדי או קצרים מדי. יש להורות לתלמידים לנתר מאזור גדול יחסית קרוב לבור, ולא להתייחס לאדן הנתירה. התרכזות באדן הנתירה כדי להימנע מפסילה עלולה להוביל במקרים רבים לכך שהתלמידים יסתכלו על אדן הנתירה וירוצו בצעדים קטנים מאד, דבר שלא יאפשר להם לבצע ניתור טוב ולנצל את מהירות ההרצה. בשלב ההרצה ההמלצה היא שבני 11-13 יבצעו 11-13 צעדי הרצה, בני 13-15 יבצעו 13-15 צעדי הרצה, בני 16 ומעלה יבצעו 17 צעדי הרצה.

שלב הנתירה – מטרת הניתור ליצור מהירות אנכית גבוהה ככל האפשר ולשמור ככל

האפשר על המהירות האופקית שהושגה בהרצה. מידת השמירה על המהירות האופקית שהושגה בהרצה תלויה בזווית הנחת הרגל המנתרת על אדן הנתירה אך גם בטווח ובזמן בהם הרגל המנתרת סופגת את משקל הגוף, לאחר הנחת הרגל המנתרת. הניתור יהיה יעיל רק אם הוא ישמור על רצף תנועתי בין ההרצה למעוף.

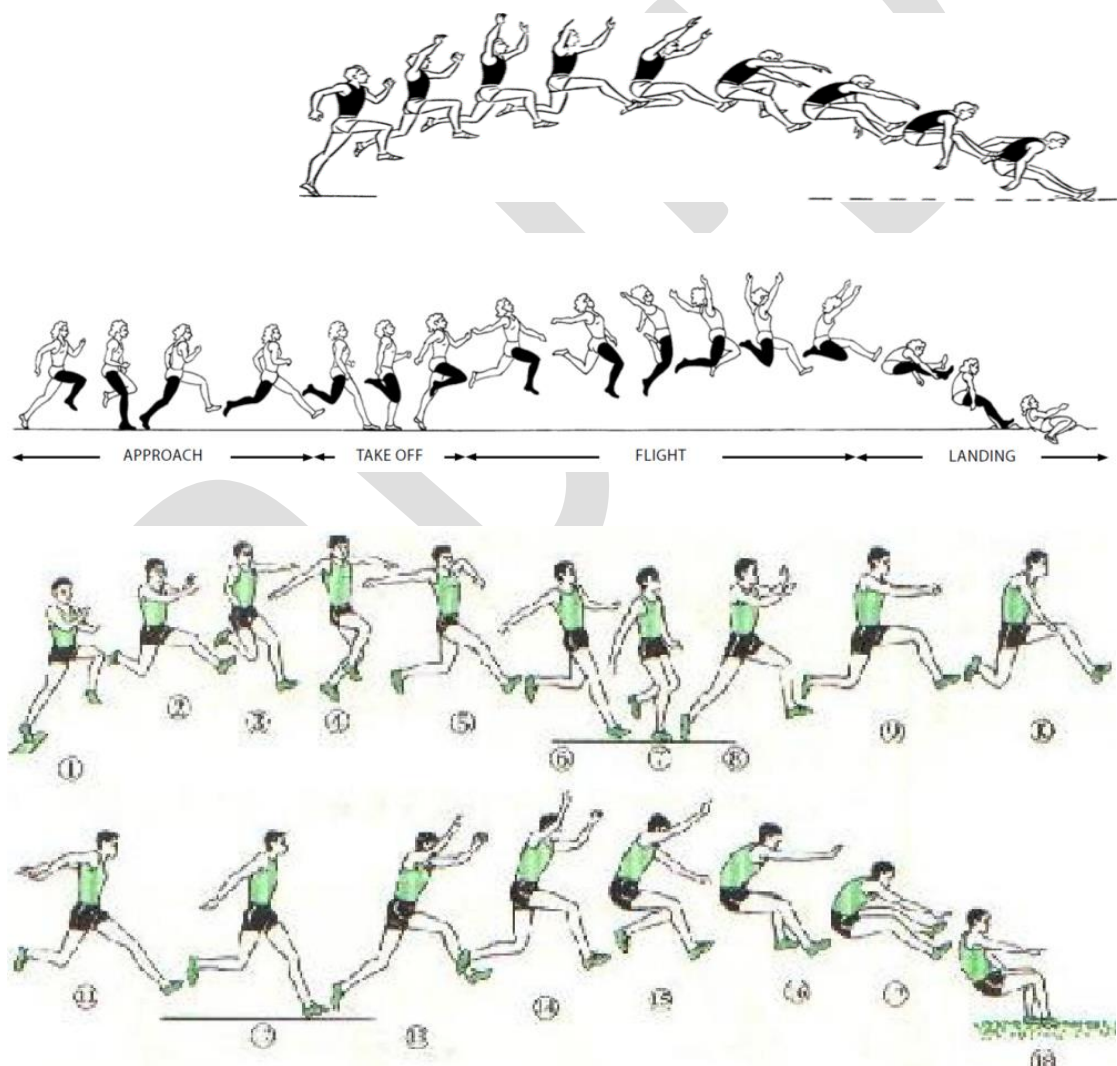
שלב הניתור – לרגל המונפת תפקיד פעיל בהעברת מרכז הכובד קדימה. במידה שמרכז

הכובד עובר קדימה, הרגל המנתרת מתיישרת, כף הרגל המנתרת מסיימת את "הצלפתה" קדימה ועוזבת את הקרקע בדחיפה נמרצת, כשמרכז הכובד נמצא לפניו ב-30-40 ס"מ. העמדה הנכונה של הקופץ לפני ההתרוממות. רגל הניתור ישרה בכל המפרקים. האגן לפני קו התמיכה של רגל הניתור, הגו ישר או נטוי קצת קדימה (3-5 מעלות). הירך של הרגל המונפת והיד הנגדית לה נמצאות מעל אדן הנתירה. זווית הניתור היעילה היא 73-76 מעלות.

שלב המעוף – הסגנון באוויר נועד למנוע סיבוביות הגוף לפני סביב מרכז הכובד

ולאפשר את שליחת הרגליים לפני מהרמת ברכיים כפופות. שלב הנחיתה – מטרת הנחיתה היא להשיג מרחק גדול עד כמה שאפשר בין כפות הרגליים וקו הכובד, בלי לגרום לנפילה לאחור של הקופץ, ובכך לממש מסלול המעוף של מרכז הכובד באוויר, לאחר הניתור. הנחיתה בברכיים מעט כפופות ושליחת ידיים לפנים לאחר נגיעת העקבים בקרקע.

נקודות להדגשה. בשלב ההרצה – השגת מהירות אופקית מרבית המאפשרת מעבר לניתור אנכי גבוה; שמירת מקצב הצעדים הנכון של הצעדים האחרונים לפני הניתור – קצר, ארוך קצר; בשלב ה**ניתור** – נשמר רצף ההרצה בשעת הניתור; הדחיפה של הרגל המנטרת (הרגל החזקה) והרגל מתיישרת כשמרכז הכובד עובר קדימה; בשלב ה**מעוף** – הגוף לפני סביב מרכז הכובד ותנועת הידיים והרגליים נועדה למנוע את סיבוב הגוף לפני כדי להימנע מנחיתה על הפנים (תרתי משמע). בשלב זה יש לבצע פשיטת בירכיים (שליחת הרגליים לפני) ממצב של הרמת ברכיים כפופות. בשלב ה**נחיתה** – ברכיים מעט כפופות, הנחיתה על העקבים וידיים נשלחות לפני לאחר מגע העקבים בקרקע.



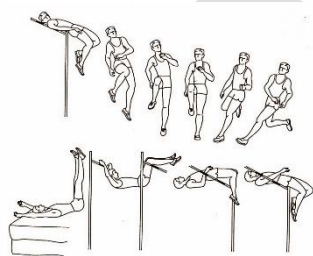
2. **קפיצה לגובה.** מטרת הקופץ לגובה היא לעבור בקפיצה אנכית גובה רב ככל הניתן מעל לרף מבלי להפילו. ניתן ללמד את הילדים שלושה סגנונות קפיצה – מספרת, גלילת בטן וגלילת

גב – "פוסברי". שלבי הקפיצה בכל שלושת הסגנונות הם: הרצה, ניתור, ומעוף מעבר מעל הרף ונחיתה.

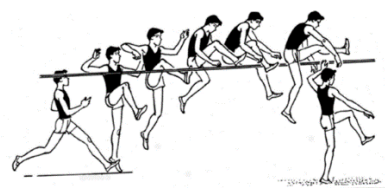
א. סגנון המספרת – מיומנות פשוטה, נוחה וטבעית לתלמידים (ראו איור). הסגנון יעיל פחות מהסגנונות האחרים כי מרכז הכובד של הגוף נמצא מעל לרף, אך הוא מהווה הכנה טובה לסגנונות האחרים¹³⁶, כיוון שהוא מנצל את כוח הניתור באופן מקסימלי.

ב. סגנון גלילת בטן – מיומנות הצריכה למידה (ראו איור). יעיל יותר מסגנון המספרת כיוון שמרכז הכובד של הקופץ בקו אחד עם רף הקפיצה. הקופץ מגולל את הגו מעל הרף, כך שהוא רואה את הרף, ניתן לנחות על רגל ההנפה ולהמשיך בגלגול, מה שמחייב מזרנים עבים של כ- 30 ס"מ.

ג. סגנון גלילת גב – פוסברי – מיומנות מורכבת התובעת התגברות על החשש לקפוץ לאחר ולנחות על הגב (ראו איור). סגנון זה יעיל מאד כיוון שמרכז הכובד עשוי להימצא מתחת לרף בזמן ההקשתה של הגו בסמוך לרף. כדי להבטיח נחיתה ללא פגיעה יש צורך במזרנים עבים-ארוכים-רחבים במיוחד של 60-80 ס"מ, אורך 4.5 מ' ורוחב 3 מ'.



סגנון "פוסברי"



סגנון "מספרת"



¹³⁶ ג'ף פארסונס (מאת יהודה מור), 1987. "יש להתפתח בהדרגה". עולם הריצה, 29, ספטמבר- אוקטובר 1987. סוטווי כריס (מאת יהודה מור), 1987. "היא אוהבת את הקפיצה" עולם הריצה, 28, יולי - אוגוסט 1987. דוידוביץ פטר, (1987). "קפיצה לגובה לתלמידים". עולם הריצה, 27, מאי-יוני 1987.

נקודות להדגשה :

בהרצה – ריצה בקו ישר, או בקשת, או בשילוב של קו ישר וקשת (בצורת חלון "גותי" (ריצה עם מספר צעדים זוגי בישורת ואח"כ ריצה בקשת עם מספר צעדים אי-זוגי");

בהרצה קשתית יש להקפיד על הטיית הגו לכיוון הקשת; קופצים שמאליים יבצעו הטית גו שמאלה בקשת וקופצים ימניים יבצעו הטית גו ימינה; הרצה בקשת תזרוק את התלמיד לכיוון המזרח ובכך תחסוך פיצול כוח הניתור למרכיב אופקי ולמרכיב אנכי.

ההרצה בקפיצה לגובה, נועדה לנצל את המהירות האופקית שמושגת בהרצה לטובת מהירות אנכית שמושגת בניתור ולכן על ההרצה להיות שוטפת ולהביא את התלמיד עם רגל הניתור שלו רחוקה מהרף – החיצונית למזרני הקפיצה – כ-75 ס"מ מהתחלת מזרני הקפיצה; צעד הרצה אחרון צריך להיות קצר מאלה שקודמים לו כדי למנוע שקיעה עמוקה מדי במפרקי הרגל – קרסול, ברך וירך – ולפגוע בכוח המתפרץ של שרירים פושטים אלה בעת הניתור. בסוף ההרצה מניחים את כף רגל הניתור באלכסון בהמשך קו ההרצה.

בניתור – מטרתו להשיג מהירות אנכית מרבית תוך ביצוע רבע הפניה (בסגנון פוסברי- סגנון גבי) למצב של הקבלת הגו לרף הקפיצה; בתום הניתור על התלמיד להימצא במקביל לרף הקפיצה; מקום הניתור צריך להיעשות בשליש הקדמי בין שני עמודי הקפיצה כדי שבעת המעוף ימצא הגוף במרכז הרף, במקום הנמוך ביותר של הרף (במחצית אורך הרף), מה שיגביר את סיכוי המעבר מעליו.

מיקום הניתור יקבע את תיזמון התלמיד עם הרף. ניתור רחוק מדי מהרף יגרום למפגש מאוחר של שיא הניתור עם הרף ולהפלתו ואילו מיקום קרוב מדי לא יאפשר את ביצוע המעוף באוויר ויגרום להפלת הרף ע"י האיברים המעורבים בתנועת המעוף. לאחר סיום הניתור יש לעצור את פעולת הידיים באחת. פעולה זו תגרום לעלית הגוף מעלה מבלי לשנות את מסלול מרכז הכובד שנקבע ברגע ההינתקות מהקרקע.

המעוף – מטרתו להוריד ככל האפשר את מרכז הכובד של הגוף מתחת לרף. ככל שזה יעשה יידרש פחות כוח מתפרץ כדי להשיג תוצאת ניתור טובה יותר. יש להימצא בסוף הניתור בניצב לרף בסגנון פוסברי – סגנון גבי ובמקביל לרף בסגנון מספרת או בסגנון גלילת בטן, על מנת לקצר את זמן השהות מעל הרף ולמנוע את פסילת הקפיצה.

שימוש ביד רגל ההנפה (כפיפת כתף ביד ישרה) תביא להגדלת יכולת הקשתת הגו בסגנון פוסברי; בעת המעוף יש להתרחק מהרף עם אברי הגוף, תחילה על ידי פשיטת הגו לאחר מכן כיווץ שרירי הישבן והקשתת בגו התחתון ולבסוף פשיטה בשוקיים כדי להימנע ממגע של איברים אלה ברף והפלתו. פשיטת הברכיים בסיים המעוף, תגדיל את אורך זרוע הרגליים ותהווה מעצור לרגליים להתנגש בפניו של התלמיד הקופץ (תיאור זה מתאים כמובן, לקפיצת גב ע"ש פוסברי).

בנחיתה – הנחיתה הראשונית בסגנון גלילת גב תעשה על החלק החיצוני של הגו.

בפוסברי (גלילת גב) כדי להימנע מפציעה יש לנחות על השכמות כאשר הידיים לפניכם באוויר.

3. **קפיצה משולשת** – מטרת הקופץ בקפיצה משולשת היא לעבור מרחק גדול ככל האפשר בשלוש

קפיצות מרגל אחת לאותה רגל (דילוג) מרגל אחת לרגל השנייה (צעד) ומהרגל השנייה לנחיתה

בשתי הרגליים (קפיצה), בבור הקפיצה. קפיצה משולשת היא אופקית וסדר פעולותיה הוא:

א. הרצה לצבירת תנופה.

ב. 3 צעדי קפיצה (מסוגים שונים: דילוג, צעד וקפיצה).

ג. מעוף – פרק הזמן שבו נמצא הקופץ באוויר לאחר כל קפיצה ונחיתה בארגז החול. רצוי

ללמד את הקפיצה המשולשת אחרי שנלמדו ריצה קצרה וקפיצה לרוחק.

הקפיצה כוללת ניתור ונחיתה על אותה הרגל שיכולה להיות ימין או שמאל. הצעד כולל

מעבר מרגל אחת לרגל שנייה תוך פסיעה (צעד) למרחק מרבי בין שתי כפות הרגליים. למשל, מעבר

מרגל ימין לרגל שמאל, כנ"ל משמאל לימין.

הקפיצה כוללת ניתור ברגל אחת ונחיתה בשתי רגליים, למרחק הגדול ביותר האפשרי –

ניתור מרגל שמאל או מרגל ימין ונחיתה על שתי כפות הרגליים בבור הקפיצה.

אופן ביצוע הקפיצה יכול להיעשות ימין, ימין, שמאל ונחיתה בשתי רגליים בבור הקפיצה, או

שמאל, שמאל, ימין ונחיתה בשתי רגליים בבור הקפיצה.

הכישורים הפיזיים הנחוצים הם: מהירות נשלטת שבסופה ניתן יהיה לבצע ניתור

משמעותי מעלה וכוח מתפרץ לשם יצירת התאוצה בהרצה לקפיצה ולשם הניתור, תאום תנועה

הכולל שילוב של רכיבי הקפיצה (הרצה, ניתור, מעוף ונחיתה), שמירה על שיווי משקל דינמי ומניעת

סיבוביות הגוף לפניכם בעת המעוף וגמישות מפרקי הגוף לשם הגדלת טווחי תנועה.

נקודות להדגשה: שמירה על סדר ביצוע הקפיצה המשולשת – דילוג+צעד+קפיצה – ימין,

ימין, שמאל, שתיים (החלפת צדדים אם רגל שמאל היא החזקה); ההרצה לקפיצה – צעדי הרצה

אחרונים לקפיצה המשולשת: הצעדים האחרונים קצרים ומהירים; הניתור: מתבצע במהירות,

נעשה על אדן הנתירה, הנחת רגל הניתור קרוב למרכז הכובד של הגוף, דחיפה תוך פשיטה של מפרקי הרגל – קרסול, ברך וירך בשילוב הנפת רגל ההנפה והנפה של היד הנגדית לרגל ההנפה. הגו בהמשך קו הנטייה של הרגל המנתרת. הדילוג – דילוג שטוח למרחק, בקפיצה, במעוף פשיטה ברגל ההנפה לאחר, במהלך הניתור שמירה על איזון בין ברך רגל ההנפה ליד של רגל הניתור; הצעד (הפסיעה) – צעד ארוך ככל האפשר; יישור רגל הניתור לכל אורכה מהקרסול, דרך הברך וכלה בירך, הנפת ברך רגל ל 90 מעלות, יד נגדית לרגל; בקפיצה – קפיצה כמה שיותר גבוהה מניעת סיבוביות הגו לפני, תוך שליחת רגליים רחוק ככל האפשר; בנחיתה – נעיצת העקבים בבור הקפיצה ובריחה לפני או לצדדים למניעת הנפילה לאחר

פרוט ברמת ביצוע

א. קפיצה לרוחק

התלמידים יתנסו:

- ☒ בנייתורים על רגל אחת, דילוגים, צעדי איילה.
- ☒ בנייתורים מעל מכשולים שונים עם הרצה ובלעדיה.
- ☒ בקפיצה לרוחק מהמקום ונחיתה בשתי רגליים על חול.
- ☒ בקפיצה לגובה מהמקום וסימון גובה הקפיצה בגיר.
- ☒ בקפיצה ממקום מוגבה אל מקום רך – במהלך המעוף מנסים לעשות תנועות ביניים כמו מחיאות, הליכה באוויר והנפות ידיים.
- ☒ בקפיצות רצופות לפנים בצעדים כמה שיותר רחבים
- ☒ בהשוואת קפיצה לרוחק שבה הדחיפה בהמשך להרצה היא לכיוון אופקי לבין דחיפה בהמשך ההרצה ליוון אנכי. מה היה ההבדל?

ב. קפיצה לגובה

התלמידים יתנסו:

- ☒ בחקר הריצה המהירה הנשלטת שבסופה ניתן לבצע ניתור אנכי.
- ☒ בלימוד נחיתה מהמקום ותוך כדי הרצה של מספר צעדים קטן – 3,5,7 צעדים.
- ☒ בנייתורים על רגל אחת, דילוגים וצעדי איילה.
- ☒ בנייתורים מעל מכשולים שונים עם הרצה ובלעדיה.
- ☒ בקפיצה לרוחק מהמקום ונחיתה בשתי רגליים על חול.
- ☒ בקפיצה לגובה מהמקום וסימון גובה הקפיצה בגיר.
- ☒ בקפיצה ממקום מוגבה אל מקום רך – במהלך המעוף מנסים לעשות תנועות ביניים כמו מחיאות, הליכה באוויר והנפות ידיים.

- ⊗ בקפיצה ממקום מוגבה אל מקום רך – תרגול נחיתה על העקבים ו"בריחת הגוף" לפני – כפיפת ברך וכפיפת ירך, או מהצד – הפניית גוף.
- ⊗ בקפיצות רצופות לפני בצעדים כמה שיותר ארוכים.
- ⊗ בחקר השוואת קפיצה לרוחק שבה הדחיפה בהמשך להרצה היא לכיוון אופקי (בכיוון ההרצה) לבין דחיפה בהמשך ההרצה לכיוון אנכי (כלפי מעלה). במה תלוי ההבדל? ג. קפיצה משולשת התלמידים יתנסו:
- ⊗ בהתקדמות בשלושה צעדים גדולים ברצף במשחק שלוש מקלות.
- ⊗ בהתקדמות בשלושה דילוגים ברצף.
- ⊗ בקפיצה לרוחק מרגל ימין ומרגל שמאל.
- ⊗ בשילוב של אופני התנועה הללו: דילוג צעד וקפיצה, למשל שני דילוגים, שני צעדים וקפיצה, או דילוג צעד דילוג צעד וקפיצה.
- ⊗ תרגול הקפיצה לרוחק מרגל ההנפה (ולא מרגל הניתור כפי שרגיל התלמיד).
- ⊗ שילוב של שלב אחד עם שלב שניים (דילוג וצעד).
- ⊗ שילוב של שלב שניים עם שלב שלוש (צעד וקפיצה).
- ⊗ בקפיצה משולשת מהמקום (דילוג, צעד וקפיצה).
- ⊗ בקפיצה משולשת עם הרצה חלקית קצרה (7, 5, 3 צעדים).
- ⊗ בקפיצה משולשת עם הרצה חלקית בינונית (13, 11, 9 צעדים).
- ⊗ בקפיצה לרוחק עם הרצה מלאה (19, 17, 15 צעדים).

(3) התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הזריקה וההדיפה

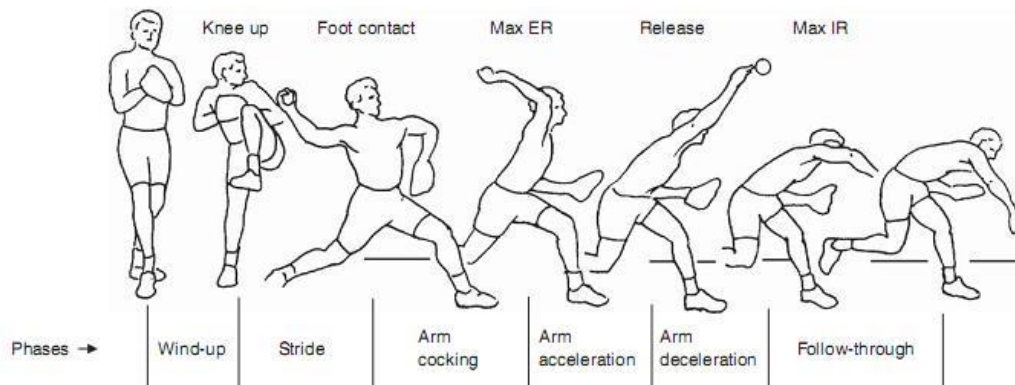
הסבר

הזריקה היא תנועה בסיסית של השלכת חפץ באמצעות הידיים כשהמרפק מוביל את התנועה של היד המתיישרת. זאת במטרה להפעיל כוח רב ככל האפשר כדי להגיע למרחק הרב ביותר. ההדיפה היא מיומנות מורכבת יותר של השלכת חפץ. בזמן הדיפה התנועה מתחילה מכף היד כשהמרפק נמצא מאחוריה ומשקל הגוף נמצא מאחורי החפץ כשתפקידו לסייע בהשגת מרחק גדול יותר.

1. זריקת כדור הוקי. המטרה העיקרית של הוראת זריקת כדור-הוקי בבית הספר היא הקניית המיומנות והידע לזריקת חפצים קלים יחסית ונוחים לאחיזה למרחקים גדולים ככל האפשר. במקרה של זריקת כדור הוקי, הכדור נמצא ביד הזורקת, היד ישרה מעל קו הכתפיים, רחוק ככל האפשר מאחורי נקודת התמיכה של הרגליים בקרקע. על ידי כך נמצא הכוח המופעל על

הכדור ברוב שלבי ההטלה, לפני החפץ הנזרק, וזאת בניגוד להדיפה. לכן, משקל החפץ (הכדור) וצורתו משמעותיים מאוד ללימוד נכון של תנועת הזריקה.

המשימה המוטורית בזריקת כדור-הוקי היא, כמו בכל מקצועות הזריקה, זריקת הכדור רחוק ככל האפשר מבלי לעבור את קו הזריקה. תנועת ההטלה אינה טבעית ולכן יש צורך ללמד את המיומנות בה היד נשלחת לאחור, ישרה.



THROWING AND CATCHING CUES

UNDERHAND THROW

SWING - STEP - THROW
STEP WITH YOUR OPPOSITE FOOT



OVERHAND THROW

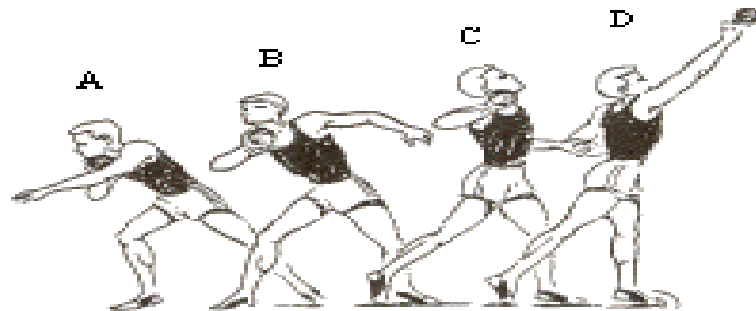
SIDE TO TARGET
UPPERCASE "L"
STEP - TWIST - THROW
STEP WITH YOUR OPPOSITE FOOT



נקודות להדגשה. אחיזת כדור ההוקי שלוש אצבעות – אצבע, אמה וקמיצה, שאר האצבעות תומכות בכדור; בזריקה מהמקום, הושטה מלאה של היד לאחור תוך הפניית הגו שמאלה/ימינה ודחיפת הרגל האחורית בצד של היד הזורקת. בזריקה מצעד שיכול חילוף – עמידה צידית, הרגל האחורית מצליבה מקדימה את הרגל הקדמית, הפניית הגו וגריפה של הרגל הנגדית ליד הזורקת; שחרור הכדור באלכסון מעלה.

2. הדיפת כדור ברזל. ההדיפה היא הזדמנות לתלמידים הגדולים וכבדי המשקל להצליח ולהציג

את יכולותיהם. שמירה על הבטיחות¹³⁷ חשובה ביותר ועומדת כתנאי ללימוד מיומנות זו.



¹³⁷ ראו חוזר מנכ"ל <https://apps.education.gov.il/mankal/horaa.aspx?siduri=247>

מרחק ההדיפה תלוי בשלושה גורמים עיקריים: מהירות שחרור הכדור, גובה שחרור הכדור והזווית בה הוא נהדף. ביצוע נכון של ההדיפה, על פי שלושה גורמים אלה, הוא תוצאה של טכניקה נכונה התלויה בנתונים הגופניים של התלמיד, בפיתוח מרכיבי הכושר הגופני, והדגשת מרכיבי היכולת הפסיכומטרית – תאום התנועה ושיווי משקל.

נקודות להדגשה: אחיזת הכדור בשקע הכתף, הרמת מרפק ל 90° ביחס לגוף, ביצוע צעדי תנופה – יצירת תנע; עצירת הרגל הקדמית במפתן ההדיפה – עצירת תנע; העברת משקל הגוף מהרגל האחורית לרגל הקדמית – העברת תנע – תוך שימוש ב"שרשרת קינמטית" – תנועה מתחילה בסיבוב קרסול, עוברת לפשיטה בברך, עוברת לקירוב אופקי בירך, עוברת לרוטציה של הגו – סיבוביות של עמוד השדרה; עוברת לקירוב אופקי בכתף, עוברת לפשיטה במרפק ופשיטה בשורש כף היד תוך שחרור הכדור במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע. ביצוע כל שלבי ההדיפה תוך הקפדה על תזמונם כדי להשיג מהירות מרבית בעת הוצאת הכדור.

פירוט ברמת ביצוע

זריקת כדור הוקי

התלמידים יתנסו ב:

- ☒ אחיזת כדור הוקי
- ☒ זריקות של חפצים שונים בצורתם ובמשקלם
- ☒ זריקות ביד החלשה.
- ☒ זריקות של חפצים שונים בצורתם ובמשקלם
- ☒ זריקה בכיוונים שונים: לפנים, לאחור, הצידה.
- ☒ זריקה מהמקום למרחק: מיד כפופה במרפק, מיד בפשיטה בכתף, מרגל נגדית ליד.
- ☒ זריקות למרחק מרבי בזווית יציאה שונות: 30 מעלות, 45 מעלות, 60 מעלות, 80 מעלות.
- ☒ זריקה לאחר הרצה: א. חלקית – של צעד, שלושה צעדים והצלבה קדמית (שיכול-חילוף) מההרצה שבסיומה תתבצע הצלבה קדמית, מההרצה מלאה לפנים (שבעה, תשעה ואחד עשר צעדים) ובסיומה שני צעדי הצלבה.

הדיפת כדור ברזל

התלמידים יתנסו ב:

- ☒ זריקות בכיוונים שונים של כדורי כוח (לפנים, לאחור, תוך הפנית הגו וכיוצ"ב).
- ☒ אחיזת כדור ברזל.
- ☒ בלימוד עמידת המוצא והדיפת כדור ברזל מהמקום.
- ☒ בתרגול זווית ההדיפה הנכונה.
- ☒ בתרגול התנופה להדיפה (צעדי רדיפה וגלישה קדמית, צדית, גבית, סיבובית).

- ☒ הדיפת כדור ברזל מסגנונות תנופה שונים – צעדי רדיפה וגלישה קדמית, צדית, גבית, סיבובית.
- ☒ תרגול למניעת פסילת ההדיפה – מעבר מרגל קדמית לרגל אחורית לאחר ביצוע ההדיפה.

(4) התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנות ההליכה התחרותית

הסבר

הליכה היא אופן התקדמות בו רגל אחת נשארת במגע עם הקרקע בשונה מהריצה שבה יש ניתוק מלא של שתי הרגליים מהקרקע. בשל כך, הזעזוע מהקרקע בהליכה קטן והסיכון לפציעות נמוך. הליכה היא מיומנות בסיסית פשוטה, שווה לכל נפש, לא מצריכה התארגנות מיוחדת, מתאימה לכל הגילים לאורך החיים, מפתחת סיבולת לב-ריאה, שומרת על התנועתיות של מפרקי הגוף ומחזקת מגוון שרירים גוף.

ההליכה התחרותית (Race Walking) היא ענף אולימפי שהתחיל להתפתח באנגליה כבר בשלהי המאה התשע עשרה. המשתתפים/ות בתחרויות הליכה מנסים לגמוע מרחקים מוגדרים בזמן הקצר ביותר וכדי להצליח בכך יש לסגל טכניקה יעילה ולשפר בעיקר את הכושר האירובי. המרחקים הסטנדרטיים בתחרויות הליכה נמצאת-המתקיימות בחוץ הם: 5000 מ', 10 ק"מ, 20 ק"מ, 20,000 מ', 50 ק"מ, 50,000 מ' (מרחק המצוין במטרים מכוון לתחרות על מסלול אתלטיקה, ומרחק בקילומטרים מכוון לתחרות על כביש), והמרחקים לתחרויות שנערכו באולם במסגרת אליפויות אתלטיקה הם: 3000 ו-5000 מטרים. תחרויות ל-50,000 מ' ו-50 ק"מ הליכה לנשים נוספו לחוקה בשנת 2016. לפי כללי התחרות, לפחות על אחת משתי כפות הרגליים לגעת בקרקע, ויש להקפיד על יישור רגל בתום



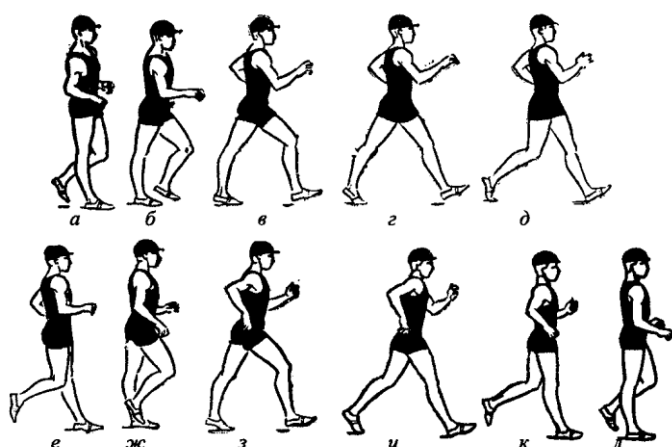
כל צעד. לאורך המסלול עוקבים אחרי המתחרים כדי לוודא שהכללים נשמרים. מי שנמצא עובר על הכללים, עוזב את מסלול ההליכה.

שני צעדים רצופים נחשבים מחזור הליכה אחד המכונה פסיעה (ראו איור מחזור ההליכה¹³⁸).

ככול שקצב ההליכה מהיר יותר הוצאת האנרגיה גדולה יותר. מהירות ההליכה מתבטאת במספר הצעדים בשנייה X אורך הצעד במטרים. כדי לשפר את מהירות ההליכה יש להגדיל את אחד המרכיבים הקובעים את המהירות – אורך הצעד או מספר הצעדים, או להגדיל את שני המרכיבים גם יחד. ניתן לקבוע את קצב ההליכה האישי על-פי מדידת הזמן לק"מ אחד. כך למשל, אם משך ההליכה 20 דקות – קצב ההליכה הוא 3 קמ"ש ואם משך ההליכה 12 דקות – קצב ההליכה הוא כ-5 קמ"ש.

נקודות להדגשה: דריכה על העקב, העברת משקל מהעקב לכריות כף הרגל ודחיפה בעזרת

הבהונות; כף רגל משוחררות; ברכיים לא נעולות; ישבן אסוף; גו זקוף, ארוך וישר; בטן ורצפת האגן מכווצים פנימה; כתפיים משוחררות; ידיים כפופות במרפק ובכתף וקרובות לגוף, תנועה קדימה ואחורה – במישור החיצו – בתאום עם הרגלים; סנטר אסוף, מבט קדימה, קדקוד הראש שואף למעלה.



פירוט ברמת ביצוע

התלמידים יתנסו ב:

- ☒ מעברים מהליכה לריצה וחזרה להליכה כדי להרגיש את ההבדל ביניהם
- ☒ הליכה תוך גלגול כף הרגל מעקב לאגודל והעברת משקל מרגל ימין לשמאל;
- ☒ הליכה עם ידיים מאחורי הגב/ ידיים מאחורי הראש – לתרגול גו זקוף במהלך ההליכה;
- ☒ הליכה במסלול מפותל, להגמשת האגן;
- ☒ הליכה רצופה בצעדים גדולים ולאחר מכן הליכה רצופה בצעדים קטנים
- ☒ צעדי סיקול, כשפעם כתף ימין מובילה ופעם כתף שמאל – לתנועתיות האגן.

¹³⁸ מתוך הספר: בוקשטיין, ע. ודקל, ר. (2021). מעגלי ההליכה האיכותית. צמרת הוצאה לאור.

- ☒ שינויי מהירות פתאומיים – מהר מאד, לאט מאד. מה ההבדל בין הליכה איטית למהירה?
- ☒ הליכה תוך שילוב של תנועות שונות. למשל: הליכה תוך כדי סיבובי כתפיים, סיבובי ידיים הלך וחזור, הפניות גו; הליכה במתיחת מרפקים לאחור כשהידיים משולבות מאחורי הראש, הליכה על כריות כף הרגל, על העקבים, על החלק החיצוני והפנימי של כף הרגל, הליכת "צ'רלי צ'פלין" (הבהונות כלפי חוץ), הליכה תוך הפניית האצבעות פנימה, הליכה בברכיים מורמות בהזמנה, ברגליים ישירות (ללא כפיפה בברכיים).
- ☒ בזוגות: הליכה בקצב אחיד. ניתן להרחיב מזוג, לרביעייה, לשמינייה, כל זאת בלי לאבד את הקצב האחיד.
- ☒ כל הכיתה: הליכה בקצב אחיד איטי ומהיר.
- ☒ הליכה בשיפוע חיובי (בעליה). מה קורה לגו? לאגן במיוחד?
- ☒ הליכה בשיפוע שלילי (בירידה). מה קורה לגו? לאגן במיוחד?
- ☒ בהליכה בקצב אישי, לסימן המורה, הגברת מהירות עד המהירות הגדולה ביותר שכל אחד יכול בלי לעבור לריצה.
- ☒ "סריקת מערכות" בהדרכת המורה: לבדוק את הנשימה, היציבה, הבטן, שלא "ברחה" לפני, מה קורה לכתפיים, האם תנועת הידיים נכונה והאם הראש עדיין במצב הנכון. עם הזמן תגלו שסגנון ההליכה שלכם יהפוך לטבע שני.
- ☒ כנ"ל, "סריקת מערכות" אישית עצמאית.
- ☒ הפעלת הדמיון במהלך הליכה: "דמיינו את גופכם קל כנוצה. השתדלו "לצמוח" מכפות הרגליים כלפי מעלה, כאילו אתם צועדים על חול לוהט. ואז, במקום לשקוע כלפי מטה עם כל צעד הרגישו שאתם מתרוממים כלפי מעלה. דמיינו שלאורך גבכם מתגלגלת קוביית קרח. זה יגרום לכם להמשיך ללכת במרץ מחודש".

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹³⁹

הנושא: ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות – אתלטיקה

מטרה 1: התלמידים והתלמידות ירכשו מיומנויות מוטוריות במקצועות האתלטיקה

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע מוטורי	ידע והבנה מילוליים
התנהלות חברתית ומודעות חברתית עידוד עמיתים בתהליכי שיפור המיומנות וההישגים; הוראת עמיתים; התארגנות קבוצתית לתחרות עם קבוצה אחרת.	הכוונה עצמית בחירת מיומנות לשיפור; שיפור מתמיד של ההישג האישי ושאיפה למצוינות אישית; שאיפה לדיוק בביצוע.	חשיבה יצירתית שילוב מידע מתחום אחד בידע בתחום אחר; חשיבה ביקורתית איתור נקודה משמעותית לשיפור; יכולת לנתח פעילות מנקודות מבט שונות; אוריינות לשונית הבעה בעל פה ובכתב של הידע וההבנה המילוליים.	שליטה בסוגי הריצה: ריצה קצרה, ריצת שליחים, ריצת מכשולים, ריצת משוכות, ריצה בינונית, ריצה ארוכה וריצת שדה; שליטה בסוגי הקפיצה: קפיצה לגובה בסגנון "מספרת" קפיצה לגובה, קפיצה לרוחק, קפיצה משולשת; שליטה בסוגי הזריקה: זריקת כדור הוקי, הדיפת כדור ברזל; הליכה נמרצת לאורך דרך; העברה ושיפור תנועה	קישור המיומנויות האתלטיות ורכיבי הכושר הגופני – סבולת לב-ריאה, סבולת שריר, כוח מתפרץ וגמישות – והיכולות הפסיכו-מוטוריות – תאום תנועה, מהירות וזריזות ושיווי משקל; קישור המיומנויות האתלטיות ומיומנויות בענפי ספורט אחרים; ניתוח מיומנות אתלטית מנקודת מבט אנטומית וביו-מכנית; ידע אודות האתלטיקה בספורט המקצועני;

¹³⁹ <https://meyda.education.gov.il>

			ידע על המשחקים האולימפיים בהיסטוריה.	מהתנועות האתלטיות לתחומי פעילות אחרים כמו : משחקי כדור ופעילויות נופש.

הישגים מצופים – דרכים להערכה והקריטריונים

מטרת 1: התלמידים והתלמידות ירכשו מיומנויות מוטוריות במקצועות האתלטיקה

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : מטרה 5 מבוססת על השגת מטרות 1-4
הערה : אין צורך לסיים את התצפיות של המורה בשיעור אחד. ניתן לפזר זאת על מספר שיעורים.

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרות אופרטיביות				
1(1)א. התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הריצה – ריצות קצרות, בינוניות וארוכות דרך ההערכה המורה מציע לתלמידים משחקי תופסת במהלך מספר שיעורים. בזמן שהם משחקים המורה צופה בכל ילד וילדה באופן פרטני. באופן פרטני. קריטריונים א. רצים – מרימים שתי רגליים מהרצפה ב. מתאים את כיוון הריצה ומהירותה כדי לא להיתפס. ג. מתאמים בין תנועת ידיים לתנועת רגליים. ד. דורכים על כריות כפות רגליים. ה. מטים את הגו לכיוון הקשת כאשר רץ בקשת.	דרך ההערכה התלמידים מתנסים בזינוק גבוה ובזינוק נמוך. בזמן שהם מתנסים, המורה צופה בכל ילד וילדה באופן פרטני בשעה שהם מבצעים זינוק גבוה ובשעה שהם מזנקים עם האדנים. קריטריונים זינוק גבוה : א. מתנסים במשך כל הזמן שניתן ב. כפות הרגליים נמצאות לפני קו הזינוק ג. מעבירים משקל לפנים בשלב המעבר מעמידה לריצה ד. מגיבים להוראה "צא" מיד. זינוק נמוך (ללא אדנים) : א. מטים את הגו לפנים בפקודת "היכון" – עכוז מעל חגורת	דרך ההערכה ריצה קצרה תוך זינוק נמוך עם אדנים : בזוגות אחד רץ ריצה קצרה השני צופה ונותן הערכה לפי דף הקריטריונים מחליפים תפקידים חוזרים על התהליך שלוש ארבע פעמים ריצה בינונית או ארוכה : כל אחד בוחר לעצמו מרחק ריצה. רץ לפי החלטתו ובודק את עצמו לפי הקריטריונים הנתונים מראש. קריטריונים זינוק נמוך עם אדנים : א. מתאימים את האדנים למידות גופם כך שניתן לדחוף את אדני הזינוק בשעת הזינוק ב. מעבירים משקל על הידיים בעת פקודת ה"היכון"	דרך ההערכה ריצה קצרה תוך זינוק נמוך עם אדנים : בזוגות אחד רץ ריצה קצרה השני צופה ונותן הערכה לפי דף הקריטריונים מחליפים תפקידים חוזרים על התהליך שלוש ארבע פעמים ריצה בינונית או ארוכה : כל אחד בוחר לעצמו מרחק ריצה. רץ לפי החלטתו ובודק את עצמו לפי הקריטריונים הנתונים מראש. קריטריונים זינוק נמוך עם אדנים : א. מתאימים את האדנים למידות גופם (אורך רגליים, אורך הגו,	דרך ההערכה ריצה קצרה תוך זינוק נמוך עם אדנים : בזוגות אחד רץ ריצה קצרה השני צופה ונותן הערכה לפי דף הקריטריונים מחליפים תפקידים חוזרים על התהליך שלוש ארבע פעמים ריצה בינונית או ארוכה : כל אחד בוחר לעצמו מרחק ריצה. רץ לפי החלטתו ובודק את עצמו לפי הקריטריונים הנתונים מראש. קריטריונים זינוק נמוך עם אדנים : א. מתאימים את האדנים למידות גופם (אורך רגליים, אורך הגו,

ג. מגיבים להוראה "צא" היא מידית וללא עצירות ד. שומרים על זווית של כ 45° ביציאה מזינוק לריצה ריצה קצרה : א. מאיצים את הריצה מיד אחרי הזינוק ב. רצים במהירות המרבית שלהם ג. מניעים את הידיים במישור החיצו כשזווית המרפק 90° מעלות ד. זוקפים גו ומטים מעט לפנים עד 5° מעלות, לאחר ההתיישרות ממצב הזינוק. ה. מביטים קדימה ריצה בינונית או ארוכה : א. רצים את המרחק שבחרן ב. שומרים על נשימות סדירות במהלך הריצה ג. מניחים כף רגל דרך חלקה החיצוני אל חלקה הקדמי. ד. מפעיל את הידיים במישור החיצו ה. מביטים קדימה. ו. רצים בזקיפות קומה.	אורך הידיים), כך שניתן לדחוף את אדני הזינוק בשעת הזינוק. ב. מעבירים משקל על הידיים בעת פקודת ה"היכון" ג. מגיבים להוראה "צא" היא מידית וללא עצירות ד. שומרים על זווית של כ 45° ביציאה מזינוק לריצה ריצה קצרה : א. מאיצים את הריצה מיד אחרי הזינוק ב. רצים במהירות המרבית שלהם ג. מניעים את הידיים במישור החיצו כשזווית המרפק 90° מעלות ד. זוקפים גו ומטים מעט לפנים עד 5° מעלות, לאחר ההתיישרות ממצב הזינוק. ה. מביטים קדימה ריצה בינונית או ארוכה : א. רצים את המרחק שבחרן ב. שומרים על נשימות סדירות במהלך הריצה ג. מניחים כף רגל דרך חלקה החיצוני אל חלקה הקדמי. ד. מפעיל את הידיים במישור החיצו ה. מביטים קדימה. ו. רצים בזקיפות קומה. מושגי יסוד אדן הזינוק, ריצה קצרה, ריצה בינונית, ריצה ארוכה,	כתפיים, זווית רגל קדמית בברך 90° מעלות וברגל האחורית 120° מעלות. ב. מעבירים משקל על הידיים בעת פקודת ה"היכון" ג. מגיבים להוראה "צא" היא מידית וללא עצירות ד. זווית היציאה מזינוק לריצה קרובה ל 45° מושגי יסוד ההבדל בין ריצה קצרה, לבין ריצה בינונית לבין ריצה ארוכה. זינוק גבוה, זינוק נמוך, מישור חיצו	מושגי יסוד ההבדל בין ריצה להליכה	

1(1)ב. התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הריצה – ריצת משוכות דרך ההערכה במרחב התנועה מפוזרים חפצים המותאמים ליכולת התלמידים לעבור מעליהם. התלמידים נעים בחופשיות במרחב ועוברים מעל החפצים בלי לגעת בהם ובלי לגעת בעמיתים האחרים שרצים. המורה צופה בהם ורושם את הישגיהם לפי קריטריונים. ניתן לפזר את התצפית על פני מספר שיעורים. קריטריונים א. לא נוגעים בחפצים ב. לא נוגעים בעמיתים ג. עוברים מעל החפצים ברצף הריצה וללא עצירות לפני המעבר או לאחריו. מושגי יסוד ריצת מכשולים, רגל קדמית, רגל אחורית,	דרך ההערכה מעמידים שניים שלושה טורים של 5 משוכות בכל טור מותאמות לגובה התלמידים. על התלמידים לעבור מעליהן ברצף הריצה. המורה צופה ברצים וממלא את דף הקריטריונים בכתב. קריטריונים א. עוברים את המשוכות ברצף הריצה ללא עצירה ב. עוברים מעל כל משוכה במהירות ג. עוברים מעל המשוכה קרוב ככל האפשר למשוכה בלי להפילה מושגי יסוד משוכה, ריצת משוכות, רגל תוקפת(קדמית, הנפה), רגל נגררת (אחורית, הניתור),	דרך ההערכה מעמידים שניים שלושה טורים של 10 משוכות בכל טור מותאמות לגובה התלמידים. על התלמידים לעבור מעליהן ברצף הריצה. המורה צופה ברצים וממלא את דף הקריטריונים בכתב. קריטריונים א. רצים מהר תוך שמירה על מקצב קבוע ב. תוקפים את המשוכות ברגל ההנפה בכ- 2/3 מאורך צעד הריצה ג. עוברים מעל משוכה במהירות מרבית ד. מרימים ברך של רגל הניתור, הרגל האחורית הנגררת, לחזה בקירוב אופקי מושגי יסוד תקיפת משוכה, מעבר שטוח מעל המשוכה, הרחקה אופקית בכתף של הרגל הדוחפת, קירוב אופקי בירך של הרגל הדוחפת.	דרך ההערכה מעמידים שני טורים של 10 משוכות בכל טור על התלמידים לעבור מעליהן ברצף הריצה. בזוגות כל תלמיד צופה בעמית וממלא את דף הקריטריונים מחליפים תפקידים. קריטריונים א. רצים מהר תוך שמירה על מקצב קבוע ב. תוקפים את המשוכות ברגל ההנפה בכ- 2/3 מאורך צעד הריצה ג. עוברים שטוח מעל המשוכה במהירות של צעד ריצה ד. בעת המעבר מעל משוכה מרימים ברך של רגל הניתור. תחילה קירוב אופקי בירך ואחר כך כפיפה בירך כשברך רגל הניתור, הרגל האחורית, גבוהה מגובה המשוכה. ה. מורידים את כף רגל ההנפה, הרגל הקדמית, לקרקע (פשיטה בירך) מיד לאחר מעבר המשוכה. מושגי יסוד תקיפת משוכה : רחוקה ממנה (כ-2/3 מאורך הצעד) הורדת רגל ההנפה (הקדמית) : בסמוך למעבר המשוכה. איזון דינמי(תנועת רגליים, תנועת ידיים, מצב הגוף).	1(1)ג. התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הריצה – ריצת משוכות דרך ההערכה התלמידים רצים חופשי בחדר. לכל תלמיד
דרך ההערכה התלמידים מאורגנים בקבוצות של	דרך ההערכה התלמידים מאורגנים בקבוצות של 4 תלמידים לריצת שליחים	דרך ההערכה התלמידים מאורגנים בקבוצות של 4 תלמידים לריצת שליחים באלפסה כשהמרחק ביניהם הוא	דרך ההערכה התלמידים רצים חופשי בחדר. לכל תלמיד	1(1)ג. התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הריצה – ריצת משוכות

4 תלמידים לריצת שליחים בליפסה כשהמרחק ביניהם הוא 100 מטר. להחליף קבוצות ותפקידים ולערוך 4 סבבים. בזוגות כל תלמיד צופה בעמית וממלא את דף הקריטריונים א'-ד'. מחליפים תפקידים. בתום הפעילות משוחחים על הקשיים בהעברת המקל ועל הדרכים לשיתוף הפעולה קריטריונים א. רצים במהירות המקסימלית שלהם ב. מתואמים בהעברת המקל ג. שומרים על המהירות בזמן העברה ד. מעבירים בתחום ההחלפה ה. שומרים על שביל הריצה של כל משתתף ו. מזהים קשיים ודרכי התמודדות עם העברת המקל מושגי יסוד	באליפסה כשהמרחק ביניהם הוא 80 מטר. להחליף קבוצות ותפקידים ולערוך 4 סבבים. בזוגות כל תלמיד צופה בעמית וממלא את דף הקריטריונים א'-ד'. מחליפים תפקידים. בתום הפעילות משוחחים על הקשיים בהעברת המקל ועל דרכי שיתוף הפעולה קריטריונים א. רצים במהירות המקסימלית שלהם ב. מתואמים בהעברת המקל ג. שומרים על המהירות בזמן העברה ד. מעבירים בתחום ההחלפה ה. שומרים על שביל הריצה של כל משתתף ו. מזהים קשיים ודרכי התמודדות עם העברת המקל מושגי יסוד תחום החלפת המקל	60 מטר. להחליף קבוצות ותפקידים ולערוך 4 סבבים. המורה צופה בתלמידים לפי הקריטריונים שלהלן ורושם. קריטריונים א. רץ במהירות המקסימלית שלו ב. מתואמים בהעברת המקל ג. שומרים על המהירות בזמן העברה ד. מעבירים בתחום ההחלפה ה. שומרים על שביל הריצה של כל משתתף מושגי יסוד ריצת שליחים ההבדל בין ריצה למרוץ	חמישי חפץ שעליו להעביר לעמית שאין לו חפץ ביד בלי לעצור. המורה צופה בתלמידים המעבירים ובאלו המקבלים. קריטריונים המעבירים: א. מאתרים עמית שאין לו חפץ ב. מעבירים חפץ בלי לעצור ג. מעבירים כך שהחפץ לא נופל המקבלים: א. משתפים פעולה עם מעבירי החפצים ב. מקבלים את החפץ בלי לעצור ג. לא מפילים את החפץ מושגי יסוד העברת חפץ בלי לעצור	הריצה – ריצת שליחים
דרך ההערכה זהה ל ז'-ט' כל זוג עמיתים, ניגש לבור הקפיצה לרוחק. לכל אחד 3-5 ניסיונות כשהעמית עוקב בעזרת הקריטריונים ורושם. מחליפים תפקידים קריטריונים	דרך ההערכה כל זוג עמיתים, ניגש לבור הקפיצה לרוחק. לכל אחד 3-5 ניסיונות כשהעמית עוקב בעזרת הקריטריונים ורושם. מחליפים תפקידים קריטריונים	דרך ההערכה בזמן שהתלמידים עסוקים באימון בתחנות של תרגול באתלטיקה, אחת התחנות היא בור הקפיצה. התלמידים קופצים לרוחק והמורה צופה בהם ורושם לפי הקריטריונים קריטריונים	דרך ההערכה המורה מזמין בכל פעם קבוצה של כ 3-5 תלמידים לניתורים לפי הוראות המורה לפחות חמישה ניתורים מכל סוג: מרגל לאותה רגל - ברגל הנוחה ואחר כך	1(2)א. התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הקפיצה – קפיצה לרוחק

א. עוברים רצוף מהרצה במהירות גבוהה לניתור אופקי ב. שומרים מקצב צעדים נכון של בצעדים האחרונים לפני הניתור – קצר, ארוך קצר; ג. דוחפים את הרגל המנתרת חזק ומיישרים רגל כשמרכז הכובד עובר קדימה ד. שומרים על הגוף במהלך המעוף לפנים סביב מרכז הכובד, ושולחים רגליים לפנים מהרמת ברכיים כפופות; ה. בנחיתה – כופפים ברכיים, נוחתים על העקבים כשידיים נשלחות לפנים. מושגי יסוד מקצב ההרצה, העברת משקל לפנים בעת החילוץ מהנחיתה.	א. עוברים רצוף מהרצה במהירות גבוהה לניתור אופקי ב. שומרים מקצב צעדים נכון של בצעדים האחרונים לפני הניתור – קצר, ארוך קצר; ג. דוחפים את הרגל המנתרת חזק ומיישרים רגל כשמרכז הכובד עובר קדימה ד. שומרים על הגוף במהלך המעוף לפנים סביב מרכז הכובד, ושולחים רגליים לפנים מהרמת ברכיים כפופות; ה. בנחיתה – כופפים ברכיים, נוחתים על העקבים כשידיים נשלחות לפנים. מושגי יסוד מהירות אופקית, מהירות אנכית, יצירת תנע, עצירת תנע, ספיגת בלימה בניתור, מהירות דחיפה בניתור	א. משיגים מהירות אופקית מרבית בהרצה שמאפשרת קפיצה בסופה (הרצה נשלטת). ב. מנתרים ניתור אנכי גבוה בהמשך להרצה ג. שומרים על כיוון הניתור, לפנים ונמנעים מהטית גו לפנים. ד. מטים גו לאחור במעוף וגו לפנים בנחיתה. ה. נוחתים על העקבים בברכיים כפופות ובלי ליפול לאחור מושגי יסוד קפיצה לרוחק, הרצה, ניתור, מעוף, נחיתה	ברגל הפחות נוחה; מרגל לרגל השנייה; משתי רגליים לשתי רגליים, מרגל לשתי רגליים - ברגל הנוחה ואחר כך ברגל הפחות נוחה; משתי רגליים לרגל המורה עוקב אחר כל תלמיד לפי הקריטריונים. קריטריונים א. מנתרים ברצף חמישה ניתורים בכל אחד מסוגי הניתורים ברגל הנוחה ב. מנתרים לפחות שני ניתורים ברצף ברגל הלא נוחה מושגי יסוד סוגי ניתורים: מרגל לאותה רגל, מרגל לרגל שניה, מרגל לשתי רגליים, משתי רגליים לרגל, משתי רגליים לשתי רגליים.	1(2)ב.
דרך ההערכה	דרך ההערכה	דרך ההערכה	דרך ההערכה	

התלמידים יבצעו הרצה של שניים עד ארבעה צעדים לפנים ושלושה צעדים עד חמישה צעדים בקשת, ינתרו ברגל הניתור(הרחוקה מהרף/ גומי) וינחתו על השכמות. סגנון הקפיצה יעשה בגלילת גב ("פוסבריי"). הערכה תעשה ע"י בן הזוג וע"י המורה קריטריונים א. פועלים בשטף בארבעת מרכיבי הקפיצה – הרצה ניתור, מעוף וניחתה. ב. רצים בשלב ההרצה בצורת "חלון גותי" (תחילה לפנים ואח"כ בקשת) ג. מנתרים מעלה כשרגל הניתור ממוקמת מתחת לאגן והידיים מונפות מעלה בעת הניתור. ד. בעת המעוף פושטים (מקשיתים) בגו מעל (לרף/לגומי) ובעת "הבריחה" (מהרף/ גומי כופפים בירך ולאחריה פושטים בברך. ה. נוחתים על השכמות. מושגי יסוד: ריצה בצורת חלון גותי תחילה ישר ואח"כ בקשת, ניתור מהשליש הקדמי של הרף/ הגומי, הפנית גו באמצעות רגל ההנפה, מעבר הרף במקביל אליו, סדר פעולות : ניתור, הקשת הגו, כפיפה בירך ופשיטה	התלמידים יבצעו הרצה של חמישה עד שבעה צעדים באלכסון ביחס למזרן הקפיצה(בזווית בת 30 מעלות), ינתרו ברגל הניתור(הקרובה להרף/ גומי) וינחתו על רגל ההנפה או על צד רגל ההנפה. סגנון הקפיצה יעשה בגלילת בטן. הערכה תעשה ע"י בן הזוג וע"י המורה קריטריונים א. פועלים בשטף בארבעת מרכיבי הקפיצה – הרצה ניתור, מעוף וניחתה. ב. רצים בשלב ההרצה באלכסון בזווית בת 30 מעלות ביחס למזרן הקפיצה ג. מנתרים מעלה כשרגל הניתור ממוקמת מתחת לאגן והידיים מונפות מעלה בעת הניתור. ד. מקרבים בעת המעוף את הרגל החיצונית (רגל ההנפה) והיד אופקי במקביל (מגוללים את הבטן מעל הרף/ גומי). ה. נוחתים על רגל ההנפה או על צד הגוף של רגל ההנפה. מושגי יסוד: הרצה באלכסון, הפנית גו, קפיצת גלילת בטן	התלמידים יבצעו הרצה של שלושה צעדים בקשת, ינתרו ברגל הניתור(הרחוקה מהרף/ גומי) וינחתו בפסיעה על גבי המזרנים. סגנון הקפיצה יעשה במספרת. הערכה תעשה ע"י בן הזוג וע"י המורה קריטריונים א. פועלים בשטף בארבעת מרכיבי הקפיצה – הרצה ניתור, מעוף וניחתה. ב. מקשיתים את הגו תוך הטייתו. ג. מנתרים מעלה כשרגל הניתור ממוקמת מתחת לאגן והידיים מונפות מעלה בעת הניתור. ד. מכופפים רגליים במהלך המעוף ה. נוחתים תחילה ברגל ההנפה ואח"כ ברגל הניתור (נחיתה על כפות הרגליים, רגל אחר רגל בפסיעה) מושגי יסוד: הרצה, נתירה, מעוף, נחיתה, רגל ניתור, רגל הנפה, קפיצת מספרת	התלמידים רצים במרחב שבו מפוזרים כסאות וביניהם מתוחות גומיות בגבהים שונים המורה עוקב אחר כל תלמיד ותלמידה ורושם לפי הקריטריונים קריטריונים א. עוברים מעל הגומיות בלי לגעת בהן ב. עוברים ברצף מריצה לקפיצה מעל לגומייה מושגי יסוד ההבדל בין קפיצה לגובה לקפיצה לרוחק.

התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הקפיצה – משולשת	דרך ההערכה הכנה לקפיצה משולשת התלמידים מתנסים בניתור ברגל אחת ובנחיתה על שתי רגליים, בדילוגים (ניתור ונחיתה על אותה הרגל), בצעדי איילה (ניתור ברגל אחת ונחיתה על הרגל השנייה) קפיצות צפרדע (קפיצה בשתי רגליים ונחיתה על שתי רגליים). המורה צופה בתלמידים	מושגי יסוד ההבדל בין ניתור לקפיצה דילוג צעד איילה קפיצת צפרדע	מושגי יסוד תאום תנועה של תנועה אחר תנועה (של הרצה עם סדרה בת שלושה צעדי אילה)	דרך ההערכה הכנה לקפיצה משולשת בקבוצות של 4-6 משחקים 3 מקלות עם הרצה לפני הניתור הראשון. המורה עובר בין הקבוצות וצופה בקריטריונים הבאים.	קריטריונים א. הרצה ומעבר לקפיצות ללא עצירה ב. שיפור אישי של מרחק הקפיצות בהדרגה. ג. שטף תנועתי בצעדי האיילה.	מושגי יסוד תאום תנועה של תנועה אחר תנועה (של הרצה עם סדרה בת שלושה צעדי אילה)	דרך ההערכה הכנה לקפיצה משולשת בזוגות: תלמיד אחד קופץ קפיצה משולשת בהרצה מוגבלת בת 5 עד 9 צעדים, השני צופה בו לפי הקריטריונים החלפת תפקידים	קריטריונים א. שמירה על סדר ביצוע הקפיצה המשולשת – דילוג + צעד + קפיצה – ימין, ימין, שמאל ונחיתה בשתי רגליים (ולגבי קופץ ברגל שמאל (שמאל, שמאל, ימין ונחיתה בשתי רגליים)). ב. שטף תנועתי של ההרצה עם הקפיצה. ג. שיווי משקל דינמי (תיאום בין תנועות ידיים לתנועות רגליים) ד. חלוקת מרחק פרופורציונאלית בקפיצה (דילוג 35%, צעד 30%,	דרך ההערכה בזוגות: תלמיד אחד קופץ קפיצה משולשת ללא מגבלה של צעדי הרצה השני צופה בו לפי הקריטריונים החלפת תפקידים	קריטריונים 1. קביעת מרחק הרצה אופטימלי לתלמיד הקופץ (מרחק הרצה שיאפשר קפיצה ארוכה ביותר). 2. בעת הדחיפה המהירה (הניתור מהקרקע) של הקרקע תבוצע פשיטה של מפרקי הרגל - קרסול, ברך וירך. 3. שילוב הנפת רגל ההנפה עם היד הנגדית ומתוזמנים לרגל הניתור. 4. בעת ביצוע צעד האיילה רגל ההנפה באה מאחור לפני (כדי להאריך את אורך הצעד וכדי לשמור על המהירות האופקית של צעד האיילה) ה. ביצוע דילוג שטוח וארוך.	בברך. פעולה מנוגדת בין חגורת כתפיים לחגורת האגן.

¹⁴⁰ הוראת קפיצה משולשת מותרת מכיתה ט' ואילך ולכן ההערכה בכיתות הנמוכות יותר עוסקת בהכנה לקפיצה

	ניתור מהרגל שמייצרת כוח מתפרץ		
	קפיצה 35%, או דילוג 38%, צעד 30%, קפיצה 32%). ה. שמירה על מהירות אופקית בעת הקפיצה. מושגי יסוד שטף תנועתי, שיווי משקל דינמי, חלוקת מרחק קפיצה פרופורציונאלי, שמירה על מהירות אופקית.		ו. ביצוע צעד איילה (הפסיעה) - ארוך ככל האפשר. מושגי יסוד מרחק הרצה אופטימלי, דילוג שטוח וארוך, תיזמון רגל ניתור, רגל הנפה, יד הנפה, גלגול עקב לישבן ברגל הניתור.
1(3)א. התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הזריקה וההדיפה – זריקת הוקי	דרך ההערכה התלמידים מתנסים בזריקות ביד אחת של כדורי טניס או כדורים קטנים אחרים: זריקה לגובה ותפיסת הכדור לאחר שחזר לקרקע, זריקה רצופה של הכדור לקיר ותפיסתו לאחר שנגע בקרקע, זריקה לרוחק, תוך שמירה על בטיחות הילדים. קריטריונים א. אוחזים את הכדור בהתאם לכיוון הזריקה ב. תופסים את הכדור לאחר זריקה לגובה ולקיר ג. מוציאים את הכדור שנשלח לרוחק בכיוון הנכון	דרך ההערכה כל תלמיד בתורו זורק כדור הוקי במקום בטוח. עמית צופה לפי הקריטריונים ורושם. המורה שומר על הבטיחות. קריטריונים א. אוחזים כדור ההוקי שלוש אצבעות - אצבע, אמה וקמיצה, שאר האצבעות תומכות בכדור בזריקה מהמקום: ב. מושיטים יד לאחור תוך הפנית הגו שמאלה/מינה ודחיפת הרגל האחורית בצד של היד הזורקת ג. משחררים את הכדור באלכסון מעלה. מושגי יסוד	דרך ההערכה כל תלמיד בתורו זורק כדור הוקי במקום בטוח. עמית צופה לפי הקריטריונים ורושם. המורה שומר על הבטיחות. קריטריונים א. אוחזים כדור ההוקי שלוש אצבעות - אצבע, אמה וקמיצה, שאר האצבעות תומכות בכדור. משכלים-מחליפים רגליים לפני הזריקה, תוך הקפדה על הרחקת היד הזורקת מרגל הבלימה ג. מעבירים משקל גוף אל הרגל האחורית. בתום ביצוע השיכול העברת התנע – מעבירים פלג גוף אחורי, לאחר שפלג גוף קדמי ביצע את הבלימה

		מושגי יסוד אחיזת כדור הוקי/טניס ההבדל בין זריקה להדיפה, הוצאת כדור באלכסון מעלה	יצירת מהירות מרבית בהוצאת הכדור	ה. משחררים את הכדור באלכסון מעלה. מושגי יסוד הרצה תוך ביצוע הצלבות קדמיות בסופה.
1(3)ב. התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הזריקה וההדיפה – הדיפת כדור ברזל		דרך ההערכה לכל רביעייה כדור הוקי או כדור כוח: כל ילד בתורו, הודף את כדור ההוקי שלוש פעמים קריטריונים א. אוחזים את הכדור נכון לקראת הדיפה ב. מצליחים להדוף את הכדור ג. מצליחים לשפר את מרחק הזריקה בין זריקה לזריקה מושגי יסוד ההבדל בין הדיפה לבין זריקה; ההבדל בין הדיפה להטלה	דרך ההערכה כל תלמיד בתורו הודף כדור ברזל במקום בטוח. עמית צופה לפי הקריטריונים. המורה שומר על הבטיחות. קריטריונים למתנסים בלבד: א. אוחזים את הכדור נכון ב. מצליחים להדוף (לא זורקים ולא מטילים) ג. מצליחים לבצע את התנועה ברצף למודדי הישגים: א. אוחזים את הכדור בשקע הכתף ב. מרימים מרפק ל 90° ביחס לגוף ג. ביצוע צעדי תנופה – יצירת תנע; ד. עצירת הרגל הקדמית במפתן ההדיפה – עצירת תנע; ה. העברת משקל הגוף מהרגל האחורית לרגל הקדמית – העברת תנע ו. רצף תנועה: מתחילה בסיבוב קרסול, עוברת לפשיטה בברך, עוברת לקירוב אופקי בירך, עוברת לרוטציה של הגו, עוברת לקירוב אופקי בכתף, עוברת לפשיטה במרפק ופשיטה בשורש כף היד, שחרור הכדור	דרך ההערכה כל תלמיד בתורו הודף כדור ברזל במקום בטוח. עמית צופה לפי הקריטריונים. המורה שומר על הבטיחות. קריטריונים למתנסים בלבד: א. אוחזים את הכדור נכון ב. מצליחים להדוף (לא זורקים ולא מטילים) ג. מצליחים לבצע את התנועה ברצף למודדי הישגים: א. אוחזים את הכדור בשקע הכתף ב. מרימים מרפק ל 90° ביחס לגוף ג. מבצעים צעדי תנופה – יצירת תנע; ד. עוצרים את הרגל הקדמית במפתן ההדיפה – עצירת תנע; ה. מעבירים משקל הגוף מהרגל האחורית לרגל הקדמית – העברת תנע ו. רצף תנועה: מתחילים בסיבוב קרסול, עוברים לפשיטה בברך, עוברים לקירוב אופקי בירך, עוברים לרוטציה של הגו, עוברים

התלמידים והתלמידות ירכשו מיומנות הליכה נמרצת	המורה מציע לתלמידים משחקי תופסת בהליכה במהלך מספר שיעורים. בזמן שהם משחקים המורה צופה בכל ילד וילדה באופן פרטני.	חצי כיתה עומדת בשורה. החצי השני צופה – כל תלמיד בעמית. לקריאה "צא" יוצאים העומדים בשורה להליכה. כל ילד מתנסה בשלושה סבבים של כ-50מטר כל אחד: באחד המהירות איטית, בשני, בינוני בשלישי מהיר. לצופים דף עם קריטריונים והם עוקבים אחר בן זוגם ומסמנים מחליפים תפקידים	חצי כיתה עומדת בשורה. החצי השני צופה – כל תלמיד בעמית. לקריאה "צא" יוצאים העומדים בשורה להליכה. כל ילד מתנסה בשלושה סבבים: באחד המהירות איטית – 100מטר, בשני בינוני – 200מטר, בשלישי מהיר – 300מטר. לצופים דף עם קריטריונים והם עוקבים אחר בן זוגם ומסמנים מחליפים תפקידים	במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע.	לקירוב אופקי בכתף, עוברים לפשיטה במרפק ופשיטה בשורש כף היד, משחררים את הכדור במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע.
התלמידים והתלמידות ירכשו מיומנות הליכה נמרצת	המורה מציע לתלמידים משחקי תופסת בהליכה במהלך מספר שיעורים. בזמן שהם משחקים המורה צופה בכל ילד וילדה באופן פרטני.	חצי כיתה עומדת בשורה. החצי השני צופה – כל תלמיד בעמית. לקריאה "צא" יוצאים העומדים בשורה להליכה. כל ילד מתנסה בשלושה סבבים של כ-50מטר כל אחד: באחד המהירות איטית, בשני, בינוני בשלישי מהיר. לצופים דף עם קריטריונים והם עוקבים אחר בן זוגם ומסמנים מחליפים תפקידים	חצי כיתה עומדת בשורה. החצי השני צופה – כל תלמיד בעמית. לקריאה "צא" יוצאים העומדים בשורה להליכה. כל ילד מתנסה בשלושה סבבים: באחד המהירות איטית – 100מטר, בשני בינוני – 200מטר, בשלישי מהיר – 300מטר. לצופים דף עם קריטריונים והם עוקבים אחר בן זוגם ומסמנים מחליפים תפקידים	במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע.	לקירוב אופקי בכתף, עוברים לפשיטה במרפק ופשיטה בשורש כף היד, משחררים את הכדור במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע.
התלמידים והתלמידות ירכשו מיומנות הליכה נמרצת	המורה מציע לתלמידים משחקי תופסת בהליכה במהלך מספר שיעורים. בזמן שהם משחקים המורה צופה בכל ילד וילדה באופן פרטני.	חצי כיתה עומדת בשורה. החצי השני צופה – כל תלמיד בעמית. לקריאה "צא" יוצאים העומדים בשורה להליכה. כל ילד מתנסה בשלושה סבבים של כ-50מטר כל אחד: באחד המהירות איטית, בשני, בינוני בשלישי מהיר. לצופים דף עם קריטריונים והם עוקבים אחר בן זוגם ומסמנים מחליפים תפקידים	חצי כיתה עומדת בשורה. החצי השני צופה – כל תלמיד בעמית. לקריאה "צא" יוצאים העומדים בשורה להליכה. כל ילד מתנסה בשלושה סבבים: באחד המהירות איטית – 100מטר, בשני בינוני – 200מטר, בשלישי מהיר – 300מטר. לצופים דף עם קריטריונים והם עוקבים אחר בן זוגם ומסמנים מחליפים תפקידים	במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע.	לקירוב אופקי בכתף, עוברים לפשיטה במרפק ופשיטה בשורש כף היד, משחררים את הכדור במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע.
התלמידים והתלמידות ירכשו מיומנות הליכה נמרצת	המורה מציע לתלמידים משחקי תופסת בהליכה במהלך מספר שיעורים. בזמן שהם משחקים המורה צופה בכל ילד וילדה באופן פרטני.	חצי כיתה עומדת בשורה. החצי השני צופה – כל תלמיד בעמית. לקריאה "צא" יוצאים העומדים בשורה להליכה. כל ילד מתנסה בשלושה סבבים של כ-50מטר כל אחד: באחד המהירות איטית, בשני, בינוני בשלישי מהיר. לצופים דף עם קריטריונים והם עוקבים אחר בן זוגם ומסמנים מחליפים תפקידים	חצי כיתה עומדת בשורה. החצי השני צופה – כל תלמיד בעמית. לקריאה "צא" יוצאים העומדים בשורה להליכה. כל ילד מתנסה בשלושה סבבים: באחד המהירות איטית – 100מטר, בשני בינוני – 200מטר, בשלישי מהיר – 300מטר. לצופים דף עם קריטריונים והם עוקבים אחר בן זוגם ומסמנים מחליפים תפקידים	במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע.	לקירוב אופקי בכתף, עוברים לפשיטה במרפק ופשיטה בשורש כף היד, משחררים את הכדור במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע.
התלמידים והתלמידות ירכשו מיומנות הליכה נמרצת	המורה מציע לתלמידים משחקי תופסת בהליכה במהלך מספר שיעורים. בזמן שהם משחקים המורה צופה בכל ילד וילדה באופן פרטני.	חצי כיתה עומדת בשורה. החצי השני צופה – כל תלמיד בעמית. לקריאה "צא" יוצאים העומדים בשורה להליכה. כל ילד מתנסה בשלושה סבבים של כ-50מטר כל אחד: באחד המהירות איטית, בשני, בינוני בשלישי מהיר. לצופים דף עם קריטריונים והם עוקבים אחר בן זוגם ומסמנים מחליפים תפקידים	חצי כיתה עומדת בשורה. החצי השני צופה – כל תלמיד בעמית. לקריאה "צא" יוצאים העומדים בשורה להליכה. כל ילד מתנסה בשלושה סבבים: באחד המהירות איטית – 100מטר, בשני בינוני – 200מטר, בשלישי מהיר – 300מטר. לצופים דף עם קריטריונים והם עוקבים אחר בן זוגם ומסמנים מחליפים תפקידים	במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע.	לקירוב אופקי בכתף, עוברים לפשיטה במרפק ופשיטה בשורש כף היד, משחררים את הכדור במהירות מקסימלית בזווית של 45° ביחס לקרקע.

ו. סנטר אסוף, מבט קדימה, קדקוד הראש שואף למעלה. מושגי יסוד גו זקוף, גו ארוך, גו ישר; בטן ורצפת האגן אסופים	ו. סנטר אסוף, מבט קדימה, קדקוד הראש שואף למעלה. מושגי יסוד סנטר אסוף, מבט קדימה, קדקוד הראש שואף למעלה	מפרקים כפופים, מפרקים ישרים, מפרקים נעולים		

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישפרו את איכות הביצוע של מיומנויות האתלטיקה

אל תהיה יותר טוב מהאחר, היה יותר טוב מאתמול

הסבר המטרה

במטרה הראשונה הושגה רכישת מיומנויות, שמשמעותה יכולת לבצע את התנועה המלאה ברמה בסיסית. המטרה השנייה מבוססת על המטרה הראשונה והיא תהליך של תיקון המיומנויות, שיפור התנועה ושינונה. **ללא תהליך השינון ושיפור האיכות לא מוטמעת מיומנות** וקיים חשש שהמורה יצטרך ללמד אותה מחדש כאילו לא נלמדה כלל כשירצה לחזור ולעסוק בה.

בנושא זה מוצע שיפור איכות הביצוע של המיומנויות המוטוריות בשתי דרכים. האחת, התמודדות עם כל מיומנות כעומדת בפני עצמה ושיפור ביצועה באמצעות פירוקה לשלבים ותיקון שגיאות (מטרה אופרטיבית 1). היתרון של דרך זאת הוא במיקוד – ביכולת לזהות קושי ספציפי ולפעול לתיקונו. המגבלה של דרך זאת היא שאם הקושי איננו מקומי אלא קשור להרגלי תנועה, קיים חשש שהטעות לא תתוקן. הדרך השנייה, פועלת לשיפור בתבניות – בהרגלי תנועה. היתרון של גישה זו שהיא מתמודדת עם הבעיה המוטורית הבסיסית. שיפור בתבנית מוביל גם להעברה לכל המיומנויות המוטוריות בהם תבנית זו באה לידי ביטוי (ראו מטרה 3 בפרק אוריינות גופנית). המגבלה היא שבשיעורי החינוך הגופני קשה לתלמידים לראות את הקשר בין השגיאה לבין התרגול של התבנית וזה עלול להוריד את המוטיבציה לתרגול.

לעיתים, נזקקים התלמידים לשיפור רכיבי כושר גופני וכישורים פסיכומוטוריים המגבילים את יכולתם לשפר את המיומנות. חזרות רבות על פעילות לתיקון שגיאות ועל תבניות התנועה, כפי שמוצעות בהמשך, עשויה להוביל לשיפור הרכיב או הכישור. במידה ורכיב כושר גופני חלש במיוחד, רצוי להיעזר בפרק העוסק בכושר גופני (עמ') כדי לבחור פעילות מתאימה. במידה וכישור פסיכומוטורי חלש במיוחד רצוי להיעזר בפרק העוסק בשיפור כישורי-על (ראו מטרה 3 בפרק אוריינות גופנית) כדי לבחור פעילות מתאימה.

שיפור הוא מנוע חזק בדרך להצלחה. פתגם סיני אומר: "אל תחשוש מהליכה איטית, אלא מעמידה במקום!" חווית שיפור מובילה לומדים להמשיך ולהשקיע בתרגול. באתלטיקה, כמו במקצועות אישיים אחרים, ניתן ורצוי לאפשר שיפור בקצב אישי לאורך שנות הלימוד בבית הספר

ללא בהכרח השוואה לאחרים. קל להגדיר שיפור בעזרת "ההישגים המצופים" המצוינים בטבלאות ובעזרת מדידות כמותיות.

רצוי לחשוף את כל ילדי וילדות הכיתה למיומנויות מגוונות ממקצועות האתלטיקה השונים ואז לאפשר לכל תלמיד ותלמידה לבחור שתיים-שלוש מיומנויות שבהן הם בוחרים "להתמחות", לזמן עבורם תרגול פרטני בעזרת הוראות מילוליות וחזותיות להקשבה ולצפייה ולעבור בין הילדים למיקוד התרגול ולתיקון שגיאות.

לאחר שהלומדים תרגלו והשתפרו ניתן להציע **למעוניינים להתחרות**. זאת כדי לעודד מאמץ ולשפר תוצאות בעזרת המוטיבציה החיצונית שהתחרות מעוררת. רצוי לקיים מדידה זאת באירועים מיוחדים, בשעות הפרטניות או בהפסקות כדי לעודד תלמידים מצטיינים להציג את יכולותיהם. אפשרות זאת עשויה לשחרר את המורים ממדידה של הישגים הכמותיים בעת השיעורים ותפנה זמן לשיפור איכות המיומנויות ולהערכתן.

הסבר

השיפור מושג באמצעות פירוק מיומנויות לשלבי ביצוע ושיפור כל שלב בנפרד על ידי איתור שגיאות טכניות המהוות נקודות קריטיות ומגבילות את הביצוע. מהלך זה יעשה לאחר לימוד המיומנות כפי שמוצע במטרת ההוראה הראשונה המאפשר רכישה שיטתית של המיומנויות. שיפור של כל חלק בנפרד יביא לשיפור הביצוע של המיומנות השלמה לדוגמה: **בריצה, לאחר שנרכשו יסודות המיומנות**, יתורגל בנפרד: זינוק, ריצה במסלול, סיומת ותקיפת קו הגמר. התיקון לא חייב להתבצע לפי הסדר של הביצוע, אלא לפי הצורך.

חשוב לחזור לביצוע המיומנות השלמה לאחר כל תרגול של נקודות קריטיות. זאת כדי לוודא שכל החלקים מתבצעים ברצף תנועתי ללא עצירות ביניהן, בתזמון נכון, ובמקצב המשרת את המיומנות. בנוסף, ביצוע השלם נותן תחושת שיפור מלאה.

חשיבות שיפור איכות הביצוע

תרגול לשיפור המיומנות מביא לשיפור יעילות התנועה ובהכרח לשיפור ההישגים. רכישת תנועה נכונה מבחינה ביומכנית בגיל צעיר מאפשרת להתמיד בשיפור ההישגים ובחיזוק הגוף בלי לגרום נזק למפרקים ותוך שמירה על יציבה דינמית.

השיפור תורם להערכה העצמית וללימוד הקשר בין התמדה ללמידה.

השקעה בשיפור מיומנות מאפשרת לזכור ביצוע נכון שלה ומעלה את הסיכוי לחזור ולבצע בעתיד הקרוב והרחוק.

דרכים להשגת מטרת ההוראה

יצירת עניין ברכישת מיומנויות האתלטיקה והנעה לתרגולן ושיפורן.

עניין יכול להיווצר על ידי קישור להיסטוריה של האתלטיקה, סיפורים על תהליכי השיפור המתמידים של ספורטאים עד להגעה להישגים ועל ידי הצעה לבחור מיומנות אחת ול"התמחות בה" תוך שיפור ההישגים האישיים.

הצעת תנאים מקלים או מכבידים בכדי לאפשר תרגול של השלם.

ניתן לשפר את איכות הביצוע של מיומנות שלמה בעזרת הצבת תנאים מקלים המאפשרים תרגול חוזר, כמו: ריצה בירידה, קפיצה לרוחק או קפיצה משולשת מהמקום, או שימוש במקפצה או משטח הגבהה כדי להקל על הקפיצה לרוחק. כמו כן, ניתן לשפר את איכות הביצוע בעזרת הכבדת התנאים. דוגמאות לתנאים מכבידים: ריצה בעליה או ריצה תוך נשיאת משקל שלאחריהם המשימה קלה יותר.

צפייה מודרכת בסרטונים מהאינטרנט

האינטרנט עשיר בסרטונים של מקצוענים המבצעים את המיומנויות האתלטיות ובסרטונים של ביצוע המיומנויות בשלבים. המורים יכולים לבחור סרטון, לעצור לצפייה חוזרת, ולשוחח עם התלמידים על הנקודות הקריטיות ואז לנסות אותם בפועל. כמו כן ניתן לאפשר לתלמידים לאתר סרטונים ביוזמתם ולנתח אותם בשיחת אחד על אחד או בקבוצה.

צפייה מודרכת בסרטונים של התלמידים המצביעים על הצלחת תיקון

תלמידים מצלמים אלו את אלו ואז צופים ומשוחחים על אופן איתור שגיאות, בחירת דרכים לתיקון ויישום הבחירה.

עידוד עבודה עצמית

המורה ממשב כל תלמיד/ה ותוך המשוב מציע דרך/דרכים של תרגול. בשיעורים מוקצב זמן לתרגול עצמי ובעקבותיהם המורה מציע לתלמידים להמשיך בתרגול העצמי, כמה דקות בכל יום בזמנם החופשי בהפסקות ובבית.

עידוד תרגול לשיפור מיומנויות בזוגות ובקבוצות קטנות

התלמידים צופים וממשיבים זו את זו לפי קריטריונים שנלמדו ורשומים בכרטיסיה.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) ישפרו את השליטה במיומנויות הריצה
- (2) ישפרו את השליטה במיומנויות הקפיצה
- (3) ישפרו את השליטה במיומנויות הזריקה וההדיפה
- (4) ישפרו את השליטה במיומנות ההליכה התחרותית.

פירוט המטרות האופרטיביות¹⁴¹

- (1) התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות הריצה

הסבר

להלן טבלאות המפרטות את: השגיאות בנקודות הקריטיות של מיומנויות הריצה, ההסבר להיווצרותן, ופירוט ברמת ביצוע, כלומר, התרגול וההתנסות המאפשרים לתקן אותן. כל אלו לפי שלבי הביצוע של כל מיומנות.

האופן שבו המורים יכולים להיעזר בטבלאות: בחירת שלב במיומנות בו רוצים להתמקד; קריאה בפרק להכרת השגיאות האופייניות לכל שלב ואז, בשיעור, לאפשר לכל תלמיד ותלמידה לבצע מספר פעמים את המיומנות השלמה שנלמדה ולאתר שגיאה אחת שפוגעת במיוחד באופן ביצוע המיומנות. להציע תרגול (ראו דוגמאות בפירוט ברמת הביצוע) המאפשר התמודדות עם השגיאה, לפנות זמן לתרגול אישי, לוודא שהשגיאה באה על תיקונה. במקרה והשגיאה שנבחרה לא תוקנה, חשוב לשקול המשך תרגול או הצעה לתרגול שונה או וויתור ומעבר לתרגול שונה.

¹⁴¹ תבנית הכתיבה כאן היא בטבלה, כדי לערוך הקבלה בין איתור נקודות קריטיות – שגיאות – לבין הפרוט ברמת הביצוע המציע אפשרויות לתיקון.

טבלה 3.5. שיפור ממוקד של מיומנויות הריצה

ריצה קצרה	השלב	איתור נקודות קריטיות – שגיאות	הגורמים לשגיאות	פירוט ברמת ביצוע
זינוק נמוך בשלב "למקומות"	כפות הידיים מונחות רחוק מדי ביחס לכתפיים	1. אדני הזינוק רחוקים מדי מקו הזינוק 2. התלמיד מרגיש ביטחון רב יותר כשעיקר משקל גופו נמצא על הרגליים	☒ תרגול העברת משקל הגוף לפנים והבאת הכתפיים מעל כפות הידיים. כאשר הידיים יוצרות 90 מעלות בין לבין קו הזינוק. ☒ קירוב את אדני הזינוק לפנים, למרחק של כף רגל עד כף רגל וחצי מקו הזינוק, או קירוב אדני הזינוק זה לזה. ☒ תרגול מצבי הזינוק ל"מקומות", "היכון" ו"צא" תוך הקפדה על כתפיים מעל כפות הידיים באופן שאין מגע בין העכוז, הרגל האחורית ושוק הרגל האחורית.	
זינוק נמוך בשלב "למקומות"	כפות הידיים רחוקות זו מזו	1. תחושת שיווי משקל טובה יותר בשל הגדלת בסיס התמיכה של הגוף 2. הקטנת הלחץ על אצבעות כפות הידיים	☒ תרגול הנחת כפות הידיים מתחת לכתפיים וברוחב הכתפיים בסמוך לקו הזינוק בעמדת הזינוק	
זינוק נמוך בשלב "למקומות"	מפרקי הצוואר בפשיטה, הראש מורם והסנטר גבוה מדי.	1. הגו בפשיטה והצוואר בפשיטת יתר 2. תחושת שליטה בסביבה כאשר המבט לפנים ומעלה	☒ תרגול הרפיית זוקפי הצוואר במהלך התנסות בזינוק ☒ תרגול מבט באלכסון מטה לכיוון המסלול במהלך התנסות בזינוק	
זינוק נמוך בשלב "למקומות"	מרפקים כפופים	1. משקל רב על הידיים 2. יציבות גדולה מידי עקב הצבת מרכז הכובד נמוך מדי	☒ תרגול פשיטת המרפקים כשכפות הידיים מתחת לקו הכתפיים ושמירה על מרחק של שתי כפות רגליים בין כפות ידיים לבין קצה כף הרגל הקדמית ☒ הרפיית חגורת כתפיים ☒ הקפדה על חלוקת משקל שווה בין הרגליים לידיים	
זינוק נמוך בשלב "היכון"	הצוואר זקוף	1. תחושת שליטה בסביבה כאשר המבט לפנים ומעלה	☒ תרגול הרפיית זוקפי הצוואר כשהמבט באלכסון מטה לכיוון המסלול, שאחרת יזקיף את הגו בטרם עת	
זינוק נמוך בשלב "היכון"	המרפקים כפופים	1. חוסר יכולת להחזיק את משקל הגוף על כפות הידיים 2. העברת משקל הגוף קדימה 3. חגורת כתפיים חלשה ולכן מתבצעת כפיפה במרפקים.	☒ במהלך התנסות בזינוק, הורדה של האגן ביחס לקו כתפיים, כדי למנוע העמסה מוגזמת של משקל הגוף על הידיים ☒ תרגול מצב היכון בעמדת הזינוק תוך הקפדה על ידיים ישרות	

☒ מתן תרגילים לחיזוק חגורת הכתפיים, לידיים ולאצבעות, למשל, תרגול יציאה מעמדת זינוק אשר בה שוהים פרקי זמן מתארכים.	4. תחושה מוטעית שיישור המרפקים תאפשר דחיפה חזקה יותר של הקרקע 5. מרכז כובד נמוך 6. הדחיפה של הידיים והרגליים נמשכת זמן ארוך מדי 7. כיוון הדחיפה לא קדימה ומעלה כפי שנדרש לצורך ניצול הזינוק הנמוך מהאדנים		
☒ חיזוק חגורת הכתפיים באמצעות תרגילים מותאמים לגיל ולרמת החוזק, בטרם החל לימוד הריצה הקצרה. למשל, תרגול זינוקים לריצה מהישענות על יד אחת תוך השוואה להישענות על היד השנייה ושתי ידיים.	1. עמדת ההיכון לא נוחה	רעידות בחלק העליון של הגו והזרועות	זינוק נמוך בשלב "ההיכון"
☒ תרגול הרמת האגן גבוהה יותר בעמדת הזינוק ☒ תרגול העברת הכתפיים לפנים, ככל האפשר כדי לחזקן ☒ הצבת הידיים ב-90 מעלות למסלול הריצה	1. מרכז הכובד של הגוף נמצא אחורנית מדי ומשקל רב מדי נמצא על הרגליים. מצב זה יוביל לביצוע קפיצה ולא דרך דריכה מהירה וריצה שוטפת.	כפות הידיים מקדימות הכתפיים.	זינוק נמוך בשלב "ההיכון"
☒ בדיקה של מרחק האדן הקדמי מקו הזינוק ומרחק האדן הקדמי מהאדן האחורי בעמדת זינוק	1. הרמת האגן מעלה בלי להעביר את משקל הגוף קדימה 2. יישור הברך לא מאפשר ניצול של כוח הרגליים לדחיפה נמרצת מאדן הזינוק	הרמת אגן מוגזמת ויישור הרגל האחורית.	זינוק נמוך בשלב "ההיכון"
☒ תרגול עמדת הזינוק תוך הקפדה כל מיקום האגן 2-5 ס"מ מעל חגורת כתפיים ☒ תרגול עמדת הזינוק תוך הקפדה על חלוקה נכונה של משקל הגוף בין הרגליים	1. משקל הגוף נשען על הרגליים 2. זמן יציאה מהאדן ארוך מהנדרש 3. העברת הרגל האחורית קדימה בצעד הראשון ארוכה יותר ויעילה פחות	עמדה כפופה מדי, האגן אינו עובר את קו כתפיים	זינוק נמוך בשלב "ההיכון"
☒ חיזוק חגורת הכתפיים והידיים באמצעות תרגילים מותאמים לגיל ולרמת החוזק, בטרם החל לימוד הריצה הקצרה, כמו למשל, יציאות ממצב מסמיכת ידיים לפנים, משכיבה על הקרקע, מעמידת ידיים וכיוצ"ב.	1. חשש של התלמיד ליפול קדימה 2. ניסיון להגיע מוקדם יותר לריצה 3. חולשה בחגורת כתפיים ובידיים 4. לא מתאפשר ניצול כוח רגליים	ידיים אינן דוחפות את מסלול ריצה ונעתקות מוקדם מדי מהקרקע	זינוק נמוך בשלב "צא"
☒ תרגול דחיפת כפות הגפיים בעוצמה והקפדה על ביצוע הדחיפה במהלך ההתנסות ☒ תרגול זינוקים ממצבים שונים לניתורים רצופים ☒ מדידת אורך הצעד הראשון ביציאה מהאדן האחורי	1. התרכזות בעזיבת האדן האחורי, אך לא בדחיפתו 2. הרגל האחורית אינה תורמת ליציאה משמעותית מאדן הזינוק 3. ברך הרגל האחורית אינה מונפת בעוצמה מספקת ואינה מובאת קדימה כנדרש 4. הצעד הראשון לא יעיל ואינו מאפשר רצף של צעדים מהירים	הרגל האחורית אינה דוחפת את האדן האחורי כהלכתו	זינוק נמוך בשלב "צא"

☒ תרגול זינוקים תוך הקפדה על יישור הרגל האחורית והרגל הקדמית. ☒ תרגול זינוקים נמוכים עם מעבר לצעדי איילה ☒ התנסות בזינוקים תוך מדידת אורך הצעד הראשון	1. הרגל הקדמית והאחורית אינן מסיימות את הדחיפה מאדני הזינוק 2. ביצוע מהיר מידי של הצעד הראשון 3. הצעד הראשון קצר ואיטי מידי 4. צעדי הריצה הראשונים חסרי כוח מתפרץ	דחיפה חלשה של שתי פיסות הרגליים מאדני הזינוק.	זינוק נמוך בשלב "צא"
☒ תוך תרגול הזינוק: הקפדה על גו נטוי לפניו ושמירה על הגו בהמשך לזווית הרגל הדוחפת ☒ תוך תרגול הזינוק: הקפדה על צוואר בהמשך לעמוד השדרה ומבט כלפי מטה ☒ תרגול זינוקים בהטיית גו גדולה לפניו ובהמשך לרגל הדוחפת	1. דחיפת האדנים על ידי כפות הרגליים ודחיפת הקרקע על ידי כפות הידיים חלשה מידי 2. פשיטת צוואר לאחור בעת הזינוק 3. כוח הדחיפה הפוטנציאלי לא מתממש 4. הצעדים הראשונים קטנים יותר 5. כיוון הדחיפה לא עובר דרך קו הכובד ומרכז הכובד	הזדקפות מוקדמת בעת הזינוק	זינוק נמוך בשלב "צא"
☒ תרגול הורדת משקל הגוף המעמיס את כפות הידיים במהלך זינוק ☒ שמירה על קו הצוואר בהמשך לקו הגו ותרגולה במהלך זינוק ☒ תרגול מבט באלכסון מטה לכיוון קו הזינוק ב"היכון" ☒ הקטנת הקשת של הצעד הראשון המאפשרת להגדיל את תדירות הצעדים ופיתוח צעדים התחלתיים מהירים	1. דחיפת אדני הזינוק נעשית כלפי מעלה 2. פשיטה מוקדמת של הצוואר 3. חוסר תיאום בין היד הנגדית לרגל ההנפה 4. זווית קהה מדי באדן הקדמי	היפרדות מאדני הזינוק בקפיצה	זינוק נמוך בשלב "צא"
☒ תרגול תהליך הזדקפות בהדרגה במעבר מזינוק לריצה – הזדקפות איטית עד שחגורת האגן תשיג את חגורת הכתפיים בהמשך לזינוק: תרגול מיקוד מבט על מסלול הריצה ביציאה מהאדנים ובצעדים הראשונים ☒ תרגול הורדת המתח השרירי המוגזם בחגורת כתפיים ובשרירי הגו תוך ריצה	1. כפות רגליים לא דחפו מספיק את אדני הזינוק 2. פשיטה בצוואר מיד בעת היציאה מהאדנים 3. עומס גדול מדי על שרירי הגו וחגורת הכתפיים 4. צעדים מקוטעים וקצרים בתחילת הריצה	הזדקפות מוקדמת לאחר עזיבת האדנים	האצת הריצה
☒ התנסות בזינוקים שונים תוך הקפדה על יישור הרגל הקדמית ביציאה מהאדן ☒ תרגול ניתורים רצופים ☒ הקפדה על סיום שלב הדחיפה לאורך כל שלב ההאצה בריצה ותרגול הדחיפה	1. צוואר נטוי מדי ביציאה מהאדנים 2. האגן לא בקו ישר עם הרגל הדוחפת 3. הרגל הקדמית לא מבצעת משלימה את הפשיטה בקרסול, בברך ובירך 4. אורך צעד מקוצר – הטיית גו מונעת כפיפת ירך ובהכרח דחיפת קרקע רצויה(להגדלת אורך צעד 5. תחושה של נפילה	גו נטוי מדי ביציאה.	האצת הריצה
☒ תרגול ריצה מבוקרת על קו ישר ☒ תרגול ריצת ניתורים ברצף ☒ התנסות בריצה בעליות ובירידות מתונות	1. התלמיד מחפש שיווי משקל דינמי על פני דחיפת הקרקע לפניו והגדלת אורך הצעד 2. כפות הרגליים אינן מונחות על קו ישר	צעדים לצדדים ביציאה מהאדנים	האצת הריצה

		3. תנועות מוגזמות לצדדים אשר גוררות תנועות נגד (מאזנות) מיותרות	
האצת הריצה	תנודות של הגו לצדדים	1. חולשת חגורת כתפיים ופיצוי על כך בתנודות, רוטציה, של הגו 2. מתח שרירי מוגזם בידיים, בחגורת כתפיים ובחלק העליון של הגו 3. הוצאת אנרגיה מוגזמת הפוגעת במהירות ויעילות הריצה 4. אי שמירה על התקדמות הריצה בעיקר בצעדים הראשונים	☒ במהלך ריצה: תרגול רפיון של האיברים שאינם תורמים להתקדמות בריצה דגש בחגורת הכתפיים ☒ תרגול עבודה דינמית של הידיים בעמידה ובהמשך תנועה משולבת של רגליים וידיים תוך ריצה ☒ זיהוי הפעלת כוח מוגזם במהלך ריצה, שחרורו ותרגול חוזר
האצת הריצה	כפות רגליים מופנות החוצה	1. תנודות החוצה של הגוף 2. איבוד מרחק בכל צעד ריצה 3. חלק מכוח הדחיפה מתבזבז 4. שיתוף של שרירים מיותרים – מרחיקי הירך – בכל צעד	☒ תרגול ריצה על קו ישר ☒ התנסות בריצה מתגברת עד הגעה לשיא המהירות ☒ תרגול ריצה על כריות כפות רגליים ☒ התנסות בריצת ניתורים ברצף על כפות רגליים
האצת הריצה	ריצה זקופה מדי	1. הגו נטוי לאחור, כיוון שהשרירים זוקפי הגב קצרים מדי. 2. כף הרגל אינה דוחפת עד הסוף בזמן הריצה 3. הידיים אינן כפופות ב-90 מעלות בין האמה לזרוע. 4. צעדי הספרינט הולכים ומתקצרים כיוון שהדחיפה מהקרקע היא חלקית 5. הריצה מבוצעת בכוח, השרירים מכווצים מדי והעיפות מופיעה מוקדם מדי	☒ תרגול ריצה בעליה מתונה ☒ הקפדה על מצב הגו ומצב הצוואר ביציאה לריצה ובמהלכה ותרגול המצב ☒ תרגול הרמת ברך לגובה בלי להגיע לפשיטה של הגו לאחור
שמירת מהירות	התלמיד "יושב" תוך כדי הריצה	1. הדחיפה אינה חזקה מספיק 2. לא כל שרירי הריצה שותפים בריצה 3. התלמיד מתמקד בתדירות הצעדים ולא באורכם 4. ברך הרגל הדוחפת אינה מתיישרת 5. מרכז כובד נמוך והצעד קצר	☒ תרגול של האצת ריצה מתגברת מתוך מטרה להגיע לאורך צעד הולך וגדל. ☒ תרגול של תיאום בין רגליים לבין ידיים. ☒ תרגול הגמישות במפרק הירך בכדי להשיג צעד ריצה יעיל. למשל, ריצה בהרמת ברכיים בעליה
שמירת מהירות	הרמה מעטה של הברך בשלב ההנפה הקדמית	1. הזנחת תפקיד הרגל המונפת 2. חולשה של כופפי הירך 3. ביצוע צעדים קטנים ותדירים 4. הובלת עקב לעבר העכוז 5. החלשת הדחיפה ברגל הנגדית	☒ תרגול ריצה בהרמת ברכיים ☒ תרגול ריצה בכפיפת גב כף הרגל ☒ תרגול ריצה בעלייה ☒ תרגול ריצה במים רדודים

☒ תרגול ריצה מעל קונוסים בינוניים	6. ירידה בעוצמת עבודת הידיים 7. השפעה שלילית של איזון הרץ		
☒ בעמידה : הטחת כרית כף הרגל לקרקע מספר פעמים רצופות ☒ תרגול נחיתה על כריות כף הרגל ☒ בעמידה על רגל אחת : תרגול הרפייה מרבית של הרגל אחרי סיום הדחיפה של הקרקע והעברת הרגל לפנים	1. הנפת רגל מוגזמת 2. הורדה איטית וסבילה של הרגל המונפת למסלול הריצה 3. הארכה מלאכותית של אורך הצעדים 4. מעוף ארוך בצעד מביא להפסד בתדירות הריצה 5. הנחיתה על העקב מוסיפה לכוחות הבלימה, המתנגדים להתקדמות	נחיתה על כל כף הרגל ועל העקבים	שמירת מהירות
☒ הקפדה על כפיפה בצוואר ומבט לפנים ☒ תרגול ריצה בהרמת ברכיים בתנאים קשים כמו, ריצה בעליה, ריצה בחול, ריצה במים רדודים, ריצה מעל קונוסים וכדומה	1. פשיטה של הצוואר לאחור 1. שרירי גו וירך קצרים 2. רגל דוחפת לא מבצעת פשיטה מלאה במפרקי התנועה – קרסול, ברך וירך 3. ריצה קפיצית 4. נחיתה לאחר צעד קפיצי גורמת לשקיעה יחסית גדולה ופגיעה בשטף התנועתי 5. עייפות מוקדמת	הטיית גו לאחור של הגוף בריצה	שמירת מהירות
☒ בעמידה : תרגול תנועת ידיים כפופות באלכסון מעלה באופן היוצר ראש חץ ☒ תרגול תנועת הידיים מול מראה ☒ תרגול תנועת ידיים בהליכה ובריצה קלה ☒ תרגול תנועת הידיים בריצה במדרון עד הגעה למהירות מרבית	1. תנודות מוגזמות במפרק הכתף 2. חוסר גמישות במפרק הכתף 3. ריצה מכווצת מדי בשל מתח שרירי גדול מדי 4. ביצוע תנועות מיותרות ולא יעילות	חוסר תאום בין גובה הרמת ידיים לבין גובה הרמת הרגליים + הוספת תנועה של הגו ימינה ושמאלה	שמירת מהירות
☒ תרגול אורך ריצה גדול יותר ל120 עד 150 מ', כאשר מרחק היעד הוא 100 מ' ☒ כ 6-10 קונוסים במרחק של כ 4-7 כפות רגליים : ריצה מעל לקונוסים במקצב נתון	1. התעייפות 2. קיצור צעד הריצה	הגדלת תדירות צעד והקטנת אורך צעד באופן משמעותי	האטת הריצה ותקיפת קו הגמר
☒ התקדמות תוך שמירה על אורך צעד קבוע ☒ כנ"ל תוך ריצה מעל לקונוסים	1. התעייפות 2. הקטנת תדירות הצעד	הגדלת אורך הצעד והקטנת תדירות	האטת הריצה ותקיפת קו הגמר

	הצעד באופן משמעותי		
☒ תרגול הריצה אל מעבר לקו הסיום. ☒ תרגול האופן בו עוברים את קו הגמר למרחקים קצרים ללא הקטנת מהירות	1. ויתור על התמודדות עם תלמידים אחרים 2. שגיאה נפוצה בקרב תלמידים לא מנוסים 3. עייפות 4. הארכת שלב המעוף בריצה 5. הזדקפות לא מוצדקת בסיום הריצה	האטת הריצה ותקיפת קו הגמר	האטת הריצה ותקיפת קו הגמר
☒ תרגול תקיפת קו הגמר ביציאה מהמקום ☒ תרגול תקיפת קו הגמר תוך ריצה קלה לקו הסיום	1. איבוד שיווי משקל 2. קיצור צעדים אחרונים 3. ניסיון להקדים את התלמידים האחרים 4. ירידה במהירות הריצה 5. קיצור אורך הצעדים האחרונים, בשל הטיית הגו לפנים והקטנת טווח התנועה בדרך	תקיפת קו הגמר מוקדם מדי	האטת הריצה ותקיפת קו הגמר
☒ תרגול תקיפת קו הגמר ביציאה מהמקום, בריצה קלה, ובריצה שמהירותה הולכת וגוברת עד מהירות מקסימלית	1. חשיבה מוטעית שקפיצה תקצר את זמן הריצה 2. מחשבה מוטעית שקפיצה מהיר יותר מצעד ריצה נוסף 3. קפיצה מגדילה את השהות באוויר וכך הרגל הנוחתת מקדימה את הגו ולכן לא מסתימת הריצה מבחינת מדידתה	קפיצה לתקיפת קו הגמר	האטת הריצה ותקיפת קו הגמר
☒ תרגול המשך הריצה עד להאטה מוחלטת	1. איבוד שליטה בשיווי המשקל ונפילה	בלימת מהירות הריצה עם סיום תקיפת קו הגמר	האטת הריצה ותקיפת קו הגמר

פירוט ברמת ביצוע	הגורמים לשגיאות	איתור נקודות קריטיות – שגיאות	ריצות בינוניות וארוכות השלב
☒ תרגול הנחת כף הרגל באמצעות השרירים האחוריים של הירך והעכוז ☒ תרגול כפיפה כפית בקרסול באמצעות השרירים האחוריים של השוק ☒ תרגול בהנחת כף רגל התמיכה קרוב לקו הכובד של הגוף במהלך ריצה ☒ במהלך ריצה: תרגול של תנועת רגל התמיכה, האחורית, במעוף, תוך כפיפת ברך וכפיפת ירך להולכתה לפני ☒ חיפוש אורך הצעד שניתן לשמרו לאורך כל משך הריצה	1. חוסר ידע וחוסר הבנת יעילות התנועה 2. הנחת רגל התמיכה שלא על כרית כף הרגל, או על חלקה החיצוני הקדמי של כף הרגל, בסמוך לקו הכובד של הגוף. 3. הנחת כף הרגל ללא תנועת הדחיפה של הקרקע 4. עייפות 5. הגדלת אורך צעד הריצה באופן מאולץ 4. בלימת השטף, הרצף ומהירות הריצה	הנחת עקב כף רגל התמיכה על הקרקע או הנחת כף הרגל במלואה על הקרקע	תמיכה קדמית – משקל הגוף על הרגל הקדמית
☒ במהלך ריצה: בלימת רגל הנחיתה תוך הקטנת הכפיפה במפרקי הקרסול, הברך והירך ☒ במהלך ריצה שמירה על גובה האגן תוך התקדמות ברצף ושמירת שטף הריצה	1. חוסר ידע וחוסר הבנת יעילות התנועה. 2. מרכז הכובד נמוך 3. התארכות זמן התמיכה עם הקרקע 4. עייפות 5. הקטנת אורך צעד הריצה	מרכז כובד נמוך התלמיד "יושב" בשלב זה	מרכז הכובד נמצא מעל לכוח הדוחף
☒ תרגול תנועת הריצה למרחקים קצרים כדי למנוע מצב של תנועה בעיפות ☒ תרגול של ריצה תוך דחיפה יעילה ברגל התמיכה	1. חוסר ידע טכני ביחס לצורך ליישר את מפרקי התנועה בכדי להשיג דחיפת קרקע נאותה 2. עייפות 3. הקטנת אורך צעד	העדר יישור בכל מפרקי הרגל הדוחפת. במפרק הקרסול – כפיפה כפית מלאה, במפרק הברך פשיטה מלאה, ובמפרק הירך פשיטה מלאה	הדחיפה
☒ תרגול של תנועת הרגל האחורית, כפיפה בברך תוך כפיפה בירך תוך ריצה ☒ ידיים על קיר בגובה הכתפיים הגוף באלכסון: כפיפת ברך לפני ויישור הרגל לאחור תוך יצירת מגע עם הקרקע.	1. חוסר ידע ביחס לצורך לקצר את הבאת הרגל האחורית קדימה 2. הארכת יתר של שלב ההרפיה של הרגל האחורית 3. עייפות המבצע	הבאת עקב לעכוז הרגל האחורית.	המעוף

☒ תרגול הגמשת השרירים האחוריים של הגו ☒ תרגול הנפת ברך קדמית פחות גבוה תוך ריצה ☒ תרגול אורך צעד ריצה מתאים לגמישות התלמיד תוך ריצה	1. טעות בהבנת מטרת המעוף באוויר – אינו מיועד להגביר את המהירות האופקית של הריצה, אלא להוביל את הרגל הקדמית למגע הנכון עם הקרקע 2. חוסר גמישות של השרירים האחוריים של הגו – זוקפי הגו, פושטי הירך והעכוז 3. פישוק גדול מדי בין הרגל הקדמית לאחורית	הגו נטוי לאחור	המעוף
☒ תרגול אורך הצעד המתאים תוך ריצה ☒ תרגול ריצה שטוחה ללא קפיצות	1. חוסר ידע ביחס לצורך בשמירת העקומה של מרכז כובד כמה שיותר שטוחה - כ"ס"מ - עד 8 ס"מ בין שלב התמיכה הקדמית לשלב שיא שלב המעוף 2. ריצה בבלימה מתמדת, הקטנת אורך צעד, ומעוף ארוך מידי באוויר	סגנון ריצה "קופצני"	דפוס התנועה השלם
☒ תרגול בלימת רגל הנחיתה בהקטנת השקיעה במפרקי הקרסול, הברך והירך תוך ריצה ☒ תרגול מניעת שקיעת מרכז הכובד ושמירה על רצף ושטף תוך ריצה ☒ תרגול ריצה זקופה יותר ☒ חיזוק השרירים האחוריים של העכוז והירך	1. חוסר ידע וחוסר הבנת יעילות התנועה. 2. מרכז הכובד לא מספיק גבוה במגע של הרגל עם הקרקע 3. זמן התמיכה מתארך יתר על המידה 3. עייפות 4. הקטנה מיותרת של אורך צעד הריצה	סגנון ריצה "ישיבתי"	דפוס התנועה השלם
☒ תרגול הנחת כפות הרגליים בקו הריצה במהלך ריצה ☒ תרגול של הארכת צעד הריצה המחייבת תנועה קדמית ולא צידית תוך ריצה ☒ תרגול תנועות הידיים במישור החיצו – קדימה ואחורה	1. נחיתה רחוקה במישור החזיתי – הצידי של כפות הרגליים זו מזו 2. האטת קצב הריצה 3. תנועות ידיים במישור החזיתי – ימינה ושמאלה	סגנון ריצה "צידי"	דפוס התנועה השלם
☒ תרגול הנחת כפות הרגליים בקו הריצה ☒ תרגול של הקטנת צעד הריצה המובילה לתנועה קדמית ולא אופקית ☒ תרגול תנועות הידיים במישור החיצו – קדימה ואחורה – תוך ריצה	1. המרווח בין כפות הרגליים גדול 2. הידיים רחוקות מהגוף ומבצעות תנועה אופקית בכתף כלומר, תנועה סיבובית, במקום תנועה במישור החיצו – קדימה אחורה 3. האגן בחלק של רגל התמיכה מוגבה מהאגן של רגל ההנפה וחגורת כתפיים מפצה על התנועה הסיבובית באגן – מבוצעת תנועה נגדית בין חגורת כתפיים לבין חגורת האגן 4. שריר "הרחב הגבי" מפותח מאוד וגורם להרחקת הידיים מצדי הגו	סגנון ריצה "הפנייתי"	דפוס התנועה השלם

ריצת שליחים	איתור נקודות קריטיות – שגיאות	הגורמים לשגיאות	פירוט ברמת ביצוע
העברת מקל	העברת המקל נעשית מעבר לאזור העברה	1. סימון נקודת ביקורת רחוקה מדי 2. האטת מהירות הריצה של המוסר 3. מהירות הריצה נפגעה בשל עייפות	☒ קירוב נקודת הביקורת ☒ שיפור סבולת מהירות של המוסר על ידי תרגול הרץ המוסר למרחקי ריצה של עד 150 מ'.
העברת מקל	המוסר מושיט את ידו עם המקל בטרם הגיע למרחק מתאים להעברת המקל	1. האטת ריצת המוסר בשל ריצה עם יד מושטת לפניו למשך זמן ארוך 2. רצון להעביר את המקל מוקדם ככל האפשר 3. מסירת המקל לא מדויקת בשל תזמון מסירת המקל ו/או מיקום העברת המקל 4. המוסר מאבד את כיוון ריצתו בשביל ריצתו ומגיע אחרי המקבל	☒ תרגול העברת המקל, בריצה בקצב קל, בינוני ומהיר ☒ המוסר מתחיל בפעולת המסירה – הושטת היד קדימה, כפיפה בכתף – כאשר המרחק בין המוסר למקבל הוא כשתי מוטות ידיים – 2 עד 2.5 מטר ☒ תרגול פעולת המקבל: פשיטה בכתף והורדת יד לאחר כשלושה צעדים לפני קו סיום העברת המקל
העברת מקל	עיתוי לא נכון מבחינת מיקום העברה	1. מקבל המקל התחיל לרוץ מאוחר מדי ביחס לנקודת הביקורת 2. המקבל יצא לריצה לאט מדי 3. נקודת הביקורת איננה מחושבת נכון 4. רצון להעברה מאוחרת של המקל, למרות שהמוסר התקרב מוקדם מדי למקבל 5. המוסר מגיע מוקדם מדי למקבל	☒ בדיקת נקודת הביקורת שבא יוצא המקבל לריצתו. ☒ שיפור תפקוד המקבל ביציאה לריצתו ☒ תרגול העברת מקל תוך הערכה נכונה של המרחק בין המוסר למקבל
העברת מקל	העברה לא מדויקת ונפילת המקל	1. ניסיון העברה מוקדם מדי לידו של המקבל 2. המקבל אינו מוכן לקבל את המקל 3. המוסר אינו מוודא שהמקל מוחזק ע"י מקבל המקל ועוזב את אחיזתו 4. המוסר מעביר את המקל מוקדם מדי לפני שהמקבל מוכן לקבלו 5. המוסר אינו משלים את העברת המקל ושומט אותו	☒ תרגול רצף התנועות הנדרשות להעברת מקל ☒ תרגול העברות מקל במהירויות משתנות – בריצה קלה, בינונית, מהירה ומהירה מאוד ☒ תרגול שחרור המקל רק לאחר שהמוסר חש שהמקבל אווז את המקל בחוזקה
המעבר בין קבלת המקל ליציאה לריצה	המקבל אינו ערוך כראוי למרוץ	1. לא נבחרה נקודת הביקורת המתאימה. אם נקודת הביקורת רחוקה המקבל לא יקבל את המקל בתחום ההחלפה ואם נקודת הביקורת	☒ ניסוי וטעייה לקביעת נקודת הביקורת עפ"י תזמון תחום ההעברה בין הרצים

☒ סימון תחום הביקורת בצד הנגדי לתחנת המתנת המקבל ☒ תרגול זינוק גבוה, תוך הפנית מבט לנקודת הביקורת ועמדת זינוק אפקטיבית ☒ תרגול עמדת המתנה ותזמון זינוק בהתאם להגעת הרץ המוסר לנקודת הביקורת	קרובה לא יגיע המקבל לשיא המהירות בה היה אמור לקבל את המקל. 2. יציאה של המקבל שלא בנקודת הביקורת 3. סימון נקודת הביקורת בצד הלא נכון 4. המקבל אינו ערוך בעמדת המתנה יעילה לצאתו למרוץ 5. המקבל לא ממוקם בצד הנכון של שביל הריצה לקראת הגעת המוסר 6. מיקום נקודת הביקורת אינה תואמת את יכולותיהם של שני הרצים 7. הפנית גו מוגזמת של המקבל בעמדת ההמתנה בשל העמדה לא נכונה בשביל הריצה 8. המוסר לא שומר את ריצה בצד השביל שמיועד לו		
☒ ניסוי וטעיה של מיקום הרץ המקבל והרץ המוסר בקשת שביל הריצה לעומת הישורת באותו שביל. ☒ ניסוי וטעיה לאיתור המרחק המתאים של המקבל מנקודת הביקורת תוך תשומת לב לצד בו רץ המוסר ☒ מתן משוב על עיתוי היציאה המקבל ועל הימצאותו בצד הנכון של שביל הריצה ☒ תרגול של עיתוי היציאה באמצעות משרוקית. ☒ תרגול ריצה בחלק השביל שלו ע"י סימון חלק בשביל הריצה (ימני או שמאלי, במקרה של 4*100 מ', ירוץ בצד ימין של השביל)	1. המקבל אינו עומד נכון בעמדת המתנה 2. המקבל אינו כופף את ברכיו בעמדת ההמתנה 3. המקבל מאבד את שיווי המשקל לפני יציאתו למרוץ 4. המקבל אינו ממוקד במוסר המתקרב 5. עמדת ההמתנה של המקבל אינה מאפשרת יציבה ושליטה בעיתוי היציאה למרוץ 6. איבוד שליטת התזמון והמיקום של המקבל לקראת היציאה לריצה	המקבל אינו ערוך כיאות בעמדת ההמתנה	המעבר בין קבלת המקל ליציאה לריצה
☒ התנסות בחיפוש עמדת זינוק יעילה שתשלב מבט לכיוון נקודת הביקורת והתקדמות הרץ המוסר ובמקביל יציאה בקו ישר ☒ תרגול ריצת המקבל באמצעות הנחת קונוסים התוחמים את ריצתו	1. הרגליים והאגן אינם מופנים קדימה בעמדת ההמתנה 2. המקבל לא מביט קדימה לאחר יציאתו לריצה 3. קשה למקבל לשמור על קו ריצה ישר כיוון שגוו מופנה לכיוון נקודת הביקורת שנמצאת בצד הנגדי לכיוון יציאתו לריצתו	המקבל אינו שומר על קו ריצה ישר בחלקו שביל ריצתו	הריצה לאחר קבלת המקל

הריצה לאחר קבלת המקל המקבל רץ כאשר ידו המקבלת את המקל נשארת מושטת לאחור לאורך 30 המטרים של תחום העברת המקל	המקבל : 1. רוצה להבטיח את עצמו בקבלת המקל. 2. חושש שמוסר המקל לא יגיע אליו 3. חושש לפתח מהירות ריצה גבוהה בתחילת הריצה ולאבד את מוסר המקל 4. לא יכול לפתח מהירות אופקית מרבית 5. לא שולט בכיוון הריצה שיד אחת מנוטרלת לאחר 6. לא יציב ביד המקבלת 7. המוסר מתקרב מוקדם מדי ומתקשה למסור את המקל	תרגול זינוקים גבוהים בדגש על יד נגדית לרגל הנפה תרגול עיתוי הושטת היד לאחור בהתאם לתחום העברה מוסכם תרגול עיתוי הושטת היד לאחור בהליכה, בריצה
הריצה לאחר קבלת המקל המקבל מסתכל לאחור לאחר יציאתו לריצה	המקבל : 1. חושש שהמוסר לא יצליח להגיע למוסר בעיתוי הנכון 2. המקבל מנסה לוודא את מיקומו של המוסר ברגע נתון 3. אינו מסוגל לפתח מהירות מרבית 4. אינו שומר על כיוון ריצתו	תרגול שמירה על מנח הראש לפני כשלב התאוצה תרגול העברת מקל במהירויות שונות תוך דגש על העברה עיוורת ומבט קדימה בעת עברת המקל
הריצה לאחר קבלת המקל המקבל משפר את אחיזתו במקל, באמצעות החזה או באמצעות ירך רגל ההנפה	1. העברת מקל לא ראויה 2. המקבל הושיט יד באופן לא נכון 3. המקבל לא היה החלטי בקבלת המקל 4. פגיעה במהירות אופקית בתהליך התאוצה. 5. חוסר תיאום בין ידיים ורגליים בתהליך התאוצה 6. התעסקות עם המקל במהירות גבוהה יכולה לגרום לנפילתו	תרגול הושטת יד לאחור תרגול העברת מקל נכונה תרגול העברת מקל במהירויות ריצה משתנות מקלה, למהירה מאוד

השלב	ריצת משוכות	איתור נקודות קריטיות – שגיאות	הגורמים לשגיאות	פירוט ברמת ביצוע
זינוק נמוך למשוכה הראשונה	הנחת כפות ידיים בסמוך לקו זינוק, אבל במרחק גדול מאדני הזינוק כשהידיים מונחות באלכסון ביחס לקרקע הזינוק	1. הנחת אדני זינוק רחוק מקו זינוק כדי לאפשר הגעה מדויקת למשוכה הראשונה 2. העכוז מונח על שוק הרגל האחורית 3. הגדלת המרחק בין הידיים לבין הרגליים גורמת לפשיטה בברכיים מה שגורם לעמדת "היכון" שגויה שאינה מאפשרת פשיטה בברך	1. הנחת אדני זינוק רחוק מקו זינוק כדי לאפשר הגעה מדויקת למשוכה הראשונה 2. העכוז מונח על שוק הרגל האחורית 3. הגדלת המרחק בין הידיים לבין הרגליים גורמת לפשיטה בברכיים מה שגורם לעמדת "היכון" שגויה שאינה מאפשרת פשיטה בברך	☒ בעמדת "למקומות" תרגול הנחת כפות הידיים מתחת לקו הכתפיים, כך שתיווצר זווית של 90 מעלות בין הידיים לבין קרקע מסלול הריצה ☒ בכל התנסות לוודא שהזווית בין השוק והירך של הרגל האחורית בת 90 מעלות וירך הרגל הקדמית מקבילה לקרקע
זינוק למשוכה הראשונה	הצוואר בפשיטה והראש מוגבה בעמדת "היכון"	1. הראש מוגבה והמבט מופנה למשוכה הראשונה 2. שרירי הצוואר נמצאים במתח שרירי מוגזם 3. דחיפת הידיים את הקרקע פחות עוצמתית 4. פשיטת הצוואר תגרום להתרוממות מוקדמת מדי של הגו וליעילות מופחתת בדחיפת הרגליים	1. הראש מוגבה והמבט מופנה למשוכה הראשונה 2. שרירי הצוואר נמצאים במתח שרירי מוגזם 3. דחיפת הידיים את הקרקע פחות עוצמתית 4. פשיטת הצוואר תגרום להתרוממות מוקדמת מדי של הגו וליעילות מופחתת בדחיפת הרגליים	☒ לתרגל את הרפיית הצוואר ומיקוד המבט באלכסון מטה לכיוון אדני הזינוק ☒ תרגול עמדת "היכון" והקפדה שהגו יהיה באלכסון מטה מהאגן לכיוון הצוואר ☒ תרגול התרוממות הדרגתית מתחת לגומייה מתוחה, כדי שהדחיפה מהאדנים תהיה לפני – אופקית – ולא אנכית כלפי מעלה
זינוק למשוכה הראשונה	הידיים כפופות בעמדת "היכון"	1. התלמיד לא מסוגל להחזיק את משקל גופו על אצבעותיו 2. התלמיד מעריך שפשיטת המרפקים תעזור לו בדחיפת קרקע המסלול באופן מתפרץ יותר 3. מרכז הכובד נמצא נמוך יותר מה שיאריך את משך הזינוק כלומר, את דחיפת הידיים והרגליים 4. היציאה לזינוק היא פחות מתפרצת/מהירה 5. כיוון הזינוק לא מתבצע קדימה באלכסון מעלה בהמשך לרגל האחורית, אלא קדימה, מה שעלול לגרום להתרסקות התלמיד על משטח מסלול הריצה	1. התלמיד לא מסוגל להחזיק את משקל גופו על אצבעותיו 2. התלמיד מעריך שפשיטת המרפקים תעזור לו בדחיפת קרקע המסלול באופן מתפרץ יותר 3. מרכז הכובד נמצא נמוך יותר מה שיאריך את משך הזינוק כלומר, את דחיפת הידיים והרגליים 4. היציאה לזינוק היא פחות מתפרצת/מהירה 5. כיוון הזינוק לא מתבצע קדימה באלכסון מעלה בהמשך לרגל האחורית, אלא קדימה, מה שעלול לגרום להתרסקות התלמיד על משטח מסלול הריצה	☒ תרגול עמדת "היכון" בנעילת מרפקים ווידוא שהכתפיים מעל לכפות הידיים ☒ תרגול המעבר מעמדת "למקומות" לעמדת "היכון" ☒ בעמדת זינוק נמוך : תרגול חיזוק חגורת כתפיים ואצבעות כפות ידיים תוך השענות על כפות ידיים ופרקי האצבעות
זינוק למשוכה הראשונה	פשיטה מלאה, יישור, של הרגל האחורית בברך בעמדת "היכון"	1. ביטול הפשיטה בברך גורמת הפסד כוח הדחיפה 2. עלית מרכז הכובד מעלה יוצר עומס גדול על חגורת כתפיים ועל אצבעות כפות הידיים	1. ביטול הפשיטה בברך גורמת הפסד כוח הדחיפה 2. עלית מרכז הכובד מעלה יוצר עומס גדול על חגורת כתפיים ועל אצבעות כפות הידיים	☒ בדיקת מרחק בין כפות ידיים לאדן הראשון ושימור המרחק הנכון לאורך ההתנסות ☒ בדיקת מרחק בין אדן זינוק קדמי לאדן זינוק אחורי ושימור המרחק הנכון לאורך ההתנסות

☒ תרגול מעבר מעמדת "למקומות" לעמדת "היכון" ומתן דגש במצב ידיים, הרמת אגן, זוויות בברכיים, מנח צוואר			
☒ תרגול זינוק ומעבר לצעדי איילה ☒ תרגול זינוק תוך הקפדה על פשיטה בברך הרגל הקדמית, כאשר כף רגל זו במגע רציף עם האדן ובתמיכה מלאה שלו	1. אי הפעלת כוח בדחיפת אדני הזינוק 2. דגש על מהירות בביצוע הצעד הראשון של הזינוק. 3. צעד ראשון קצר ואיטי התלמיד לא מנצל את כוח הדחיפה במיוחד של הרגל הקדמית (רגל הניתור) 4. צעדים ראשונים איטיים ונעדרים כוח מתפרץ	פשיטה לא מלאה בברך של רגל אחורית ו/ או קדמית בעמדת "צא"	זינוק למשוכה הראשונה
☒ קביעת מקום תקיפת המשוכה תוך התנסות בריצה של 8 צעדים למשוכה הראשונה ☒ התנסות במעבר משוכות הנמוכות מהמשוכות המהוות אתגר ☒ תרגול זינוק במקביל לעמית ☒ תרגול הכולל זינוק ומעבר שתי משוכות	1. הזדקפות מוקדמת מדי לאחר היציאה מאדני הזינוק 2. שינוי צעדי ריצה 3. אינו צובר מהירות אופקית שתואמת את יכולתו 4. מעבר קשתי מידי מעל המשוכה הראשונה וכתוצאה מכך איבוד מהירות הריצה	יציאה איטית מאדני הזינוק וריצה איטית למשוכה הראשונה	ריצה למשוכה הראשונה
☒ תרגול מעבר של משוכות נמוכות יותר מהדרישה ☒ סימון מיקום תקיפת המשוכה ותרגול התקיפה ממקום זה. ☒ תרגול הורדת רגל תקיפת המשוכה מהר ככל האפשר לקרקע תוך שימוש בפושטי הירך באופן אקטיבי ובלי לתת לגוף ליפול לקרקע בכוח המשיכה	1. צעד התקיפה של המשוכה מתרחש קרוב אליה ומחייב ניתור גבוה ושהייה ארוכה באוויר 2. התלמיד חושש להיתקל במשוכה ולכן מעדיף לקפוץ גבוה מעליה 3. שהייה ארוכה יתר על המידה באוויר בזמן המעוף. 4. חסר שטף בין צעדי הריצה לבין מעבר המשוכה. 5. לאחר ניתור מעלה בעת מעבר משוכה מתבצע שקיעה ארוכה, מה שגורם להורדת מרכז הכובד ואיבוד התאוצה	ביצוע קפיצת משוכה במקום ריצת משוכה	מעבר מעל המשוכה
☒ תרגול "תרגיל C" – ריצה תוך כפיפת ירך ופשיטת ברך הדומה לאות C. ☒ תרגול צעדי איילה בהנפת רגליים כפופות בברך ☒ תרגול ריצה בהטיית גו עד 5 מעלות	1. זקיפות גו מוגזמת פוגמת ביכולת ההתקדמות בשל ספיגת בלימה פחות דינמית ותקיפת קרקע פחות עוצמתית 2. הרמת רגל הנפה ישרה פוגעת במהירות הנפת הרגל בשל זרוע מנוף הרגל ארוך ומהירות סיבובית איטית יותר 3. העדר חלוקת התנועה לשני שלבים. בשלב הראשון כפיפה בירך ובשלב השני, פשיטה בברך המאפשר הגברת מהירות התנועה של הרגל התוקפת.	גו זקוף והנפת רגל תוקפת ישרה	מעבר מעל המשוכה

1. הרגל האחורית קרובה מדי למשוכה בעת הניתור 2. הרגל הקדמית – התוקפת – נוחתת מחוץ לקו הריצה ומאטה את קצב הריצה	מעבר מעל המשוכה הרגל התוקפת מוטה פנימה מדי או חוצה מדי בעת מעבר המשוכה	סימון מקום תקיפת המשוכה לפניו ומקום הנחיתה לאחר המשוכה ותרגול ריצת משוכות תוך הגעה לסימונים תרגול פעולת הרגל התוקפת תוך ריצה – כפיפה בירך פשיטה בברך וכפיפה כפית בקרסול תרגול מיאוצים על קו ישר המסומן על הקרקע בלי משוכות ולאחר מכן עם משוכות
1. הארכת זמן מעוף מעל המשוכה – איבוד מהירות אופקית במעבר מעל המשוכה 2. נחיתה על כל כף הרגל או על העקב	מעבר מעל המשוכה הרגל התוקפת נשאבת בכוח המשיכה לקרקע לאחר מעבר המשוכה ולא מבצעת פשיטה אקטיבית בירך ובכפיפה כפית בקרסול	תרגול פשיטה בירך לאחר מעבר הרגל התוקפת את המשוכה ותוך הזדקפות הגו במהלך ריצת משוכות. תרגול ריצה במדרון מתון תוך דגש על פשיטת הירך של הרגל הקדמית וכפיפה כפית בקרסול ודריכה על כרית כף הרגל
1. מתבצעת קפיצה מעל המשוכה בשל רצון להתרומם גבוה יותר מהנדרש כדי להימנע מפגיעת של הברך בגג המשוכה 2. גמישות לא מספקת במפרק הירך – במקרים של הירך ובכופפי הירך. 3. הצעד השני לאחר המשוכה קצר	מעבר מעל המשוכה ברך הרגל הנגררת יורדת לקרקע לאחר מעבר המשוכה – הברך של הרגל האחורית נמוכה יותר מכף הרגל של אותה הברך	תרגול תנועת הרגל האחורית בדגש על קירוב אופקי וכפיפה בירך לאחר מעבר המשוכה הליכה במקום ריצה והעברת רגל אחורית מעל המשוכה והקדמית לצד המשוכה. שתי ידיים נשענות על קיר הרגליים בפסיעה והגו בהטיה לפניו : תרגול תנועת הרגל האחורית כמו במעבר משוכות.
1. הרגל הנגררת מתחילה את פעולתה לפני שהרגל התוקפת עברה את המשוכה 2. הרגל האחורית עוברת את גג המשוכה מוקדם מדי 3. הרגל האחורית לא מסיימת את דחיפת הקרקע 4. מעבר משוכה גבוה מדי כדי לאפשר לרגל האחורית לעבור את גג המשוכה 5. הרגל האחורית נתקעת במשוכה	מעבר מעל המשוכה חוסר תיאום בין הרגל האחורית הנגררת לרגל הקדמית התוקפת	שיפור גמישות בירך בשתי הרגליים בתרגילים כמו : הנפת רגליים לפניו, הנחת עקב על גג המשוכה וכפיפת גו לפניו. תרגול מעבר משוכה בשתי הרגליים ובהיפוך תפקידים של הרגל הקדמית והרגל האחורית תרגול תקיפת המשוכה 2/3 מאורך הצעד ולנחות 1/3 מאורך הצעד לאחר המשוכה
1. גמישות לא טובה מספיק בכתף 2. גמישות לא טובה מספיק במפרק הירך 3. גמישות לא טובה מספיק בגו המתבטאת בכך שהיד הנגדית לרגל התוקפת לא מגיעה מספיק לפניו	מעבר מעל המשוכה עבודה לא מתואמת בין הרגלים לידיים בעת מעבר המשוכה	תרגול תנועה נגדית של רגל תוקפת ויד הנפה במהלך מעבר משוכות תרגול תנועה נגדית של רגל אחורית – קירוב אופקי בירך וכפיפת ירך – ויד קדמית – הרחקה אופקית בכתף במהלך ריצת משוכות

		4. העדר יכולת בתאום תנועה בין תנועות הידיים לתנועות הרגליים	☒ תרגול של רגל אחורית – כפיפה בירך – ויד נגדית – כפיפה בכתף במהלך ריצת משוכות ☒ תרגול הטיית גו קדימה העוזרת לעבודת יד נגדית להתבצע כראות תוך ריצת משוכות
מעבר מעל המשוכה	הפניית גו לכיוון הרגל האחורית במעוף מעל המשוכה	1. העדר הטיית גו לפני בעת תקיפת המשוכה 2. תנועה של הרחקה אופקית ברגל הקדמית ופיצוי של הגו בהפנייתו לכיוון הרגל האחורית 3. נחיתה לא יעילה במסלול הריצה לאחר המעוף	☒ תרגול תקיפת המשוכה תוך כפיפה בירך של רגל ההנפה המביאה להטיית גו לפני. ☒ תרגול תיאום תנועות רגל תוקפת ותנועת יד נגדית לה תוך ריצת משוכות ☒ תרגול מעברי משוכות במהירות תת מרבית
מעבר מעל המשוכה	הורדת רגל תוקפת באיחור.	1. תקיפת משוכה ברגל ישרה 2. יד נגדית לרגל תוקפת לא נשלחה לפני 3. גו אינו מוטה לפני בעת תקיפת המשוכה 4. קרסול הרגל התוקפת לא נמצא בכפיפה גבית בעת תקיפת הרגל הקדמית את המשוכה 5. עיכוב בזמן מעבר המשוכה 6. פגיעה במהירות האופקית	☒ לתרגל תוך ריצת משוכות את הורדת כרית כף הרגל לקרקע מהר ככל האפשר לאחר מעבר המשוכה
מעבר מעל המשוכה	תנועות של הגו לצדדים לאחר הנחיתה במעבר המשוכה.	1. פיצוי של תנועות גו לצדדים לאחר חוסר תיאום של תנועות ידיים נגדיות לפעולות רגליים במעוף מעל המשוכה 2. חוסר יציבות לאחר הנחיתה בשל ריחוק מרכז הכובד של הגוף מנקודת הנחיתה של הרגל התוקפת 3. איבוד שיווי משקל בשל עבודה לא מתואמת של הידיים 4. מעבר המשוכה קוטע רצף התקדמות של התלמיד	☒ תרגול הטיית גו לפני במהלך ריצת משוכות ☒ העמדת המשוכות על קו הפרדה בין השבילים : מעבר מהמשוכות תוך הקפדה על ריצה על קו הפרדה ☒ במהלך ריצת משוכות : תרגול תיאום עבודת ידיים רגליים של צדדים נגדיים ובאותו צד
ריצה בין המשוכות	טכניקת ריצה שגויה	1. כף רגל התוקפת אינה מונחת נכון על מסלול הריצה לאחר מעבר המשוכה 2. צעד ריצה קצר לאחר תקיפת המשוכה בשל הנחת כף רגל תוקפת באופן לא נכון 3. צעד שני קופצני כדי להשיג מרחק התקרבות למשוכה הבאה בשל אובדן מרחק הריצה של הצעד הראשון שלאחר תקיפת המשוכה 4. איבוד מהירות בשל הנחת כף רגל קדמית לא נכון 5. העדר צמצום טווחי התנועה בין הרגליים ולבין הידיים הגורם לאיבוד הכיווניות – בריצה 6. צעד שלישי ארוך מדי 7. חוסר שמירה על מקצב הריצה, פוגע ביעילות הריצה	☒ תרגול מקצב ריצה רצוי : א. הצעד הראשון לאחר המשוכה יהיה כשליש מאורך צעד ריצת ספרינט ב. הצעד השני יהיה ארוך ככל האפשר ג. הצעד השלישי יהיה קצר מהצעד הראשון וישמש כצעד ניתור(הרחוק מהמשוכה הנתקפת, כדי לעבור מעליה קרוב ככל האפשר – הקטנת זמן שהייה באוויר ☒ תרגול לשיפור מיומנות הריצה הקצרה ☒ תרגול של ריצה משוחררת ויעילה

		8. תנועות של הגו כפיצוי לתנועות ידיים ורגליים לא יעילים ומתואמים.	
ריצה בין המשוכות	התלמיד אינו רץ על קו ישר אחד בין המשוכות	1. העדר שליטה במיומנות המעבר של משוכה 2. הארכת מרחק הריצה ופגיעה בהישג הריצה 3. הפרעות בקצב הריצה של שלושה צעדים בין המשוכות ותקיפת המשוכה בצעד הרביעי	☒ תרגילי מעבר משוכה ☒ ריצת משוכות בגיוון מרחקי הריצה בין המשוכות – 1,3,5 צעדים ☒ שיפור יסודות טכניקת הריצה הקצרה
ריצה בין המשוכות	צעדי הריצה קפיציים מדי	1. מרחק גדול בין המשוכות ליכולת התלמיד לרוץ בשלושה צעדים 2. חוסר יכולת להשיג מהירות אופקית ראויה 3. שהות ארוכה במעוף של צעד קפיצי המובילה להאטת זמן הריצה 4. חוסר יכולת לשמר את המהירות שהושגה עד למשוכה הראשונה	☒ חיזוק הרגלים לצורך הגדלת אורך צעד בדרכים מגוונות כמו למשל, תרגול ריצה בעליה ☒ תרגול ריצה בירידה להגברת תדירות צעד הריצה ולשיפור תנועת הרגל הקדמית בהיבט של תמיכה וכיוון דחיפה
ריצה בין המשוכות	התלמיד נוחת זקוף מדי לאחר תקיפת המשוכה האחרונה.	1. עייפות מצטברת הפוגעת בדיוק בתנועות וגורמת לביצוע תנועות מיותרות 2. חוסר יכולת לשמור על מהירות ההתקדמות 3. נחיתה בגו ישר יוצרת בלימה ופוגעת במהירות האופקית	☒ תרגול הטית הגו בתקיפת המשוכה במהלך ריצת המשוכות ☒ תרגול מעבר שטוח מעל המשוכה במהלך ריצת משוכות ☒ תרגול הימנעות מתנודות צדדיות במהלך ריצת משוכות
ריצה בין המשוכות	התלמיד לא מגביר מהירות בכדי לתקוף את קו הגמר.	1. האטת מהירות הריצה 2. מיומנות לקויה של ריצה קצרה 3. מיומנות לקויה של תקיפת קו הגמר	☒ תרגול לשיפור סבולת מהירות בעזרת ריצות ארוכות מהמרחק התחרותי, למשל, רץ המתחרה ל - 80 מ' משוכות יבצע ריצת משוכות ל - 100 ול - 120 מ'. ☒ תרגול מיומנות הריצה הקצרה בתנאי עייפות ☒ תרגול של הטיית הגו בסיום הריצה לפני קו הגמר.

(2) התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות הקפיצה

הסבר

להלן טבלה 3.6 המפרטת את: השגיאות בנקודות הקריטיות של מיומנויות הריצה, ההסבר להיווצרותן, ופירוט ברמת ביצוע, כלומר, התרגול וההתנסות המאפשרים לתקן אותן. כל אלו לפי שלבי הביצוע של כל מיומנות.

טבלה 3.6. שיפור ממוקד של מיומנויות הקפיצה

פירוט ברמת ביצוע	הגורמים לשגיאות	איתור נקודות קריטיות – שגיאות	קפיצה לרוחק השלב
☒ תרגול הרצות במספר צעדים קטן – 3-5-7 צעדים – במהירות מרבית נשלטת שבסופם מנתרים מעלה ☒ תרגול ההרצה בדומה לדפוס ההרצה של ריצה קצרה	1. חוסר ביטחון ביכולת להגיע עם רגל הניתור לאדן הנתירה 2. התמקדות בניתור והתעלמות מהקשר אל ההרצה 3. התלמיד לא בטוח במרחק ההרצה המיטבי לו 4. חוסר מודעות לחשיבות ההרצה למרחק הקפיצה	הרצה איטית מדי	הרצה
☒ לתרגל את מהירות ההרצה כך שיתאפשר ניתור בסיומה ☒ תרגול הרצות ממספר צעדים קטן 3-5-7-9 צעדים – במהירות מרבית שבסופם הקופץ מסוגל לנתר מעלה בטווח זווית של 73-76 מעלות	1. התמקדות בהרצה והתעלמות מהקשר אל הניתור 2. הניתור שהתקבל שטוח מדי ולא מאפשר ביצוע סגנון המעוף 3. חוסר מודעות לזווית הניתור בקפיצה לרוחק	הרצה מהירה מדי	הרצה
☒ מדידת צעדי הרצה על מסלול הריצה ובדיקת התאמתם ☒ תרגול הרצה לבור ללא ניתור ☒ תרגול הרצה לקפיצה בלי להסתכל על אדן הנתירה	1. רצון להגיע לאדן הנתירה ברגל הניתור הנכונה 2. לא נעשתה מדידה של מרחק ההרצה המתאים	הרצה "מגוממת" – אי יציבות בקצב ההרצה	הרצה

הרצה	הרצה לא נכונה	1. מספר צעדים לא תואם את יכולת הריצה ויכולת הניתור 2. דפוס תנועה לקוי – הרמת ברך נמוכה, תנועות ידיים ורגליים לא מתואמות, ריצה על כפות רגליים ולא על כריות כפות הרגליים	☒ ניסוי וטעיה לקביעת מרחק ההרצה: בודקים מהו מספר צעדי הריצה האופטימלי להשגת המרחק המירבי בקפיצה.
הרצה	מקצב ואורך צעדי הרצה אחרונים לקויים	1. אורך צעד הרצה אחרון ארוך מדי או קצר מדי	☒ תרגול צעד ההרצה האחרון כך שיהיה קצר ביחס לצעד ההרצה שלפניו כדי לאפשר ניתור מתפרץ כלפי מעלה ☒ תרגול מקצב ההרצה ☒ ניסוי וטעיה לאיתור מהירות ההרצה באופטימלית המאפשרת ניתור בסופה.
ניתור	בלימה עם כל כף הרגל על אדן הנתירה	1. האטה של המהירות האופקית שהושגה בהרצה 2. בניתור מעורבות כל קבוצות השרירים – כפיפה כפית בקרסול – תאומים וסוליה, פשיטה בברך – ארבע ראשי ירכי, פשיטה בירך פושטי ירך ועכוז גדול – כשהרגליים צברו מהירות אופקית גבוהה בהרצה ולכן העומסים על המפרקים גבוהים, ונוצר מצב בו במקום לדרוך על כרית כף הרגל, מתבצעת דריכה על כל כף הרגל.	☒ לתרגל הנחת כף רגל הניתור על הקרקע תוך בתנועת "גריפה" (הצלפה), תנועה של "תפיסת קרקע" – כפיפה כפית בקרסול בה כף הרגל יורדת במהירות רבה על אדן הנתירה בתנועה כלפי מטה נגד כיוון הריצה.
ניתור	הנחת כף רגל הניתור על אדן הנתירה ללא דחיפת בחוזקה	1. מהירות הרצה שאינה מאפשרת ניתור בסופה 2. חולשה בשרירים הדוחפים – הכופפים כפית בקרסול, פושטי הברך ופושטי ירך 3. הגעה בצעד אחרון ארוך מדי וביצוע שקיעה גדולה מדי, שאינה מאפשרת פיתוח כוח מתפרץ 4. ספיגה ארוכה מדי של משקל הגוף לאחר הנחת הרגל המנרת 5. הרצה "בישיבה" – הורדת האגן בעת ההרצה לקפיצה	☒ לתרגל ניתור פעיל שבו כרית כף רגל חובטת בקרקע מתחת לאגן ותוך הנפת הברך של רגל ההנפה לפניו

מעוף	הנפה ברגל ישרה	1. הגדלת זרוע מנוף ברגל ההנפה והאטת תנועת ההנפה של רגל ההנפה 2. פגיעה ביצירת המהירות האנכית וקבלת מעוף נמוך	☒ תרגול הנפת רגל כפופה בירך נגדית לרגל המנתרת ותיזמון נכון בין רגל ההנפה הכפופה לבין יישור רגל הניתור. יש להימנע בעת התרגול מהנפה מוקדמת של ברך רגל ההנפה המוביל לניתור חלש. כמו כן, יש להימנע מהנפה מאוחרת של ברך רגל ההנפה אשר תגרום לניצול לא יעיל של פוטנציאל הדחיפה.
מעוף	הטיית גו קדימה הגורמת לתנועה סיבובית לפני ומונעת הנפת הרגליים לפני	1. חולשה של זוקפי הגב. 2. חוסר הבנה של התוצאה הצפויה.	☒ תרגול צירוף רגל הניתור לרגל ההנפה המונעת מהגו לבצע הטיה לפני ☒ תנועות ידיים לפני כדי שימנעו תנועה סיבובית של הגו לפני ☒ תרגול חיזוק של זוקפי הגו, למשל, בזוגות אחד בשכיבה על ספסל והשני אוחז את עקביו : א. השוכב מרים גו ושוהה, ב. השוכב חוזר מספר פעמים על הרמת גו והורדתו.
נחיתה	נחיתה על "הפנים" (כמו בזינוק לפנים. נחיתה על כפות רגליים, נחיתה בעמידה נחיתה על הגב.	1. לא התבצעה שליחת רגליים לפני 2. גו מוטה מדי לפני בשלב הניתור 3. שכיבה של התלמיד בעת המעוף בשל פשיטה בגו	☒ תרגול נחיתה על העקבים תוך הקפדה על נחיתה בחול רך ועמוק. ☒ תרגול ניצול מוטת הרגליים בעזרת שליחת רגליים לפני ☒ תרגול השימוש בעקבים כציר תנועה לבריחת הגוף לצדדים או לפני. בעזרת תקיעת העקבים בחול ההופך אותם לציר ומאפשר תנועת בריחה של הרגלים לפני או לצדדים. ☒ תרגול כפיפת ירך במעוף למניעת פשיטה בגו.

קפיצה לגובה השלב	איתור נקודות קריטיות – שגיאות	הגורמים לשגיאות	פירוט ברמת ביצוע
הרצה	הרצה בקשת, כאשר הגו אינו נוטה בעת ההרצה לכיוון הקשת	1. נטייה לזקיפות קומה במקום הטית הגו לכיוון קשת ההרצה 2. בעת הניתור הכוח הדוחף לא נמצא מתחת למרכז הכובד ולא מנוצל במלואו לניתור אנכי	☒ תרגול הרצה בקשת תוך הטית הגו לתוך המעגל תחילה במהירות איטית ואח"כ בהגברת המהירות
מעבר מהרצה לניתור	הגעה לניתור ברגל הקרובה לרף בסגנון מספרת או גלילת גב או הגעה ברגל הניתור הרחוקה ממזרני הקפיצה בסגנון גלילת הבטן	1. חוסר תכנון הנוגע לרגל בה מתחילה ההרצה 2. שינוי מהירות ההרצה ו/ או אורך צעדי ההרצה	☒ בחירת רגל ההרצה בהתאם למספר הצעדים : הרצה במספר אי זוגי של צעדים תחל ברגל הניתור והרצה של מספר צעדים זוגי תחל ברגל ההנפה ☒ תרגול צעדי הרצה ללא ניתור ☒ קביעת מספר צעדי ההרצה וביצוע מספר צעדים זוגי בישורת – 2,4,6 – ומספר אי זוגי של צעדים בקשת – 3 או 5 ותרגול ביצוע
מעבר מהרצה לניתור	ביצוע צעד הרצה אחרון ארוך מקודמו	1. רצון להאריך את הצעד האחרון ולהגיע בקירוב לרף בשל קיצור אורך הצעדים הקודמים לו 2. חוסר ניסיון בקביעת צעד אחרון לפני ניתור 3. הגדלת זמן הבלימה של רגל הניתור והפסד מהירות בניתור האנכי	☒ סימון אורך צעדי ההרצה על המסלול ובמיוחד זה של הצעד האחרון ותרגול המעבר מהרצה לניתור
הניתור	הנחת כף רגל מנתרת במקביל לרף (או המזרן) בסוף ההרצה	1. רצון להגיע עם הגו במקביל לרף, מהר ככל האפשר 2. ניצול לא יעיל של הכוח הדוחף של הקרסול	☒ תרגול הנחת כף רגל הניתור בהמשך לקו ההרצה ☒ תרגול בעזרת מקפצה תוך קביעת מקום הנחת כף רגל הניתור בקצה החיצוני הרחוק של המקפצה
הגו בניתור	שכיבה מוקדמת לאחור עוד בטרם כוח הניתור מיצה את מהירותו האנכית	1. הקדמת עת המעוף באוויר 2. כוח מתפרץ חלש ברגל הניתור 3. חוסר ניצול של טווח התנועה במפרקי רגל הניתור	☒ תרגול הניתור אשר רק בסופו מתבצעת ההקשתה לאחור ☒ תרגול ניתורים בקפיצת מספרת, תוך ניצול מרבי של הכוח המתפרץ לצורך מעבר הרף
הגו בניתור	ביצוע רוטציה גדולה מדי של הגו בעת הניתור	1. חוסר הבנה של חשיבות ההקבלה לרף הקפיצה בתום הניתור	☒ ניסוי וטעיה לאיתור התנועה שתאפשר הקבלה של הגו לרף. הנוצרת מהסתירה שבין התנועה בחגורת הכתפיים לבין התנועה באגן.

		2. העדר העברת המבט לכיוון עמוד הקפיצה המרוחק בעת שרגל ההנפה הסתובבה לכיוון עמוד הקפיצה הקרוב	
מיקום הניתור	ניתור מאמצע הרף בין שני עמודי הקפיצה או משלישו האחרון	1. מעבר הרף בחלקיו הגבוהים יותר. 2. הנמכת סיכויי המעבר כיוון שהתבצע ניתור לא במקום הנכון ונוצר צורך להתמודד עם מעבר הרף בחלקיו הגבוהים יותר	☒ ניסוי וטעיה – סימון מקום הניתור, בשליש הקדמי בין שני עמודי הקפיצה הסמוך לסיום ההרצה,
מיקום הניתור	ניתור רחוק מדי מהרף או ניתור קרוב מדי לרף	1. הימצאות לפני הרף ולא מעליו בעת שיא הניתור, כך שלא מתאפשרת הפעלת כוח 2. לא מגיע לשיא הניתור בפגישה עם הרף וקרוב לוודאי שהרף ייפול	☒ יש לקבוע את המרחק הניתור מהרף כאורך מוטת יד ישרה בניצב לרף – עמידה צידית ביחס לרף – כ-75 ס"מ לערך ולתרגל ניתור
תנועת הידיים במהלך הניתור	העדר עצירה של תנועת ידיים לאחר התנתקותו מהקרקע	1. חוסר ידיעה שעצירת תנועת הידיים במעוף בבת אחת גורמת לכך שהגוף ממשיך לעלות מעלה. 2. חוסר ידיעה שעצירת תנועת הידיים במעוף בבת אחת גורמת לכך שהגוף ממשיך לעלות מעלה.	☒ תרגול עצירת תנועת ידיים מעלה לאחר הניתור
מעבר מעל הרף	הקשתה גבוהה מרף הקפיצה	1. הפסדת היתרון הביומכני של ניצול הקשתת הגו לטובת הקטנת כוח הניתור בגובה נתון. 2. ההקשתה מתבצעת, בשעה שמרכז הכובד מעל הרף	☒ תרגול הקשתה קרובה ככל האפשר לרף הקפיצה.
מעבר מעל הרף	מעבר של רף הקפיצה באלכסון מעליו	1. הארכת זמן השהות מעל לרף וכתוצאה מכך הגדלת הסיכון לפגיעה ברף ולכישלון ניסיון הקפיצה	☒ תרגול ניתור תוך מיקוד המבט בעמוד הקפיצה הרחוק וקירוב אופקי של הירך
מעבר מעל הרף	התלמיד לא השתמש בהנפת היד של ברך ההנפה מעלה	1. הקטנת פוטנציאל ההקשתה בגו	☒ תרגול הניתור תוך הקפדה על הנפת היד של רגל ההנפה מעלה.
מעבר מעל הרף	ביצוע הקשתה בגו ללא הרמת האגן וללא פשיטת ברכיים	1. חוסר ידע הנוגע לחשיבות הרמת האגן ופשיטת הברכיים 2. קושי של תאום תנועה	☒ תרגול הרמת אגן ובסיומו פשיטת ברכיים כדי למנוע נגיעת אברי הגוף האחוריים – גו, עכוז ושוקיים – ברף
מעבר מעל הרף	העדר פשיטה בברכיים לאחר מעבר ראשוני של הרף במעוף.	1. חוסר ידע הנוגע לחשיבות פשיטת הברכיים	☒ תרגול פשיטה בברכיים בסיום המעוף ☒ תרגול פישוק רגליים בנחיתה למניעת פגיעת הרגליים בפנים

נחיתה	נחיתה על הצוואר	1. נובע מפחד הנחיתה לאחר	☒ תרגול נחיתה על השכמות והחזרת הצוואר בהמשך לגו מגבהים נמוכים.
נחיתה	שיתוף הידיים או שורשי כפות הידיים בעת הנחיתה	1. חשש מהנחיתה לאחר	☒ תרגול הובלת הידיים לפנים בעת הנחיתה ללא מגע עם המזרן

השלב / קפיצה משולשת	איתור נקודות קריטיות – שגיאות	הגורמים לשגיאות	פירוט ברמת ביצוע
הרצה	התלמיד הגיע לאדן הנתירה ברגל הניתור החלשה – רגל ההנפה	1. ביצוע מספר זוגי של צעדים והתחלת הקפיצה ברגל ההנפה ולא ברגל הניתור 2. קיצור צעדי ההרצה והוספת צעד אחד הגורם להגעה לניתור ברגל ההנפה ולא ברגל הניתור	☒ תרגול הרצות במספר צעדים קטן (3,5,7) צעדים עד הגעה למספר צעדים מטבי שמביא לתוצאה הטובה ביותר
הרצה	התלמיד ביצע צעד אחרון של ההרצה קצר מדי או ארוך מדי באופן משמעותי	1. הארכת הצעד האחרון והגעה לא נכונה לאדן הנתירה 2. הגעה מוקדמת מדי לאדן הנתירה וקיצור צעד הריצה באופן משמעותי	☒ תרגול הרצות למרחק בינוני – 9 עד 11 צעדים – ווידוא שהצעד האחרון מוביל לקפיצה יעילה
הרצה	התלמיד ביצע צעד אחרון של ההרצה כאשר הגו נטוי מדי קדימה	1. שרירי זוקפי גו חלשים מדי למהירות ההרצה שהושגה לקפיצה. 2. לא מתאפשרת הנפת רגל גבוהה ופוגעת באורך צעד הדילוג.	☒ חיזוק שרירי הגו. למשל, שכיבת אפיים על ספסל ופשיטת גו לאחור, כנ"ל בעמידה (dead lift) ללא משקולת ועם משקולת. ☒ תרגול הנפות רגליים בגו זקוף
בלימת ההרצה	התלמיד ביצע בלימה ארוכה מדי ולכן כוח הדחיפה לא מנוצל במלואו	1. שרירי רגליים חלשים מדי 2. מהירות ריצה – אופקית – גדולה מדי לכוח בלימת הניתור	☒ תרגול בלימת ההרצה ברגל ישרה. ☒ תרגול הרצה איטית כדי לשלוט בבלימה – בספיגה – של הניתור. ☒ תרגול הקפיצה המשולשת השלמה תוך תשומת לב לקפיצות בדילוג, בצעד, ובקפיצה.
הניתור	דילוג גבוה מדי היוצר מעצור ולא מאפשר את השלמת הקפיצה	1. קושי בוויסות כוח בעת הדילוג הגורם לדחיפה חזקה מידי כלפי מעלה. 2. חוסר הבנה של מכלול מרכיבי הקפיצה	☒ תרגול דילוג ברגל ההנפה ☒ תרגול דילוג ברגל הניתור בדגש על דילוג שטוח וארוך ☒ תרגול קפיצה משולשת מלאה כדי לבדוק מהי רגל הדילוג הרצויה.

הניתור	השארית ברך רגל ההנפה לפנים בעת הדילוג	1. חוסר הבנה של תפקיד רגל ההנפה המוביל לכך שצעד הקפיצה מתקצר ואורך הצעד השני קטן 2. קושי בתאום תנועה בין רגל הניתור לרגל ההנפה	☒ "לבעוט" את רגל ההנפה לאחור בעת הדילוג כדי לאפשר את הגדלת פסיעה שבאה אחרי הדילוג. ☒ תרגול הדילוג תוך הקפדה על השארת רגל ההנפה מאחור. ☒ תרגול הפסיעה – צעד האיילה – תוך הקפדה על הנפת ברך רגל ההנפה הבאה מאחור לפנים;
הניתור	לא מתבצעת תנועת ידיים בדילוג	1. קושי בשילוב של פעולת הרגליים ופעולת הידיים בכל שלביו (ניתור, מעוף ונחיתה) 2. חוסר הבנה שכדי לאזן את פעולת הגוף יש לבצע תנועות מנוגדות בין הרגליים ובין הידיים וכמו כן תנועות מקבילות בין רגל ההנפה ויד רגל הניתור ובין רגל הניתור ליד רגל ההנפה.	☒ תרגול תנועת הידיים בעת הניתור – הנפה מעלה תוך כפיפה בכתפיים ☒ תרגול תנועת הידיים בעת המעוף בפסיעה (בצעד) תוך הרחקה אופקית של כתפיים ☒ תרגול תנועת הידיים בפשיטה לאחור בעת הנחיתה
הניתור	יישור – פשיטה לא מלאה של רגל הניתור	1. אין ניצול של מלוא הכוח במפרקי התנועה – בקרסול, ברך וירך. 2. רצון לסיים ככל המוקדם את הקפיצה 3. הנפת ברך רגל ההנפה נמוכה מדי, מתחת ל-90 מעלות בינה לבין הגוף	☒ תרגול צעדי איילה ברצף ☒ תרגול הרצף: דילוג ואחריו הפסיעה ☒ תרגול תנועת הסיום של הרגליים – פשיטה מלאה בכל מפרקי הרגל – קרסול, ברך וירך
הניתור	הטיית גוף גדולה מדי מעבר לקו הרגל האחורית	1. חוסר הבנת התנועה הנדרשת. 2. חולשת שרירי זוקפי הגוף.	☒ תרגול של הנפות רגליים ל-90 מעלות בין ברך רגל ההנפה לגוף בעת הניתור. ☒ חיזוק פושטי הגוף באופן דינמי: שכיבה על ספסל ופשיטות גוף לאחור, כנ"ל בעמידה (dead lift) ללא משקולת ועם משקולת.
הניתור	ניתור שטוח מדי הגורם לאיבוד מהירות אופקית במהלך הקפיצה	1. המהירות שקדמה לניתור גדולה מידי 2. חולשת כוח הרגליים	☒ איתור מרחק ההרצה הרצוי ותרגול רצף ההרצה והניתור ☒ תרגול בלימה מהירה במהלך הניתור ☒ תרגול רצף של צעד איילה ואח"כ קפיצה ☒ חיזוק שרירי הרגליים בעזרת ניתורים מגוונים ו

☒ הארכת טווחי התנועה במפרקים על ידי תרגילי גמישות דינמיים כמו: הנפת רגל בהליכה או בריצה קלה.			
☒ חיזוק כופפי הירך בעזרת תרגול כמו: הנפת רגליים בעמידה או בהתקדמות, וריצה בהרמת בירכיים. ☒ חיזוק שרירי הגו. למשל, שכיבת אפיים על ספסל ופשיטת גו לאחור, כנ"ל בעמידה (dead lift) ללא משקולת ועם משקולת. ☒ תרגול הקפיצה מהמקום ומהרצות קצרות יותר מהקפיצה השלמה, או במהירות הרצה נמוכה יותר מההרצה המלאה.	1. חוסר הבנת התנועה הנדרשת. 2. חולשה של זוקפי הגו	הטית גו קדימה המונעת אפשרות לביצוע כפיפה בירך וניצול מוטת אורך הרגליים בנחיתה	הניתור
☒ תרגול נחיתה בירידה ממשטח מוגבה תוך הדגשת שליחת הרגליים לפני ונעיצת עקבים בקרקע. ☒ תרגול נעיצת עקבים בקרקע ותרגול נחיתה לפני או מהצד בעת הנחיתה ☒ תרגול תזמון הנחיתה כאשר מיד אחר הנחיתה על העקבים מתחילה ה"בריחה" של הגו לפני או לצדדים	1. חוסר הבנת הפעולה הנדרשת. 2. חולשה של כופפי ירך.	נחיתה על הגו בשל "בריחה" של הגו לפני או לצדדים בעת הנחיתה	הניתור

(3) התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות הזריקה

הסבר

להלן טבלה 3.7 המפרטת את: השגיאות בנקודות הקריטיות של מיומנויות הזריקה, ההסבר להיווצרותן, ופירוט ברמת ביצוע, כלומר, התרגול וההתנסות המאפשרים לתקן אותן. כל אלו לפי שלבי הביצוע של כל מיומנות.

טבלה 3.7. שיפור ממוקד של מיומנויות הזריקה

פירוט ברמת ביצוע	הגורמים לשגיאות	איתור נקודות קריטיות – שגיאות	זריקת כדור הוקי השלב
☒ אחיזה בשתי אצבעות אצבע ואמה או אחיזה במשלוש אצבעות – אצבע, אמה וקמיצה. חזרה על הרמת כדור ההוקי מהרצפה ואחיזתו נכון עד שמתרגלים.	1. נוחות האחיזה 2. חוסר ידיעה שלא ניתן לנצל את כוח האצבעות לזריקת הכדור באופן מטבי	הכדור מוחזק בפיסת כף היד או נאחז בשתי אצבעות האצבע והאגודל הגורמת לזריקה קשתית מידי או שטוחה מידי.	אחיזת הכדור
☒ תרגול התחלת זריקה מיד ישרה, אשר תגדיל זרוע מנוף ותנופת זריקה ☒ תרגול גמישות במפרק הכתף. למשל, עמידה: מתיחת שרירי החזה תוך הרחקה אופקית בכתף.	1. הקטנת זרוע מנוף, נוחה לביצוע 2. חוסר ניצול נכון של זרוע מנוף ארוכה לשם יצירת תנופה 3. זריקה לא יעילה מבחינת מימוש הפוטנציאל 4. חוסר גמישות במפרק הכתף	תחילת זריקה מכפיפה במרפק ולא מיד ישרה	הזריקה
☒ מעמדת שיכול צידית: רגל שמאל קדימה, לזורקים הימניים ורגל ימין קדימה לזורקים השמאליים. צעד השיכול ברגל היד הזורקת שטוח וארוך וכולל הורדה מהירה דינמית וקצרה של הרגל הנגדית – שמאל לימניים וימין לשמאליים. ☒ תרגול של שניים שלושה צעדי שיכול ברצף	1. כוח הדחיפה מתחת למרכז הכובד ולא מאחוריו, מה שימנע את ניצול של ההרצה האופקית לטובת מרחק הזריקה	חגורת הכתפיים מעל הרגל המשכלת בעת ביצוע צעד השיכול – ימין לימניים, שמאלית לשמאליים	הזריקה

הזריקה	הפנייה של הגו שמאלה מדי לזורקים ימניים או הפניה של הגו ימניה מדי לזורקים שמאליים	1. מיקום לא נכון של רגל הבלימה הנגדית ליד הזורקת, שמאלה מדי לזורקים ימניים וימניה מדי לזורקים שמאליים יגרום לזריקת הכדור מחוץ לתחום הזריקה	☒ תרגול בעל ידי הצבת רגל הבלימה ישרה לכיוון הזריקה המונעת מהגו לבצע הפניית יתר. לחזור עד שההפניה נהיית מדויקת
הזריקה	צעד שיכול קצר וצעד זריקה ארוך	1. חוסר תרגול ו/או הבנה של תאום התנועה הנחוץ בשעה שמבצעים צעדי "שיכול חילוף"	☒ תרגול צעד שיכול ארוך וצעד זריקה קצר מאוד ישפר את הכוח המתפרץ של הזריקה
הזריקה	זורקים ימניים בולמים ברגל ימין	1. העדר תאום תנועה בין הזריקה לבלימה. 2. חוסר הבנה של התנועה הרצויה	☒ תרגול זריקה תוך בלימה ברגל נגדית ליד זורקת והסבר נחיצות התאום.
הזריקה	זריקה תוך ביצוע ההרצה ולא בסופה	1. תזמון שגוי של מהלך הזריקה – לא נשמר הרצף: יצירת תנע, עצירת תנע והעברת התנע ליד הזורקת. 2. חוסר הבנה שעצירת יצירת התנועה המקדימה תביא להעברת התנועה לכדור	☒ תרגול עצירה דינמית ולא מוחלטת לאחר הרצה.
הזריקה	שחרור מוקדם של הכדור בעת זריקתו הגורם לאי ניצול של כל טווח התנועה במפרקי הידיים	1. חוסר הבנה של התנועה הרצויה 2. רצון לסיים את המטלה המוטורית במהירות	☒ תרגול השחרור את הכדור לאחר פשיטת המרפק וכפיפת האצבעות האוחזות בכדור
הזריקה	שחרור מאוחר של הכדור בעת זריקתו הגורמת לאיבוד המהירות הסופית של הזריקה ויאו לזריקת הכדור מטה לכיוון משטח הזריקה	1. חוסר הבנה של התנועה הרצויה 2. קשיים בתאום תנועה בין מפרקי היד – כתף, מרפק, שורש פיסת היד	☒ כני"ל

הדיפת כדור ברזל	איתור נקודות קריטיות – שגיאות	הגורמים לשגיאות	פירוט ברמת ביצוע
השלב			
אחיזת כדור הברזל	אחיזת הכדור בקצות האצבעות שאינה חזקה דיה או לחילופין אחיזת הכדור על כף היד שאינה מאפשרת ניצול של פרקי האצבעות בעת הזריקה	1. משקל הכדור כבד מדי לתלמיד ההודף או אצבעות חלשות גורמות להחזקת הכדור על כף היד 2. רצון לנצל את הקפיציות של פרקי האצבעות לצורך ההדיפה גורמת לאחיזת הכדור בקצות האצבעות	☒ התאמת משקל כדור הכוח למשקל ומבנה הגוף של התלמידים ☒ תרגול הסתגלות ואחיזת כדור נכונה בעזרת: א. פתיחת כף היד וסגירתה בלי שהכדור ייפול, ב. אחיזה בכדור הברזל, יישור יד מעלה והורדתה לכתף
אחיזת כדור הברזל	אחיזת הכדור כאשר כף יד ההדיפה מתחת לכדור הגורמת לדחיפת הכדור בכיוון לא רצוי	1. חוסר גמישות בכתף יד ההדיפה 2. חוסר הבנה של הקשר בין מנח כף היד לבין כיוון ההדיפה הרצוי	☒ הגמשת מפרק הכתף בעזרת הארכת שריר החזה הגדול בעיקר בחלקו האמצעי והעליון: עמידה צידית לקיר הנחת כף יד לקיר והובלת הכתף לפנים. ☒ לתרגל הנחת פיסת כף יד ההדיפה מאחורי כדור ההדיפה
אחיזת כדור הברזל	הכדור מוחזק מאחורי הצוואר בניגוד לכללים ובאופן שעלול להוביל לזריקת הכדור ולא להדיפתו	1. חוסר גמישות בכתף יד ההדיפה 2. כדור כבד ביחס לכוח התלמיד ההודף הגורם לזורק לקצר את זרוע כוח ההדיפה	☒ תרגול אחיזת כדור כאשר המרפק בגובה הכתף ומקביל לו. ☒ תרגול מגע של כדור ההדיפה עם שריר "הטרפז". ☒ הגמשת וחיזוק חגורת הכתפיים: עמידה, יד לצד והרחקה אופקית של הכתף. החלפת ידיים.
פעולת ההדיפה	זריקת כדור ולא הדיפת כדור	1. כפיפת הכתף וקרוב המרפק לצד הגוף במקום קירוב אופקי בכתף והשאררתו בצד – חיצוני ביחס לגוף 2. מתקיימת זריקה תוך הקטנת זרוע מנוף הנובעת מכך שהכדור כבד ביחס לכוחו של ההודף	☒ תרגול תנועת הדיפה תוך הדגשת השוני שבין הדיפה לזריקה

☒ תרגול השארת מרפק חיצוני לאורך כל תנועות ההדיפה ☒ תרגול הדיפה בשתי רגליים מקבילות מהמקום ☒ תרגול רצף התנועות: הפנית גו, אח"כ קירוב אופקי בכתף, אח"כ פשיטת מרפק, אח"כ כפיפה כפית בכף היד ופשיטת פרקי האצבעות לסיום.	3. אחיזת כדור לא נכונה 4. חוסר הבנה את ההבדל בין הדיפה לבין זריקה.		
☒ תרגול של הפניית גו ופשיטת ירך ולא בכפיפת ירך כיוון שהתנועה המתקבלת תהיה ארוכה יותר ותוכל לצבור מהירות גדולה יותר של הכדור בצאתו מהיד ההודפת. ☒ הנחת מכשול גבוה כ- 5-7 מטר מהתלמיד כך שההודף נאלץ לתרגל הוצאה של הכדור מעל המכשול באלכסון מעלה ☒ תרגול תנועת הפניית הגו בהדיפה.	1. שחרור הכדור כלפי מטה ולא בשיא הגובה, מה שיגרום לכדור לקיים תנועה קרובה יותר לקרקע ובהכרח להקטין את מרחק ההדיפה 2. נטייה לכופף גו במקום להפנותו	ביצוע כפיפת גו במקום הפנית גו בהדיפה מהמקום	פעולת ההדיפה
☒ תרגול הדיפה בקו ישר אשר בסיומה פיסת כף יד ההודפת תהיה מול עצם החזה	1. העדר יכולת לנצל כיאות את שריר "החזה הגדול" 2. אי הבנה של דפוס התנועה הנכון לביצוע ההדיפה	הוצאת הכדור לצד ולא לפנים הגורם לקירוב אופקי בכתף ושחרור מוקדם מדי או מאחור מדי של הכדור	פעולת ההדיפה
☒ תרגול בלימה של רגל העצירה במקביל למפתן ההדיפה תוך פשיטה מלאה בברך	1. רגל העצירה, הקדמית, לא חוסמת את תנועת רגל הדחיפה, האחורית מלבצע תנועה לצדדים	סיום ההדיפה בהפניה לאחד הצדדים – הודף ימני לצד שמאל והודף שמאלי לצד ימין לצדדים ולא לפנים	פעולת ההדיפה
☒ הנחת מכשול גבוה כ- 5-7 מטר מהתלמיד כך שההודף נאלץ לתרגל הוצאה של הכדור מעל המכשול באלכסון מעלה	1. קירוב אופקי בכתף כאשר גובה המרפק והכתף שווים, כלומר, לא משתמש בשריר חזה גדול חלק עליון, אלא משתמש בחלק האמצעי של החזה הגדול	ביצוע הדיפה שטוחה במקום הדיפה באלכסון	פעולת ההדיפה

	מעלה לזווית של כ 45 מעלות	2. כפיפת גו במקום הפניית גו באלכסון מעלה 3. לא משתמשים ביד ההנפה באלכסון מטה	☒ מעמדת המוצא של ההדיפה, תרגול הוצאת הכדור בדגש על תנועה של קירוב אופקי בכתף באלכסון מעלה, של הפניה בירך באלכסון מעלה, של הפניה בגו באלכסון מעלה ושל הוצאה הכדור, כאשר מפרק שורש כף היד יהיה מעל מפרק הכתף.
פעולת ההדיפה	ההודף נמצא מעל רגל העצירה – הרגל הקדמית – ולא על הרגל האחורית – הרגל הדוחפת ולכן מתקשה לשמור על משקל הגוף לאחר.	1. לא התבצעה החלפה בין רגל הדחיפה לרגל הבלימה בסיום ההדיפה.	☒ תרגול סיום ההדיפה כך שהגוף נמצא מעט לפני הרגל האחורית כדי לאפשר לכוח הדוחף לדחוף את הגוף באלכסון מעלה
פעולת ההדיפה	ההודף יוצא משטח ההדיפה המותר (דורך כל מפתן ההדיפה, יוצא אחרי מפתן ההדיפה לשטח ההדיפה, יוצא ממעגל ההדיפה במחציתו הקדמית)	התלמיד מנסה לנצל את סגנון ההדיפה להשגת מרחק מרבי, אבל בשחרור הכדור אינו עובר מרגל העצירה (הקדמית) לרגל הדחיפה (האחורית), מה שגורם לאיבוד משקל הגוף בכיוון ההדיפה (ופסילתה).	☒ תרגול מעבר מרגל הבלימה לרגל התנופה לאחר שחרור כדור ההדיפה.

☒ תרגול הדיפה תוך הימנעות מהוצאת הכדור במקביל ליצירת התנע במהלך תרגול הדיפה ☒ תרגול הדיפה שלמה של גלישה והדיפה תוך דגש על עצירת תנע לאחר יצירתה	1. תזמון לקוי בין דחיפת הגוף קדימה לבין שחרור הכדור. 2. ניתור תוך כדי הוצאת הכדור תפגע בעצירת התנע (של רגל הקדמית) והעברת התנע כלפי מעלה ליד ההודפת. 3. פגיעה במרחק ההדיפה בשל חוסר שימוש נכון בתזמון הכוחות שתומכים בהדיפה	הדיפת הכדור תוך כדי ניתור בעת שחרור הכדור.	פעולת ההדיפה
☒ תרגול הדיפה מלאה ועצירה קצרה של התנע בחלקו הפנימי של מפתן ההדיפה, היוצר שרשרת תנועתית שהתחילה מהקרוסול והסתיימה בפרקי האצבעות	1. חוסר הבנה של משמעות משך הביצוע של בלימת התנע	השתוות ארוכה בעת עצירת התנע מבטלת את יצירת התנע ופוגעת במרחק ההדיפה	פעולת ההדיפה

(4) התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנות ההליכה התחרותית

הסבר

להלן טבלה 3.8 המפרטת את: השגיאות בנקודות הקריטיות של מיומנויות ההליכה התחרותית, ההסבר להיווצרותן, ופירוט ברמת ביצוע, כלומר, התרגול וההתנסות המאפשרים לתקן אותן. כל אלו לפי שלבי הביצוע של כל מיומנות.

טבלה 3.8. שיפור ממוקד של מיומנות ההליכה התחרותית

השלב	איתור נקודות קריטיות – שגיאות	הגורמים לשגיאות	פירוט ברמת ביצוע
דפוס התנועה השלם	הליכה בראש מורכן	רצון להסתכל בקרקע מחשש להיתקל במכשול	☒ עמידה בראש זקוף, קודקוד כלפי מעלה ומבט לפניכם. לדווח מה רואים בלי להזיז את הראש או העיניים. ☒ לעבור להליכה איטית בראש זקוף ומבט לפניכם ולדווח מה רואים

			☒ לשוחח על השאלה איך מוודאים שלא נתקלים במכשול.
דפוס התנועה השלם	הליכה בידיים ישרות	1. הרגל ואי ידיעה ביחס לתפקיד הידיים בהליכה מהירה 2. תנועות מופרזות בחגורת הכתפיים בשעת ההליכה	☒ תרגול של ידיים כפופות במרפק בדומה לריצה, בשעת הליכה מהירה
דפוס התנועה השלם	הליכה תוך כיווץ בחלק העליון של הגו – צוואר וחגורת כתפיים	1. חוסר מודעות לאיברים ולשרירים המסיעים לקידום ההליכה 2. עייפות של הרגליים והעברת המתח השרירי לקבוצות שרירים שאינן רלוונטיות להליכה	☒ תרגול הרפיית חגורת הכתפיים ושרירי הצוואר בהליכה איטית. הגברת מהירות בהדרגה תוך שמירה על ההרפיה.
דפוס התנועה השלם	הליכה בהרמת כתפיים	1. יצירת מתח שרירי גבוה מתוך רצון להגביר את קצב ההליכה. 2. עייפות מקומית ברגליים ופיצוי על כך בהרמת כתפיים.	☒ תרגול הרמת כתפיים והורדתם בעמידה. בהתחלה לאט ובהדרגה ובהמשך במהירות בצוואר רפוי ☒ תרגול הליכה תוך הנמכת כתפיים
דפוס התנועה השלם	הליכה תוך ביצוע תנועות ידיים לצדדים	1. פיצוי על רוטציה באגן 2. עייפות ואיבוד תאום התנועה המאפשר הפעלת הידיים במישור החיצוי	☒ תרגול תנועת ידיים במישור החיצוי בעמידה ☒ תרגול תנועת ידיים במישור החיצוי בהליכה איטית ההולכת וגוברת
דפוס התנועה השלם	חוסר התאמה בין תנועת הרגליים לתנועת הידיים בעת ההליכה	1. חוסר הבנה שהליכה היא פעולת ידיים ורגליים מתוזמנת ושמירה על טווחי תנועה של הכתפיים ביחס לירכיים 2. עייפות בעת ההליכה	☒ הליכה איטית והקשבה לתאום בין צעדי ההליכה לבין תנועת הידיים ☒ תרגול הגברת קצב תנועת הרגליים ובהתאם קצב התנועה של הידיים ☒ לשוחח על תפקיד הידיים בהליכה
דפוס התנועה השלם	הליכה תוך הטיית גו קדימה	1. אין שמירה על קו כתפיים מקביל לקו האגן 2. עייפות בעת ההליכה	☒ תוך תרגול הליכה איטית בדיקת התחושות בגוף במצבים שונים של הגו. בחירת המצב המתאים ומעבר להליכה מהירה תוך הקשבה למצב הגו ☒ הליכה והקפדה על מנח הצוואר וכיוון המבט
דפוס התנועה השלם	הליכה ללא יישור הברכיים	1. חוסר מודעות לצורך להשאיר ברכיים מוכנות לפעילות רצופה 2. העדר גמישות במפרק הברך 3. עייפות בעת ההליכה	☒ התנסות בהליכה תוך יישור ברכיים ונעילתם בכל צעד. התנסות בהליכה בברכיים שלא ננעלות לאורך כל ההליכה. השוואת התחושה. ☒ הליכה מהירה תוך הקשבה לתנועת הברכיים
דפוס התנועה השלם	הליכה תוך ניתוק המגע עם הקרקע	1. העדר הבחנה בין הליכה לריצה 2. רצון להתקדם מהר ככל האפשר	☒ תרגול הליכה במהירות המקסימלית תוך תשומת לב לכך שבכל רגע נתון כף רגל אחת על הקרקע.

	במעבר מרגל אחת לשנייה		
☒ התנסות בהליכה מהירה בצעדים קצרים, בינוניים וארוכים ובחירת הצעדים המתאימים ☒ תרגול הליכה תוך הקפדה על אורך הצעד המתאים לכל תלמיד באופן אישי	1. תפיסה מוטעית לגבי הקשר בין אורך הצעד למהירות ההליכה 2. חוסר התאמה בין סבולת שרירי התלמיד לגמישותו במפרקי הרגליים	דפוס התנועה השלם	הליכה באורך צעד קצר מידי או ארוך מידי
☒ הליכה איטית מאד ותרגול גלגול מלא של כף הרגל הדוחפת מהעקב ועד כרית כף הרגל ☒ תרגול הליכה בקצב בינוני תוך גלגול מלא של כף הרגל ☒ תרגול הליכה מהירה תוך גלגול מלא של כף הרגל	1. הנחה שגויה שתנועה סיבובית בקרסול עוזרת להתקדמות בדחיפה חזקה יותר של הקרקע.	דפוס התנועה השלם	הליכה תוך סיבוב של כף הרגל בסיום המגע של הרגל הדוחפת את הקרקע
☒ בחירת קצב נשימה לפי מספר צעדים והתנסות בהליכה בקצב זה	1. העובדה שבתחילת ההליכה קצב נשימה טבעי מספק מספיק חמצן	דפוס התנועה השלם	העדר תשומת לב לקצב הנשימה

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת

והבוגר"¹⁴²

הנושא: ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות – אתלטיקה

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישפרו את איכות הביצוע של מיומנויות האתלטיקה

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית ומודעות חברתית עידוד עמיתים בתהליכי שיפור המיומנות וההישגים; הוראת עמיתים; התארגנות קבוצתית לתחרות עם קבוצה אחרת.	הכוונה עצמית בחירת מיומנות לשיפור; שינון תנועה ותרגולה באופן עקבי ומדויק כך שישמר רצף תנועתי, ללא עצירות מיותרות, בתזמון נכון ובקצב המשרת את המיומנות;	חשיבה יצירתית שילוב מידע מתחום אחד בידע בתחום אחר; חשיבה ביקורתית איתור נקודה משמעותית לשיפור; אוריינות לשונית ניסוח מדויק של שגיאות לתיקון.	ידע והבנה מילוליים הבנת הקשר בין שינון תנועה ותרגולה לבין איכות הביצוע והזיכרון של התנועה לטווח רחוק. ניתוח מיומנות אתלטית מנקודת מבט אנטומית וביו-מכנית; קישור המיומנויות האתלטיות ורכיבי הכושר	ידע מוטורי שיפור השליטה במיומנות הריצה: ריצה קצרה, ריצת שליחים, ריצת מכשולים, ריצת משוכות, ריצה בינונית, ריצה ארוכה וריצת שדה; שיפור השליטה במיומנות הקפיצה: קפיצה לגובה בסגנון "מספרת"

¹⁴² <https://meyda.education.gov.il>

קפיצה לגובה, קפיצה לרוחק קפיצה משולשת; שיפור השליטה במיומנות הזריקה: זריקת כדור הוקי הדיפת כדור ברזל; שיפור השליטה בהליכה נמרצת לאורך דרך.	הגופני – סבולת לב-ריאה, סבולת שריר, כוח מתפרץ וגמישות – והיכולות הפסיכו-מוטוריות – תאום תנועה, מהירות וזריזות ושיווי משקל; ידע אודות האתלטיקה בספורט המקצועני; ידע על המשחקים האולימפיים בהיסטוריה.	שיפור מתמיד של ההישג האישי בעבודה עצמאית ושאיפה למצוינות אישית; שאיפה לדיוק בביצוע. מודעות עצמית הכרת היכולות והקשיים בביצוע מיומנות; זיהוי שינויים המתרחשים עקב תיקון, תרגול ושינון.	

הישגים מצופים – דרכים להערכה והקריטריונים

מטרת הוראה 2: התלמידים והתלמידות ישפרו את איכות הביצוע של מיומנויות האתלטיקה

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : כל מטרה עומדת בפני עצמה וניתן לשלבן או להשתמש באחת מהן בלבד

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרות אופרטיביות				
2(1)א. התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות הריצה – ריצות קצרות, בינוניות וארוכות	דרך ההערכה בזוגות : אחד מבצע זינוק גבוה לפני תיקון ואחרי תיקון ותרגול . השני : מצלם את התנועה של חברו מהצד בסרטון לפני ואחרי החלפת תפקידים . כנ"ל לגבי זינוק נמוך . התלמידים משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור המורה : צופה בסרטון בעזרת דף תצפית, שבנה לעצמו בעזרת הנקודות לאיתור עמ', ומקשיב לשיחות. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד	דרך ההערכה ריצה קצרה : בזוגות : אחד : מזנק זינוק נמוך וריצה קצרה לפני תיקון ואחרי תרגול . השני : מצלם את התנועה של חברו בסרטון לפני ואחרי מזהים את תיקון הנקודות הקריטיות ומשוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור החלפת תפקידים ריצה בינונית או ארוכה : בקבוצות קטנות לפני תיקון ואחרי : אחד צופה בחברי קבוצתו בעזרת דף תצפית ובו שמות חברי הקבוצה וכ 3-4 נקודות קריטיות לתיקון מתוך הטבלה בעמ' . מחליפים תפקידים עד שכל התלמידים ממלאים את תפקיד הצופה.	דרך ההערכה ריצה קצרה : בזוגות : אחד : רץ ריצה קצרה לפני תיקון ואחרי תרגול . השני : מצלם את התנועה של חברו בסרטון לפני ואחרי מזהים את תיקון הנקודות הקריטיות ומשוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור החלפת תפקידים ריצה בינונית או ארוכה בקבוצות קטנות לפני תיקון ואחרי : אחד צופה בחברי קבוצתו בעזרת דף תצפית ובו שמות חברי הקבוצה וכ 3-4 נקודות קריטיות לתיקון מתוך הטבלה בעמ' . מחליפים תפקידים עד שכל התלמידים ממלאים את תפקיד הצופה.	

		איתור נקודות קריטיות תיקון תרגול שיפור	מחליפים תפקידים עד שכל התלמידים ממלאים את תפקיד הצופה. חברי הקבוצה משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד פשיטת יתר, מרכז כובד נמוך/גבוה, כיוון הדחיפה	חברי הקבוצה משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד פשיטת יתר, מרכז כובד נמוך/גבוה, כיוון הדחיפה
2(1)ב. התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הריצה – ריצת משוכות	דרך ההערכה בזוגות: אחד רץ ריצת 5 משוכות לפני תיקון ואחרי תיקון ותרגול. השני: מצלם את התנועה של חברו מהצד בסרטון לפני ואחרי החלפת תפקידים. כנ"ל לגבי זינוק נמוך התלמידים משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור המורה: צופה בסרטון בעזרת דף תצפית, שבנה לעצמו בסיוע הנקודות לאיתור עמ', ומקשיב לשיחות. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון.	דרך ההערכה בזוגות: אחד רץ ריצת 5 משוכות לפני תיקון ואחרי תיקון ותרגול. השני: מצלם את התנועה של חברו מהצד בסרטון לפני ואחרי החלפת תפקידים. כנ"ל לגבי זינוק נמוך התלמידים משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור המורה: צופה בסרטון בעזרת דף תצפית, שבנה לעצמו בסיוע הנקודות לאיתור עמ', ומקשיב לשיחות. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון.	דרך ההערכה בזוגות: אחד רץ ריצת 10 משוכות לפני תיקון ואחרי תיקון ותרגול. השני: מצלם את התנועה של חברו בסרטון לפני ואחרי החלפת תפקידים. מזהים את תיקון הנקודות הקריטיות עמ' החלפת תפקידים שני זוגות משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון.	דרך ההערכה בזוגות: אחד רץ ריצת 10 משוכות לפני תיקון ואחרי תיקון ותרגול. השני: מצלם את התנועה של חברו בסרטון לפני ואחרי החלפת תפקידים. מזהים את תיקון הנקודות הקריטיות עמ', ומשוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור שני זוגות משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון.

		מושגי יסוד קשר בין תרגול לתיקון	מושגי יסוד המשך ריצה למעבר המכשול הבא, רצף תנועתי, שטף תנועתי, דחיפה מהירה, דריכה על כרית כף הרגל.	מושגי יסוד
2(1)ג. התלמידים והתלמידות ירכשו את מיומנויות הריצה – ריצת שליחים		דרך ההערכה חלוקה לקבוצות של שמונה. רצים בריצת שליחים פעם לפני תיקון ותרגול ופעם אחרי תיקון ותרגול. התלמידים משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור המורה: צופה ברצים בעזרת דף תצפית, שבנה לעצמו בסיוע הנקודות לאיתור עמ', ומקשיב לשיחות. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד אזור ההעברה	דרך ההערכה חלוקה לקבוצות של שמונה. רצים בריצת שליחים פעם לפני תיקון ותרגול ופעם אחרי תיקון ותרגול. תלמיד או שניים מתוך הקבוצה: צופים ברצים בעזרת דף תצפית, שקבלו מהמורה בסיוע הנקודות לאיתור עמ'. המשתתפים משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור הצופים מקשיבים לשיחה מחליפים תפקידים קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד מעבר בין קבלת המקל ליציאה לריצה, נקודת הביקורת	דרך ההערכה חלוקה לקבוצות של שמונה. רצים בריצת שליחים פעם לפני תיקון ותרגול ופעם אחרי תיקון ותרגול. תלמיד או שניים מתוך הקבוצה: צופים ברצים בעזרת דף תצפית, שקבלו מהמורה בסיוע הנקודות לאיתור עמ'. המשתתפים משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור הצופים מקשיבים לשיחה מחליפים תפקידים קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד
2(2)א. התלמידים והתלמידות		דרך ההערכה בזמן שהתלמידים עסוקים באימון בתחנות של תרגול	דרך ההערכה בזמן שהתלמידים עסוקים באימון בתחנות בזוגות של תרגול באתלטיקה, אחת	דרך ההערכה בזמן שהתלמידים עסוקים באימון בתחנות באימון בתחנות בזוגות של תרגול

באתלטיקה, אחת התחנות היא בור הקפיצה. אחד, קופץ לרוחק השני צופה בו בעזרת דף תצפית, שהמורה בנה בסיוע הנקודות הקריטיות לאיתור עמ', ומקשיב לשיחות. תהליך זה חוזר על עצמו לפני התיקון והתרגול ולאחריו. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון.	באתלטיקה, אחת התחנות היא בור הקפיצה. אחד, קופץ לרוחק השני צופה בו בעזרת דף תצפית, שהמורה בנה בסיוע הנקודות הקריטיות לאיתור עמ', ומקשיב לשיחות. תהליך זה חוזר על עצמו לפני התיקון והתרגול ולאחריו. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד שילוב דחיפה בניתור עם הנפת יד נגדית, מניעת סיבוביות גו לפני, שליחת רגליים לפני.	באתלטיקה, אחת התחנות היא בור הקפיצה. התלמידים קופצים לרוחק והמורה צופה בו בעזרת דף תצפית, שבנה לעצמו בסיוע הנקודות הקריטיות לאיתור עמ', ומקשיב לשיחות. תהליך זה חוזר על עצמו לפני התיקון והתרגול ולאחריו. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד אדן הנתירה, מהירות אופקית, מהירות אנכית		ישפרו את השליטה במיומנויות הקפיצה – קפיצה לרוחק
דרך ההערכה חלוקה לקבוצות לכל קבוצה מתקן קפיצה לגובה (או שחלק מהתלמידים פועל/משחק באופן עצמאי).. כל תלמיד קופץ לגובה בסגנון גלילת גב – פוסברי - ואחר בקבוצה צופה בו בעזרת דף תצפית שקיבל מהמורה. מחליפים תפקידים. כל זאת פעם לפני תיקון ותרגול ופעם אחרי תיקון ותרגול. התלמידים בקבוצה משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור	דרך ההערכה חלוקה לקבוצות לכל קבוצה מתקן קפיצה לגובה (או שחלק מהתלמידים פועל/משחק באופן עצמאי). כל תלמיד קופץ לגובה בסגנון גלילת בטן ואחר בקבוצה צופה בו בעזרת דף תצפית שקיבל מהמורה. מחליפים תפקידים. כל זאת פעם לפני תיקון ותרגול ופעם אחרי תיקון ותרגול. התלמידים בקבוצה משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור	דרך ההערכה חלוקה לקבוצות לכל קבוצה מתקן קפיצה לגובה (או שחלק מהתלמידים פועל/משחק באופן עצמאי). כל תלמיד קופץ לגובה בסגנון מספרת. מחליפים תפקידים. כל זאת פעם לפני תיקון ותרגול ופעם אחרי תיקון ותרגול. התלמידים בקבוצה משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור המורה: צופה ברצים בעזרת דף תצפית, שבנה לעצמו בסיוע		2(2)ב. התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות הקפיצה – קפיצה לגובה

		הנקודות לאיתור עמ', ומקשיב לשיחות. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד הכוח הדוחף מתחת למרכז הכובד	המורה: מקשיב לשיחות. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד הקשתה בגו
2(2)ג. התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות הקפיצה – קפיצה משולשת		דרך ההערכה חלוקה לקבוצות לכל קבוצה מסלול לקפיצה משולשת בהרצה ללא מגבלה של צעדי הריצה (או שחלק מהתלמידים פועל/משחק באופן עצמאי). כל תלמיד קופץ משולשת ואחר בקבוצה צופה בו בעזרת דף תצפית שקיבל מהמורה. מחליפים תפקידים. כל זאת פעם לפני תיקון ותרגול ופעם אחרי תיקון ותרגול. התלמידים בקבוצה משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור המורה: צופה ברצים בעזרת דף תצפית, שבנה לעצמו בסיוע הנקודות לאיתור עמ', ומקשיב לשיחות. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון.	דרך ההערכה חלוקה לקבוצות לכל קבוצה מסלול לקפיצה משולשת בהרצה מוגבלת בת 5 עד 9 צעדים (או שחלק מהתלמידים פועל/משחק באופן עצמאי). כל תלמיד קופץ משולשת מחליפים תפקידים. כל זאת פעם לפני תיקון ותרגול ופעם אחרי תיקון ותרגול. התלמידים בקבוצה משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור המורה: מקשיב לשיחות. קריטריונים א. חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון.

דרך ההערכה בזוגות : האחד זורק כדור הוקי השני צופה בעזרת דף צפיה שבו נקודות קריטיות שקיבל מהמורה מחליפים תפקידים משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור קריטריונים א . חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד	דרך ההערכה בזוגות : האחד זורק כדור הוקי השני צופה בעזרת דף צפיה שבו נקודות קריטיות שקיבל מהמורה מחליפים תפקידים משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור קריטריונים א . חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד הקטנת/הגדלת זרוע מנוף			2(3)א. התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות הזריקה וההדיפה – זריקת הוקי
דרך ההערכה בזוגות : האחד הודף כדור ברזל השני צופה בעזרת דף צפיה שבו נקודות קריטיות שקיבל מהמורה מחליפים תפקידים משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור קריטריונים א . חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד	דרך ההערכה בזוגות : האחד הודף כדור ברזל השני צופה בעזרת דף צפיה שבו נקודות קריטיות שקיבל מהמורה מחליפים תפקידים משוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור קריטריונים א . חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון. מושגי יסוד קפיצות			2(3)ב. התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות הזריקה וההדיפה – הדיפת כדור ברזל

דרכ ההערכה בזוגות : אחד : הולך השני מסריט את חברו מהצד. מחליפים תפקידים חוזרים על הפעולה לפני תיקון ואחרי תרגול . צופים ביחד בסרטים ומזהים את שיפור הנקודות הקריטיות ומשוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור החלפת תפקידים קריטריונים א . חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון.	דרכ ההערכה בזוגות : אחד : הולך השני מסריט את חברו מהצד. מחליפים תפקידים חוזרים על הפעולה לפני תיקון ואחרי תרגול . צופים ביחד בסרטים ומזהים את שיפור הנקודות הקריטיות ומשוחחים על הקשר בין התרגול לשיפור החלפת תפקידים קריטריונים א . חל שיפור בביצוע המיומנות עקב התרגול ב. קושרים בין התרגול לתיקון.			2(4). התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנות הליכה נמרצת

מטרה 3. התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה בתבניות תנועה העומדות בבסיס מיומנויות האתלטיקה

הסבר המטרה

מטרת הוראה זאת מאפשרת להשיג שיפור בביצוע מיומנות האתלטיקה בדרך אחרת מזו שהוצגה במטרת ההוראה השנייה. **תבנית תנועה** היא דפוס תנועה החוזר במיומנויות אחדות המייעל את הביצוע של מיומנויות האתלטיקה, חוסך במאמץ ומשפר את התוצאה.. השגת שליטה בתבנית תנועה מאפשרת שיפור של מספר מיומנויות באתלטיקה ובתחומים אחרים (ראו טבלה 3.9). תבניות אלו מתבססות על עקרונות הביומכניקה ומיישמות אותם הלכה למעשה. התבניות כוללות גם יסודות תנועה והיבטים קוגניטיביים המשפיעים ישירות על תפקיד התבנית.

לכל תבנית, תפקיד ספציפי בהשגת שליטה במיומנות ומכלול התבניות יוצר **שפת תנועה אתלטית** המהווה תשתית להשגת שליטה בכל מיומנויות האתלטיקה. תבניות התנועה קשורות לכושר הגופני ולכישורים הפסיכומוטוריים: תרגול תבניות התנועה משפר את הכושר והכישורים בדיוק במקום הנחוץ לשיפור המיומנויות, ושיפור הכושר הגופני והכישורים משפרים את ביצוע תבניות התנועה ואת השליטה במיומנויות.

חשיבות שיפור מיומנויות האתלטיקה באמצעות תבניות

היתרון המשמעותי ביותר של השגת שליטה אוטומטית בתבניות התנועה הוא היכולת להעביר כל תבנית למספר רב של מיומנויות ובכך ליעל את תהליך ההוראה-למידה. כמו כן, השגת שליטה אוטומטית בתבניות מעלה את הסיכוי להצלחה ללמוד מיומנויות מוטוריות חדשות במהלך החיים המבוססות על התבניות שנלמדו (ראו טבלה 3.9).

הסתכלות על המיומנות מנקודת המבט של התבניות מאפשרת למורה לזהות נקודות קריטיות שלא מבוצעות כראוי וחוסמות את הצלחת הביצוע. החיבור בתבנית בין אופן הביצוע לפונקציה הספציפי במיומנות, תורמת לשליטה של המבצע בתוצאה.

תלמידים זקוקים להנחיות קצרות, מוחשיות וברורות עם שם קליט שיוכלו לאמץ, לזכור ולהפנים בקלות. התבניות עונות לצורך זה.

טבלה 3.9: תבניות תנועה אתלטית, עקרונות הביומכניקה והעברה למיומנויות

מס	התבנית	עקרונות הביומכניקה המרכזיים ¹⁴³	העברה למיומנויות אתלטיות	העברה למיומנויות מוטוריות בתחומים אחרים	הערות
1	מהירות ביציאה למעוף	ביומכניקה: כלל ההתמדה רכיבי התנועה: שילוב זמן ומרחב	תורם למרחק המעוף ולמהירותו: בזינוק, בסיום כל צעד בריצה, בקפיצות בסיום הניתור, בכל הזריקות ביציאת המכשיר למעוף.	תורם לכל המיומנויות המכוונות לייצר תנועה מהירה ומעוף רכלל: בהנחתה בכדורעף, במכת פתיחה בטניס, בבעיטה בכדורגל, במכה בקרטה, בניתורים לקליעה לתפיסת כדור חוזר ולחסימה בכדורסל, בזריקה כדוריד ובקפיצות בהתעמלות.	תבנית זאת מעורבת ומהווה מטרה בכל מיומנויות האתלטיקה. עצם ההתמקדות בתבנית כמטרה להשגה בעת הביצוע תורמת להשגת מטרת המיומנות.
2	שיווי משקל דינמי	ביומכניקה: כלל הפעולה והתגובה רכיבי התנועה: וויסות הכוח – איזון.	תורם לאיזון הגוף בכל הרגעים במהלך ביצוע המיומנויות האתלטיות שבהן מתערערת היציבות: במעבר מרגל לרגל בהליכה, ביציאה מרגל אחת ונחיתה ברגל השנייה בריצה, ביציאה מרגל אחת ונחיתה על שתי רגליים בקפיצה לרוחק, בניתור ובנחיתה בכל סגנונות הקפיצה לגובה ובשעת העברת המשקל בזריקה.	מסייע בשמירת איזון תוך כדי תנועה בכל מיומנויות ההתעמלות, המחול והריקוד במהלך מסירות, קליעות וזריקות בכל משחקי הכדור ברגעים בהם הכדור יוצא בעצמה מהידיים ובכל הרגעים בהם מקבלים כדור ועוברים לתנועה.	שיווי משקל דינמי הוא תבנית המתייחסת לגורם חיוני בכל תנועה ובתנועה הישגית בפרט. הוא תנאי הכרחי לביצוע מוצלח בכל מיומנות.

¹⁴³ לובן, מ. (2011). שפת תנועה אתלטית – לנוע להישג מהתיאוריה למעשה. הוצאה גלילית. עמ' 189.

3	הצבת אגן וייצובו	ביומכניקה: חוק הפעולה והתגובה רכיבי התנועה: כוח	העברת הכוח מן הרגליים אל הגו, ביעילות ובחיסכון למניעת קריסה במהלך הדחיפה בריצות, בקפיצות ובזריקות. מסייע ביעול התנועה ומחובר באופן קבוע לתבנית שיווי המשקל הדינמי	תורם לשמירה על יציבות ועל יציבה בריאה בפעולות היום יום, תורם לתפקוד בין ניגודים בשעת דחיפה והנפה. תורם להחזקת הגוף כיחידה אחת בכל סוגי הניתורים והזינוקים והזריקות במשחקים; בגלגולים, עמידות ראש וידיים בהתעמלות, בכל סוגי ההחלקות וכד'	ראוי לציין שהאגן מייצג כאן את מרכז הכובד של הגוף מטעמי נוחות שימושית במיומנויות האתלטיקה. מבחינת הדיוק הביומכנית נכון להתייחס למרכז הכובד.
4	תיאום דחיפה-הנפה ביציאה למעוף	ביומכניקה: חוק הפעולה והתגובה וחוק הכוח רכיבי התנועה: זמן וכוח	מעצים את הדחיפה תוך שמירת שיווי המשקל הדינמי בצעדי הריצה, בניתורים בקפיצות ובזריקות.	מעצים את הדחיפה תוך שמירת שיווי המשקל הדינמי בצעדי הריצה, בניתורים, במסירות ובזריקות כדור, בחבטה בטניס, בבעיטה בכדורגל ועוד	לעיתים קרובות טועים לפרש חוסר עוצמה בדחיפה בריצה, כחולשת שרירים זוחפים, בעוד שהבעיה טמונה בתיאום לקוי בין הדחיפה להנפה.
5	דריכה קפיצית	ביומכניקה: חוק הפעולה והתגובה וחוק הכוח רכיבי התנועה: וויסות כוח וזמן	מגבירה את המהירות ביציאה למעוף בצעדי ריצה ובניתורים בריצות ובקפיצות.	מגבירה את מהירות היציאה למעוף בריצות ובניתורים במיומנויות השונות. כמו כן תורמת למהירות ביציאה למעוף בבעיטה בכדור, במכת פתיחה בכדורעף ובטניס ועוד.	דריכה קפיצית עושה שימוש בתופעת רפלקס המתיחה בכיווץ שריר. תופעה רפלקסיבית זאת מגבירה את מהירות התגובה בכיווץ באופן ניכר ומגבירה את המהירות ביציאה למעוף. תופעה דומה מתרחשת בחומרים אלסטיים כמו מיתרי המחבט ובכדור כך שהם מועפים למרחק גדול יותר ככל שהמפגש איתם יתבצע במהירות גבוהה יותר.

6	כיפוף להעברה מהירה	ביומכניקה : חוק הכוח מרכיבי התנועה. זמן, כוח ומרחב	כיפוף הרגל בעת העברתה לפניים בצעדי הריצה, מקטין את המאמץ הנדרש ומגביר את מהירות תנועתה. במקביל יתאפשר לבצע את הדחיפה לאחר במהירות גבוהה יותר ולסיים את הצעד במהירות מוגברת ביציאה למעוף. גם בקפיצות, בריצת משוכות כיפוף הזרוע או הרגל יביא להגברת מהירות התנועה. בזריקות כיפוף המרפק בזרוע הנגדית תסייע להעבירה מהר יותר לאחר ותאפשר ליד הזורקת לנוע מהר יותר לפניים בהוצאה.	תבנית זאת תסייע בכל ענפי הספורט להגברת מהירות התנועה בריצות, בשינויי כיוון, בתנועה במרחב לכל הכיוונים. בהצלפה בהנחתה בכדורעף תנועת הזרוע כפופה במרפק ותתיישר לקראת המפגש עם הכדור. בריקוד הצמדת הזרועות לגוף תוך כדי סיבוב, יגביר את מהירות הסיבוב.	גם במהלך המעוף כיפוף גפה משפיע על תנוחת הגוף. בקפיצה למרחק, העברת רגל לאחר ישרה, מעכבת את הגו לאחר. העברת רגל כפופה לפניים מקדמת את הכתפיים לפניים. אולם כיפוף הרגליים השפיע פחות מהעברתן ישרות. לכן נוצר הפרש של עיכוב הכתפיים לאחר. הפרש זה מהווה אמצעי להתגברות על הרוטציה לפניים במעוף ומסייע לנחיתה יעילה ברגליים לפני האגן.
7	התכוונות להמשך	מיקוד הכוונה שהוא תהליך תודעתי	מסייע ביצירת שטף והמשכיות בתנועות המורכבות ממעברים רצופים משלב לשלב כמו : קפיצות שבהן יש הרצה, ניתור, מעוף ונחיתה, ריצת משוכות שבה יש זינוק, הרצה, ניתור, מעוף, נחיתה והמשך ההרצה, הניתור וכו', בהדיפת כדור ברזל ובכל הזריקות שבהן יוצרים תנופה	מסייע ביצירת שטף והמשכיות בשעת משחק בכדי לשמר את רצף המשחק שבו השחקנים פעילים ללא הפסקה ומחברים מסירה, ריצה, תפיסה ; בתרגילי תנועה על הקרקע ועל מכשירים, בקפיצות על ארגז וכד'. תורם לשיפור בביצוע תרגילים טקטיים במשחקי כדור	ההתכוונות לקראת ביצוע ובמהלכו, היא יכולת קוגניטיבית. חשיבותה להצלחת הביצוע רבה גם בביצוע תחרותי וגם בלמידה ובתרגול.

דרכים להשגת המטרה

תרגול בשלבים.

למשל, תבנית "דריכה קפיצית" במהלך ריצה:

א. להתחיל מריצה קצרה כ-40 מ'

ב. לזהות יסוד בריצה המשמעותי להתקדמות למשל: אופן הדריכה... או מצב הברך בתחילת הדריכה.

ג. לבצע השוואה בין ביצוע התרגיל עם ההנחיות של דריכה קפיצה לעומת ביצוע אותו תרגיל עם דריכה שונה, שלא תואמת את ההנחיות (כדי להבין את משמעות הדריכה הקפיצית).

לדוגמה, משימה להמחשת תבנית ה"דריכה הקפיצית": לנתר לגובה מהמקום אל גומייה מתוחה כ-20 ס"מ מעל לראש. לבצע 10 ניתורים עד לנגיעת הקודקוד בגומייה ולמדוד זמן ביצוע.

ניסוי א – יישום התבנית. להגיע לדריכה בברכיים כמעט ישרות, לדרוך על קדמת כף הרגל בלבד ולהגיב בדחיפה מיד עם הדריכה. דגש על יציאה למעוף מוקדם ומהר.

ניסוי ב. ללא יישום התבנית – להגיע לדריכה בברכיים יותר כפופות, לדרוך על כל כף הרגל ולשים דגש על כוח בדחיפה.

ד. להתנסות בביצוע התבנית

ה. בזוגות: אחד מבצע את התבנית והאחרת מתבוננת ומנסה לזהות את עקרונות הביצוע של התבנית

ו. לזהות את התבנית של "דריכה קפיצית" במיומנויות נוספות כמו בניתורים משתי רגליים לשתי רגליים או קפיצות על מקפצה.

צפייה מוזרכת בסרטוני ההדרכה הספציפיים לכל תבנית ולהתנסות ביישומה במיומנות אתלטית

או בתרגיל מתאים.

להלן הפנייה לסרטוני הדרכה:

מהירות ביציאה למעוף

סרטון מהירות ביציאה למעוף

שיווי משקל דינמי

סרטון שיווי המשקל הדינמי

הצבת אגן וייצובו

סרטון הצבת האגן וייצובו

תאום דחיפה הנפה ביציאה למעוף

סרטון תיאום הדחיפה-הנפה ביציאה למעוף

דריכה קפיצית

סרטון דריכה קפיצית

חזרה למיומנויות השלמות

לאחר השגת שליטה בתבנית לחזור למיומנויות האתלטיקה בהן לתבנית יש תפקיד משמעותי ולתרגל את ביצועה במיומנויות השלמות
דוגמה :

טור של קונוסים שוכבים :

לעבור בריצה מעל הקונוסים, למדוד זמן מהדריכה לפני קונוס ראשון עד אחרי האחרון. לבצע שוב תוך יישום דריכה קפיצית, (לקצר את השהייה על הקרקע, הורדת רגל מהירה אל הדריכה...)

עידוד עבודה עצמית

בשיעורים מוקצב זמן לתרגול עצמי ובעקבותיהם המורה מציע לתלמידים להמשיך בתרגול העצמי, כמה דקות בכל יום בזמנם החופשי בהפסקות ובבית.
המורה ממשיב כל תלמיד/ה ותוך המשוב מציע דרך/דרכים של תרגול.

עידוד תרגול לשיפור מיומנויות בזוגות ובקבוצות קטנות

צפייה וניתוח ביצועים של עמיתים – הילדים מעירים זה לזה לפי קריטריונים שלמדו, עוקבים וממשיבים זה את זה.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) ישכללו את המהירות ביציאה למעוף
- (2) ישכללו את שיווי המשקל הדינמי
- (3) ישכללו את הצבת האגן וייצובו
- (4) ישכללו את תיאום הדחיפה-הנפה ביציאה למעוף
- (5) ישכללו את הדריכה הקפיצית
- (6) ישכללו את כיפוף להעברה מהירה
- (7) ישכללו את ההתכוונות להמשך

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות ישכללו את המהירות ביציאה למעוף

הסבר

כדי להשיג תוצאה של התקדמות מהירה ומעוף רחוק על הלומד להצליח לצאת למעוף במהירות הגבוהה ביותר. בהתאם לחוק ההתמדה – גוף יתמיד במצבו, במנוחה או בתנועה באותו כיוון ובאותה מהירות, אלא אם יתערב כוח חיצוני – מהירות התנועה ביציאה למעוף, היא גורם מרכזי למהירות התנועה במעוף ולמרחק המעוף.

כדי להגיע למהירות גבוהה ביציאה למעוף, יש לייעל את הביצוע התנועתי כך שתופק מהירות מרבית מהכוח שהושקע בתנועה. יש לגייס במרכיבי הכושר הגופני בעיקר את הכוח המתפרץ וביכולות הפסיכומטריות את תאום התנועה ושיווי המשקל. תבנית זאת היא מטרה מרכזית בתנועה אתלטית והמבצע יתכוון אליה בעת הביצוע. ההתכוונות למהירות ביציאה למעוף במהלך הביצוע, תשפיע על הפעלת כל הגורמים המשפיעים באופן מתואם ומיטבי למטרה.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו ב:

- ☒ הרצות וניתורים לגובה ולרוחק
- ☒ בהמחשת המשמעות של שכלול המהירות ביציאה למעוף בעזרת כדור טניס. לאחוז את הכדור בכף היד. לבצע תנועה ארוכה ומהירה ולקראת שחרור הכדור כלפי מעלה להאט את התנועה. לעומת זאת, לבצע תנועה קצרה שבסופה הצלפה שמגבירה את מהירותו. במקרה השני הכדור יעוף יותר גבוה.
- ☒ זריקת כדור בתנועת הצלפה מהצד (כמו ב"מחניים") לעומת דחיפת הכדור מהחזה קדימה כדי להדגים את היתרון שבהקניית מהירות גבוהה יותר בהוצאה.
- ☒ בעיטת כדור שתעיף אותו רחוק יותר מאשר דחיפתו ברגל.
- ☒ קפיצה לגובה לנגיעה במטרה גבוהה, עם הרצה מקדימה ובלי, אשר תעיד על היתרון שבהקניית מהירות מקדימה שתורמת למהירות גבוהה יותר ביציאה למעוף.
- ☒ קפיצה למרחק מהרצה של 3 צעדים לעומת הרצה של 6 צעדים תמחיש את היתרון שבתנופה להגברת המהירות ביציאה למעוף.
- ☒ בקפיצה למרחק האטה לקראת הניתור בגלל הגדלת צעד אחרון או בגלל ניסיון להגיע בדיוק לקרש. ההאטה תגרום לקיצור המעוף בגלל הורדת המהירות ביציאה למעוף.
- ☒ התמקדות בתבנית "מהירות ביציאה למעוף" במהלך חימום לאורך שיעורים רבים

הסבר

שיווי משקל דינמי הוא היכולת לשמור על הגוף מעל הבסיס בשעת התקדמות במרחב. הוא מצב שבו נשמרת במהלך התנועה תנוחת גוף המשרתת את מטרת התנועה. כדי לשמור על שיווי המשקל בתנועה על המבצע להכיר את התנאים והתנועות שמסייעים בכך ולהימנע מהפרתו. למשל: בריצה מהירה כאשר הרץ מנסה להגביר מהירות ולשם כך מתמקד בדחיפות חזקות לאחר ומזניח את ההנפה, הוא יאבד שיווי משקל ואף עלול ליפול. שיווי משקל דינמי נוגע למצבים בהם הגוף מתקדם על בסיס צר, כשלא כל החושים פועלים ביכולתם המרבית, למשל, חוש הראיה שתרומתו מוגבלת בהתקדמות לאחר או בתנועה סיבובית מהירה. כדי לשמור על שיווי משקל הגוף משנה את מצבו תוך התחשבות בכוחות הפועלים תוך התקדמות. בשיווי משקל דינמי מוצב הגוף באופן המתאים ביותר להמשכת התנועה ולהשגת מטרתה. לפיכך, שיפור ביכולת שיווי המשקל הדינמי הוא תנאי להצלחה בביצוע כל מיומנות.

מבחינה ביומכנית שיווי משקל דינמי מתבסס על **חוק הפעולה והתגובה**. **חוק זה קובע כי לכל פעולה יש תגובה באותה עוצמה בכיוון הנגדי**. **שיווי המשקל ישמר כאשר מרכז הכובד של הגוף נמצא מעל הבסיס**. במהלך התנועה כל הכוחות הפועלים על הגוף משפיעים על התנוחה והתנוחה מותאמת לצורכי מטרת המיומנות. לדוגמה: בזינוק, הגוף יוטה לפני כן שתיווצר נפילה ודחיפות הרגליים על הקרקע לאחר יאזנו את שיווי המשקל תוך כדי תנועתו לפני. למעשה התנועה במרחב מבוססת על יציאת מרכז הכובד מעל הבסיס והפעלת כוחות שימצאו את יציבות התנוחה תוך כדי התנועה. מבחינת מרכיבי התנועה שיווי המשקל הדינמי, מושפע מהיכולת לוויסות כוחות הפקודות לפעולת הגוף מונחות ומווסתות ע"י מרכז שיווי המשקל שבאוזן התיכונה.

הכושר הגופני הנחוץ לשכלול שיווי המשקל הדינמי הוא בעיקר הגמישות המאפשרת את התאמת מצב הגוף לכוחות הפועלים תוך התקדמות. שיווי המשקל הוא למעשה יכולת של תאום תנועה שבה לחוש שיווי המשקל יש תפקיד מרכזי בתאום.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו ב:

- ☒ בהתקדמות לפני, לאחור, לצדדים ובאלכסונים בעיניים פקוחות, עיניים סגורות, על הבסיס הכי צר האפשרי

- ⊗ ריצה לפנים כשהידיים אוחזות זו בזו מאחורי הגב. הגו יסתובב מצד אל צד תוך פגיעה בהתקדמות הגוף. ריצה בתנועת זרועות לפנים ולאחור לצדי הגוף ובניגוד לכיוון תנועת הרגליים, יסייעו לייצוב הגוף בריצה בתנוחה יעילה.
- ⊗ ריצה לפנים. הזרועות נמשכות לאחור היטב אבל תנועתן לפנים מוגבלת ונעצרת בקו הגוף. בתגובה תנועת הרגליים תהיה מודגשת לפנים והתנועה לאחור בדחיפה תתקצר מאד. הגוף שינה את תנועת הרגליים **באופן אוטומטי** כדי לשמור על שיווי המשקל הדינמי. ללא התיקון הרץ עלול ליפול תוך כדי ריצה או להאט מאד את הריצה.
- ⊗ כמו בניסוי הקודם, הנעת הזרועות לפנים מבלי לעבור לאחור בריצה תגרור השארת הרגל מאחור אחרי הדחיפה ואי העברתה מספיק לפנים. זאת תנובה אוטומטית.
- ⊗ קפיצה למרחק מהמקום. לקראת הנחיתה לכופף ברכיים ולהעביר את הרגליים לפנים כפופות. בנחיתה ברגליים תגענה לפנים לפני האגן ואפשרות לשיבה. העברת הרגליים לפנים ישירות תביא לנחיתה ברגליים מתחת לאגן ואפשרות לנפילה לפנים. הארכה או קיצור אורך הרגליים בתנועה ישפיע על שיווי המשקל.
- ⊗ הקפת קונוס בריצה ושינוי כיוון ב 180° במהירות. תוך כדי פנייה הגוף נזרק בכיוון הריצה מעבר לקונוס ומעכב את הפנייה והיציאה חזרה. כדי להקטין את העיכוב, יטה הרץ את גופו לעבר הכיוון החדש לקראת תחילת הפניה.
- ⊗ התמקדות בתבנית "שיווי משקל דינמי" במהלך חימום לאורך שיעורים רבים

(3) התלמידים והתלמידות ישכללו את תיאום הדחיפה-הנפה ביציאה למעוף

הסבר

דחיפה והנפה בריצות ובניתורים מתבטאת בדחיפה רגל אחת לאחור והנפת הרגל השנייה לפנים. כדי להפיק מכך דחיפה עוצמתית יעילה, יש לבצע את הדחיפה וההנפה באותה עת ולהשלימן באותה עת. בזריקות מתבטאת התבנית בדחיפת הרגל מאחור והנפת היד לפנים להוצאת החפץ הנזרק. יש להשלים את הדחיפה וההנפה באותה עת כדי להפיק הוצאה יעילה ועוצמתית של החפץ, תוך שמירה על איזון הגוף.

התבנית מתבססת על חוק הפעולה והתגובה. הרגל הדוחפת לאחור מפעילה כוח נגדי מהקרקע והגוף נדחף לפנים. הנפת הברך השנייה לפנים מאזנת את שיווי המשקל הדינמי ומונעת נפילה לפנים. ההנפה לפנים מפעילה כוח נגדי לרגל הדוחפת ומעצימה את כיוון השרירים הדוחפים. התזמון הבוזמני של ההנפה והדחיפה מביא לכיווץ עצים ומהיר במיוחד של השרירים הדוחפים ותורם לעליית המהירות ביציאה למעוף. התוצאה – העצמת הדחיפה ומהירותה תוך שמירת שיווי המשקל הדינמי.

גם תיאום ותזמון הנפת הזרועות במקביל ובכיוון נגדי לרגליים, תורם לשמירת שיווי המשקל. מבחינת כושר גופני נחוצה גמישות שתאפשר את טווח התנועה הנדרש. וכן איזון בין כוח השרירים הדוחפים לשרירים המניפים לפנים בפרופורציה מתאימה. מבחינת הכישורים הפסיכומטוריים נדרש תאום תנועה בין הדחיפה לאחור וההנפה לפנים. כמו כן בין תנועת הרגליים והזרועות בו זמנית בכיוונים נגדיים.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו ב:

- ☒ זריקת כדוריד לפנים כשבעת יציאת הכדור למעוף, הרגל מאחור כפופה ולא השלימה דחיפה. הרגל מאחור לא מייצרת בסיס לדחיפה (לפי חוק הפעולה והתגובה) לכן הכדור לא יעוף רחוק. לעומת זאת בזריקה כשהרגל מאחור משלימה את הדחיפה לאחור ויציבה על הקרקע בעת ההוצאה למעוף, הכדור יעוף יותר רחוק
- ☒ בריצה כשרגל תשלים את הדחיפה לאחור אבל באותה העת רגל ההנפה לפנים לא השלימה את ההנפה, הדחיפה תאבד מעוצמתה ושיווי המשקל יפגע. יש נטייה לנפילה לפנים. תיקון התיאום והקדמת מעבר הרגל לפנים (רצוי בהקפדה על כיפוף הברך היטב מתחת לאגן מיד עם סיום הדחיפה שלה מאחור) יתבטא בשיפור שיווי המשקל וביעילות הצעד..
- ☒ ניתור בקפיצה למרחק כשהברך מונפת לפנים ב 90° ומגיעה לגובה באגן במקביל להשלמת הדחיפה ברגל הניתור. הניתור יהיה יעיל ושיווי המשקל ישמר. לעומת זאת אם הברך תתרומם מאחור ותמצא נמוך מדי עם השלמת הדחיפה, יש סכנה של היפוך לפנים והניתור פחות גבוה.
- ☒ ריצה במקום מתחת לגומייה מתוחה. כ-10-15 ס"מ מעל לראש. הנפת הברך עד גובה האגן ודחיפת הקרקע למטה במקביל יביא נגיעת הקודקוד בגומייה בכל צעד. אי תאום בתזמון או בגובה הברך לעומת יישור הרגל בדחיפה, ישפיע לרעה על התרוממות הגוף ונגיעה בגומייה.
- ☒ התמקדות בתבנית "תיאום הדחיפה-הנפה ביציאה למעוף" במהלך חימום לאורך שיעורים רבים.

(4) התלמידים והתלמידות ישכללו את הדריכה קפיצית

הסבר

דריכה קפיצית היא דריכה המתבצעת על קדמת כף הרגל, בברך כפופה רק במעט בתחילת הדריכה. הרגל יורדת אל הדריכה באופן אקטיבי, מהיר ויוצרת מפגש עוצמתי עם הקרקע בדריכה. התגובה לדריכה מהירה ושהיית הרגל על הקרקע קצרה. כל זאת בכדי לייצר תגובה

של "סטרף" רפלקס¹⁴⁴ תגובה זאת מביאה ליציאה למעוף במהירות מוגברת במיוחד. **ביומכנית התבנית מבוססת על חוק הפעולה והתגובה ועל חוק הכוח – כוח X מסה = תאוצה.** אופן פעולת השרירים והגידים המעורבים בדחיפה יגביר את מהירות היציאה למעוף וכך את מהירות המעוף ואת אורכו. מבחינת הכושר הגופני דריכה קפיצית מתבססת על יכולת מיוחדת בגידי השרירים לגיוס כיווץ מהיר במיוחד. ניתן לפתח אותה בניתורים גבוהים ברציפות. מבחינת התנועה מעורבים כאן יסודות הכוח, והזמן

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים יתנסו ב:

- ☒ ניתור אנכי עם תנופה ומהמקום. עם התנופה הניתור יגיע גבוה יותר. בניתור אנכי התנופה האופקית לא תורמת לעליה למעלה. תרומת התנופה היא במפגש יותר מהיר ועצים בדריכה ובתגובה יציאה מהירה למעוף וניתור גבוה.
- ☒ לבצע 6 צעדי איילה ולמדוד מרחק מצטבר. הפעלת דריכה קפיצית תגדיל את המרחק.
- ☒ בעיטת כדורגל לעומת דחיפתו ברגל. בבעיטה המפגש עם הכדור מהיר ועוצמתי. בתגובה הכדור מתכווץ. החומר נמתח והאוויר בתוכו נדחס. בתגובה הכדור יוצא למעוף במהירות גבוהה יותר ועף רחוק יותר. (תגובת הכדור דומה לסטרף' רפלקס וממחישה דריכה קפיצית)
- ☒ ריצה כשהעקבים פוגשים את הקרקע בתחילת הדריכה, תגרום לבלימה בכל דריכה לעומת ריצה עם דריכה קפיצית
- ☒ התמקדות בתבנית "הדריכה הקפיצית" במהלך חימום לאורך שיעורים רבים.

(5) התלמידים והתלמידות ישכללו את הכיפוף להעברה מהירה

הסבר

כיפוף המפרק (ברך, מרפק) מקצר את זרוע המנוף בין המפרק למרכז הכובד של הגפה (רגל, זרוע). **לפי חוק הכוח בביומכניקה, קיצור המנוף דורש פחות כוח להנעת הגפה. לכן כיפוף הברך או המרפק בתנועת הרגל או הזרוע, דורש פחות כוח. הכוח שהושקע מומר בהגברת מהירות התנועה.** במילים אחרות, כיפוף הברך בהעברתה לפנים הריצה, תגביר את מהירות

¹⁴⁴ סטרף' רפלקס – תופעת רפלקס הפועל כששריר נדרש להתכווץ במהירות מול כוח חיצוני פתאומי. השריר מתארך תחילה ומיד מגיב בכיווץ מהיר בהרבה. בדריכה קפיצית רפלקס זה מביא ליציאה למעוף במהירות מוגברת במיוחד.

המעבר. הגברת מהירות הברך לפני מאפשרת הגברת מהירות הדחיפה ברגל השנייה לאחר. בזריקות כיפוף המרפק יגביר את מהירות התנועה בהוצאה ותגדיל את מרחק המעוף. מבחינת כושר גופני יסייעו בתבנית זאת כוח מתפרץ, גמישות. מבחינת כישורים פסיכומטוריים – תאום תנועתי. מבחינת יסודות התנועה פועלים בתבנית זאת: הכוח, הזמן, והשטף.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו ב:

- ☒ ריצה בהרמת עקבים אל מתחת לאגן ובהמשך הרמת הברך לפני כפופה. (באותו תרגיל אפשר ליישם גם דריכה קפיצית ותאום דחיפה-הנפה ביציאה למעוף. יישום כל התבניות משלים מכלול חשוב בריצה.)
- ☒ ריצה תוך מעבר מעל מכשולים קטנים/משוכות (בגובה הברך) יישום תבנית כיפוף להעברה מהירה חיוני בתרגיל זה וממחיש את היתרון שביישומו.
- ☒ הנחיה לבצע סיבוב במקום כשבתחילה הזרועות פרוסות לצדדים ותוך כדי הסיבוב, מוצמדות לגוף. הצמדת הזרועות תגרום להגברת מהירות הסיבוב במידה ניכרת. קיצור הזרועות המיר חלק מכוח הסיבוב למהירות.
- ☒ קפיצה למרחק מהמקום. תחילה להעביר רגליים לנחיתה ישירות. התוצאה – נחיתה בעמידה כשהרגליים מתחת לאגן. בניסוי נוסף, באמצע הדרך במעוף, לכופף ברכיים – עקבים מתחת לאגן, ולקראת הנחיתה להעביר לפני. הנחיתה תהיה כשהרגליים לפני מקדימות את האגן. הקפיצה תצא רחוקה יותר.
- ☒ התמקדות בתבנית "הכיפוף להעברה מהירה" במהלך חימום לאורך שיעורים רבים.

(6) התלמידים והתלמידות ישכללו את ההתכוונות להמשך

הסבר

תבנית זאת היא תבנית מחשבתית. במהלך הביצוע ידמה הלומד את המשך הפעולה כפי שצריכה להיעשות. הדימוי ממוקד בחלק הבא של התנועה ובכיוון הכללי הסופי של הפעולה. ההתכוונות להמשך מתבטאת בתנועה בהצבת הגוף בכיוון להמשך והכנת השרירים לפעולה הבאה. דימוי ההמשך והתמקדות בו יוצרת חיבור משופר אל ההמשך. תבנית חשיבה זאת משפרת את הדיוק של התנועה ואת השטף התנועתי המאפשר חיסכון במאמץ. תבנית זאת מתאימה למיומנויות מורכבות, לשלב שבו התנועה כבר מוכרת, כשנדרש חיבור החלקים ושיפור המכלול.

התכוונות להמשך היא תבנית המתמקדת ביכולות מנטליות כמו: מיקוד קשב, היזכרות ושחזור תנועה ומודעות לתנועה המאפשרת לעבור מתנועה למחשבות ובחזרה.

התלמידים יתנסו ב :

- ☒ עמידה בעיניים עצומות : תכנון מספר צעדים שונים של התקדמות. לאחר סיום התכנון, בצעו את התכנון באופן מדויק. לחזור על תהליך זה בתכנונים שונים.
- ☒ ריצה מהירה מעל טור קונוסים שוכבים. מדידת זמן מלפני הראשון עד אחרי האחרון. ביצוע אותו תרגיל תוך התכוונות להמשך. בכל צעד יתכוון אל הצעד הבא. ההתכוונות תתרום לשיפור התוצאה.
- ☒ מעבר מסלול תרגילים : ריצה על קונוסים בהמשך צעדי איילה מעל דלגיות פרוסות כקווים ובהמשך פניה לאחור מסביב לקונוס עומד וחזרה בריצה להתחלה. התכוונות להמשך לקראת המעבר לתרגיל הבא תתרום לשיפור הביצוע והתוצאה.
- ☒ ריצה מעל מספר משוכות ברצף. התכוונות להמשך תשפר את המעבר והביצוע בכללו.
- ☒ בקפיצה למרחק, בעת ההרצה להנחות להתכוונות אל הניתור למעלה.
- ☒ בקפיצה למרחק להנחות להתכוונות אל הנחיתה.
- ☒ בהדיפת כדור במהלך צבירת התנופה, להנחות להוצאה מהירה. עצם ההתכוונות תתרום לביצוע התנועה שקראת ההוצאה באופן שיתרום להוצאה מהירה.
- ☒ הפנמת השימוש בתבנית "התכוונות להמשך" תסייע גם בביצוע תרגילים קבוצתיים טקטיים שבהם חשוב לקרוא את המצב ולהתכוון לצעדים הבאים.
- ☒ התמקדות בתבנית "התכוונות להמשך" במהלך חימום לאורך שיעורים רבים.

(7) התלמידים והתלמידות ישכללו את הצבת האגן וייצובו

הסבר

מיקום האגן ביחס לנקודת הדריכה משפיע מאד על כיוון התנועה ועל יעילותה. בריצות ובקפיצות אופקיות ימצא האגן מעל לדריכה בעת הדחיפה. אם הדריכה תתחיל לפני האגן תיווצר בלימה ואם תתחיל מאחוריו יתקצר טווח הדחיפה ותקטן יעילותה. בזריקות ובקפיצות אנכיות ימצא האגן מעל הדריכה בעת היציאה למעוף. **מבחינה ביומכנית התבנית מבוססת על חוק הפעולה והתגובה ועל הצורך לשמור על שיווי המשקל הדינמי להצלחת הביצוע.**

תבנית זאת מאפשרת להפיק את הדחיפה האופטימלית לטובת מטרת המיומנות. כדי להציב את האגן באופן הרצוי ולייצבו בין הגפיים התחתונות לגו, יש לפתח היטב את חוזק השרירים המשתתפים בכך. נחוץ חיזוק סטטי של שרירי הבטן התחתונה, הגב התחתון וצדי האגן. נחוצה גמישות כדי להגיע לטווח התנועה הרצוי ויכולת תיאום תנועה גם בו זמנית וגם בתנועות זו אחר זו.

התלמידים והתלמידות יתנסו ב :

- ☒ בעמידה : ידמו צעד ומעבר לניתור לגובה תוך ייצוב האגן מעל הרגל שצעדה וייצובו שם.
- ☒ ניתור מריצה של 3 צעדים במטרה לגעת בראש בגומייה גבוהה. לבצע את הניתור תוך הצבת האגן מעל לדריכה ובגו זקוף מעל. לבצע את הניתור כשבעת הדחיפה האגן הגוף כפוף לפנים באגן. כשהגוף כפוף הניתור יצא פחות גבוהה ותיווצר רוטציה לפנים במעוף.
- ☒ ריצה כשתחילת הדריכה לפני הגוף. תיווצר בלימה עד לתחילת הדחיפה. ריצה כשתחילת הדריכה מתחת לאגן. הדחיפה יותר יעילה והריצה שוטפת.
- ☒ ריצה תוך הרמת עקב גבוה מאחור לפני העברת הרגל לפנים. הרגל תתעכב מאחור. הגו יטה לפנים. בתחילת הדריכה הגו יהיה נטוי לפנים. תיווצר בלימה בתחילת הדריכה. תיתכן אפילו נפילה לפנים במהלך הריצה. כשהרגל תתכופף ותעבור מיד לפנים מתחת לאגן, היציבה תשתפר והריצה תשתפר.
- ☒ בהדיפה, בעת ההוצאה כיפוף לפנים והוצאת אגן לאחור. ההדיפה תהיה פחות רחוקה. לעומת זאת כשבהוצאה האגן ימצא מעל לרגל הבולמת, ההדיפה תשתפר.
- ☒ התמקדות בתבנית "הצבת האגן וייצובו " במהלך חימום לאורך שיעורים רבים.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת

והבוגר"¹⁴⁵

הנושא: ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות – אתלטיקה

מטרה 3: התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה בתבניות תנועה העומדות בבסיס מיומנויות

האתלטיקה

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית ומודעות חברתית עידוד עמיתים בתהליכי שיפור המיומנות וההישגים;	הכוונה עצמית בחירת תבנית לשיפור;	חשיבה יצירתית יישום ידע תאורטי בשעת ביצוע תנועה;	הבנת תבניות התנועה מנקודת מבט אנטומית וביו-מכנית, תנועתית (מרחב, זמן, כוח ושטף) וקוגניטיבית;	שכלול תבניות התנועה הבאות: שכלול המהירות ביציאה למעוף;

¹⁴⁵ <https://meyda.education.gov.il>

שכלול שיווי המשקל הדינמי ; שכלול הצבת האגן וייצובו ; שכלול תיאום הדחיפה – הנפה ביציאה למעוף ; שכלול הדריכה הקפיצית ; שכלול הכיפוף להעברה מהירה ; שכלול ההתכוונות להמשך ; העברה : לימוד מיומנות מוטורית חדשה בעזרת שליטה בתבנית תנועה ; שיפור מיומנות מוטורית בעזרת תרגול של תבנית תנועה ;	יכולת לחבר כל תבנית תנועה למספר מיומנויות אתלטיות ולמיומנויות בענפי ספורט ותנועה אחרים. יכולת לחבר בין תבניות התנועה לבין רכיבי הכושר הגופני – סבולת לב-ריאה, סבולת שריר, כוח מתפרץ וגמישות – והיכולות הפסיכו-מוטוריות – תאום תנועה, מהירות וזריזות ושיווי משקל ;	חשיבה ביקורתית איתור נקודה משמעותית לשיפור ; יכולת לאתר תבנית תנועה המתאימה למיומנויות שונות במקצועות וענפים שונים של ספורט ופעילות גופנית ; אוריינות לשונית הבעה בעל פה ובכתב של הידע וההבנה המילוליים.	שיפור מתמיד של התבנית ושאיפה למצוינות אישית ; שאיפה לדיוק בביצוע ; מודעות עצמית הערכה עצמית נכונה של יכולת ביצוע תבנית תנועה ; יכולת לזהות נקודות קריטיות שלא מבוצעות כראוי וחוסמות את הצלחת הביצוע ; בניית תכנית אישית לתיקון הביצוע של תבנית תנועה.	הוראת עמיתים ;

הישגים מצופים – דרכים להערכה והקריטריונים

מטרת הוראה 3: התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה בתבניות תנועה העומדות בבסיס מיומנויות

האתלטיקה

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: כל מטרה עומדת בפני עצמה וניתן לשלבן או להשתמש באחת מהן בלבד

שכבות גיל מטרות אופרטיביות	א' – ג' התנסות ברמת התנועות הבסיסיות וחינוך לתנועה	ג' – ו' דגש באיכות היציאה למעוף	ז' – ט' קישור בין איכות הביצוע לתוצאה	ט' – יב' העברה
3(1). התלמידים והתלמידות ישכללו את המהירות ביציאה למעוף	דרך ההערכה שלב א': התלמידים זורקים כדור כלפי מעלה. מנסים שיגיע גבוה ככל האפשר. כל אחד עוקב מתי הצליח לזרוק גבוה יותר. שלב ב': התלמידים עומדים צעד אחד לפני קו ניתור מבצעים צעד וקפיצה למרחק. המרחק נמדד מנקודת הניתור בפועל. התלמידים עומדים 3 צעדים לפני קו הניתור, רצים וקופצים. המרחק נמדד מנקודת הניתור. משווים איזו	דרך ההערכה שלב א': בזוגות, תלמיד אחד רץ כ 10 צעדים וקופץ למרחק. תלמיד שני מצלם את הריצה והקפיצה וביחד הם מודדים את המרחק שהושג. לאחר מכן צופים בצילום ובתוצאה. שלב ב': התלמידים מנסים לסובב גלגל של אופניים הפוכות הכי מהר שאפשר וברצף. (מדמה דריכה ודחיפה של הרגל בספרינט) המורה צופה בעזרת דף תצפית. ומשווה עם התלמידים אחרי שהתנסו.	דרך ההערכה התלמידים בזוגות. אחד קופץ והשני מתבונן ומעריך יחד עם המורה. א. המורה ובן הזוג עוקבים אחר איכות הביצוע. ב. מעריכים את איכות המהירות ביציאה למעוף ג. מודדים ורשמים את התוצאות כל תלמיד מקבל הערכה של הקריטריונים ואת התוצאות בכל אחד מהניסיונות ומראה את הקשר בין המהירות וזווית היציאה למעוף לבין התוצאה. קריטריונים	דרך ההערכה בקבוצות של 4 תלמידים. כל קבוצה בוחרת 3 מיומנויות בהן באה לידי ביטוי התבנית "מהירות ביציאה למעוף". רצוי גם בענפי ספורט נוספים.(ניתור לגובה בכדורסל, זריקת כדור למרחק וכדומה) מתנסים במיומנויות שבחרו מסייעים זה לזה לשפר את איכות הביצוע של התבנית בכל אחת מהמיומנויות. קריטריונים

א. בוחרים 3 מיומנויות שבהם התבנית באה לידי ביטוי ב. מבצעים כל אחת משלושת המיומנויות ג. משפרים את המהירות ביציאה למעוף ד. מסייעים זה לזה. מושגי יסוד מהירות ביציאה למעוף במיומנויות שונות	א. רצים במהירות ומגיעים לניתור בכל המהירות. אין האטה לקראת הניתור. ב. נמנעים מבלימה ומהאטה במהלך הניתור. ג. דורכים ודוחפים במהירות בניתור ללא שהייה מיותרת על הקרקע. ד. יוצאים למעוף ב 20° - 25° מעלות. ה. מראים את הקשר בין איכות הביצוע לתוצאה. מושגי יסוד קפיצה למרחק, שכלול המהירות ביציאה למעוף	קריטריונים שלב א': א. רצים במהירות ומגיעים לניתור בכל המהירות. אין האטה לקראת הניתור. ב. נמנעים מבלימה ומהאטה במהלך הניתור. ג. דורכים ודוחפים במהירות בניתור ללא שהייה מיותרת על הקרקע. שלב ב': א. מגיעים עם היד למגע עם הגלגל במהירות גבוהה יותר ויותר. ב. מקצרים את זמן המגע של היד בגלגל, ככל שמהירות הסיבוב עולה ג. מנתקים מגע של היד מיד אחרי שהוגברה מהירות הסיבוב. ד. מעלים את קצב ההצלפות עם המהירות. מושגי יסוד קפיצה לרוחק, שכלול המהירות ביציאה למעוף	מהקפיצות של כל אחד הייתה רחוקה יותר. קריטריונים שלב א': א. נעים עד להוצאת הכדור באופן רצוף ושוטף. ב. נעים במהירות גוברת המגיעה לשיאה בהוצאת הכדור. שלב ב': א. שומרים על רצף בין הצעד/הצעדים לקפיצה ב. מנתרים בשיא המהירות ללא האטה לקראת או במהלך הניתור מושגי יסוד מהירות, רצף	
דרך ההערכה שלב א': התלמידים יזרקו כדוריד לשער.	דרך ההערכה התלמידים ירוצו בצעדי איילה למרחק 20 מ'. ישתדלו לבצע את תנועת הזרועות בטווח ארוך במקביל לרגליים ובכיוונים הפוכים	דרך ההערכה התלמידים יזנקו לריצה תוך שימת לב לתנועת הזרועות ביציאה בזינוק.	דרך ההערכה שלב א': התלמידים ירוצו למרחק 30 מ' שלב ב':	3(2). התלמידים והתלמידות ישכללו את שיווי המשקל הדינמי

התלמידים ינתרו לגובה בניסיון לגעת בקדקוד בגומייה גבוהה ינסו לשמור על שיווי משקל במעוף ולהגיע גבוהה. קריטריונים שלב א: א רצים בתנועת זרועות מקבילות מלפנים לאחור בכיוון הפוך לתנועת הרגליים. ב רצים יציב ושוטף, ללא תנודות מצד אל צד. שלב ב: א מנתרים לגובה תוך הנפת הזרועות לפנים ולאחור נגדית לכיוון הרגליים. ב מתנועעים בגוף זקוף ויציב במעוף ושומרים על שיווי המשקל. ג מגיעים קרוב יותר ויותר אל הגומייה מושגי יסוד שיווי משקל דינמי, ריצה, ניתור	קריטריונים א מבצעים תנועת זרועות נמרצת במקביל ונגדית לתנועת הרגליים ב שומרים על שיווי משקל בזינוק נשמר והרץ ממשיך בריצתו בשטף. מושגי יסוד שיווי המשקל בתנועה, זינוק	קריטריונים א הרצים מניפים זרועות במקביל לתנועת הרגליים ובכיוונים הפוכים, בטווח ארוך ובאופן נמרץ. ב שומרים במהלך הצעדים על שיווי משקל דינמי ג רצים בשטף בצעדים ארוכים ובהתקדמות מהירה. מושגי יסוד צעדי איילה, שיווי משקל דינמי	יזרקו ביד נגדית מונפת לכיוון הזריקה ומתחלפת בזורקת במהלכה. יתנסו בזריקה כשהגד הנגדית צמודה לגוף בעת הזריקה. שלב ב: התלמידים יבחרו מיומנויות שבהן תבנית שיווי המשקל הדינמי ממלאת תפקיד משמעותי ויבצעו אותן בשימת דגש על שמירת שיווי המשקל הדינמי. קריטריונים שלב א: זורקים כשיד נגדית מונפת נגדית לזריקה, שומרים על שיווי משקל משפרים את עוצמת הזריקה ודיוקה. שלב ב: שומרים על שיווי משקל דינמי מבצעים את הזריקה באופן שוטף, בפחות מאמץ ומשיגים את המטרה הרצויה. מושגי יסוד זריקת כדוריד, שיווי משקל דינמי	3(3).
דרך ההערכה	דרך ההערכה	דרך ההערכה	דרך ההערכה	

התלמידים, בקבוצות של 3-4 יבחרו 3 מיומנויות אתלטיות ו/או בענפי ספורט אחרים. אשר בהן באה לביטוי ברור, השפעת "הצבת אגן וייצובו. יתנסו בביצוען תוך צפייה של חברי הקבוצה ויעריכו את איכות הביצוע והשפעתו על התוצאה. קריטריונים דורכים ודוחפים תוך שמירה על מיקום האגן מעל לדריכה כשהגו זקוף. בזריקות בעת ההוצאה, שומרים על מיקום האגן מעל לרגל הקדמית (הבולמת) כשהגו זקוף. מושגי יסוד מיומנויות ספורטיביות, תבנית תנועה אתלטית "הצבת אגן וייצובו"	שלב א': התלמידים יהדפו כדור כוח. ישימו לב לתנוחת האגן בקו ישר בין הגו לרגליים בעת ההוצאה. שלב ב': התלמידים ירוצו ויקפצו למרחק. המורה ובן זוג לתרגול יצפו בתנוחת האגן בניתור ובתנוחת הגוף במעוף ובנחיתה. קריטריונים שלב א': א מביאים את האגן בקו ישר בין הגו לרגליים. ב שמים לב להשפעת הצבת האגן וייצובו בעת ההוצאה, על ההדיפה. ומשפרים את התוצאה ג מכופפים אגן בעת ההוצאה ומביאים להוצאה נמוכה ופחות רחוק. שלב ב': א מביאים לתנוחה יציבה במעוף ולנחיתה ברגליים לפני הגוף בעזרת הצבת אגן בקו ישר בין רגל הניתור לגו ולראש, ב מביאים למעוף קצר יותר, לייתר רוטציה לפניים במעוף ולנחיתה והיפוך מידי לפניים, בעזרת תנוחת גו נטוי או כפוף לפניים בניתור ואגן מאחור	שלב א': התלמידים יבצעו דילוגי ניתור. (ניתור על רגל אחת, נחיתה על אותה רגל וניתור על רגל שנייה). ינסו להגיע גבוה בכל ניתור. שלב ב': התלמידים ירוצו כ-50 מ'. המורה+ תלמיד בן זוג, יצפו בריצה לאחר כ-30 מ'. ישימו לב למיקום האגן בין הרגל בתחילת הדריכה לגו מעל. קריטריונים שלב א': א מנתרים כשהאגן מעל לדריכה ובגו זקוף. ב מבחינים בהשפעת הצבת האגן על הניתור ומנתרים יותר גבוה וביתר קלות. נוחתים בגו זקוף ומוכנים להמשך. שלב ב': בשלב הריצה המהירה, רצים פחות מאומץ, בשטף ויותר מהר כשהאגן מוצב מתחת לגו זקוף ותחילת הדריכה מתחת לגו מושגי יסוד ניתור, ריצה, הצבת אגן וייצובו	התלמידים ירוצו מספר צעדים וינתרו על רגל אחת בניסיון להגיע בקדקוד אל גומייה מתוחה מעל. קריטריונים א מנתרים כשהאגן מעל לדריכה ובגו זקוף. ב מגיעים אל הגומייה תוך הצבה נכונה של האגן בניתור מושגי יסוד ניתור, הצבת אגן וייצובו

	מושגי יסוד קפיצה למרחק, שיווי משקל דינמי והצבת אגן וייצובו			
3(4). התלמידים והתלמידות יוכלו את תיאום הדחיפה-הנפה ביציאה למעוף	דרך ההערכה שלב א: התלמידים יבצעו בריצה 10 צעדים ארוכים. ינסו לעבור מרחק ארוך ככל האפשר. (הניסיון יתבצע לצד גלגלת פתוחה) ישימו לב להשלים דחיפה לאחר והנפה לפני באותה עת. שלב ב: התלמידים יעברו בריצה מעל טור של קונוסים שוכבים (או משוכות נמוכות בהתאם) מרחק בין המכשולים כ-5 כפות רגליים של התלמידים. יתבקשו להשתדל להשלים את הדחיפה לאחר וההנפה לפני באותה עת. ישימו לב להשפעה של התיאום על שיווי המשקל הדינמי, על המאמץ בביצוע ועל המהירות המורה יצפה ויעריך במקביל קריטריונים שלב א:	דרך ההערכה שלב א: התלמידים ירוצו כ-50 מ'. ישימו לב בריצה להשלמת הדחיפה לאחר וההנפה לפני באותה עת. המורה + תלמיד – בן זוג, יצפו בביצוע ויעריכו את יישום התבנית בריצה שלב ב: התלמידים ירוצו ויקפצו למרחק. ישימו לב להשלמת הדחיפה בניתור והנפת הברך לפני-מעלה, באותה עת. המורה + תלמיד בן זוג יצפו בניתור ויעריכו את ביצוע התבנית והתוצאה קריטריונים שלב א: מצליחים להשלים דחיפה והנפה ביציאה למעוף בריצה באותה עת. ב מעידים על עצמם שהצליחו לבצע בהתאם.	דרך ההערכה שלב א: התלמידים יבצעו צעד וחצי וניתור לסל בניסיון להגיע גבוה ככל האפשר. ישימו לב בניתור על השלמת הנפת הברך ביחד עם סיום הדחיפה ויציאה למעוף. שלב ב: התלמידים יהדפו כדור ברזל (או כדור כוח) מעמדת מוצא בעמידה. ישתדלו להשלים את הוצאת הכדור לפני כשהרגל האחורית ישרה אבל עדיין על הקרקע ותומכת מאחור. קריטריונים שלב א: מצליחים להשלים את הדחיפה על הקרקע והנפת הברך למעלה בניתור באותה עת ביציאה למעוף. (הנפת הברך עד לגובה האגן, לא יותר) ב מגיעים גבוה יותר וביתר קלות תוך שמירה על שיווי משקל דינמי	דרך ההערכה התלמידים בקבוצות של 3-4, יבחרו 3 מיומנויות ספורטיביות שבהן בולטת השפעת תיאום דחיפה הנפה ביציאה למעוף ויבצעו אותן תוך צפייה ובקרה הדדית. קריטריונים א מבצעים במיומנויות את הדחיפה וההנפה ומשלימים אותן באותה עת ב המבצע מעידים והצופים מתרשמים שיישום התבנית הפחית מאמץ ותרם לשמירת שיווי המשקל בתנועה. ג משפרים את התוצאה עם שיפור הביצוע. מושגי יסוד מיומנויות תנועה ספורטיבית, תבנית תנועה אתלטית "תיאום דחיפה הנפה ביציאה למעוף"

	א מצליחים להשלים את הדחיפה לאחר וההנפה לפנים באותה עת. ב מגדילים את המרחק המצטבר של הצעדים. ב חשים פחות מאמץ בביצוע ומשפרים את שיווי המשקל של ב: א משלימים את הדחיפה לאחר וההנפה לפנים באותה עת. ב רצים בשטף ג משקיעים פחות מאמץ בריצה ד עוברים מהיר יותר מתנועה לתנועה מושגי יסוד תאום תנועות, שיווי משקל דינמי,	ב מעידים על עצמם שחשו פחות מאמץ בריצה. ג משפרים את התוצאה במקביל לשיפור התבנית. שלב ב: א משלימים את הדחיפה וההנפה במקביל באותה עת. ב מנתרים יותר גבוה והמעוף יותר רחוק. מושגי יסוד קפיצה למרחק, תאום תנועות, שיווי משקל דינמי	שלב ב: א הודפים את הכדור רחוק יותר ושומרים על גו זקוף, כשהדחיפה מאחור וההוצאה לפנים הושלמו באותה עת מושגי יסוד ניתור, הדיופה, תאום תנועות,	
3(5). התלמידים והתלמידות ישכללו את הדריכה הקפיצית	דרך ההערכה שלב א: התלמידים יבצעו 5 ניתורים רצופים, בשתי רגליים בניסיון להגיע עם הקדקוד אל גומייה מתוחה מעד לראש. ינסו לבצע במינימום זמן. ישתדלו לדרוך כאילו הרגליים הן קפיצים. (להגיע לדריכה במהירות, לדרוך רק על קדמת כפות	דרך ההערכה שלב א: התלמידים ירוצו במקום מתחת לגומייה מתוחה מעט מעל לקדקוד. ינסו לגעת בגומייה בכל צעד ולבצע 10 צעדים במינימום זמן. ישתדלו לדרוך על הרגליים כאילו הן קפיצים. שלב ב:	דרך ההערכה שלב א: התלמידים ירוצו 50 מ'. ישימו לב לאופן הדריכה בשלבי הריצה. בתחילה אחרי הזינוק דגש על דחיפה חזקה ומלאה לאחור. בהמשך כשהריצה בשיא המהירות, הרגל יורדת אל הדריכה במהירות, על קדמת כף הרגל, כשהברך כפופה רק במעט. הדחיפה לאחור מהירה	דרך ההערכה שלב א: התלמידים יבצעו צעד וחצי בכדורסל תוך יישום דריכה קפיצית בניתור. המורה ותלמידים יצפו בביצועים ויעריכו את יישום ה"דריכה קפיצית" בניתור ואת ההשפעה על גובה הניתור. שלב ב:

התלמידים בחרו מיומנות אחרת שיש בה ניתור ו/או ריצה מהירה ויבצעו אותה בדגש על דריכה קפיצית. המורה ותלמידים יצפו בביצועים ויעריכו את יישום התבנית והשפעתה. קריטריונים שלב א: מנתרים מהר עם דריכה קפיצית ב: מנתרים במהירות ומגיעים גבוה ג: מבחינים בדמיון בין הניתור ב"צעד וחצי" בכדורסל לניתור בקפיצה לגובה. שלב ב: מבצעים דריכה קפיצית ב: הגו נדחף בתגובה במהירות ולמרחק גדול יותר. מושגי יסוד צעד וחצי, דריכה קפיצית	מאד ותוך שהייה קצרה על הקרקע. (הדריכה הקפיצית בריצה בשלב המהירות הגבוהה, דומה להצלפה על גלגל האופניים לסיבובו במהירות גבוהה) שלב ב: התלמידים יעברו בניתורים על שתי רגליים טור של משוכות בזו אחר זו. (או גומיות מתוחות במקום משוכות) המטרה לעבור בדריכה אחת אחרי כל משוכה ובמינימום זמן. ישתדלו להוריד רגליים אל הדריכה מהר, להגיע לדריכה על קדמת כפות הרגליים, בברכיים כפופות קלות ולהגיב בניתור כמו קפיץ תוך שהייה קצרה על הקרקע. (הערה: גובה המשוכות מותאם ליכולת התלמידים) קריטריונים שלב א: בשלב המהירות הגבוהה, מבחינים בשינוי בדריכה ובדחיפה. ככל שמיישמים יותר הנחיות של ה"דריכה קפיצית" הריצה מתקדמת במהירות יותר גבוהה ובפחות מאמץ. שלב ב:	התלמידים יסובבו גלגל של אופניים הפוכים, בהצלפות ביד אחת. (רצוי אופניים עם ספידומטר שמראה על מהירות הסיבוב). ישתדלו לדחוף את הגלגל לסיבובים מהירים ביותר. קריטריונים שלב א: מבצעים בהתאם לתבנית באופן מלא או חלקי. ב: ככל שמבצעים בהתאם לתבנית, כך הזמן מתקצר. שלב ב: א: מגבירים את מהירות הסיבובים, דוחפים בהצלפה, שתגיע להתחלת המגע במהירות גבוהה יותר ובמגע קצר יותר. מנתקים מגע כשהמשך מגע גורם להאטה בסיבוב. ב: מצליחים להסתובב מהר יותר ככל שביצוע התבנית טוב יותר מושגי יסוד ריצה, תבנית תנועה אתלטית – "דריכה קפיצית", מהירות	הרגליים, לדרך כשהברכיים כמעט ישירות ולשהות זמן קצר על הקרקע). (ההנחיות לא יינתנו כולן יחד אלא בשלבים באופן מתפתח) שלב ב: התלמידים יעברו בריצה טור של קונוסים שוכבים או משוכות נמוכות, המרחק 4 – 5 כפות רגליים של התלמידים ביניהן. ינסו לבצע מהר מהדריכה לפני הראשון עד לדריכה אחרי האחרון. ישתדלו לדרך על הרגליים כאילו הן קפיצים (להגיע לדריכה במהירות, לדרך על קידמת כף הרגל בלבד, לשהות על הקרקע זמן קצר, להגיע לדריכה בברך כמעט ישרה). קריטריונים שלב א: מבצעים את הדריכה הקפיצית באופן מלא או חלקי. ב: ככל שמצליחים לבצע את התבנית באופן מלא יותר, כך מצליחים לבצע את המשימה בפחות זמן.

שלב ב: א מבצעים את הדריכה הקפיצית באופן מלא או חלקי ב ככל שמצליחים יותר ביישום התבנית עוברים את הטור בפחות זמן. מושגי יסוד ריצה, ניתור, תבנית תנועה אתלטית "דריכה קפיצית", מהירות	א עוברים את המשוכות בניתור אחד ביניהן ברצף. ב מבצעים דריכה קפיצית בין המשוכות ג עוברים את רצף הניתורים בפחות זמן מושגי יסוד ריצה מהירה, ניתורי רצף, דריכה קפיצית	
דרך ההערכה שלב א: התלמידים יבצעו קפיצה למרחק מהמקום. הכוונה שהרגליים יכנסו לחול רחוק ככל האפשר. ישתדלו לכופף ברכיים במעוף ולהעביר לפני כפופות מתחת לאגן ולשלוח אותן לפני לקראת הנחיתה. קריטריונים א קופצים ברכיים מאחור ומעבירים אותן כפופות לפני ב נוחתים ברגליים לפני הגוף ג קופצים יותר רחוק מושגי יסוד קפיצה למרחק, כיפוף להעברה מהירה	דרך ההערכה שלב א: התלמידים יבצעו הרצה וקפיצה למרחק. במעוף ישתדלו לכופף ברכיים ולהעביר את הרגליים לפני כפופות. ליישר ברכיים ולשלוח רגליים ישרות לקראת הנחיתה. קריטריונים א קופצים ברכיים מאחור ומעבירים אותן כפופות לפני ב נוחתים ברגליים לפני הגוף ג קופצים יותר רחוק מושגי יסוד קפיצה למרחק, כיפוף להעברה מהירה	3(6). התלמידים והתלמידות יוכלו את כיפוף להעברה מהירה דרך ההערכה שלב א: התלמידים ירוצו 30 מ'. ישתדלו בריצה להעביר רגל מאחור לפני, מתחת לאגן כפופה היטב והמשך כפופה לפני. שלב ב: התלמידים יאחזו כדור בשתי ידיים ויזרקו אותו מעל לראש לפני (כמו הוצאת חוץ בכדורגל) ישתדלו להעביר את הכדור מעל לראש במרפקים כפופים וליישר אותם בהוצאה. קריטריונים <u>שלב א:</u> א כופפים ברכיים במעוף ומעבירים אותן לפני, מגיעים

		לנחיתה ברגליים רחוק יותר בחול. ב מעבירים ברכיים כפופות וחשים פחות מאמץ בביצוע. שלב ב: א מכופפים את הברך באופן ניכר במעבר לפנים ב מכופפים את הברך בתרגיל ורצים בפחות צעדים ויותר מהר מושגי יסוד ריצה, קפיצה למרחק, כיפוף להעברה מהירה	א כופפים ברך מיד עם סיום הדחיפה לאחור ומעבירים אותה מתחת לאגן לפנים כפופה. ב משפרים את התוצאה בעקבות השיפור ברמת הביצוע לפי התבנית שלב ב: מעבירים כדור מעל לראש במרפקים כפופים ומשליכים לפנים. מיישרים מרפקים בהוצאה ומגדילים את מרחק הזריקה. מושגי יסוד זריקת כדור, ריצה, כיפוף להעברה מהירה	
3(7). התלמידים והתלמידות ישכללו את ההתכוונות להמשך	דרך ההערכה שלב א: התלמידים יעברו בריצה טור של קונוסים שוכבים או משוכות נמוכות, המרחק 4 – 5 כפות רגליים של התלמידים ביניהן המטרה לעבור את הקונוסים במינימום זמן. לאחר שהתנסו בתרגיל מספר פעמים,	דרך ההערכה שלב א: התלמידים ירוצו מרחק של 20 מ' כשבאמצע הדרך גומייה קשורה על רוחב המסלול בגובה ברכי התלמידים. המטרה לרוץ את המרחק במינימום זמן תוך מעבר מעל לגומייה. ניסיונות, יתכונו לחזור לקרקע	דרך ההערכה שלב א: התלמידים יעברו 4 משוכות בנייתורי רצף בשתי רגליים כשהמשוכה השלישית פונה שמאלה ב 90° והרביעית פונה ימינה ב 90° . לאחר מספר ניסיונות, ינסו להתכוון אל הפנייה והניתור הבא עוד בעת הניתור הנוכחי.	דרך ההערכה התלמידים בקבוצות של 3 – 4 ירכיבו מסלול של תרגילים. יתכוננו לביצוע תוך התכוונות להמשך ויתנסו בביצוע ומדידת זמן. במהלך ההתנסות יצפו זה בזה בביצוע ויעריכו את יישום התבנית והשפעתה.

כמו כן כל אחד יתבקש להעריך בעצמו את תרומת ההתכוונות להמשך בביצוע. קריטריונים א מסבירים את תרומת ההתכוונות להמשך לביצועיהם ב הצופים מדווחים על תרומת ההתכוונות להמשך ג משפרים תוצאות עם שיפור הביצוע של התבנית. ד מציינים מצבים אחרים בחיים בהם ניתן להיעזר בהתכוונות להמשך. מושגי יסוד מסלול תרגילים, התכוונות להמשך	שלב ב: התלמידים ירוצו 10 מ' יקיפו קונוס ובריצה בחזרה יעברו בניתור בשתי רגליים מעל משוכה וימשיכו עד לנקודת ההתחלה. לאחר מספר ניסיונות, יעזרו בהתכוונות להמשך בכל שינוי שבדרך. (בשינוי כיוון ב 180° ובניתור מעל למשוכה וחזרה לריצה מהירה). קריטריונים שלב א: א עוברים את המשוכות והפניות ביתר קלות שיווי משקל ושטף ב עוברים את התרגיל בפחות זמן. שלב ב: א עוברים את המסלול והמשימות ביתר קלות, בשטף ובשיווי משקל ב עוברים את המסלול בפחות זמן. מושגי יסוד ניתורי המשך, שינוי כיוון, ריצה, התכוונות להמשך.	מהר אחרי הגומייה ולהגיע לסיום הריצה מהר. שלב ב: התלמידים ירוצו הלך ושוב בין שני קונוסים יקיפו אותם ויחזרו על כך פעמיים ברציפות. (מרחק כ 5 מ' בין הקונוסים) הכוונה לבצע את התרגיל במינימום זמן. (או להשיג תלמיד אחר המבצע במקביל בין קונוסים אחרים) תוך כדי ביצוע התלמיד ינסה: א להזדקף ולהטות מעט גו לאחור לקראת הפנייה (אל הכיוון החדש) ב תוך כדי האטה להתחיל לסובב גוף בפניה לאחור (אל הכיוון החדש) ג בעת הפנייה להמשיך לרוץ במקום ולא לעצור רגליים על הקרקע בבת אחת) ד תוך כדי פניה לחשוב כבר על הזינוק לכיוון החדש קריטריונים שלב א: א מתכוונים להמשך ועוברים את המכשול וממשיכים לרוץ ביתר קלות ומהירות. ב מתכוונים להמשך ועוברים את המרחק כולל הגומייה בפחות זמן.	התלמידים ינסו תוך כדי הביצוע, כשהם עוברים מעל קונוס, לחשוב על הקונוס הבא ולהגיע אליו במהירות. שלב ב: התלמידים ירוצו בפיתולים מצד אל צד בין 8 קונוסים העומדים ברווח של כ 1 מ' ביניהם. לאחר מספר ניסיונות, יתנסו בהתכוונות אל הקונוס הבא בעת שהם עוברים קונוס. קריטריונים שלב א: א עוברים את הקונוסים בריצה, ביתר קלות ובשטף. ב עוברים את טור הקונוסים בפחות זמן. שלב ב: א מתקדמים בייתר קלות ותוך איבוד פחות זמן בפיתולים ב עוברים את מסלול הקונוסים בפחות זמן מושגי יסוד ריצה, שינוי כיוון, התכוונות להמשך

		שלב ב: א בולמים ופונים לאחור, יוצאים לזינוק בשטף ובמהירות ב מבצעים את התרגיל בפחות זמן. מושגי יסוד ריצה, שינוי כיוון, מעבר מכשול התכוונות להמשך		

התעמלות

רציונל

ההתעמלות Gymnastics היא שם כולל למקבץ של שמונה ענפי ספורט עליהם אחראי איגוד ההתעמלות הבינלאומי FIG. בכל אחד מענפי ההתעמלות, מספר מקצועות, בהם מבצעים תרגילי התעמלות שלמים. התרגילים בנויים ממיומנויות מוטוריות בודדות (הקרויות בעגה המקצועית אלמנטים), מרצפים של מיומנויות, ומקטעי תנועה. חלק מהתרגילים מתבצעים עם ליווי מוסיקלי, לעיתים על מכשירים או עם חפצים (הקרויים בעגה המקצועית מכשירי-יד). תת-ענפי ההתעמלות הם: התעמלות מכשירים גברים (Men's Artistic Gymnastics), התעמלות מכשירים נשים, (Women's Artistic Gymnastics), התעמלות אמנותית (אישית וקבוצתית), (Rhythmic Gymnastics), התעמלות אקרובטיות, (Acrobatics Gymnastics), התעמלות טרמפולינות, (Trampoline Gymnastics), התעמלות אירוביות, (Aerobic Gymnastics), התעמלות לכל (Gym For All)

להלן עובדות בסיסיות על תת-ענפי ההתעמלות:

תחרויות התעמלות המכשירים נמנות עם המשחקים האולימפיים מאז חידוש המשחקים ב 1896. בהתעמלות המכשירים הבינלאומית קיימת הפרדה בין תחרויות הגברים לאלו של הנשים. הגברים מתמודדים על 6 מכשירים: מקבילים, טבעות, מתח, סוס סמוכות, שולחן הקפיצות ועל הקרקע. להרחבה ראה¹⁴⁶ באתר האיגוד הבינלאומי, FIG.

¹⁴⁶ <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/mag-presentation.php>

הנשים מתמודדות על 4 מכשירים בלבד: שולחן הקפיצות, מקבילים מדורגים, קורה, ומכשיר הקרקע. תרגילי הקרקע של הנשים מתבצעים בליווי מוזיקלי ונדרשת התאמה בין אופי המוסיקה לאופי התנועה, לקצב, ול"סיפור" שהכוריאוגרף יוצר. להרחבה ראה¹⁴⁷.

בתחרויות רשמיות (משחקים אולימפיים, אליפות עולם, אליפות אירופה, משחקי העולם ומשחקי אירופה), בתחרות המוקדמות, בדרגות בוגרים, מבצעים המתעמלים בהתעמלות מכשירים תרגילים על המכשירים שבחרו. מתעמל שמבצע תחרות מלאה (6 מכשירי גברים או 4 מכשירי נשים), יכול/ה להיות אלוף אולימפי או אלוף העולם בקרב רב.

בהתעמלות האמנותית הבינלאומית מתחרות רק נשים. מקצועות התחרות: חישוק, כדור, אלות וסרט. בדרגות לצעירות (ג'וניור), מתחרים גם עם דלגית. במשחקים האולימפיים ניתן לזכות במדליה אחת בלבד, קרב רב, ואין חלוקת מדליות במכשירים/מקצועות הבודדים, אפשרות שקיימת באליפות עולם ואירופה. להרחבה ראה¹⁴⁸.

בהתעמלות אקרובטית, יבוצעו במוקדמות שלשה סוגים של תרגילי צוות: תרגיל שיווי משקל, תרגיל דינמי, ותרגיל משולב, כל אלו במבנים הבאים: זוגות נשים, זוגות גברים, זוגות מעורבים, שלשות נשים ורביעיות גברים. להרחבה ראה¹⁴⁹.

בהתעמלות טרמפולינות המתעמלים קופצים על טרמפולינה אולימפית שאינה חלק סטנדרטי מציוד אולמות בתי הספר. בתרגיל האישי עליהם לבצע 10 מיומנויות ללא עצירה כלל. מקצוע נוסף בטרמפולינות הוא התרגיל הזוגי. בתרגיל זה מתחרים בזמנית שני מתעמלים/ות, על שתי טרמפולינות ועליהם להיות מסונכרנים זה עם רעהו. לענף זה שייך הפס האקרובטי. להרחבה ראה¹⁵⁰.

גם להתעמלות האירובית מקצועות תחרות רבים: תרגיל אישי לגברים, תרגיל אישי לנשים, זוג מעורב, שלשות (3 מתעמלים כל הרכב בין המינים), קבוצות, (5 מתעמלים בכל הרכב), תרגיל של אירובי דאנס, (8 מתעמלים בכל הרכב), ותרגיל מדרגות (8 מתעמלים בכל הרכב). להרחבה ראה¹⁵¹.

¹⁴⁷ <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/wag-presentation.php>

¹⁴⁸ <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/rg-presentation.php>

¹⁴⁹ <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/acro-presentation.php>

¹⁵⁰ <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/acro-presentation.php>

¹⁵¹ <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/aer-presentation.php>

הענף השמיני של ההתעמלות הוא "התעמלות לכל". בענף זה משלבים המתעמלים את כל הענפים הקודמים, למופע ראווה שיש בו חוקים וכללים. ענף זה מתאים מאוד לביה"ס, שכן מאפשר לתלמידים בחירה ממגוון רחב ומיצוי הפוטנציאל האישי. להרחבה ראה¹⁵²

לתחרויות הגמר בענפי ההתעמלות עולים בדרך כלל, שמונת המתעמלים ו/או המתעמלות שזכו בניקוד הגבוה ביותר בתחרות המוקדמות. ובה נקבעים האלופים בקרב רב – סכום תוצאות כל המקצועות באותו ענף ומחולקות מדליות בהתאם.

הוראת התעמלות בבתי הספר

בבית הספר מוצע ללמד שלושה ענפים, המתאימים לבנים ולבנות: התעמלות מכשירים (ראו פירוט המיומנויות בטבלה 3.10); התעמלות אומנותית, ובעיקר מיומנויות עם דלגית, כדור, סרט וחישוק; והתעמלות אקרובטית שעיקרה פירמידות אנושיות בהרכבים שונים ומיומנויות על הקרקע. ניתן גם לאמץ את עקרונותיו של ענף ה"התעמלות לכל" (Gym for All), שמשלב בעצם את כל ענפי ההתעמלות ליצירת מופע ראווה. לכל מופע קריטריונים לחיבור, לביצוע ולהערכה – ידועים מראש. בתוכנית המוצעת, איחדנו את התעמלות המכשירים נשים וגברים וכן פתחנו אפשרות לתלמידים, בנים להשתתף בהתעמלות האמנותית בהתאם לכישוריהם.

עושר האפשרויות שמציעים מקצועות ההתעמלות, מאפשר לכל אחד מהתלמידים והתלמידות בחירה וגילוי חוזקותיהם/חוזקותיהן, התאמה למבנה אישיותם/אישיותן למבנה גופם/גופן וליכולותיהם/יכולותיהן. כך למשל, תלמידות חזקות או בעלות מבנה גוף גדול ורחב תגלנה עד כמה הן נחוצות כבסיסים לפירמידות, ותלמידים נמוכי קומה ומשקל ביחס לכיתתם, שמתקשים בענפי ספורט אחרים, אבל יהיו נכס חיוני לכל צוות, כאשר עולה הצורך לטפס לראש הפירמידה.

מיומנויות ההתעמלות מאופיינות בדיוק הרב שנדרש לביצוען – לכל איבר בכל מיומנות יש תנועה קבועה ותפקיד בהצלחת הביצוע. לכן, הוראת מיומנויות בהתעמלות צריכה להיות אף היא מדויקת, שיטתית והדרגתית. לאחר השגת יכולת ראשונית ניתן להמשיך לשפר ולשכלל את התנועה. בכל מקצועות ההתעמלות, קיימת הכוונה ושאיפה לתנועה שוטפת, הרמונית ואסתטית, בדגש על יציבה מותאמת תנועה. **בבית הספר חשוב לאפשר לכל תלמיד ותלמידה להציב לעצמם/לעצמן אתגרים אישיים ולתרגל כדי לעמוד באתגרים אלו.** האתגרים ייבחרו בהתאם לניסיונם, ולכישוריהם של התלמידים בתיאום תנועה (קואורדינציה), בתחושת הגוף במרחב, במודעות

¹⁵² <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/gfa-presentation.php>

גופנית, ובמרכיבי הכושר הגופני והכישורים הפסיכומטוריים שלהם, באופן מיוחד: שיווי משקל, חוזק וכוח מתפרץ, מהירות, זריזות וגמישות.

המיומנויות של התעמלות המכשירים הנלמדות על הקרקע, מהוות יסודות למקצועות ההתעמלות. לאחר שהושגה בהן שליטה מיטבית הן מועברות, אל הקורה, אל שולחן הקפיצות, אל ההתעמלות האמנותית ואל ההתעמלות האקרובטית. בהתעמלות האמנותית נוספת התנועה והשליטה במכשירי היד, בהתעמלות האקרובטית מתווספות פירמידות והקפצות ולכן נוסף ממד של שיתוף פעולה ואמון בחברים.

בעת לימוד התעמלות יש חשיבות גדולה למיקוד במטרה מוגדרת ולתרגול הכולל חזרתיות רבה להשגת המטרה. דרך העשייה והתרגול, התלמידים והתלמידות חווים שיפור מתמיד נראה לעין. שיחה במהלך ההתנסות או לאחריה על משמעות התרגול והמאמץ עשויה לאפשר לתלמידים ולתלמידות להעביר התנהגות זו גם לתחומים אחרים בלמידה ובחיי היום יום. מהלך זה של חזרתיות, שיפור, שיחה על התהליך והתוצאה עשויים לתרום לחיזוק הדימוי העצמי החיובי וההערכה העצמית.

רבות ממיומנויות ההתעמלות מחזקות את חגורת הכתפיים ואת הזרועות ומעמיסות את משקל הגוף עליהן. בעולם שבו כמעט ולא משתמשים בידיים אלא לפעילויות קלות של הקלדה, חיזוק זה נחוץ: כיסוד לפעילויות גופניות אחרות כמו טיפוס ותליה. כהזדמנות לחיזוק העצמות, לטיפול היציבה, כהכנה לנשיאת משאות כמו למשל, כשצריך להוריד מזוודה ממסוע וכדי לחזק את תחושת המסוגלות בעמידה באתגרים.

הוראת ההתעמלות המלווה בהסברים ושאלות חקר מובילה הן להבנת התהליכים הביומכניים המאפשרים ביצוע של מיומנויות והן להעברה ממיומנות למיומנות. למשל, עיסוק בשאלת הזוויות הנוצרות בתנועות שונות למטרות שונות או עיסוק בהשוואה בין הכוח המופעל על הגוף בזמן ניתור או קפיצה לבין זה המופעל בנחיתה.

למרות שענפי ההתעמלות משתייכים למשפחת הספורט הפרטני, אופי הוראת המקצוע בביה"ס כולל למידה בזוגות ובקבוצות הן במצבי עוזר/ת ונעזר/ת והן במצבי שיתוף פעולה בתרגיל קבוצתי או בבניית פירמידות. כמו כן, על אף התבניות והמיומנויות הסגורות של ההתעמלות, ניתן לאפשר יצירה על בסיס השליטה הטובה במיומנויות בשעה שמחברים תרגיל תנועה חופשי עצמי; בשעה שמעודדים תלמידים ותלמידות ליישם מיומנויות מוכרות במצבים חדשים כמו, גלגול על מכשיר מוגבה, או כחלק מפירמידה או כחלק מהתקדמות בזוגות; או בשעה שמשנים את מצב האיברים, את כיוון התנועה או את מהירותה. בנוסף, הוראת התעמלות בשילוב עם התנועה

הנדרשת לחיבור המיומנויות, בבית הספר, עשויה לזמן חוויה של השתתפות בהופעות ראויה בימי שיא של בית הספר ובמפעלים אזוריים וארציים של משרד החינוך.

השיעורים העוסקים בענף ההתעמלות אינם מכוונים להישגים ספורטיביים כלל וכלל, אך ניתן לנצל את חוויית העיסוק בהתעמלות כדי לספר לתלמידים כיצד בנוי הענף, על התחרויות ואופיין ולהציג להם דוגמאות וסרטונים של היכולת האנושית להגיע לשלמות ולשליטה בגוף.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות:

1. ירכשו את היסודות של מיומנויות ההתעמלות
2. ישפרו את איכות הביצוע של מיומנויות ההתעמלות וישכללו אותן.
3. ייקחו חלק בלימוד, חיבור וביצוע, תרגיל התעמלות

מטרה 1: התלמידים והתלמידות ירכשו את היסודות של מיומנויות התעמלות

הסבר המטרה

מיומנויות התעמלות המכשירים וההתעמלות האמנותיות הן מיומנויות סגורות ברובן. המייחד אותן הוא תבנית תנועה נרכשת, אשר מהווה את השילוב הנכון ביותר לתלמיד/ה נתון/ה, מבחינה ביומכנית ואסתטית. תבנית זו מתבצעת בסביבה הנשארת קבועה בין ניסיון אחד למשנהו. מיומנויות ההתעמלות האקרובטיות הן מיומנויות שיתופיות חברתיות פתוחות יותר, שכן בכל מקרה של ביצוע פירמידות, כאשר יתחלף תלמיד בצוות - יעלה הצורך בהסתגלות ובשינויי ביצוע של שאר חבריו. שינויי חברי צוות באקרובטיקה במיוחד בבית הספר, עשוי לקרות כמסקנה מיחידת שיעור ואף בתוך היחידה עצמה. המורה יכול ואף צריך, לשנות את הרכב הצוותים לפי הצורך על מנת שהתלמידים יחוו הצלחה.

בטבלה 3.10 מוצגות מגוון מיומנויות המומלצות ללמידה בבית הספר. כל מורה יכול/ה לבחור מה ילמד מתוכן בהתחשב: בידע שלו/שלה, בתנאים של בית הספר, בתכנון הכולל של שנת הלימודים ובגישת ההוראה.

טבלה 3.10: מיומנויות התעמלות המומלצות להוראה בבית הספר

קטגוריה	מיומנויות	הציוד הנדרש
התעמלות מכשירים: קרקע	✓ גלגול לפנים מעמידת פישוק לישיבה שפופה ✓ גלגול לפנים מעמידת שפופה לעמידה שפופה (למתקדמים: גלגול ברחיפה) ✓ גלגול לאחור דרך כתף ✓ איזון בקירוס על ראש וידיים, עמידת ראש ליד קיר, עמידת ראש חופשית ✓ עמידת אמות, עמידת ידיים ליד קיר פנים וגב, עמידת ידיים חופשית ✓ גלגל (מתקדמים: גלגל עם דחיפה, על יד אחת) ✓ קפיצה ערבית	מזרנים התעמלות מזרן עבה לנחיתה
התעמלות מכשירים: טבעות / מתח / סולם	✓ תליית עטלף, תליית קיפול, סלסלה. ✓ היפוך לפנים ולאחור בין הטבעות היפוך לפנים ולאחור עם עצירה בתליית קיפול או בסלסלה ✓ תליית הפוכה ("נר") בטבעות עם "צורות" ברגליים (פסיעה, צבי, מעוין) ✓ תליית ברך על מתח, משיבה בפסיעה שקיעת ברך ועלייה ✓ תליית ברכיים על מתח, ירידה מתליית ברכיים דרך עמידת ידיים ארעית	טבעות, סולם, מתח מזרני נחיתה ("גבינה")
מיומנויות התעמלות מכשירים: ספסל	✓ עליות: 1. בניתור עם סמיכת ידיים לעמידת קירוס, 2. עלייה בניתור עם סמיכת ידיים לעמידת פישוק על הספסל, 3. עלייה בניתור בלי ידיים לרגל אחת. ✓ התקדמויות שונות: הליכה לפנים לאחור והצידה, דילוגים, צעד והנפת רגל מעלה, צעדי ולס ודומיהם. ✓ ירידות: 1. ניתור מעלה לנחיתה גב לספסל, 2. ניתור עם פנייה לנחיתה פנים לספסל, 3. ניתור קירוס, 4. ניתור לאחור, 5. גלגל בקצה הספסל לירידה ממנו ✓ מיומנויות אקרובטיות על ספסל: 1. מאוזן ברך ומאוזן קדמי, 2. נר, 3. גלגול לפנים, 4, עמידת ידיים ארעית ✓ כל מה שפורט לעיל, על קורה נמוכה, ספסל תלוי או קורה גבוהה ✓	קורה/ספסל/ספסל תלוי. מזרנים לריפוד מזרנים מתחת למכשיר
התעמלות מכשירים: ארגז/שולחן קפיצות לרוחב וארגז לאורך	✓ סנונית ✓ מקרס ✓ סנונית וגלגול לישיבת פישוק ✓ סנונית למפשק בקצה הארגז (עלייה לעמידה שפופה על הארגז וירידה ממנו במפשק. יש הקוראים לקפיצה זו "קפיצת חתול")	ארגז דיוטות שניתן לשנות את גובהו. גילאים הצעירים (א'-ג') מומלץ ארגז פלציב רך
התעמלות אמנותית: דלגית וחישוק	✓ קפיצה לפנים ולאחור בדלגית אישית אחוזה בידי הקופץ, בגובה נמוך ✓ קפיצה בדלגית עם ניתור ביניים ✓ קפיצות רצופות, גלגול דלגית ומעבר מעליה ברגל אחת תוך ריצה ✓ קפיצה בדלגית עם חבר.	דלגית לכל תלמיד שטח פנוי ומרווח

חישוק לכל תלמיד, לפי הגיל	✓ ניתורים כפולים, ניתורים עם סיכול ידיים, ✓ ניתורים רצופים, ✓ זריקת דלגית ותפיסתה, גם עם מעבר מעליה ✓ קפיצה קבוצתית בחבל ארוך עם כניסות ויציאות מגוונות ✓ זריקה ותפיסה של החישוק ✓ סיבוב חישוק סביב איברי גוף, ✓ קפיצות תוך העברת החישוק מלמטה למעלה וחזרה – לפנים ולאחור	
מזרני התעמלות רגילים מזרניות על דשא	✓ סמיכה על שכיבת פרקדן: 1 שוכב פרקדן ידיו ישרות מעלה ב 90° לגוף, 2 בסמיכה קדמית, ידיו משני צידי רגליו של 1 ורגליו בידי הישרות של 1 ✓ מריצה על כתפי חבר בישיבת עקבים: 1 בישיבת עקבים, 2 מניח ידיו על הקרקע, ומניח רגל אחרי רגל על כתפיו של הבסיס, לביצוע סמיכה קדמית רמה ✓ ישיבת זווית מחוברת (פירמידת W): בישיבת פנים אל פנים ידיים אחוזות, הרמת רגלים מחוברות וישרות ✓ האחד שוכב פרקדן רגליו בקירוס. השני מבצע סמיכה קדמית ידיו על ברכי הבסיס, רגליו בידי הבסיס (הבסיס אוחז בקרסולי חברו) ✓ שני מכרעים: 2 תלמידים מבצעים מכרע קדמי - צידי (הרגליים הקרובות שלהם בכריעה קלה לפנים, והרגלים החיצוניות ניצבות ישרות לאחור ובאלכסון). התלמיד השלישי עומד על ירכיהם. ✓ עמידת ידים /ראש מחזקת בידי נשען: 1 בשכיבת פרקדן, 2 נשען בגבו על רגלי 1 ותומך ב - 3 שמבצע עמידת ראש/ידיים. ✓ שני מכרעים עם החזקת רביעי: 1 ו - 2 מבצעים מכרע קדמי - צידי (הרגליים הקרובות שלהם בכריעה קלה לפנים, והרגלים החיצוניות ניצבות ישרות לאחור ובאלכסון). 3 עומד על ירכיהם ותומך ב - 4 שמבצע עמידת ראש/ידיים.	מיומנויות התעמלות אקרובטיות: זוגות קבוצות: שלשות ורביעיות

לחלק מהמיומנויות המתוארות כאן צורך בהמשך ניתוח של המיומנות לשלבי ביצוע. הניתוח ניתן כדוגמה לשיטת עבודה שמורים ומורות צריכים לאמץ, לגבי כל מיומנות, כחלק ממהלך תכנון ההוראה, לפני שהם/הן מתחילים בתהליך ההוראה.

הוראת ההתעמלות, על הקרקע, עם ועל מכשירים, או בבניית פירמידות אנושיות, נראית למתבונן/מתבוננת מהצד, מלאת אתגרים, מורכבת, לעיתים "קרקסית" ואולי אף מסוכנת. אך זה בהחלט אינו המצב כאשר תהליך הלמידה שיטתי, הדרגתי ומקדם את התלמידים והתלמידות תוך הקניית הבנה של מהי התנועה הבטוחה ומהו האתגר שמתאים לביצוע עבורם/עבורן.

השמירה על הבטיחות במהלך לימוד מיומנויות ההתעמלות היא ראשית לכל בידי המורים והמורות ובאחריותם/אחריותן, וקורית עוד טרם יצא השיעור לפועל, בתכנון סביבת הלמידה ובהתאמת הפעילות לתלמידים ולתלמידות הספציפיים. בכדי לצמצם סיכונים יש ללמד את התלמידים והתלמידות ליטול אחריות עצמית והדדית. האחריות שמוטלת על התלמידים והתלמידות כוללת את היכולת לבחור מתוך הפעילויות המוצעות את אלו שביכולתי לבצע בעת הנוכחית, וגם תשומת לב לעמיתים ולעמיתות הפועלים לצידי ואיתי, ולציוד עליו ובעזרתו

מתעמלים (ראו בפרק האוריינות המטרה: התלמידים יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים.
וכן בפרק פעילות גופנית בצוות המטרה: התלמידים יגלו אחריות הדדית).

כחלק מהשמירה על הבטיחות חשוב ללמד את התלמידים והתלמידות ליפול, באותה הדרך
בה מלמדים מיומנויות ספורטיביות. נפילות הן חלק מהחיים וקורות גם בפעילות המתקיימת מחוץ
לבית הספר, במקרים של חוסר תשומת לב, ובמקרים של בהלה. לכן, ניתן לנצל את הוראת
ההתעמלות ליצירת מוכנות לנפילות בכלל אשר תשרת את התלמידים לאורך חייהם.

חשיבות רכישת המיומנויות בהתעמלות

לימוד מיומנויות מוטוריות בהתעמלות משפר את הכישורים הפסיכומטוריים של תיאום תנועה
(קואורדינציה), ושיווי משקל. תאום תנועה מושג על ידי תיאום בין מערכת העצבים למערכת
השרירים - וכן על ידי תיאום בין הקלט החושי, לבין פעולת השריר הרלוונטי. לימוד מיומנויות
ההתעמלות מאפשרות למוח, לעצבים ולשרירים לתרגל את התיאום ביניהם בצורה מדורגת אשר
מתפתחת באופן סלילוני. כך נוצרת חזרה על מבנים דומים עם שכלול שלהם ועליה שהולכת וגדלה
ברמת המורכבות. מיומנויות ההתעמלות עשויות לסייע בלימוד ענפי ספורט אחרים וניתנות
להעברה להתנסויות בחיי היום יום (ראו טבלה 3.11).

טבלה 3.11. העברה ממיומנויות התעמלות לפעילויות אחרות

מיומנות התעמלות	העברה ללימוד מיומנויות ענפי ספורט אחרים	העברה להתנסויות בחיי היום יום	שימוש במצבי קיצון
שילוב בין ריצה וניתור (קפיצות הארגז, מיומנויות בקפיצה על הקרקע, התעמלות אמנותית)	התקפה מתפרצת במשחקי כדור קפיצה לגובה ולרוחק	ריצה קלה בעת חציית כביש ועלייה למדרכה בצידו השני כל מעבר מעל מכשול / אריח שבור במדרכה וכד'	בריחה מעבר מעל מכשול בלתי צפוי, גדר שקרסה וכו'
גלגול לפניים	בלימת נפילה מ"תיקול" במשחקי הכדור	מעבר מתוכנן מעל מכשול על חול/דשא שמאפשר גלגול	בלימה ראויה לנפילת חירום לאחר התקלות במכשול
יכולות סמיכה ותלייה (תרגילי המתח, הסולם והטבעות)	השתלבות בפעילות נינג'ה, זריקות באתלטיקה, הרמת משקולות, יכולות באומנויות לחימה	טיפוס אל מקום מוגבה מעבר גדר הרמת ציוד והעברתו. בלימת הגוף עם הידיים בשעת נפילה	יכולות צבאיות הכוללות נשיאת משאות כבדים לאורך דרך וטיפוס.

קפיצה ומעבר מעל מכשולים בריחה במדרגות יציאה מחלון	ריקודי עם ירידה ממדרגה גבוהה/רכב גבוה עלייה מהירה במדרגות מעבר זרם מים/בוץ, מעבר מעל מכשול	חסימה בכדורסל, הנחתה בכדורשת, כדורעף וכדורעף חופים צעד וחצי בכדורסל, זריקת ניתור בכדוריד קפיצה משולשת באתלטיקה	ניתורים ונחיתות: ניתור בשתי רגלים נחיתה על שתיים, ניתור ברגל אחת, נחיתה על שתיים ניתור ברגל אחת נחיתה על הרגל השנייה
נשיאת אלונקה בצבא	כל עבודה בצוות, כתלמידים, או כעובדים, או כבני משפחה	שיתוף פעולה בהתקפה ובהגנה בכל משחקי הכדור. תיאום בשחייה אומנותית	עבודת צוות באקרובטיקה
דיוק בזריקת רימון במלחמה	העברת חפצים לאחר בבטחה	מסירות, זריקות ותפיסות בכל משחקי הכדור	שליטה במכשירי יד

ההתעמלות תורמת לפיתוח כוח מרבי וכוח מתפרץ (ראו הסבר במטרה האופרטיבית בפרק הכושר הגופני העוסקת בכושר שרירי) בצורה מאוזנת בכל חלקי הגוף - בפלג גוף עליון ותחתון ובצד הימני והשמאלי. התרומה משמעותית במיוחד לחיזוק של שרירי הידיים וחגורת הכתפיים, שזוכים לפחות התייחסות וחיזוק בענפי הספורט והפעילות הגופנית האחרים, ובשגרת היומיום. כמו כן, ההתעמלות על מקצועותיה השונים תורמת לשיפור ולשימור גמישות מיטבית.

התרגול האינטנסיבי שחוזר על עצמו על מנת להשיג את הדיוק הנדרש ואת השליטה במיומנות ההתעמלות, כולל תמיד שימוש במשקל הגוף. תרגול כזה, מעלה את העומס המכני ומחזק את העצמות ללא צורך בתוכניות מיוחדות לעניין זה (ראו המטרה "התלמידים והתלמידות יחזקו את עצמותיהם" מתוך פרק אורח חיים פעיל ובריא).

רכישת מיומנויות מתחום ההתעמלות האקרובטית מסייעת לתלמידים ולתלמידות להבין את חשיבותה של עבודת הצוות, את מקומו המכובד של כל חבר צוות במארג המתהווה של הפירמידה. ואת העובדה המעניינת שבספורט 1 + 1 בהחלט גדול מ 2!

שיפור איכות הביצוע והמעבר מחוסר יכולת לבצע מיומנות מוטורית, או מיכולת חלקית עד להשגת שליטה בה – בונות את תחושת המסוגלות את בטחונו של הפרט ביכולת האישית שלו,

ובתרומתו לביצוע הקבוצתי. בנוסף, ההתמדה והתרגול הנחוצים לשיפור מיומנויות ההתעמלות עשויים לשמש ככלי למידה בשעה שלתלמידים ולתלמידות יש שאיפה להצליח בכל תחום.

דרכים להשגת המטרה

א. הוראה בחלקים התבססות על מבנה המיומנות ועל ניתוחה

ענפי ההתעמלות הם ענפים מאוד טכניים ובשל כך מתבססים על עקרונות פיסיקאליים שתורמים לביצוע הנכון והמדויק של כל מיומנות. בענפי ההתעמלות השאלה המעניינת אינה רק "מה קרה?" (כפי שנשאל בענפי הכדור "האם היה סל/גול" או שלא היה), אלא "איך בוצעה התנועה?" "האם הודגמה אמפליטודה גדולה?" "האם הושגה שליטה?" "האם הושגה תנועה הרמונית במעבר בין מיומנות אחת לתנועה שאחריה?" כיוון שכך, ניתן להשוות כל חלק בביצוע למקבילו האופטימאלי. הוראת מיומנויות ההתעמלות נעשית בדרך כלל בחלקים ובשלבים, ורק במיומנויות מאוד פשוטות יכולה להתקיים הוראת השלם.

כדוגמה מצורף דף ניתוח מיומנות

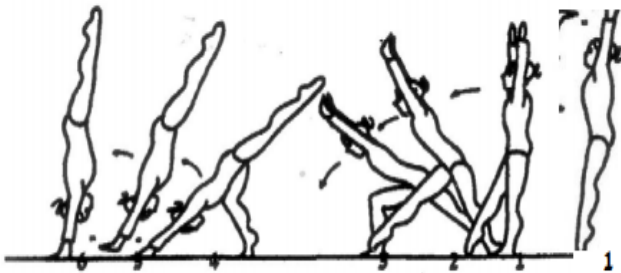
דף הניתוח כולל:

איור/סרטון של המיומנות מבוצעת כהלכה, תיאור מילולי של שלבי הביצוע, שגיאות אופייניות, סוג המיומנות, פירוט המרכיבים המוטוריים ומרכיבי כושר הגופני הנדרשים לביצועה, פירוט המרכיבים החברתיים והרגשיים בביצוע זה, גיבוש ראשוני של אסטרטגיית ההוראה, תרגילי עזר ותרגילי הכנה להחזקת הגוף ולפיתוח היכולות הנדרשות, ואפשר להשלים בהצעות למגוון רמות ביצוע להתאמה למתקשים ולמתקדמים.

תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות

שם הסטודנט: _____

המקצוע: התאמנות הענף: קרקע המיומנות: צמידת ידיים



השלב	תיאור התנועה	מגמות התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה	(1) צמידת מוצא: צמידת ישרה על כריות כפות הרגליים, ידיים ישרות מצלפה (2,3) "נפילה" למכרע קדמי תוך הטוית האו לפני	הכנה להצמדת מסקל	החזקת אף ומוצא הידיים צד פסיעה רחוקה לפני
שלב הביצוע	(3,4) הנחת ידיים ישרות על הקרקע ברוחב כתפיים, דחיפה נמרצת מרגל הדחיפה עד יושרה, תוך הנפת רגל הנפסה לאחור ולמצלפה (5) הצמדה מהירה של הרגליים (6) שהייה של האף מצל הידיים	הצמדת מסקל מטה ולפנים תוך שמירה על תנופה איזון האף – השת מצב של שיווי מסקל	ידיים ישרות ברוחב כתפיים, כתף פתוחה 180°, קו ישר בין הידיים והאו. מבט לאאודליים, שמירת האף על קו הכובד אכן מסופה לאחור-לא קשת מאתנית שגיאות: רגליים-תנופה חלשה מדי, איטית מדי, אין יושר של רגל הדחיפה, הנחת ידיים קרוב לרגל הדחיפה
שלב הסיום	פסיעה ברגליים, הנחת רגל הדחיפה על הקרקע, דחיפה מהידיים, הרמת האו, הנחת רגל הנפסה ליד רגל הדחיפה	חזרה לצמידת מוצא	החזקת אף, ויסות כוח

סיווג המיומנות: פוטנלית, מורכבת, מלאכותית, סלורה.

מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: כוח ידיים וחזקת כתפיים, אמישות חזקת כתפיים, שיווי מסקל, קואורדינציה, תחושה קינסטטית, ויסות כוח והחזקת אף

מרכיבים חברתיים / רגשיים: פחד ממצבים הפוכים

אסטרטגיית ההוראה: לימוד פוטנלי, לימוד בחלקים תוך שימוש בריפודים, הצהרות, סימונים, תמיכה ושמירה-עבודה בקואורדינציה, תחנות, למתקדמים-צמידת ידיים ממצבים שונים ואף מצבים שונים, שינוי במשפט תנוצתי

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
תרגילים להחזקת אף (פננה), תרגילים לחיזוק חזקת כתפיים, סמיכה קדמית והליכות שונות, האמשת חזקת כתפיים. אמישות ירכיבים-מאונכים, הנפות רגליים. הצמדת מסקל לידיים בתרגילים ומשחקים.	טיפוס על קיר שמוצא מאחורי – מצמידה שפוסה ידיים על הקרקע רגליים מטפסות עד לייושרן שימוש בקני זוג מכיתה ד' ומצלה, עם תמיכה בקיר, ממצבים בהם האכן מוצפה והמסקל על הידיים

ב. **בחירת תחנות לימוד רבות** בהן התלמידים והתלמידות מתנסים בחלקי המיומנות הנלמדת, בצורה מוקלת וככל האפשר טבעית. הדרך מהווה הכנה לקראת ביצוע המיומנות והיא אינטואיטיבית ומקלה על תהליכי ההוראה. בתחנות הלימוד רצוי לבצע כל מיומנות (אלמנט) מעמדות מוצא שונות ולהגיע לעמדות סיום שונות. חשוב שרוב תחנות הלימוד תהיינה בטוחות לחלוטין ומאפשרות התנסות עצמית ללא שמירה וללא עזרה של המורה. כמו כן, חשוב שתהיה בהן דרך פשוטה להערכה עצמית של הביצוע.

דוגמה למגוון תחנות ללימוד גלגול לפני:

- ✓ מזרן נחיתה (גבינה) לרוחב: "נדנדה" בקירוס וקימה לעמידה כשהרגליים על הקרקע (נמוכות מהעכוז)
- ✓ עמידה על מישור משופע, הנחת ידיים וגלגול טבעי לפני
- ✓ עמידה בין טבעות בגובה החזה ואחיזתן, הרכנת הראש וכפיפת הגיו לפני. ניתור והיפוך לפני תוך אחיזה בטבעות.
- ✓ עמידה בפישוק עם גב לסולם, אחיזה השלב שבין הרגלים תנועה לפני תוך מבט לסולם, וחזרה לעמידת המוצא
- ✓ עמידה בפישוק על מזרן, הנחת הידיים קרוב לרגלים וגלגול לפני לשיבה שפופה

ג. **ליווי תהליכי ההתנסות והתרגול בשאלות** מתקיים בשעה שהמורים והמורות שואלים שאלות המכוונות את הביצוע, ומספקות להם/להן משובים הסבריים, כדי לעודד את הבין את הגוף, את התנועה ולהיות מסוגלים להעריכה.

דוגמה לשאלות מנחות וליווי של המורה בעת לימוד גלגול לפני:

"האם כדאי לנו להניח ידיים רחוק מהרגליים או לקרבן?"

"האם אפשר להתגלגל לפני ללא הרמת עכוז מעלה?"

לאחר הצבת השאלה יש לאפשר לתלמידים ולתלמידות לבדוק מהי התשובה הנכונה בעזרת התנסות, להגיע למסקנה ואז לחזור ולתרגל אותה. למשל, אם התלמידים הבינו שהנחת הידיים רחוק לפני מקשה עליהם להתגלגל, יהיה בכך עידוד כפול של ההבנה: גם לגבי ביצוע נכון של גלגול לפני וגם כיצד ניתן לבלום רצף מהיר של תנועה לפני..

ד. **שילוב תדרוך מילולי וחזותי**: תפקיד התדרוך למקד את הלמידה ולכן הוא צריך להיות קצר, קולע ומשולב בהדגמה. שילוב זה נותן לילדים הזדמנות להיעזר בשמיעה, בראיה ובשילובם.

אפשרית הדגמת המורה, והסבר/דיבור שלו תוך כדי עשייה, או הדגמת תלמיד, בסיוע המורה ובה בעת – הסבר של המורה שמלווה את הביצוע.

דוגמה לתדריך רבוגני : המורה מבקשת מתלמידה שמבצעת תחנה מסוימת היטב, להדגים את הנדרש, ותוך כדי ההדגמה, המורה מסבירה מה התלמידה עושה על מנת להצליח. למשל: המורה מבקשת/מתלמידה להדגים נדנדה מעמידה ליד מזרן "גבינה", וקימה חזרה לעמידה ישרה. המורה מלווה את הביצוע, עוזרת את התלמידה/כשהוא/היא בקירוס מרבי על כתפה וחוזרת ואומר/ת: "כאן עליך להיות במצב של כדור קטן", בעת הקימה לעמידה ישרה ליד המזרן, המורה מושיטה/תלמידה שמדגים/מה את ידיה ומציין/ת: "אין צורך לגעת במזרן על מנת לקום, אלא לשלוח ידיים לפנים כאילו ניצב שם מורה או עמיתה שיסייעו לכם"

ה. **חיבור מיומנות (אלמנט)** למיומנות מוכרת. בשעה שמגיעים לשליטה בסיסית במיומנות יוצרים רצף תנועה עם מיומנויות שכבר מכירים. דרך הוראה זו יוצרת רצפים/משפטי התעמלות ותנועה, המתחברים בהמשך לתרגיל התעמלות שלם.

דוגמה לשילוב רב שלבי וחיבור תנועה למיומנות : אחרי שהתלמידים/ות למדו לבצע גלגול לפנים, וגם ביצעו רצף של ניתור רגיל ניתור פישוק, ניתור מפישוק לעמידה שפופה, וגם החלו בלימוד עמידת הראש, המורה מציבה את תחנת התרגול הבאה : מדבקה של שתי כפות רגלים, מדבקה של כפות רגלים בפישוק, מדבקה של שתי כפות רגלים, מזרן ועליו מדבקה של 2 כפות ידיים וברוח מהן 2 כפות רגליים, ואז ליד הקיר על מזרן, מדבקה של משולש בבסיסו שתי כפות ידיים ובקודקודו – עיגול. המורה מבקשת/מתלמידים לבצע ברצף : ניתור רגיל, ניתור לעמידת פישוק, ניתור מפישוק לשפופה, גלגול לפנים ואת החלק מעמידת ראש בו הם כבר שולטים בעזרת הקיר.

ו. **שימוש באסטרטגיה של הוראה הדדית** ושימוש בעמיתים/עמיתות לעזרה בלימוד מיומנות לפי קריטריונים נתונים מראש.

דוגמה לעזרת עמיתים בלימוד עמידת ידיים בזוגות, (מכיתה ד' ואילך) :

אחד : עולה לעמידת ידיים השני : עומד לצד הרגל המונפת, מחזיק רק בה בעת ההנפה ומייצב את עמידת הידיים. עם סיום הביצוע 2 נותן משוב ל – 1 בנוגע לנקודות שנקבעו מראש. לדוגמה : "הנחת את הידיים קרוב מאוד לרגל הדחיפה", או : " המרפקים שלך לא היו ישרים"...

ז. **לימוד מיומנות חדשה באופן עצמאי לפי בחירה אישית.** יצירת כרטיסיות מאוירות או סרטוני הדרכה למגוון רחב של מיומנויות. כל תלמיד ותלמידה בוחרים מיומנות מתוך ההיצע ולומדים אותה באופן עצמאי בעזרת הכרטיסייה, ראו דוגמה בהמשך.

ח. **עידוד התלמידים והתלמידות לתרגל מחוץ לשעות הלימודים ולמצוא את דרכם הייחודית.**

בעת ביצוע המיומנות, המורה יעודד/תעודד תרגול רב, גם כזה שמתבצע מחוץ לביה"ס. כך ילמדו התלמידים והתלמידות לבצע את המיומנויות בתנאים שונים, לשפר ולשכלל אותה. המורים ישבחו ביצועים מגוונים בידי תלמידים בעלי יכולות שונות שמצאו דרך לבצע את המיומנות גם בעזרת חפץ או חבר/ה.

דוגמה לעידוד תרגול מחוץ לשעות הלימודים : יצירת כרטיסיית דיווח על "מיומנויות שביצעתי בבית/ בחצר / בגן השעשועים", ופרסומן במקום בולט בכיתה או בדיקת מספר כרטיסיות מדי שיעור.

ט. **הצבת סביבה מעודדת תנועה** במרחב פתוח בתוך בית הספר לפעילות חופשית ועצמאית של התלמידים והתלמידות. בכיתות א'-ג' זה יכול להיות גן משחקים הדומה לכל גני המשחקים המפוזרים בשכונות. בכיתות מד' ואילך, ניתן להתקין בחצר בית הספר מתקנים המותאמים לגובהם של הילדים ולמיומנויות שהמורים והמורות מלמדים בשיעורים. למשל, מתח גבוה, סולמת אנכית ואופקית, קורות לשיווי משקל בגבהים שונים מקבילות לקרקע ואלכסוניות, טבעות שניתן לקבוע את גובהן וכד'. **רצוי על משטח חולי או משטח גמיש אחר.**

י. **לימוד בדרך של חקר וגילוי** רצוי לפתח לימוד דרך התנסות במגוון משימות ובמצבי תנועה רבים יאפשרו לתלמידים למצוא באופן עצמאי את דרך הביצוע המיטבית עבורם. התנסות כזו של חקר וגילוי יכולה להיות ברמת הפרט, ואף ברמת הצוות (לדוגמה בהתעמלות אקרובטית, או אף בקטע של התעמלות אמנותית קבוצתית).

דוגמה ללימוד בדרך של חקר וגילוי :

המורה מציב בפני תלמידיו משימה, ובעזרת ניסויים והפקת לקחים, הם מגיעים לבצע את המיומנות שהמורה רוצה ללמד. שטת הוראה זו עלולה לקחת יותר זמן מלמידה בחלקים על פי מבנה המיומנות, אך לעיתים מתאימה למטרות נוספות של ביה"ס או של החינוך הגופני בו, ולעיתים מעודדת תלמידים בשלבי התפתחות ויכולות שמתאימים לכך.

למשל: המורה מבקש ללמד גלגל (גלגלון). במקום הנחיות הוא מציב על הקרקע קוביות פלציב שלפני ואחרי הקובייה הוצב מזרן. המורה מציב בפני התלמידים אתגר: "כיצד תוכלו

לעבר ממזרן לאחר, כשמותר להשתמש בקובייה רק בנגיעה בידיים".! אחר שיהתלמידים
הצליחו, המורה מציב את האתגר הבא : "האם תוכלו לבצע את המעבר מרגל אחת לאחרת"?

כיוונית

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות:

- (1) יבצעו מיומנויות על הקרקע
- (2) יבצעו מיומנויות על מכשירי ההתעמלות
- (3) יבצעו מיומנויות עם מכשירי יד של ההתעמלות האמנותית: דלגית, חישוק, כדור, סרט ואלות
- (4) יבצעו פירמידות אנושיות
- (5) ישמרו על הבטיחות של עמיתיהם ויסייעו זה לזה באופן מושכל במהלך למידת המיומנויות, ועל מנת לשפרה.

פירוט המטרות האופרטיביות

- (1) התלמידים יבצעו מיומנויות על הקרקע

הסבר

מיומנויות הקרקע המומלצות ללימוד בבית הספר הן: גלגול לפני, גלגול לאחור דרך כתף, עמידת אמות, עמידת ראש, עמידת ידיים, וגלגול. המשותף למיומנויות אלו שהן מתמקדות בהעברת משקל מבוקרת מהרגליים לידיים, ובהשגת שיווי משקל סטטי או דינמי תוך ויסות הכוח הנדרש ושליטה בגוף ובתנועה.

דוגמאות לניתוח שלבי הביצוע של מיומנויות הקרקע:

גלגול לפני

הגלגול לפני הוא מיומנות בסיסית התובעת זריזות ומקנה למבצע תחושת התמצאות במרחב גם בהיותו הפוך.

- ✓ מעמידה ישרה ידיים מעלה, כפיפה קלה בברכיים, הטיית גוף קלה לפני
- ✓ הנחת ידיים על הקרקע
- ✓ יישור הרגליים ודחיפת הקרקע (מעין ניתור), ובו זמנית הרמת העכוז והעקבים מעלה
- ✓ כפיפת מרפקים תוך הכנסת הראש, גלגול הגוף חוליה אחרי חוליה
- ✓ כפיפה מהירה בברכיים אפשר לתרגל שלב זה עם אחיזת הברכיים בידיים.
- ✓ קימה לעמידה ישרה (חזרה לעמידת המוצא), ידיים ישרות למעלה.

* הצעות למתקדמים: גלגול ברחיפה - הינו ביצוע מושכל של גלגול לפני, עם מעוף מהרגליים אל הידיים. לרוב מתבצע לאחר הרצה או בהמשך לאלמנט קודם המספק לו את התנופה. גלגול ברחיפה יתבצע תמיד אל מזרן נחיתה. גלגול ללא ידיים – גלגול לפני שמתבצע ללא בלימת הידיים ומחייב

יותר גמישות ושליטה בהעברת המשקל לחלק האחורי של הראש, לעורף ולחוליות הגב בצורה זורמת ומסודרת.

גלגול לאחר דרך כתף

הגלגול לאחר הוא שלב ראשון בפיתוח מיומנויות מורכבות של היפוך הגוף לאחר, הן על הקרקע והן על מכשירי התעמלות אחרים. גלגול לאחר דרך כתף הוא מיומנות קלה ונעימה לביצוע, שאין בביצועה שום לחץ על חוליות הצוואר, ויש אפשרות לפתח אותה לסיומות שונות ומעניינות. המיומנות נבחרה על מנת לפתח את יכולת התנועה לאחר, ובהתחשב במגוון הרחב של תלמידים שיש בבתי הספר וביכולותיהם ההטרונגיות.

✓ מעמידה ישרה ידיים מעלה, כפיפת ברכים ומעבר לישיבה ואז לשכיבת פרקדן ידיים לצדדים

✓ הרמת רגליים תוך גלגול הגוף לאחר עד להנחת הברכיים על הקרקע, שתיהן ליד אותה אוזן, עכוז מעל הראש

✓ מעבר לעמידת ברכיים/ מאוזן ברך/שכיבת אפיים

✓ במידה ומבצעים מעבר לגחון, יש ללמד את תנועת המקפל: מעבר ממצב קיפול ליישור מלא, באופן מהיר שמייצר העברת תנע בגוף ומסייע לשינוי מצבו

עמידת ידיים

בעמידת ידיים, התלמיד לומד לשאת את גופו בסמיכה על ידיו ומחזק את חגורת הכתפיים, ואת כל שרירי הליבה. עמידת ידיים הפכה בשנים האחרונות לאתגר המוני וניתן לראות רבים מתאמצים לבצעה בחופי הים, באירועי אקרו - יוגה, אקרו - באלנס ואקרו - דאנס, ובדומיהם.

עמידת מוצא: עמידה ישרה על כריות כפות הרגליים, ידיים ישרות מעלה

✓ "נפילה" קדימה למכרע קדמי תוך הטיית הגו לפנים

✓ הנחת ידיים ישרות על הקרקע ברוחב כתפיים, במרחק שנוח למבצע מרגלו הקדמית.

✓ הנפה מבוקרת של רגל ההנפה מעלה עד מצב ורטיקלי, ובאותה עת, דחיפה נמרצת לאחר ולמעלה מרגל הדחיפה עד יישורה

✓ הצמדה מהירה של הרגליים גוף ישר ומוחזק, (תחושה של תליה מהתקרה)

✓ איזון על כפות הידיים, בצורה של מגדל (כל איבר מעל זה שמתחתיו, בקו ישר וניצב לקרקע.

הכתפיים בדיוק מעל שורש כף היד, האגן מעל הכתפיים, העקבים מעל האגן)

✓ פסיעה ברגלים, הורדה מבוקרת של רגל הדחיפה והנחתה על הקרקע, דחיפה מהידיים, הרמת הגו, הנחת רגל ההנפה מאחורי רגל הדחיפה למצב של מכרע קדמי.

גלגל (גלגלון)

הגלגל הינו עמידת ידיים ארעית בפישוק, כאשר יש פניה של 90 מעלות בעת העלייה לעמידת ידיים ופניה של 90 מעלות בעת החזרה לעמידה

עמידת מוצא: עמידה ישרה על כריות כפות הרגליים, ידיים ישרות מעלה

✓ "נפילה" למכרע קדמי תוך הטיית הגו לפנים.

✓ הנחת יד ראשונה ב - 90 מעלות על הקרקע יחד עם הנפה חזקה של רגל ההנפה מעלה

✓ דחיפה נמרצת למעלה מרגל הדחיפה עד יישורה, יחד עם הנחת יד שנייה מקבילה לראשונה

או מופנית ב 90 מעלות נוספות לכיוון התנועה, ליצירת עמידת ידיים ארעית בפישוק גדול

✓ נחיתה כשהפנים לכיוון ההפוך מעמידת המוצא, למכרע קדמי

* הצעות למתקדמים: ביצוע גלגל בדחיפה, על יד אחת, קפיצה ערבית

פירוט ברמת ביצוע

גלגול לפנים

בחלק המכין התלמידים:

☒ יניעו את ראשם לכיוונים שונים לחימום הצוואר והעורף

☒ יבצעו נדנדות בקירוס משיבה שפופה לכתפיים וחזרה

☒ ירימו עכוז ויעבירו משקל לידיים

בחלק העיקרי התלמידים:

☒ יבצעו נדנדות כנ"ל אבל מעמידה שפופה וחזרה אליה ללא עזרת ידיים

☒ יבצעו נדנדות אלו עם דקירה לנר כאשר נמצאים על הכתפיים, ועם הנחת כפות הידיים על הקרקע ליד האוזניים

☒ מעמידת פישוק, יניחו ידיים על הקרקע ויתגלגלו לפנים לישיבת קרוס עם תפיסת הברכיים בידיים.

☒ מעמידה ישרה יתגלגלו לפנים על מזרן משופע.

☒ אפשר גם ממקום גבוה למקום נמוך, למשל מדיוטת ארגז עליונה למזרן נחיתה או ממזרן נחיתה למזרן רגיל. גם תרגיל זה מאפשר הרמת מרכז הכובד, תרגול העברתו מעל קו הכובד והתגלגלות קלה לפנים.

גלגול לאחור דרך כתף

בחלק המכין התלמידים:

☒ יניעו את ראשם לכיוונים שונים לחימום הצוואר והעורף

✖ יסובבו כתפיים לפנים ולאחור לשם הגמשת חגורת הכתפיים

✖ יבצעו נדנדות בקירוס משיבה שפופה לכתפיים וחזרה

בחלק העיקרי התלמידים :

✖ יבצעו נדנדות בקירוס משיבה שפופה ויניחו את הברכיים בכל פעם ליד אוזן אחרת לרגע

✖ יבצעו נדנדה כנ"ל על מזרן משופע ויתגלגלו עד עמידת ברכיים

✖ יעברו מהמצב הקודם למאוזן ברך, לשכיבת אפיים ולמצבים נוספים

עמידת ידיים

בחלק המכין התלמידים :

✖ יסובבו אגן לאחור במצבים שונים (שכיבת פרקדן, שכיבת "בננה" אגן מסובב לאחור, ראש וידיים מורמים והרמה קלה של הרגליים מהקרקע, עמידה גב לקיר, עמידה גב לקיר ידיים מעלה..)

✖ יסובבו כתפיים לפנים ולאחור לשם הגמשת חגורת הכתפיים

✖ יעבירו משקל לידיים בסמיכה קדמית, בקפיצות ארנבת, בעמידה ליד מכשיר כמו ספסל

✖ ינתרו מעמידה שפופה תוך הנחת ידיים על הקרקע והרמת עכוז מעלה כשרגליהם בקרוס

בחלק העיקרי התלמידים :

✖ יטפסו על קיר שנמצא מאחוריהם - מעמידה שפופה ידיים על הקרקע רגליים מטפסות עד ליישורן, וחזרה איטית ומבוקרת לעמדת המוצא.

✖ יעמדו על כריות כה"ר בתוך חישוק, ידיהם מעלה וכל גופם מוחזק, ויצעדו קדימה אל מחוץ לחישוק לפסיעה והרמת הרגל האחורית.

✖ יבצעו את התרגיל הקודם יחד עם הנחת הידיים על הקרקע

✖ יבצעו את אותו תרגיל יחד עם ניתור קטן מרגל הדחיפה (הקדמית), והעברת משקל לידיים (=חייזר)

✖ יבצעו עמדת ידיים אל קיר מרופד או בעזרת שומר אם גילם מתאים לכך.

גלגל (גלגלון):

בחלק המכין התלמידים :

✖ יסובבו כתפיים לפנים ולאחור לשם הגמשת חגורת הכתפיים.

✖ יבצעו תנועת "פישוק-שיכול" בסמיכת ידיים, הידיים מונחות ישרות בסמיכה קדמית כשהרגליים עוברות מצד לצד.

בחלק העיקרי התלמידים :

✖ יחזרו על תנועת "פישוק-סיקול" תוך מעבר מעל ספסל מצד לצד.

✖ יבצעו תנועת מספרת מעבר לפינות של מזרן "גבינה"

✖ יבצעו גלגל על קו עגול/אליפטי וגם לאורכו של קו ישר.

✕ יבצעו גלגל מעל גומי אלכסוני (ניתן לקשור לסולם ולספסל), על פי עיקרון ה"חבל האלכסוני" – הנחת הידיים לפני הגומי, ביצוע גלגל מעל הגומי ושיום צידו השני. כל תלמיד יבצע מעל הגובה המתאים ליכולתו. יניחו גזירות בריסטול או סול בצורת כפות ידיים וכפות רגליים, בסדר ובכוונים הנכונים לגלגל, ויבצעו גלגל עליהם.

(2) התלמידים יבצעו מיומנויות על מכשירים

הסבר

מכשירי ההתעמלות הם דרך מאתגרת לחזק את הגוף כולו, לייצר טווחי תנועה שיאפשרו גמישות מיטבית, לטפח שיווי משקל, קואורדינציה ואומץ להתמודד עם אתגרים. מטרה אופרטיבית זו מורכבת ממספר מכשירים ולכן פירוטה ניתן כאן בהתייחס לכל אחד בנפרד.

א. מיומנויות על מכשירי התלייה והסמיכה: מתח, טבעות וסולם

הסבר

הטבעות, הסולם והמתח, הם מכשירים חשובים ביותר לפיתוח כוח וגמישות בחגורת הכתפיים, בידים ובגב העליון. במסגרת בית הספר, אין מקצועות רבים אחרים שמטפלים בפיתוח כזה, ומכאן הצורך שאין להתפשר עליו. במרבית האולמות בישראל קיים מתח קיר מאובק וחלוד, ויש יכולת לחברו לקרקע עם שרשראות מותאמות. חלודה ניתן להוריד עם נייר שמיר, והעבודה על המתח יכולה להיות תחנה כמעט קבועה בשיעורי חינוך גופני רבים, ובכך לסייע לילדים לפתח את חגורת הכתפיים ולטפח יציבה טובה שנובעת מאיזון בין איברי הגוף השונים. טבעות וסולם הם חלק ממפרט אולמות הספורט בארץ. מזרן מתאים מתחתם ומעט רצון והבנה - יעשו את העבודה והתלמידים ייהנו וישתפרו.

המיומנויות המומלצות ללמידה על מכשירים אלו הן: תליית עטלף (על סולם או מתח), היפוך לפני ולחור, בקירוס, (באחיזת טבעות נמוכות או מתח), תליית קיפול (טבעות או מתח), סלסלה (טבעות או מתח), תלייה הפוכה - נר (טבעות), תליית ברך (מתח), שקיעת ברך ועלייה (מתח), תליית ברכיים (מתח)

דוגמאות לניתוח שלבי הביצוע של מיומנויות על מתח, טבעות וסולם

היפוך לאחור על טבעות

- ✓ עמידה מתחת לטבעות בגובה הכתפיים, ואחיזתן בצורה טבעית
- ✓ ניתור תוך קירוס הרגליים וכפיפת המרפקים (למצב רגעי של תליית און בקירוס)
- ✓ הרמת העכוז וסיבוב הכתפיים לאחור

✓ פשיטת הברכיים לעמידה ישרה, סיבוב הטבעות וזקיפת הגיו.

בטיחות: כל שימוש בטבעות, מחייב הצבת מזרן נחיתה ("גבינה") מתחת למכשיר. כמו כן יש להקפיד שאף תלמיד לא יימצא על המזרן בעת ביצוע של אחר, והכי חשוב, להקפיד ללמד ולחזור על כך, שאסור לעזוב את הטבעות עד לעמידה בטוחה בשתי רגליים על הקרקע.

תליית עטלף על סולם

✓ עמידה ישרה על מזרן, קרוב לסולם קיר ופנים אליו, ידיים מטה

✓ כפיפת הגוף לפנים והרמת הידיים לאחור ולמעלה עד שהן פוגשות את השלב המתאים בסולם

✓ הרמת הרגלים מעלה עד לתלייה הפוכה על הסולם (אפשר להרים רגל אחרי רגל, אפשר דרך קירוס ופשיטה ואפשר שתיים יחד וישרות – תלוי ביכולות ובידע הקודם של התלמידים)

✓ הורדה איטית ומבוקרת של הרגליים לקרקע, קרוב לסולם

✓ כשהרגליים ניצבות בבטחה – זיבת הידיים וזקיפת הגיו

בטיחות: הצבת מזרן מתחת לסולם באופן שיגן גם על ילד שיבצע שגיאה/יעזוב יד או וריד את רגליו ללא שליטה לקרקע. הקפדה על הנחיות בטיחות מדויקות: "אין לעזוב את הסולם כל עוד רגליכם לא הגיעו לקרקע"

ב. מיומנויות על ספסל/קורה נמוכה/ ספסל תלוי וקורה גבוהה

הסבר

כל מיומנות שנדרש לבצעה על ספסל, תועיל לפיתוח שיווי המשקל של התלמיד, ותשפר את הדיוק והיעילות התנועתית של הביצוע. הספסל הוא המדמה הבית ספרי של מכשיר הקורה בהתעמלות המכשירים. המכשיר מציב בפני המקצועיים שבמתעמלים אתגר מורכב, וכך גם מכשיר הספסל בבית הספר.

המיומנויות המומלצות להוראה בבית הספר על ספסל הן: עליה לספסל בניתור עם סמיכת ידיים, לעמידת קירוס, התקדמויות שונות, ניתור לירידה, עליה לספסל לעמידת פישוק, גלגול לפנים, מאוזן ברך, ירידה בניתור עם פנייה, עליה לספסל בניתור ללא ידיים, מאוזן, נר, ירידה בניתור קירוס.

דוגמאות לניתוח שלבי הביצוע של מיומנויות על ספסל

עלייה על ספסל בניתור לעמידה שפופה

- ✓ עמידה צידית ליד ספסל
- ✓ הנחת הידיים על הספסל, אפשר עליו, ואפשר תוך אחיזת צידי הספסל.
- ✓ ניתור משתי רגליים, יישורן הרגעי, לנחיתה בעמידה שפופה, על הספסל מאחורי הידיים

מאוזן על ספסל

- ✓ עמידה על רגל אחת, השנייה בתמיכה (רק אצבעות הרגל נוגעות בספסל), מאחור, ידיים לצדדים
 - ✓ הרמת הרגל האחורית לאחור ולמעלה ככל שגמישות הגב של המבצע מאפשרת
 - ✓ ייצוב המצב ושמירתו תוך הטית הגיו לפנים, היחס בין הגיו והרגל האחורית נשמר. יש לשמור על קו ישר בין קודקוד הראש לבהונות.
 - ✓ עצירה של 2 שניות במצב של גוף בניצב לרגל הבסיס
 - ✓ זקיפת הגיו, הרגל יורדת אחרונה חזרה למצב התחלה (עמידה בתמיכה אחורית)
- בטיחות: למרות שהספסל אינו גובה מסוכן למשתמש, רצוי להציב מזרנים משני צדדיו וגם מזרן לירידה אם מתבצעת מהקצה. המורה צריך לוודא שהספסל ניצב היטב על רגליו ולא להשתמש בספסל מתנדנד.

ניתור לאחור כירידה מספסל

- ✓ מעמידה ישרה על הספסל ידיים ישרות למטה, כפיפה קלה של הברכיים והעברת הידיים מעט לאחור
- ✓ הנפת הידיים קדימה ולמעלה, תוך יישור נמרץ של הרגלים וניתור מעלה ומעט לאחור
- ✓ נחיתה בשליטה וברוך, תוך כפיפת ברכיים ובלימה נכונה, פנים לספסל, ועצירה של 2 שניות במצב זה

ג. מיומנויות על ארגז הקפיצות

הסבר

הקפיצות מעל הארגז דורשת שליטה טובה בהחזקת הגוף ומהווה אתגר והנאה לתלמידים. בניתוח הקפיצות על הארגז קיימים החלקים הבאים: הרצה, ניתור, מעוף לסמיכה רגעית של ידיים על הארגז, דחיפת ידיים ומעוף תוך מעבר הגוף מעל המכשיר, עד לנחיתה.

מיומנויות הקפיצה על ארגז המומלצות בבית הספר היסודי הן: סנונית, ומקרס לרוחב הארגז. בחטיבת הביניים ובחטיבה העליונה, ניתן להשתמש בארגז אורך וללמד סנונית לגלגול ואף סנונית למפשק.

דוגמאות לניתוח שלבי הביצוע של קפיצות על ארגז:

סנונית על ארגז רוחב

- ✓ ריצה קצרה ומהירה לכיוון הארגז.
- ✓ ניתור מרגל אחת תוך הצמדת הרגליים על המקפיצה, ידיים למטה ולאחור. (=אסמבלה).
- ✓ ניתור מעלה וביצוע מעוף ראשון, תוך הנפת הידיים לפנים, ושליחת הרגליים לאחור.
- ✓ נחיתה על הידיים על הארגז, דחיפה מהירה של הארגז (הדחיפה מתבצעת ללא כפיפת מרפקים, מהכתפיים ומכפות הידיים), הרמה נמרצת של הידיים לפנים, קירוס הרגליים
- ✓ נחיתה רגעית בעמידה שפופה על הארגז ומיד
- ✓ ניתור מעלה בגוף מוחזק לביצוע מעוף שני משמעותי
- ✓ נחיתה "רכה" ומדויקת לעמידה בכריעת ברכיים קלה
- ✓ זקיפה לעמידה ישרה

מקרס על ארגז רוחב

- ✓ ריצה קצרה ומהירה לכיוון הארגז.
- ✓ ניתור מרגל אחת תוך הצמדת הרגליים על המקפיצה, ידיים למטה ולאחור(=אסמבלה)
- ✓ ניתור מעלה וביצוע מעוף ראשון, תוך הנפת הידיים לפנים, ושליחת הרגליים לאחור.
- ✓ נחיתה על הידיים על הארגז, דחיפה מהירה של הארגז (הדחיפה מתבצעת ללא כפיפת מרפקים, מהכתפיים ומכפות הידיים), הרמה נמרצת של הידיים לפנים, קירוס הרגליים
- ✓ מעבר מעל הארגז במצב של קירוס
- ✓ יישור הגוף והכנה לנחיתה "רכה" ומדויקת לעמידה בכריעת ברכיים קלה
- ✓ זקיפה לעמידה ישרה

היפוך לאחר על טבעות

בחלק המכין התלמידים:

- ☒ יבצעו נדנדות משיבת קירוס לשכיבה בקירוס, כל יד אוחזת בברך 'שלה', וחזרה
- ☒ יבצעו מעבר משכיבת פרקדן ידיים מעלה, לשכיבת קירוס על הכתפיים (עכוז באוויר)
- בחלק העיקרי התלמידים:
- ☒ יעמדו בין הטבעות כל יד אוחזת בטבעת, ינתרו לתליית און
- ☒ ירימו ברכיים בתלייה על סולם וינסו לגעת עם הברכיים במצח
- ☒ יעמדו בין הטבעות כל יד אוחזת בטבעת, ינתרו לתליית און ויבצעו קירוס מהיר של ברכיים באוויר, עד לנגיעתן בחזה.
- ☒ יבצעו ניתור קירוס באחיזת טבעות ויתהפכו לאחר עד עמידה על הקרקע

עלייה על ספסל בניתור לעמידה שפופה

אפשר לעלות לספסל בדרכים רבות, עלייה בניתור לעמידה שפופה היא מהקלות שבהן ולכן אפשרית בכל גיל

בחלק המכין התלמידים:

- ☒ על הקיום החיצוניים של מגרש הכדורסל באולם ההתעמלות מפוזרות מדבקות של עיגול גדול. התלמידים משחקים תופסת. מי שנתפס עובר לעמידה שפופה, ידיו על הקרקע מעט קדימה לעיגול הסימון, ומנתר מצד לצד שלו
- ☒ התלמידים נעים בדהרות הצידה לרוחב האולם. כשהמורה מתחיל למנות ממ 10 לאחר, כל תלמיד מתייצב לצד ספסל, ומניח עליו ידיים. התלמידים מבצעים 10 ניתורים תוך העברת משקל לידיים ישירות והרמת עכוז.
- ☒ כנ"ל, אפשר להחליף את התנועה במרחב. חשוב להגביה את הניתורים, להקפיד על הרמת העכוז, ועל ידיים ורגלים ישירות.
- בחלק העיקרי התלמידים:
- ☒ עמידה לצד ספסל (אפשר 3 - 4 ניתורים עם מעבר הספסל מצד לצד
- ☒ ניתור עד ליישור הברכיים והדגשת מצב רגעי של סמיכה על הידיים. כפיפת הברכיים לעמידה שפופה על הספסל והרמת ידיים ישירות לצדדים

ירידה מהספסל בניתור לאחר

רוב הפעולות שאנחנו מבצעים בחיי היומיום מכוונות קדימה, ונעזרות בחוש הראייה. התקדמות לאחר נחוצה במצבים שונים ספורטיביים ואחרים. כיון שהתקדמת כזו לא מתבססת ל הראייה, היא שונה וחשוב לתרגל אותה.

בחלק המכין התלמידים:

- ☒ מעמידה על קו כלשהוא באולם, ינתרו לפנים ולאחור, וגם לצדדים לנחיתה על הקו
- ☒ מעמידה ליד אחד מקווי האולם, ינתרו מעליו לפנים ולאחור

בחלק העיקרי התלמידים:

- ☒ יעמדו בתוך חישוק ידיהם מטה, יכופפו ברכיים ויעבירו ידיהם לאחור.
- ☒ יניפו ידיים מעלה וינתרו לאחור למעבר מעל החישוק
- ☒ יבצעו את הקודם מעמידה על מזרן נחיתה (גבינה)
- ☒ יבצעו ניתור לאחור מעמידה מקבילה על ספסל, ואז מקצהו (מעמידה חיצית)

סנונית על ארגז רוחב

בחלק המכין התלמידים :

- ☒ יסובבו את זרועותיהם לפנים ולאחור
- ☒ יבצעו כפיפה ויישור של הברכיים, גם עם הנפת ידיים מעלה בזמן יישור הברכיים
- ☒ יבצעו נחיתות מדויקות מגבהים הולכים ועולים תוך בלימה נכונה של הכוח ועצירת התנועה
- ☒ יבצעו ניתורים במקום, ניתורים ממקפיצה למזרן, וכל אלו גם בהנפת ידיים מעלה
- ☒ יבצעו קפיצות ארנבת וגם שילובים של קפיצת ארנבת וניתור מעלה (ארנבת + צפרדע)

בחלק העיקרי התלמידים :

- ☒ יבצעו צעד וניתור לשתי רגליים, ומייד ניתור נוסף לשתי רגלים (צעד אסמבלה ניתור), ואת אותה התנועה למקפיצה (הצעד הבודד לפניה, והנחיתה מאחוריה)
- ☒ יבצעו "אסמבלה" - ניתור ועלייה לעמידה שפופה על ספסל, או לשלוש דיוטות ארגז, וגם תוך הרמה מהירה של הידיים לפנים וקימה לעמידה
- ☒ יבצעו קפיצת סנונית מעמידה על קפיצת (למורים שיש בידם היתר), או מעמידה על מקפיצה מוגבהת

הסבר

מכשירי ההתעמלות האמנותית, מכשירי היד - הדלגית, הכדור, הסרט והחישוק - הם חפצים לא יקרים שנמצאים בכל בית ספר. מכשירי היד מגרים לפעילות ותורמים לכל תחומי הכושר הגופני וההתפתחות הפסיכו-מוטורית. יש בתנועות המתבצעות עם המכשירים הרבה מן המשותף וכיוון שכך, כדאי להקנות לתלמידים ולתלמידות את המיומנויות המשותפות ולהציע להם להתנסות בהעברה באופן עצמאי -

לדוגמה: גלגול כדור וגלגול חישוק, מתבצעים בצורה דומה ביותר, זריקת כדור וזריקת סרט - מתבצעים בצורה דומה.

ההתעמלות האמנותית מפתחת גמישות, דיוק רב, ותאום תנועה ברמה גבוהה. את המכשירים (דלגית, חישוק, כדור, סרט ואלות), זורקים, תופסים, מגלגלים ומייצרים עימם ציור בחלל, בעוד שבגוף מתבצעות תנועות ואלמנטים מורכבים יותר ויותר, ככל שעולה רמת המתנועעים. בשיעורי החינוך הגופני ניתן להרחיב את ההתעמלות האמנותית למכשירי יד נוספים כמו: מקלות, טבעות, בלונים, וכן להשתמש בחפצים מאולתרים כמו: עיתונים, שקיות אוויר, מטריות, צעיפים וכיוצא בזה

התעמלות אמנותית היא אחד מענפי הספורט המצליחים ביותר בישראל בהתעמלות אמנותית תחרותית מתקיימת תחרות אישית ותחרות קבוצתית. ניתן להתאים תחרויות כאלה לבית הספר לכל המעוניינים ולתת משקל משמעותי בהערכה ליצירתיות, להתמדה, לעבודת צוות ולשיתוף פעולה, כך שגם תלמידים ותלמידות ללא ניסיון תחרותי יגלו עניין.

לפרק זה נבחרו הדלגית והחישוק כמייצגים של ענף ההתעמלות האומנותית, כיוון שניתן להדגים באמצעותם ניתוח של מיומנויות עם מכשירי יד וחפצים, הם מתאימים לבנות ולבנים וגם כי נוסף להם היתרון של פיתוח סבולת לב-ריאה.

דלגית

המיומנויות המרכזיות בדלגית הן: קפיצה "רגילה" בדלגית (עם ניתור ביניים), קפיצות ברצף, סיבוב הדלגית ומעבר בתוכה תוך כדי ריצה, קפיצות כפולות, קפיצות בשיכול ידיים, קפיצות משותפות בחבל ארוך.

נקודות קריטיות חשובות בעת הוראת מיומנויות עם דלגית:

1. אורך הדלגית הוא תלוי גובה המתעמלת. בעת עמידה על הדלגית ואחיזה בשתי קצותיה, הקצוות יגיעו לבית השחי של התלמיד/ה המחזיק/ה.

2. התנועה שעל התלמידים לבצע על מנת לסובב את הדלגית, מקורה בשורש כף היד של התלמידים. אין צורך לסובב את הזרוע כולה.
3. לדלגית עצמה צריכה להיות צורה באוויר.
4. מעבר הדלגית מתבצע כאשר היא במצב הנמוך ביותר. בתחילה מלפנים כך שהלומד רואה אותה מגיעה, ובהמשך גם מאחור או לצד כפות רגלי התלמיד.

דוגמאות לניתוח המיומנויות:

התקדמות תוך כדי סיבוב הדלגית ומעבר זריכה עמידה ישרה, אחיזת דלגית באורך נכון (בדריכה על אמצעה הקצוות מגיעים לבתי השחי), מרכז הדלגית מאחורי גב התלמיד

- ✓ הרמת הידיים לאחור, הנפת הדלגית והעברתה לפנים. כשהדלגית פוגעת בקרקע - מנערים ועוברים מעליה. אפשר לעבור מעל הדלגית בניתור משתי רגלים או כשרגל רודפת אחרי הרגל השנייה.
- ✓ סנכרון הריצה וגלגול הדלגית כך שבכל גלגול של הדלגית הרגל התוקפת עוברת מעל הדלגית בעת שהיא נוגעת בקרקע, בעוד הרגל השנייה דוחפת את הקרקע ומבצעת מעין ניתור אל הקדמית.

קפיצה בדלגית תוך כדי שיכול הידיים לפני הגוף

- ✓ עמידה ישרה, אחיזת דלגית באורך נכון (בדריכה על אמצעה הקצוות מגיעים לבתי השחי), מרכז הדלגית מאחורי גב התלמיד.
- ✓ הרמת הידיים לאחור, הנפת הדלגית. כאשר הדלגית מגיעה לשיא גובהה מעל הראש יש לשכל את הידיים ולהמשיך את תנועתן קדימה ומטה לפני הגוף.
- ✓ כאשר הדלגית פוגעת בקרקע מנערים מעליה, בתוך הלולאה שנוצרה, ניתן לעשות זאת בניתור משתי רגליים או כשהמעבר הוא רגל אחרי רגל.
- ✓ לאחר הניתור ניתן לפתוח את השיכול ולבצע ניתור ביניים וחוזר חלילה. תלמידים מתקדמים יוכלו לבצע קפיצות אלו ברציפות.

חישוק

המיומנויות המרכזיות עם חישוק הן: סיבוב החישוק סביב אברי גוף שונים (יד, רגל, מותן, צוואר), סיבוב החישוק לפנים וחזרתו למשלח, כנ"ל עם קפיצה בפישוק מעל החישוק החוזר.

נקודות קריטיות בפעילות עם חישוק

1. התאמת גודל החישוק לתלמיד : ההתאמה המיטבית היא כאשר החישוק ניצב על הקרקע צמוד לגוף הוא מגיע עד מותנו של התלמיד.
2. אוחזים את החישוק בצורת אגרוף כאשר האצבע המראה מונחת על גבי החישוק ושאר האצבעות מתחתיו.
3. מתפעלים את החישוק ככל שנת במרפקים ישרים ממרחקים אותו מהפנים.
4. עיקר התנועה עם חישוק מתבצעת באמצעות שורש כף היד.
5. במיומנויות הזריקה והתפישה יש לקבע את שורש כף היד ולטלטל את הזרוע כולה לפנים ולאחור כיחידה אחת ישרה מהכתף עד אצבעות הידיים.

דוגמאות לניתוח מיומנויות עם חישוק

זריקת חישוק לפנים וחזרתו למשלח

- ✓ בעמידה בפסיעה מחזיקים חישוק ביד נגדית לרגל הקדמית, כשכף היד מעליו
- ✓ מניפים את החישוק לאחור להשגת תנופה תוך העברת משקל לרגל האחורית
- ✓ שולחים את החישוק לפנים, תוך שנותנים לו סיבוב לאחור (אל הזורק)
- ✓ החישוק פוגע בקרקע וחוזר אל הזורק שאוסף אותו תוך כדי תנועה

סיבוב חישוק סביב שורש כף היד במנח חזיתי

- ✓ עמידה ישרה, חישוק מוחזק בהנחת האצבע המורה מעליו, המרפקים ישרים. מרימים את היד עם החישוק, ישרה, עד גובה הכתפיים, מול הפנים, כאשר החישוק מונח על שורש כף היד והאגודל מצביעה כלפי מעלה.
- ✓ מטלטלים את החישוק מצד לצד, שומרים את כף היד ללא תזוזה
- ✓ בעזרת היד הנגדית, עם תנופה קלה דוחפים את החישוק כלפי מטה ללא תזוזת היד הפועלת.
- ✓ בעזרת סיבוב הכתף בלבד על מול הפנים בצורה חזיתית שומרים על תנועתיות החישוק, לאורך כל התנועה שומרים על האגודל כלפי מעלה כגדר המגנה על התגלגלות החישוק לכיוון הפנים.

סינוב דלגית תוך כדי ריצה

בחלק המכין התלמידים:

- ☒ יעמדו על אמצע הדלגית וכשהם אווזים את קצותיה בידיים, יבדקו שאורך החבל מאפשר נגיעת אצבעות הידיים בבתי השחי. אם החבל ארוך יותר – מגלגלים את העודפים סביב כף היד.
- ☒ יעבירו את הדלגית לפנים ולאחור בידיים ישרות.
- ☒ יפסעו ברגל אחת לפנים מעל הדלגית ואז יצמידו את הרגל השנייה לרגל הראשונה.

בחלק העיקרי התלמידים:

- ☒ יחזיקו דלגית בשתי הידיים כשהיא נמצאת מאחורי רגליהם. יעבירו את הדלגית לפנים ואז ישלחו רגל אחת לפנים מעל הדלגית וינתרו ברגל השנייה, תוך כדי המשך גלגול החבל לאחור למעלה לפנים ולמטה, וחוזר חלילה.
- ☒ ילכו באולם תוך כדי גלגול החבל ומעבר מעליו, לקצב מוסיקה. כשהמוסיקה נעצרת ינתרו בדלגית ניתורי שתי רגליים במקום.
- ☒ ירוצו באולם תוך כדי גלגול החבל, כשהמוסיקה נעצרת ינתרו ניתורי שתי רגלים תוך גלגול הדלגית לאחור

קפיצה בדלגית עם שיכול ידיים לפני הגוף

בחלק המכין התלמידים:

- ☒ יבצעו סיבובי ידיים לפנים ולאחור
- ☒ יבצעו סיבובי ידיים לפנים עם שיכולן כשהן ישרות מעלה, ולאחר ממצב שהידיים בשיכול לפני הגוף עם פתיחת השיכול כשהן ישרות מעלה

בחלק העיקרי התלמידים:

- ☒ יקפצו בדלגית בשיכול ידיים, עם ניתורי ביניים
- ☒ יקפצו בדלגית בשיכול ידיים בניתורים רצופים
- ☒ יקבעו את השיא האישי שלהם במספר ניתורים עם שיכול ידיים במשך 5 דקות

גלגול החישוק לפנים וחזרה שלו למשלח

בחלק המכין התלמידים:

- ☒ יאחזו חישוק בגודל מתאים להם, ביד אחת ויבצעו הנפות שלו לאחור ולפנים
- ☒ כני"ל אך בכל הנפה שנייה לפנים יחליפו את היד האוחזת בחישוק
- ☒ יגלגלו חישוק על הקרקע וירוצו לצידו תוך שהם מנסים למנוע את נפילתו.
- ☒ יגלגלו חישוק אל חבר במרחקים עולים.

☒ יגלגלו 2 חישוקים ב 2 הידיים כנ"ל, בו זמנית

בחלק העקרי התלמידים:

☒ יאחזו חישוק ביד אחת, יניפו אותו לאחור ובהנפה לפנים יזרקו אותו מעלה ויתפסו אותו באותה יד וגם ביד השנייה.

☒ יאחזו חישוק ביד אחת, יניפו אותו לאחור, יזרקו אותו מעלה וקדימה וירוצו לקלוט אותו בעת ירידתו לקרקע, בתחילה אחרי שהוא נוגע בקרקע, ובהמשך, תוך קליטת החישוק מהאוויר.

☒ יאחזו חישוק ביד אחת, יניפו אותו לאחור, יגלגלו אותו קדימה אך לפני שחרור החישוק יתנו לו סיבוב פנימה (אל הזורק), ויעצרו במקום לקלוט את החישוק החוזר אליהם.

☒ יביצעו את התרגיל הקודם ויקפצו מעל החישוק שחוזר אליהם בפישוק קל

סיבוב חישוק סביב שורש כף היד

בחלק המכין התלמידים:

☒ יבצעו מעגלים קטנים בידיים ישרות בניצב לגב

☒ יבצעו מעגלים כנ"ל בכל אברי הגוף

בחלק העיקרי התלמידים:

☒ יסובבו חישוק על היד הדומיננטית

☒ יסובבו חישוק על שתי ידיים צמודות

☒ יסובבו חישוק על כל אחת מהידיים, יעבירו חישוק מסתובב מיד ליד תוך שמירה על המשך סיבובו

הוראת מיומנויות קבוצתיות בהתעמלות אמנותית

הסבר

המטרה העיקרית בהוראת התעמלות אמנותית קבוצתית, היא פיתוח שיתוף פעולה תוך שימוש במכשירי יד והגדרת משימות תנועתיות. על מנת להצליח נדרשים: סנכרון, תזמון ויכולות קואורדינטיביות. בעת הפעילות יוצרים מבנים בעזרת המכשירים השונים, מוסרים את המכשירים בדרכים שונות (הגשה / גלגול / זריקה), ותופסים מכשירים שנזרקו בידי חברי הקבוצה. כמו כן מוצגים סגנונות תנועה קבוצתית משותפת, בעזרת המכשירים, תוך שמירה על המשכיות תנועתם. בעת הוראת מיומנויות קבוצתיות יש לשים לב לנהלי בטיחות, להרחיק מכשירים מאזור הפנים של חברי הקבוצה, ולבצע מסירות כאשר רק כאשר ניתן לראות את כל חברי הקבוצה ואיש מהם לא

עומד מאחורי מבצע התנועה העיקרית. כדי ליעל את הצלחת סנכרון הפעולות הקבוצתיות ניתן להיעזר בספירה או במוסיקה.

דוגמה לניתוח מיומנות קבוצתית

"כנפי ציפור" עם דלגית

- ✓ התלמידים עומדים במעגל במרחקים אחידים
- ✓ אווזים בדלגיות, כל תלמיד מחזיק ביד ימין בקצה אחד של הדלגית שלו וביד שמאל את קצה הדלגית של החבר שניצב במעגל משמאלו, כך שנוצר מעגל סגור
- ✓ הידיים צמודות לגוף והדלגיות נחות על הרצפה
- ✓ בתזמון אחיד כל התלמידים מבצעים סיבוב מעגלי של אחת הידיים (כולם את אותה יד) המורה, או תלמיד שהמורה הסמיך, מכתיבים את הקצב
- ✓ אפשר לסובב את שתי הידיים יחד
- ✓ אפשר ליצר תנועה של כל המעגל
- ✓ אפשר להוסיף תלמידים שמנתרים מעל הדלגיות המסתובבות

מסירות חישוק בזוגות

- ✓ התלמידים עומדים בזוגות האחד מול השני במרחק של כ 2 מטרים
- ✓ אווזים את החישוק בצורת אגרוף כאשר האצבע נחה על גבי החישוק ושאר האצבעות עוטפות אותו
- ✓ מטלטלים את החישוקים לפנים ולאחור בתזמון אחיד, במרפקים ישרים וללא תזוזת שורש כף היד (לפנים-לאחור-לפנים).
- ✓ בהנפת השלישית משחררים את החישוק כלפי מעלה ולפנים, בנקודה הגבוהה ביותר אליה אפשר להרים את היד, כאשר האמצע אשר על החישוק מצביעה אל גובה ידו הישרה של בן הזוג
- ✓ לתפיסת החישוק יש לשמור על היד כלפי מעלה כף היד פתוחה לרווחה.
- ✓ ברגע שהחישוק נוגע במרכז כף היד, סוגרים את האגרוף על גבי החישוק ורק לאחר מכן מורידים את היד חזרה לעמידת הבסיס.

כנפי ציפור עם דלגית

בחלק המכין התלמידים:

- ☒ יבצעו סיבובי ידיים לפנים ולאחור, גם תוך כדי ריצה וגם בשילוב עם צעדים מסוגננים הצידה לדוגמה: פעמיים פסיעה ימינה ופסיעת סגירה בשמאל, וכנ"ל לצד שני פסיעה שמאלה וסגירה
- ☒ בזוגות שמחוברים בדלגית יסובבו את הידיים המחוברות לפנים ולאחור, גם תוך כדי התקדמות
- ☒ בשלשות, זוג ניצב כתף לכתף בניהם רווח של כמטר, ושלישי עומד פניו אליהם ברווח הזוג אוחזים בדלגית בידיהם הקרובות ומגלגלים אותה עבור השלישי שמנתר מעליה בכל פעם שהיא מגיעה לקרקע

בחלק העיקרי התלמידים:

- ☒ עומדים במעגל ואוחזים בדלגיות כמתואר מעלה. מגלגלים את יד ימין ואז את יד שמאל
- ☒ עומדים כמו בקודם ומגלגלים שתי ידיים יחד
- ☒ מבצעים שוב עם תנועה הצידה לימין ואז הצידה לשמאל
- ☒ מציבים תלמיד בין כל זוג מהמעגל ומנסים לנתר בדלגיות, לתוך המעגל והחוצה ממנו

מסירות חישוק בזוגות

בחלק המכין התלמידים:

- ☒ יחזיקו חישוק כהלכה, יניפו אותו לפנים, לאחור ולפנים – יחליפו את היד הפועלת ויבצעו אותו דבר ביד שנייה.
- ☒ יבצעו את התרגיל הקודם אלא שבכל הנפה שנייה לפנים יזרקו מעט את החישוק ויתפסו אותו בצורה נכונה בנקודה הגבוהה ביותר שידם משגת.

בחלק העיקרי התלמידים:

- ☒ יעמדו זה מול זה, חישוק בידי תלמיד אחד בלבד, ויבצעו את התרגילים מהחלק המכין אבל בזוגות ובתיאום, ואז ימסרו את החישוק זה לזה
- ☒ כנ"ל עם שני חישוקים
- ☒ בכל 10 הצלחות (תפיסה נכונה וללא נפילת חישוקים), יפסעו צעד קטן לאחור ויגדילו את המרחק ביניהם

הסבר

החלק המרכזי בענף ההתעמלות האקרובטית הוא ביצוע פירמידות אנושיות. הפירמידות מאתגרות, יש בהן ניחוח קסום של קרקס והזדמנות לשיתוף פעולה על בסיס תלות הדדית שבה לכל תלמיד/תלמידה תפקיד משמעותי בקבוצה. ברגע שיש לתלמידים מיומנויות בסיסיות של שיתוף פעולה, העבודה בצוות מהנה ואהובה על התלמידים והתלמידות. מומלץ ליצור צוותים מתחלפים כדי שלכל תלמיד/תהיה הזדמנות לפעול עם כל תלמיד/ת אחרת - הזדמנות ליצירת לכידות חברתית וגיבוש אקלים כיתה נוח.

באקרובטיקה יש יתרון לצוותים שיש בהם תלמידים מכל מיני גדלים: גבוהים וגם נמוכי קומה. כדאי שהמורה יסייע לצוותים כאלו להיבנות. בכל עמדה בפירמידה האנושית יש צורך ביכולות שונות וחשוב להתאים בינן לבין היכולות של התלמידים. לדוגמה, בפירמידה הבאה, שמתבצעת בידי רביעייה, איור יצורף: 1 בשכיבת פרקדן רגליו תומכות בגבו של 2 שעומד בכריעה (סקווט) ומחזיק על ירכיו את 3, (גבו של 3 אל פניו של 2), 3 בעמידה ישרה, מחזיק את רגלו של 4, שעומד בעמידת ראש בפסיעה מרבית (שפגט) נדרשות היכולות הבאות:

- א. בסיס: חייב להיות חזק, יציב ואחראי מאוד (מייצב את כל המבנה)
 - ב. בסיס שני: חייב להיות חזק, מדויק ונותן אמון בחבר (נשען על 1 ומחזיק עליו את 3, נמצא "בין הפטיש לסדן")
 - ג. עליון (טופ): חייב יכולת שיווי משקל ברמה גבוהה, ותאום תנועה המאפשר להאריך את תנועת העמית/ה.
 - ד. עליון (טופ): חייב יכולת שיווי משקל, גמישות רבה בירכיים, ורמת מיומנות גבוהה לביצוע עמידת ראש בפסיעה
- יצירת פירמידות מתאימה להופעות באווה בטקסים ולימי שיא בבית הספר. נבחרות ישראל בהתעמלות אקרובטית מובילות בעולם וניתן לצפות בביצועיהם בכתובת.¹⁵⁴ חשוב לזכור שללא קשר לרמת הפירמידות האנושיות, הן יכולות להתקיים רק בעזרת מגוון של יכולות ותלמידים ורק בהתקיים שיתוף פעולה. נקודות אלו הן שהופכות את הענף למושלם מבחינת בית הספר

¹⁵⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=jAjcAazoXeE>

להלן דוגמאות לניתוח המיומנויות

פירמידת W תמונה/איור

- ✓ ישיבת קירוס בזוגות, פנים אל פנים, במרחק שמאפשר החזקת ידיים באחיזת אקרובטיים
- ✓ חיבור הידיים באחיזת אקרובטיים, והצבת כפות הרגליים נשענות זו על זו
- ✓ לחיצה על רגל בן זוג והרמת רגל אחת בין הידיים עד יישור הרגליים
- ✓ לחיצה כנ"ל על הרגל השנייה של כל בן זוג, עד יישורה והצמדת הרגליים בגב זקוף
- ✓ החזקה של 2 שניות במצב ואז פירוקו בשליטה ובאופנים שונים לדוגמה:
- ✓ הילוך לאחור (ריוורס), של תהליך הבנייה, או: חצי גלגול לאחור והפניית הגו לכיווני קימה שונים, או: עזיבה רגעית של הידיים ליצירת פישוק ברגליים והורדתן בפישוק לקרקע.

כיסא אחורי נשען על רגלי חבר, והחזקת אחר בעמידת ראש תמונה/איור

- ✓ מספר 1 בשיבת פרקדן רגליו מורמות ב 45° .
- ✓ מספר 2 נשען על רגלי 1 (רגלי 1 מונחות על מותניים/גב תחתון של 2), 2 בכריעה (סקוואט, של 90° , בעמידת פישוק, מספר 3 ניצב כשגבו ל 2, 2 אוחז בו במותניו והוא אוחז בשורשי כפות הידיים של 2
- ✓ מספר 3 מטפס לאחור על ירכי 2 לעמידה עליו כשידיו לפנים
- ✓ מספר 4 עומד עמידה שפופה, פנים למבנה, מניח את ידיו וראשו במשולש ועולה לעמידת ראש שמוחזקת בידי מספר 3
- ✓ מחזיקים במבנה 3 שניות ומפרקים בסדר הפוך לבנייה.

פירוט ברמת ביצוע

פירמידת W

בחלק המכין התלמידים:

☒ יתקדמו בהנפות רגליים לפנים בקירוס

☒ יתקדמו בהנפות רגליים ישרות לפנים

☒ ישבו בישיבה שלמה ויטו את הגיו לפנים

בחלק העיקרי התלמידים:

☒ ישבו ישיבת זווית כשרגליהם נתמכות בספסל, והם מבצעים תנועות ידיים לפי בקשות המורה

- ☒ יבצעו ישיבת זווית, רגליהם על קיר וישחקו בכדור מעל ומתחת לרגליים
- ☒ ישבו בזוגות פנים אל פנים, ידיים בתמיכה מאחורי הגב, יחברו רגליהם וירימו אותן כפופות תוך לחיצה רגליים על רגליים
- ☒ ישבו בזוגות פנים אל פנים ויאחזו ידיים באחיזת אקרובטיים. יציבו את רגליהם נשענות זו על זו בכפות הרגליים, בגב זקוף. יישרו רגל אחת בין הרגליים, ויחליפו את המצב עד ליישור הרגל השנייה
- ☒ יבצעו את הפירמידה השלמה, יחזיקו במצב במשך 3 שניות ויפרקו אותה בשליטה באופנים שונים.

כיסא אחורי נשען על רגלי חבר, והחזקת אחר בעמידת ראש

בחלק המכין התלמידים:

- ☒ ינועו במרחב ובכל הפסקה של המוסיקה יבצעו 5 פעמים סקוואט ניתור
- ☒ ישחקו תופסת בזוגות, זוג שנתפס מגיע לשטח ממסומן ומבצע מצב בו 1 בשכיבת פרקדן ו 2 נתמך בגבו (רגליו של 1 על חגורת מכנסיו של 2)
- ☒ יניעו את ראשם מצד לצד, לפנים ולאחור
- ☒ יטפסו לאחור רגל אחרי רגל, לעמידה ישרה על ספסל

בחלק העיקרי התלמידים:

- ☒ יישענו בגבם על קיר, בכריעה קלה (סקוואט), כשבן זוגם: מתיישב על ברכיהם, מבצע סמיכה קדמית/אחורית ידיים על הקרקע רגליים על ברכי העומד, עולה לעמידה על ירכי בן זוגו פנים אליו וגב אליו.
- ☒ יבצעו עמידת ראש פנים לקיר
- ☒ יבצעו עמידת ראש לתפיסה בידי חבר שניצב פנים אליהם
- ☒ יעלו לבניית הבסיס בזרת הטופ
- ☒ יבנו את הפירמידה השלמה ויעמדו בה 3 שניות
- ☒ יפרקו את המבנה בצורה בטוחה ובשליטה.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" 155

הנושא: ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות – התעמלות
מטרה 1: התלמידים והתלמידות ירכשו את היסודות של מיומנויות ההתעמלות

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית ומודעות חברתית ניסיון להגיע לקצב ביצוע זהה עם חברים. שמירת הבטיחות של עמיתים; סיוע הדדי באופן מושכל במהלך למידת המיומנויות, ועל מנת לשפרן. עידוד עמיתים להתמיד בתהליכי שיפור המיומנות וההישגים.	הכוונה עצמית נטילת אחריות אישית ללמידת המיומנות המוטורית; שאיפה לדיוק בביצוע; בחירת אתגרים; שיפור מתמיד של ההישג האישי ושאיפה למצוינות אישית; מודעות עצמית גילוי חוזקות; בחירת אתגר מתוך המיומנויות והתפקידים המתאים למבנה האישיות, למבנה הגוף וליכולות.	חשיבה יצירתית שילוב מידע מתחום אחד בידע בתחום אחר; חשיבה ביקורתית איתור נקודה משמעותית לשיפור; יכולת לנתח פעילות מנקודות מבט שונות; חקר וגילוי: התמודדות עם לימוד מיומנות מוטורית חדשה בעזרת ניסויים, שאלות והפקת לקחים. אוריינות לשונית הבעה בעל פה ובכתב של הידע וההבנה המילוליים.	ביצוע מיומנויות על הקרקע: גלגול לפנים מעמידת פישוק לישיבה שפופה; גלגול לפנים מעמידה שפופה לעמידה שפופה (למתקדמים: גלגול ברחיפה); גלגול לאחור דרך כתף; איזון בקירוס על ראש וידיים; עמידת ראש ליד קיר, עמידת ראש חופשית; עמידת אמות, עמידת ידיים ליד קיר פנים וגב, עמידת ידיים חופשית;	ידע מוטורי הכרת מחוללי תנועות הגוף וצורות הגוף בגלגול שונים, באיזונים שונים, ועל מכשירי התעמלות שונים. הבנה של מהי התנועה הבטוחה וכיצד לייצר אותה. קישור מיומנויות התעמלות לרכיבי הכושר הגופני – סבולת שריר, כוח מתפרץ וגמישות – והיכולות הפסיכו-מוטוריות – תאום תנועה, מהירות וזריזות ושיווי משקל; קישור מיומנויות ההתעמלות למיומנויות בענפי ספורט אחרים;

<https://meyda.education.gov.il> 155

			גלגל (מתקדמים : גלגל עם דחיפה, על יד אחת); קפיצה ערבית; ביצוע מיומנויות על מכשירי התעמלות: סולם שוודי; תליית עטלף; תליית קיפול; סלסלה; טבעות: היפוך לפנים ולאחור בין הטבעות; היפוך לפנים ולאחור עם עצירה בתליית קיפול או בסלסלה; תלייה הפוכה ("נר") בטבעות עם "צורות" ברגליים – פסיעה, צבי, מעוין; מתח: תליית ברך, משיבה בפסיעה שקיעת ברך ועלייה; תליית ברכיים, ירידה מתליית ברכיים דרך עמידת ידיים ארעית; ספסל/קורת שיווי משקל: עליות: 1. בניתור עם סמיכת ידיים לעמידת קירוס, 2. עלייה בניתור עם

			סמיכת ידיים לעמידת פישוק על הספסל, 3. עלייה בניתור בלי ידיים לרגל אחת ; התקדמויות שונות : הליכה לפנים לאחור והצידה, דילוגים, צעד והנפת רגל מעלה, צעדי ולס ודומיהם ; ירידות : 1. ניתור מעלה לנחיתה גב לספסל, 2. ניתור עם פנייה לנחיתה פנים לספסל, 3. ניתור קירוס, 4. ניתור לאחור, 5. גלגל בקצה הספסל לירידה ממנו ; ביצוע מיומנויות אקרובטיות על ספסל : 1. מאוזן ברך ומאוזן קדמי, 2. נר, 3. גלגול לפנים, 4, עמידת ידיים ארעית ; ביצוע סנונית על ארגז ; ביצוע מקרס מעל ארגז ; סנונית על ארגז וגלגול לשיבת פישוק ; ביצוע סנונית למפשק בקצה הארגז (עלייה לעמידה שפופה על הארגז וירידה ממנו במפשק ;

				ביצוע מיומנויות עם מכשירי יד של ההתעמלות האמנותית: קפיצה לפנים ולאחור בדלגית אישית אחוזה בידי הקופץ, בגובה נמוך; קפיצה בדלגית עם ניתור ביניים; קפיצות רצופות, גלגול דלגית ומעבר מעליה ברגל אחת תוך ריצה; קפיצה בדלגית עם חבר; ביצוע ניתורים כפולים, ניתורים עם סיכול ידיים; ניתורים רצופים; זריקת דלגית ותפיסתה, גם עם מעבר מעליה; קפיצה קבוצתית בחבל ארוך עם כניסות ויציאות מגוונות; זריקה ותפיסה של החישוק; סיבוב חישוק סביב איברי גוף; קפיצות תוך העברת החישוק מלמטה למעלה וחזרה – לפנים ולאחור; ביצוע פירמידות אנושיות: פירמידות בזוגות; פירמידות בשלוש; פירמידות ברביעיות.

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 1: התלמידים ירכשו את היסודות של המיומנויות המוטוריות בהתעמלות

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: בהתעמלות קיימת תלות רבה בין המטרות האופרטיביות. הוראת מיומנויות על הקרקע מכינה ומשרתת את הוראת המיומנויות על ועם המכשירים השונים. תלמידים שלא למדו גלגול בכיתה א' יצטרכו לעבור את הפרק הזה בכיתות גבוהות יותר, ייתכן שבדרך הוראה מעט שונה ובמהירות גדולה יותר, אך לא יוכלו לבצע גלגול ברחיפה טרם שליטה בגלגול רגיל

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרה אופרטיבית	מטרה אופרטיבית	מטרה אופרטיבית	מטרה אופרטיבית	מטרה אופרטיבית
1(1). התלמידים יבצעו מיומנויות על הקרקע: גלגול לפנים	גלגול מעמידת פישוק לישיבה שפופה דרך ההערכה התלמידים נעים לקצב המוסיקה, במרחב שבו מזרנים אישיים רבים. בכל פעם שהמוסיקה נעצרת מתייצבים ליד מזרן, בעמידת פישוק ומתגלגלים לפנים לישיבה שפופה. קריטריונים א. עומדים בפישוק יציב, רגליים ישורות ידיים על הקרקע, קרוב ככל האפשר לרגליים ב. מעבירים משקל לידיים, כופפים אותן, ראש מורכן (סנטר נוגע בעצם החזה)	גלגול לפנים מעמידה שפופה לעמידה שפופה דרך ההערכה התלמידים משחקים תופסת. הנתפסים ניגשים ל"שטח המפורז" בו יש מזרונים ומבצעים 3 גלגולים לפנים, ואז חוזרים למשחק. המורה צופה בגלגולים	גלגול לפנים בצורות שונות דרך ההערכה צפייה במשימה לסיום השיעור: התלמידים ינועו לקצב המוסיקה, במרחב שבו מזרנים אישיים רבים. בכל פעם שהמוסיקה נעצרת הם יתייצבו כשפניהם למזרן, ויבצעו גלגול ברחיפה קריטריונים א. מתקיים מעוף לפני הנחת הידיים על הקרקע (רגע שהמבצע נמצא באוויר) ב. גלגול "רדך" ג. עוברים לקימה בשטף	גלגול ברחיפה דרך ההערכה צפייה במשימה לסיום השיעור: התלמידים ינועו לקצב המוסיקה, במרחב שבו מזרנים אישיים רבים. בכל פעם שהמוסיקה נעצרת הם יתייצבו כשפניהם למזרן, ויבצעו גלגול ברחיפה קריטריונים א. מתקיים מעוף לפני הנחת הידיים על הקרקע (רגע שהמבצע נמצא באוויר) ב. גלגול "רדך" ג. עוברים לקימה בשטף

מושגי יסוד מעוף, כיצד מגדילים מעוף, איך לקבל משקל ולבלום את תנועת הגוף בגלגול גלגול דולפין דרך הערכה התלמידים מתגלגלים בסגנון דולפין לאחור דרך כתף (או גלגול לאחור דרך כתף למאוזן ברך, בתוך תרגיל התעמלות מלא. בכל סבב מספר תלמידים מבצעים ביחד קריטריונים א. עוברים דרך נר רגעי (רגליים דוקרות מעלה) ב. עוברים דרך עמידת כתף ארעית ג. יורדים באופן רך דרך הגחון לשכיבת אפיים בגו מורם	ד. בוחרים צורות מגוונות להתחלה ולסיום גלגול מושגי יסוד שטף במהלך הגלגול שטף במהלך חיבור בין תנועה לגלגול סיום במאוזן ברך דרך הערכה התלמידים מציגים קטע של תרגיל: מספר תלמידים מבצעים על פס מזרנים: תנועה, עמידה שפופה, גלגול לאחור דרך כתף למאוזן ברך, ומחברים תנועת סיום קריטריונים א. שומרים על כיוון מדויק של התנועה ב. מיישרים רגלים בתחילת הגלגול ג. עוברים במדויק למאוזן ברך, (עמידת שש, מרפקים ישרים ורגל	ד. קמים מהגלגול לעמידה שפופה, ללא עזרת ידיים מושגי יסוד ההבדל בין גב זקוף לגב מעוגל ביצוע "חלק" ושוטף העברת משקל בין חוליה לחוליה סיום בשכיבת אפיים דרך הערכה צפייה בתלמידים משחקים "תופסת רברס" (התופס והבורחים נעים רק לאחור), או, משימות אחרות לסיום השיעור. תלמיד שנתפס רץ ל"אזור הבטוח" ומבצע 3 גלגולים לאחור דרך כתף מעמידה שפופה עד שכיבת אפיים קריטריונים א. מרימים ישבן ומעבירים אותו בצמוד לראש ב. מניחים ידיים פרושות לצדדים ג. מניחים את גב כפות הרגלים על הקרקע וגולשים עד שכיבת אפיים	3. מתגלגלים על הגב, חוליה אחר חוליה עד לשיבת קרוס מושגי יסוד העברת משקל מהרגליים לידיים, לחלק האחורי של הראש, לעורף, לחוליות לאורך הגב ועד לשיבת קירוס סיום בשיבת עקבים דרך הערכה צפייה בתלמידים שמבצעים משימה לסיום השיעור (לדוגמה: תנועה משתנה לקצב מוסיקה) כשהמוסיקה נעצרת מתיישבים בקצה מזרן ומבצעים גלגול לאחור דרך כתף משיבה שפופה קריטריונים א. בעת העברת הרגלים מצמידים ישבן לראש ב. מניחים ידיים פרושות לצדדים ג. מגיעים לשיבת עקבים	גלגול לאחור דרך כתף

מושגי יסוד מעבר מקיפול לפשיטה, (תנועת המקפל) עמידת ראש על אמות דרך ההערכה התלמידים עומדים על הראש, בתוך תרגיל התעמלות מלא, מספר תלמידים מבצעים ביחד. אפשר לגוון בדרכי עלייה וירידה לעמידת ראש וממנה קריטריונים א. מחלקים משקל על המשולש : אמות – ראש וצוואר ב. שוהים 2 שניות כשהגוף בתנוחה ישרה ג. יורדים בשליטה מושגי יסוד גיוון (וואריאציות) בביצוע	אחת מורמת ישרה, למעלה ולאחור, מעל קו מושגי יסוד שטף, פשיטת רגל, מאוזן ברך עמידת ראש חופשית/ עמידת ראש לגלגול לפני דרך ההערכה התלמידים מדגימים קטע של תרגיל: מספר תלמידים מבצעים על פס מזרנים : תנועה, גלגול לפני, עמידת ראש, ירדה מסוגננת (לדוגמה : לישיבת עקבים ידיים מעלה) קריטריונים א. מחלקים משקל בין שלוש נקודות התמיכה, ב. מחזיקים ראש וצוואר בתנוחה ישרה, מכווצים את שרירי מרכז הגוף (core) ג. שוהים 2 שניות בשיווי משקל ד. יורדים בשליטה לגלגול לפני או רגל אחרי רגל מושגי יסוד גוף ישר ומוחזק	מושגי יסוד תנועה בקו ישר שטף ותנועת "גלישה" לשכיבת אפיים עמידת ראש ליד קיר דרך ההערכה צפייה בתלמידים המשחקים במשחק לסיום השיעור, לדוגמה : "תופסת מאוזנים" (כדי לא להיתפס צריך לעמוד על רגל אחת), מי שנתפס ניגש לקיר ומבצע עמידת ראש בעזרתו, סופר עד 5 וחוזר למשחק קריטריונים א. מחלקים משקל בין שלוש נקודות התמיכה ב. מחזיקים ראש וצוואר בתנוחה ישרה ב. מכווצים את שרירי מרכז הגוף (core) ג. יורדים בשליטה רגל אחרי רגל מושגי יסוד כפיפה ופשיטה בצוואר	מושגי יסוד שמירה על כיוונים בתנועה איזון בקירוס על ראש וידיים, אפשר גם בהנחת ברכיים על המרפקים דרך ההערכה צפייה בתלמידים המשחקים במשחק לסיום השיעור, לדוגמה : אבן נייר ומספרים כיתתי, בכל פעם שרודפים אחרי קבוצה עד קו הבית, הקבוצה הבורחת צריכה להדגים ב'בית שלה' איזון על משולש : ידיים וראש קריטריונים א. מחלקים משקל בין שלוש נקודות התמיכה ב. מחזיקים ראש והצוואר בתנוחה ישרה מושגי יסוד חלוקת משקל	עמידת ראש

עמידת ידיים	עמידת ידיים חלקית, נתמכת בקיר, פנים לקיר	עמידת ידיים נתמכת בקיר, גב לקיר	עמידת ידיים ארעית/עמידת אמות ליד קיר/עמידת אמות ליד קיר	עמידת ידיים/אמות חופשיות
	דרך הערכה צפייה בתלמידים המשחקים במשחק לסיום השיעור, לדוגמה "מולקולות משוכלל": התלמידים מסתדרים במולקולות על פי המספר שהמורה כוונת, ליד אחד הקירות ועל מזרנים שהוכנו מראש. התלמידים נעמדים כשגבם לקיר, מניחים ידיים על המזרן ומבצעים טיפוס לאחר עד לעמידת ידיים וירידה איטית חזרה קריטריונים א. מעבירים משקל לידיים ישרות ב. מטפסים עד ליישור מלא של הגוף ג. יורדים חזרה לעמידה שפופה, בשליטה וללא נפילה מושגי יסוד יישור מרפקים, נשיאת משקל גלגל על קו אליפסה (רחבת ה 9 באולם) או על קו מעגל (מעגלי הכדורסל) דרך הערכה כל תלמיד מסדר את הדלגית שבידו בקו על המזרן, ומבצע עליו גלגלים	דרך הערכה צפייה בתלמידים המשחקים במשחק לסיום השיעור, לדוגמה: "תופסת מאוזנים הפוכים" (כדי לא להיתפס צריך לעמוד על רגל אחת, ראש למטה רגל שנייה מורמת מעלה), מי שנתפס ניגש למזרן שליד קיר, ומבצע עמידת ידיים בתמיכת הקיר, סופר עד 5 וחוזר למשחק קריטריונים א. מגיעים עד הקיר התומך ב. מיישרים לגמרי את הגוף ג. שוהים 2 שניות לפחות ד. יורדים בשליטה וללא נפילה מושגי יסוד הקשר בין גודל הבסיס לשיווי משקל גלגל על קו	דרך הערכה צפייה בתלמידים שרוקדים ריקוד קבוצתי, בן 8 ספירות, במעגל, בצוותים של 2 – 6 תלמידים. אחרי כל 8 התנועות אחד התלמידים עולה לעמידת ידיים במרכז המעגל, וכל האחרים "שומרים" עליו ותומכים בו קריטריונים א. מחלקים משקל בין שתי אמות הידיים ב. מגיעים למצב אנכי מלא ג. יורדים חזרה רגל אחרי רגל, בשליטה וללא נפילה מושגי יסוד זוויות במפרק הכתף	דרך הערכה התלמידים מבצעים תרגיל קרקע או תרגיל אקרובטיקה או תרגיל אמנותית, ובתוכו עמידת ידיים. (אפשר ליד קיר או בעזרת עמית או חופשית, על פי רמת המבצע. קריטריונים א. מגיעים עד הקיר/ העמית התומך/עמידת ידיים עצמאית ב. מיישרים את הגוף ג. שוהים 2 שניות לפחות ד. יורדים בשליטה וללא נפילה מושגי יסוד הרמת השכמה כתנאי לעמידת ידיים מושלמת
גלגל			גלגל כירידה מספסל, גם עם סגירת רגלים לפני הנחיתה	גלגל על יד אחת/גלגל ברחיפה/גלגל עם דחיפה או קפיצה ערבית
			דרך הערכה	

דרך הערכה גלגלים מתקדמים כחלק מתרגיל שלם באחד מענפי ההתעמלות קריטריונים א. שומרים על קו ישר על יד אחת ב. מקיימים מעוף בין הידיים לנחיתה ג. מבצעים "גלגל נשיקה" (הצמדה רגעית של הרגליים באמצע הגלגל) מושגי יסוד גוונים ופיתוחים בכל מיומנות יסוד (אלמנט)	בדיקת ביצוע גלגל "במסדרון" (בין שני מזרני נחיתה שמונחים על צידם במקביל ובמרחק של כ- 1 מטר, מוחזקים בידי תלמידים ויוצרים מעין פרוזדור. קריטריונים א. שומרים על ידיים ורגליים על קו ישר ב. שומרים על גוף ישר (ללא קיפול בירכיים) ג. נוחתים בשינוי חזית של 180° מושגי יסוד ההבדל בין מצבי קיפול לבין גוף ישר	דרך הערכה התלמידים משתתפים במשחק "תופסת ארנבות": אלו שנתפסים נגשים ל"שטח המפורז" ומבצעים 3 גלגלים, וחוזרים למשחק קריטריונים א. שומרים על ידיים ורגליים על קו ישר ב. מעבירים רגליים בקו אנכי (קו עמידת הידיים). מושגי יסוד שינויי כיוון תוך כדי ביצוע	קריטריונים א. מרימים רגליים מעלל הכתפיים ב. מבצעים לכיוון הנכון (יד ימין מונחת ראשונה ורגל שמאל מונפת או הפוך מזה) מושגי יסוד כיווני פעולה של הגוף	
דרך ההערכה הערכה הדדית עם צילום: התלמידים פועלים בתחנות ומבצעים הערכה הדדית בזוגות: אחד מתעמל והשני מצלם. בהמשך מחליפים תפקידים. הזוג צופה יחד בצילומים ומעריכים לפי דף קריטריונים שהמורה הכין. בכל תחנה תחנה 1 – נר (תלייה הפוכה) 9, על טבעות עם "צורות" ברגליים/בגוף (פסיעה / צבי / מעוין / סלסלה / קיפול)	דרך ההערכה הערכה הדדית: התלמידים פועלים בתחנות ומבצעים הערכה הדדית בזוגות: אחד מתעמל והשני צופה ומעריך לפי דף קריטריונים שהמורה הכין. בכל תחנה מחליפים תפקידים ואז עוברים לתחנה הבאה. בסיום הסבב מחליפים את דפי ההערכה עם בן/בת הזוג תחנה 1 - טבעות: מבצעים היפוך לפנים ולאחור תחנה 2- ארגז 4/5 דיוטות: קפיצת סנונית (המורה משגיח)	דרך ההערכה הערכה הדדית: התלמידים פועלים בתחנות ומבצעים הערכה הדדית ברמה בסיסית בזוגות. אחד מתעמל והשני צופה ומעריך לפי דף קריטריונים שהמורה הכין. בכל תחנה מחליפים תפקידים ואז עוברים לתחנה הבאה. בסיום הסבב מחליפים את דפי ההערכה עם בן/בת הזוג תחנה 1 - טבעות: תליית קיפול תחנה 2- ארגז 3 דיוטות: קפיצת סנונית (המורה משגיח)	דרך ההערכה תליית עטלף על סולם צפייה בתלמידים מבצעים תליית עטלף תוך כדי משחק לדוגמה: התלמידים משחקים "דוב דובון האם אתה עטלף?". התלמידים עומדים מוכנים, פניהם לסולם מרופד במזרן. לקריאה "דוב דובון..." כולם עולים לתליית עטלף. מי שזז והדוב הבחין בתזוזה - מתחלף עם הדוב. אם אף אחד לא זז - הדוב מתקרב לסולם צעד גדול ככל שהוא יכול, כל התלמידים יורדים מתליית העטלף והמשחק ממשיך. אם הדוב מגיע לסולם הוא	1(2). התלמידים והתלמידות יבצעו מיומנויות על מכשירים: בסולם: תליית עטלף בטבעות: תליית קיפול, היפוך לפנים ולאחור, נר (תלייה הפוכה) על ארגז הקפיצות: סנונית לרוחב,

ולאורך בגבהים עולים על קורה או ספסל הפוך : מאוזן ברך, מאוזן קדמי, התקדמויות שונות, ירידה בניתור לפנים ולאחור ובגלגל , קריטריונים א. מצמידים את הגב לסולם בעליה ב. שוהים 2 שניות ללא תזוזה יורדים לקרקע בשליטה וברכות מושגי יסוד תליית עטלף	בוחר עטלף שיתחלף איתו והמשחק מתחיל מחדש קריטריונים א. מצמידים את הגב לסולם בעליה ב. שוהים 2 שניות ללא תזוזה יורדים לקרקע בשליטה וברכות מושגי יסוד תליית עטלף	תחנה 3 - קורה או ספסל שוודי הפוך : עלייה לעמידת שש, מאוזן ברך, קימה לעמידה ישרה התקדמות לפנים, סיבוב של 180 מעלות, התקדמות לאחור, הצמדת רגלים וניתור לנחיתה לצד הספסל תחנה 4 - ספסל או שולחן נמוך : ניתור מעלה ונחיתה ללא תזוזה בחישוק. קריטריונים למיומנויות שפורטו א1. עוברים בקלילות לאחור ולפנים ב1. שומרים על מצב הקירוס לאורך הביצוע א2. מנתרים כהלכה מהמקפיצה ב2. מנתרים במהירות מעמידה שפופה למעלה עם יישור מלא של הגוף א3. מבצעים התקדמויות ברצף ב3. במאוזן ברך מרימים את הראש והעקב האחורי לאותו גובה א4. מנתרים מעלה ומישרים את הגוף ב4. נוחתים באופן בטוח וללא תזוזה מושגי יסוד היפוך לפנים היפוך לאחור	תחנה 3 - קורה או ספסל שוודי הפוך : עליה בניתור מרגל לשנייה, מאוזן קדמי, פנייה והתקדמות הצידה, סיבוב של 180°, התקדמות לצד שני, הצמדת רגלים וניתור לאחור לירידה מהספסל תחנה 4 - ספסל : ניתור מעלה סיבוב 180° באוויר ונחיתה ללא תזוזה בחישוק. קריטריונים למיומנויות שפורטו א1. עוברים בקלילות לאחור ולפנים ב1. שומרים על מצב הקירוס לאורך הביצוע א2. מנתרים כהלכה מהמקפיצה ב2. מנתרים במהירות מעמידה שפופה למעלה עם יישור מלא של הגוף א3. מתקדמים בשטף ב3. מרימים את הראש והעקב האחורי לאותו גובה במאוזן קידמי א4. מנתרים מעלה ומישרים את הגוף ב4. נוחתים באופן בטוח וללא תזוזה מושגי יסוד היפוך לפנים היפוך לאחור	תחנה 2 - ארגז אורך 5 דיוטות : קפיצת סנונית (המורה משגיח) תחנה 3 - קורה או ספסל שוודי חיבור עצמאי של התקדמות ומיומנויות לפי היכולת לאורך המכשיר וירידה ממנו בגלגל עם הצמדת רגליים תחנה 4 - ספסל : ניתור מעלה ולאחור עם סיבוב 180° באוויר ונחיתה ללא תזוזה בחישוק. קריטריונים למיומנויות שפורטו א1. שוהים לפחות 5 שניות במצב נר ובווריאציות שלו ב1. יוצרים לפחות 2 צורות ברגליים בעת ביצוע הנר א2. מבצעים באופן שוטף ללא עצירות ב2. נוחתים בנחיתה רכה ללא תזוזה א3. מחברים תנועה ולפחות מיומנות אחת בשטף ב3. מצמידים רגליים במהירות במהלך גלגל לנחיתה על שתי רגלים מושגי יסוד נר (תלייה הפוכה) על טבעות קפיצה ערבית

1(3). התלמידים והתלמידות יבצעו מיומנויות עם מכשירי היד של ההתעמלות האמנותית: דלגית, חישוק, כדור, סרט ואלות	דרכי הערכה כל תלמיד בוחר מכשיר-יד ומתנסה בחיבור 5-7 תנועות ברצף קריטריונים א. בוחרים 5 תנועות שונות לפחות ב. מחברים אותן לרצף מושגי יסוד: זריקה, תפיסה וגלגול כדור	דרכי הערכה מבדק בשני שלבים: שלב א': התלמידים חוזרים על תרגיל קצר שהמורה לימד עם מכשיר יד שהוא בחר שלב ב': כל תלמיד בוחר מכשיר-יד אחר, ומתנסה בביצוע 7 תנועות ברצף הכוללות גם התקדמות במרחב קריטריונים א. בוחרים 7 תנועות שונות לפחות ב. מחברים אותם לרצף מושגי יסוד: גלגולים שונים של חישוק וכדור	דרכי הערכה מבדק בשני שלבים: שלב א': התלמידים חוזרים על תרגילים קצרים שהמורה לימד עם כדור, חישוק, דלגית וסרט. התרגילונים כוללים תנועה במרחב ומיומנויות עם המכשיר. שלב ב': כל תלמיד בוחר מכשיר-יד אחד, בוחר חלק מתרגיל החובה וממשיך אותו כך שיוכל להציג 10 מיומנויות ביחד עם התקדמות במרחב קריטריונים א. בוחרים 5 תנועות שונות שלמדו ומנסים למצוא עוד 5 ברשתות ב. מחברים אותן לרצף מושגי יסוד זריקה ומעבר במכשיר	דרכי הערכה מבדק בשני שלבים: שלב א': התלמידים חוזרים על תרגיל החובה הקבוצתי שהמורה לימד עם מכשיר יד ספציפי שלב ב': כל צוות בן 5 – 6 תלמידים בוחר מכשיר-יד, בוחר חלק מתרגיל החובה וממשיך אותו כך שיוכל להציג 10 מיומנויות ביחד עם התקדמות במרחב קריטריונים א. מצליחים לחבר תרגיל קבוצתי על פי הדרישות ב. מציגים שליטה במכשיר שבחרו לתרגיל מושגי יסוד תזמון
1(4). התלמידים והתלמידות יבצעו פירמידות אנושיות:	דרכי הערכה סמיכה על פרקדן מריצה על כתפי עמית בישיבת עקבים	דרכי הערכה פירמידת W ופירמידת סמיכה קדמית על ברכי בסיס בפרקדן, (רגלי הבסיס בקירוס בידיו אוזן את רגלי הטופ)	דרכי הערכה שלשה: שוכב, נשען ועמידת ראש או ידיים. שלשה: שני מכרעים ועומד /ת על ירכיים פנימיות	דרכי הערכה רביעייה: כיסא אחורי נשען עם החזקת רביעי בעמידת ידיים. רביעייה: שני מכרעים והעומד עליהם מחזיק את הרביעי בעמידת ראש או עמידת ידיים

המורה צופה בתלמידים המושלבים בשלשות : 2 מהפירמידות שנלמדו בכיתה ו-2 פירמידות שהשלשה המציאה. מאחדים הכל לרצף אחד. בוחרים מוסיקה ומתאימים את הבנייה, השהייה והפרוק לקצב המנגינה קריטריונים א. חוזרים על הפירמידות שנלמדו ב. יוצרים 2 פירמידות מקוריות ג. שוהים 3 שניות בכל פירמידה ד. שומרים גוף מוחזק, ברכיים ומרפקים ישרים ה. מציגים כניסות ויציאות מגוונות ומעניינות לפירמידות ו. מתאימים תנועה למנגינה מושגי יסוד תרגיל רשות	המורה צופה בתלמידים המושלבים בשלשות : 2 מהפירמידות שנלמדו בכיתה ו-2 פירמידות שהשלשה המציאה. מאחדים הכל לרצף אחד. בוחרים מוסיקה ומתאימים את הבנייה, השהייה והפרוק לקצב המנגינה קריטריונים א. חוזרים בהצלחה (3 שניות שהייה), על הפירמידות שנלמדו ב. יוצרים 2 פירמידות חדשות ג. שומרים על גוף מוחזק, ברכיים ומרפקים ישרים ד. מתאימים תנועה למנגינה מושגי יסוד עבודת צוות	המורה צופה בתלמידים המושלבים בשלשות : 2 מהפירמידות שנלמדו בכיתה ו-2 פירמידות שהשלשה המציאה. מאחדים הכל לרצף אחד. בוחרים מוסיקה ומתאימים את הבנייה, השהייה והפרוק לקצב המנגינה קריטריונים א. שוהים 3 שניות בכל פירמידה ב. מחזיקים היטב את הגוף, מיישרים ברכיים ומרפקים מושגי יסוד נטילת אחריות הדדית תרגיל חובה	המורה צופה בתלמידים המבצעים בזוגות את הפירמידות שנלמדו בכיתה. התלמידים מרכיבים ומפרקים אותן במהירות ובשליטה, לקצב מנגינה שהמורה בחר קריטריונים א. שוהים 3 שניות בכל פירמידה ב. עוברים בשטף בין תנועה לפירמידה מושגי יסוד פירמידה אנושית עליון (Top) ובסיס (Base)

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישפרו את איכות הביצוע של מיומנויות התעמלות וישכללו אותן

הסבר המטרה

במטרה הראשונה השגנו את היכולת לבצע מיומנויות התעמלות ברמה התחלתית של השלם. אחרי הצלחה ראשונית זו, יש צורך בתהליכים של שיפור ושכלול. השיפור נוגע לביצוע אותה מיומנות באופן מדויק יותר וניתן לשחזור בכל זמן. השכלול נוגע לביצוע המיומנות בתנאים שונים וכחלק מתנועה מתמשכת.

שיפור המיומנויות ושכלולן מתרחש במהלך תרגול רב, מודרך או עצמאי, של המיומנויות שנלמדו. התרגול מאפשר שחזור גם בזמנים בהם לא נעשה שימוש יומיומי במיומנות. על התרגול לייצר אתגרים פסיים ומנטאליים, כך שהחזרה הרבה לא תעיף לא תשעמם את הלומדים והלומדות, אלא, תאתגר אותם ותגרום להם לרצות להמשיך ולתרגל ובכך להמשיך תהליך של פיתוח של המיומנויות לאורך כל שנותיהם בבית הספר.

החזרתיות חשובה מכמה סיבות: א. הופכת את המיומנות לאוטומטית ולעוד תבנית תנועתית שלא תאבד בקלות גם אם לא תבצע מדי יום; ב. מאפשרת שיפור הדרגתי ותחושת הצלחה התורמים לתחושת מסוגלות ואמון בעצמי; ג. השיפור בתחושת המסוגלות גורם לתלמיד/ה לבצע חזרות נוספות במצב שהוא או היא כבר יודעים מה יהיה "סוף הסיפור". ביצוע מיומנות באופן שלו כזה, מגביר את התעוזה ומעודד את התלמידים והתלמידות לבחור אתגרים מורכבים; ד. מלמד את התלמידים והתלמידות על כוחה של ההתמדה ובתאום עם מורים אחרים ניתן להעביר את ההכרה בכוחה של ההתמדה גם לתחומי לימוד נוספים ומקרב את התלמידים לאהבת ההתעמלות בפרט והפעילות הגופנית בכלל.

שיפור איכות הביצוע של המיומנויות המוטוריות יכול להתקיים בשתי דרכים מרכזיות:

א. שיפור רכיבי הכושר הגופני אשר נדרשים לביצוע מיומנות. לדוגמה: אם נדרשת גמישות בכתפיים לעמידת ידיים, ניתן לעשות תרגילי גמישות כתפיים בחימום וכהצעה לתרגול בבית.

ב. זיהוי שגיאות בכל אחד מהשלבים על סמך ניתוח המיומנות. בדרך זו תותאם תחנת תיקון לשגיאה הרווחת בכיתה ותתקיים חזרה על ביצועה עד שיחול שיפור ונוכל לחזור ו"לשתול" את השלב כחלק מהביצוע השלם.

ג. שילוב אותה מיומנות ברצפי תנועה שונים והתנסות באותה מיומנות בגבהים שונים, תוך שימוש בחפצים שונים.

חשיבות השיפור של איכות הביצוע

הפעילות לשיפור איכות הביצוע ושכלולו (פיתוח המיומנות שנלמדה למיומנות מחודשת, לדוגמה לימוד עמידת ראש ואז שכלולה לעמידת ראש גלגול), הם התורמים המובילים להישגים אישיים והם שמזמנים הערכה מעמיתים ומהמורים. הדיוק בביצועים והשיפור שנגזר ממנו, מלמד את התלמידים על הקשר החד ערכי בין התמדה להצלחה והוא עקרון פעולה, או אף "שיטה" שניתנת להעברה ולשימוש בכל תחום בחיים, בונה בטחון עצמי ותורמת להערכה עצמית חיובית.

בנוסף, כאשר נרכשת תנועה מדויקת ונכונה יש פחות פציעות וניתן להמשיך ולהתקדם למיומנויות נוספות. בכיתות חטיבת ביניים וחיבה עליונה מומלץ לאפשר לתלמידים ולתלמידות לבחור מה הם/הן רוצים/רוצות לשפר מתוך המיומנויות הבסיסיות שלמדו בעבר ו/או מתוך אלו שהמורה לימד/ה ביחידת ההוראה. הבחירה האישית מאפשרת לתלמידים ולתלמידות מבט פנימה וביקורת עצמית, תלמד אותם לחשוב באופן רב ממדי - מה אני רוצה לשפר, איך אני מרגיש בהקשר ליכולות שלי, מדוע אני נמצא בנקודה זו ולא באחרת, היכן אני רוצה להיות לאחר תהליך השיפור וכו' - וגם מאירה את היתרונות שיש לנושא הנלמד ביומיום של כל אחד ואחת מהם/מהן.

דרכים להשגת מטרת ההוראה שיפור ושיכלול איכות וביצוע המיומנויות

למרות היות ההתעמלות ענף ספורט שיטתי ומעוגן בחוקי הפיסיקה והביומכניקה ולמרות שמטרת השיפור מבוססת על חזרתיות, חשוב מאוד, לא לוותר על דרכי הוראה מגוונות, חווייתיות ומהנות.

א. לקשור את התרגול לנושאים אחרים/תחומי דעת אחרים הנלמדים בבית הספר.

לדוגמה קישור התרגול למשחק ספורט:

בזמן תרגול מאוזן קדמי, ניתן להשתמש בידע קודם של התלמידים שסיימו זה עתה יחידת כדורסל: מספר 1 במאוזן יציב, מגלגל כדורסל לרוחב האולם. מספר 2 רץ לתפוס את הכדור, מכדרר עד קו נתון ובחזרה עד "שחרור" והחלפה עם חברו.

לדוגמה, קישור התרגול ללימוד מונח הווקטור בפיזיקה מכנית

בזמן תרגול קפיצות ארגז, ניתן לשתף את המורה לפיזיקה בניחות הכוחות הפועלים על הגוף בזמן הניתור על המקפצה.

ב. **תרגול בתנאים מקלים על מנת לשפר רכיב טכני מסוים**, בהתעמלות אפשר לבצע התקדמות באיכות הביצוע אם שמים לב לנקודות הקריטיות, או אם מגדילים את זמן הביצוע שמעיד על שליטה גבוהה (לדוגמה כמה שניות מצליחים לעמוד על הראש/הידיים או להתאזן בנר/במאוזן. אפשרות זו מאפשרת למורה לעבור ממצב של הערכה איכותית להערכה כמותית ומעודדת את התלמידים והתלמידות לעשייה. תרגול של זמן אפשרי אפילו במצב שהמיומנות לא נרכשה במלואה, לדוגמה, עמידת ידיים ליד קיר לפחות 5 שניות, וכיוצא בזה. לעיתים חסר ללומדים כישור כלשהו או יכולת, שפוגעים בביצוע המידי אך בהמשך יגיעו לידי שלמות בגלל גדילה או בגרות.

לדוגמה:

התלמידים מתקשים לסיים גלגול לפנים בקימה המשכית לו וללא עזרת ידיים. הפתרון המומלץ: תרגול גלגול על מישור מוגבה (התחלה במידה על מזרן גבינה וסיומו כשהרגליים על מזרן רגיל), בכדי להקל על קימה ללא עזרת ידיים.

ג. **תרגול בתנאים מקשים בכדי לשפר מהירות או כוח**: לעיתים, על מנת לשפר את הביצוע עלינו לשפר רכיב מסוים של כושר גופני, שבלעדיו ביצוע המיומנות יהיה לוקה בחסר.

לדוגמה בעמידת ידיים:

התלמידים לא מצליחים להגיע לעמידת ידיים ורטיקלית בגלל הנפה איטית ודחיפה חלשה מדי ברגליים. הפתרון המומלץ:

תרגול עלייה לעמידת ידיים חלקית על ספסל - על מנת לחייב הנפה מהירה וניתור חזק מרגל הדחיפה.

לאחר כל שיפור שנובע מדרכים ב' ו - ג', לעיל, חשוב לחזור לביצוע המיומנות המקורית בשלמותה כדי לוודא שכל החלקים מתבצעים בשטף הנכון, בתזמון מדויק, ובתאום תנועה מושלם.

ד. **צפייה מודרכת בסרטונים מקצועיים**: הילדים והילדות מורגלים בצפייה בסרטונים, מבינים אותם מהר ומצליחים לחקות את הביצועים שבהם. הבעיה היא שברשתות החברתיות יש הרבה חומר רדוד וגרוע. תפקיד לשקול, לברור ולכוון את תלמידיו/תלמידיה לסרטונים ראויים¹⁵⁶.

ה. **כרטיסיות לעבודה עצמית מחוץ לשיעורי החינוך הגופני** כדי לעודד שעות תרגול נוספות רצוי לזמן לתלמידים ולתלמידות תרגול מחוץ לשיעורי החינוך הגופני בהפסקות ובבית תוך שמירה על הנחיות הבטיחות.

דוגמה: כרטיסיה לעבודה עצמית, אותה ניתן לבצע במרבית הבתים בארץ

כרטיסיית עבודה עצמית לחיזוק שרירי הרגליים ולשיפור הכושר האירובי

לקראת ביצוע תרגיל התעמלות אקרובטית שכולל פירמידת כיסא

שם התלמיד: _____ כיתה: _____

ב 15 הדקות הבאות עליך לבצע את המשימות הרשומות, על פי הזמן שמצוין לידן.

יש להכין לידך: סטופר (אפשר בנייד), דף ועט בהם תרשום את מספר הפעמים שהצלחת לבצע כל תרגיל.

נסה להשתמש בכרטיסיה זו פעמים רבות מהלך השבועיים הקרובים.

תרגיל 1: עליית מדרגה על כיסא (ימין, שמאל, ימין יורדת, שמאל יורדת), 5 דקות.

תרגיל 2: ישיבה על כיסא, קימה בניטור משתי הרגליים תוך הנפת ידיים מעלה, 5 דקות.

תרגיל 3: סמיכה קדמית רגליים על הכיסא, ירידה לאמות ועליה חזרה, 2 דקות.

תרגיל 4: סקוואט גב לקיר, הרמת כיסא וייצובו (משענת או מושב) על ירכי המבצע, 2 דקות.

תאריך	תרגיל				
1					
2					
3					
4					

בהצלחה!!!

ו. **תחרויות בהפסקות והופעות בימי שיא** יכולים גם הם לעודד עיסוק מתמיד ושיפור של מיומנויות. ניתן לארגן תחרות למצטיינים ולמצטיינות המעוניינים ומעוניינות להתחרות ולהציג את כישוריהם. אפשר לערוך את התחרות הזאת פעמיים בשנה ובפעם השנייה התחרות

[BAAGAgYDRgTGB7SAQkxMzUvNWowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:ef11cdae,vid:n0jXGRPUTn0,st:0](https://www.google.com/search?q=BAAGAgYDRgTGB7SAQkxMzUvNWowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:ef11cdae,vid:n0jXGRPUTn0,st:0)

היא על רמת השיפור. ניתן לארגן "יום קפיצות מעל ארגז בית ספרי" או יום ירושלים בסימן פירמידות קבוצתיות בהשראת חומת העיר העתיקה, שלוקחים בה חלק בקבוצות כל התלמידים. הקריטריונים ל"ניצחון" הם איכות התנועה, רמת היצירתיות ורמת שיתוף הפעולה בתוך הקבוצה במהלך התרגול.

רצוי לשתף תלמידים/תלמידות שלא מתחרים בארגון ושיפוט. רצוי לערב את מחנכי ומחנכות כיתות כדי לעודד השתתפות ומעורבות באירועים.

דוגמה לתחרות שמקדמת את התלמידים לביצוע עמידת ידיים, יחד עם טיפוח שיתוף

פעולה ולכידות כיתתית, ומאפשרת השתתפות מחנך/ת הכיתה:

המשימה: איזו כיתה תצליח ליצר מצב בו לאורך כל ההפסקה, יעמדו לפחות 2 תלמידים על הידיים בעזרת קיר, וטרם יגעו רגליהם בקרקע יעלו 2 אחרים במקומם לעמידת ידיים נתמכת בקיר?

על מנת לבצע תחרות זו יש למנות נציג/ה מכל כיתה שתפקידו/תפקידה לוודא שאכן מרגע ההזנקה (הודעה במערכת הכריזה הבית ספרית), ועד לצלצול בסיום ההפסקה - נמצאים שני תלמידים על הידיים בכל חדר כיתה.

ז. **הוראה הדדית: עמית/ה בודק/ת וממשב/ת עמית/ה לגבי נקודות קריטיות שהמורה מספק.**

כל תלמיד/ה מתמחה בנקודה קריטית של מיומנות – לומד/ת את אופן הביצוע הנכון, את דרכי התיקון, והתרגול הנחוץ ומסייע לעמית/ה בהתאם לצורך. הוראה הדדית מאפשרת לתלמידים תרגול עצמי רב, ובה בעת, המורה פנוי לעבור מצוות לצוות, להשתתף בתיקונים ואף לתת תשומת לב מיוחדת לתלמידים שזקוקים לה.

לדוגמה: מסתדרים בצוותים של 4 תלמידים, כל רביעייה מקבלת 4 נקודות קריטיות

בעמידת ידיים:

1. האם כפות הידיים הונחו ברוחב הכתפיים ואצבעותיהם פרושות?
 2. האם הכתפיים נמצאות בדיוק מעל שורש כף היד?
 3. האם הגוף ישר ולא נצפו קיפול או הקשתה?
 4. האם הירידה מעמידת הידיים הייתה בשליטה וחזרה למצב המוצא?
- כל אחד ברביעייה בודק את ביצועי החברים וביחד ממלאים דוח ביצוע לכל חבר צוות

ח. **פתיחת כיתה חושבת.** באולם הספורט פזורים מכשירים וחפצים וכן אפשרות לצפות בסרטונים

של ביצוע המיומנויות. והצבת שאלות שיש להן פתרונות רבים אפשריים שמגבירים תרגול. צוותים בכיתות חושבות יכולים להציע משחקים כמו קהות ודומיו, להבנה והערכה טובה יותר

של המיומנות ודרכי ביצועה. במהלך התרגול והשיפור של המיומנויות שנלמדו, על המורה לשים לב ולשבח כל התקדמות ולו אף הקטנה ביותר.

לדוגמה:

אחרי לימוד של פירמידת רביעייה, המורה מציב אתגר, כיצד לפרק אותה ולהגיע למצב נתון חדש. הצוותים יכולים להיעזר בסרטונים של פירוק פירמידות אחרות, יכולים להתנסות מתחת לטבעות, ליד מזרני נחיתה, ליד קיר או סולם..

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות -

- (1) ישפרו את השליטה במיומנויות על הקרקע וישכללו אותן
- (2) ישפרו את השליטה במיומנויות מכשירי ההתעמלות וישכללו אותן
- (3) ישפרו את השליטה במיומנויות ההתעמלות האמנותית וישכללו אותן
- (4) ישפרו את השליטה במיומנויות ההתעמלות האקרובטית וישכללו אותן

פירוט המטרות האופרטיביות¹⁵⁷

(1) התלמידים ישפרו את השליטה במיומנויות על הקרקע

הסבר

ניתן להיעזר בטבלה 3.12 על מנת לאתר שגיאות במיומנויות על הקרקע, להבין את מקורן ולפעול על פי הפירוט ברמת ביצוע שיובילו לדיוק הנדרש בכדי לתקן.

טבלה 3.12. שיפור ממוקד של המיומנויות על הקרקע

המיומנות	נקודות קריטיות	גורמי השגיאה	פירוט ברמת ביצוע
גלגול לפני מעמידת פישוק לשיבה שפופה	הרכנת הראש והצמדת סנטר לחזה	חוסר אוריינטציה במצבים הפוכים.	☒ יתנסו בהרכנת ראש ואחיזת שקית שעועית באמצעות סנטר ☒ נדנדות בקירוס משפופה לכתפיים וחזרה ☒ כנ"ל עם הנחת ידיים נכונה: ליד האזניים ועל הברכיים
	העברת משקל הגוף חוליה אחרי חוליה.	היעדר גמישות בגב.	

¹⁵⁷ תבנית הכתיבה כאן שונתה כדי לערוך הקבלה בין איתור נקודות קריטיות – שגיאות לבין הפרוט ברמת הביצוע המציע אפשרויות לתיקון

	ישיבה שפופה ידיים אוחזות בברכיים	חוסר תרגול התנועה הנכונה	
גלגול לפני מעמידה שפופה לעמידה שפופה (מתקדמים : גלגול ברחיפה)	העברת משקל לידיים תוך כדי הרמת עכוז ורגליים יישור רגליים ואז קירוסן המהיר ושליחת ידיים מהברכיים לפני	פחד מנפילה על הגב תנועה איטית מדי גיד אכילס קצר ומגביל	☒ יתנסו ב"נפילה" לגלגול על מזרן נחיתה ☒ יתנסו בנדנדות לפי קצב של המורה ☒ יתנסו בקימה נכונה מגבהים הולכים ויורדים
גלגול לאחר דרך כתף	הנחת ידיים ישירות לצדדים 90 מעלות מקו הגוף הרמת עכוז והנחת ברכיים צמודות ליד אוזן אחת מעבר דרך הכתף לעמידת ברכיים	חוסר דיוק במסלול העברת מרכז הכובד מעל הכתף חסרה תחושת גוף במרחב תנועה איטית מדי	☒ יתנסו בדיוקי מצב הידיים באופן יחסי לגוף ☒ תרגול הרמת העכוז וקירובו לכתף אחת, בשכיבת פרקדן על ספסל ☒ תרגול הפעולות הנדרשות על פי קצב חיצוני של המורה
איזון בקירוס על ראש וידיים עמידת ראש ליד קיר, עמידת ראש חופשית	חלוקת משקל בין ראש וידיים במשולש החזקת גוף ישר וחזק יכולת השגת שיווי משקל על בסיסים צרים	אין חלוקת משקל באופן שווה בין אברי גוף שונים היעדר יכולת לכווץ שרירים על מנת לייצר מצב גוף מדויק ללא קיפול או הקשתה יכולת שיווי המשקל לוקה בחסר	☒ יתנסו במידות שונות על 3 בסיסים בצורות שונות ☒ יתנסו בשכיבת אפיים ופרקדן בניצב לקיר, ידיים דוחפות את הקיר והגוף חזק וארוך ככל שניתן ☒ יצירת מצב נכון בעזרת בן זוג וניסיונות לשמור עליו
עמידת אמות, עמידת ידיים ליד קיר פנים וגב, עמידת ידיים חופשית	חלוקת משקל על האמות, ראש לא מונח על הקרקע החזקת גוף ישר וחזק בניית "מגדל" מדויק של אברי הגוף מעל כפות	היעדר שיווי משקל על חלקי גוף שונים, מחסור בשליטה גופנית וביכולת להרים את השכמות במצב הפוך. יכולת שיווי משקל במצב הפוך על כפות הידיים – ללא מפותחת דייה	☒ יתנסו בתרגילי שיווי משקל על האמות ☒ תרגילים להרמת שכמות במצב ההפוך ☒ עמידות ידיים ליד קיר, פנים לקיר, גב לקיר ובעזרת חבר

	ידיים פרושות על הקרקע		
גלגל (גלגלון)	הנחת יד אחרי יד ב 90° לרגל הדחיפה הנפת רגל למעלה ולאחור עד נחיתה על רגל ההנפה בשינוי כיוון של 180°	היעד כוח ברגל הדחיפה ומהירות ברגל ההנפה, חוסרים אלו ימנעו ביצוע מדויק	☒ יתנסו בהנחת יד אחת על הקרקע ב 90° לרגל הדחיפה יחד עם הנפה רגעית של הרגל השנייה ☒ יתנסו בביצוע גלגל על קווים עגולים שהולכים ומתיישרים
קפיצה ערבית	הצמדת רגליים במצב ורטיקלי תוך כדי דחיפה חזקה מהידיים פנייה מלאה של הגוף בעת הביצוע	חוסר כוח ברגל הדחיפה ידיים וכתפים חלשות תחושה חסרה של גוף במרחב	☒ יתנסו בהפעלת כוח בעת דחיפת רגל דחיפה, ובהנפה מהירה ומדויקת של רגל ההנפה ☒ יתנסו בפעולות דחיפה של קיר/דיוטת ארגז/קפיצת בידיים

(2) התלמידים ישפרו את השליטה במיומנויות על מכשירי ההתעמלות וישכללו את ביצוען

הסבר

ניתן להיעזר בטבלה 3.13 על מנת לאתר שגיאות במיומנויות על מכשירי התעמלות, להבין את מקורן ולפעול על פי הפירוט ברמת ביצוע שיובילו לתיקון.

טבלה 3.13. שיפור ממוקד של המיומנויות על מכשירי ההתעמלות

המיומנות	נקודות קריטיות	גורמי השגיאה	פירוט ברמת ביצוע
סנונית	הרצה, מעבר לניתור על מקפצה משתי רגלים תוך כדי העברת ידיים מאחור קדימה לסמיכה רגעית ודחיפה מהירה. הגעה לעמידה שפופה על הדיוטא העליונה של הארגז ומיד ניתור לנחיתה מדויקת בצידו השני	חוסר קואורדינציה במעבר בין ההרצה והניתור היעדר כוח בידיים ובחגורת הכתפיים	☒ יתנסו בביצוע מעבר בין הרצה וניתור, בעזרת חישוקים/מזרנים/תיבות פלציב וכד' ☒ יתנסו בהפעלה מהירה של דחיפה מהכתפיים ומכפות הידיים ☒ יתנסו בביצוע קפיצות ארנבת על מכשירים בגבהים ובצורות שונות

סנונית וגלגול לפנים לשיבת פישוק	עליה לעמידה שפופה בקצה ארגז אורך שקרוב למקפיצה. הרמת עכוז וביצוע גלגול לפנים על הארגז לשיבת פישוק	ראה גורמי שגיאה בסנונית ובגלגול לפנים. חוסר בדיוק והיעדר תחושה גופנית	☒ יתנסו בביצוע מדויק של גלגולים על בסיסים הולכים וצרים (דיוטות פלציב ברוחב יורד/ספסל..)

(3) התלמידים ישפרו את השליטה במיומנויות ההתעמלות האמנותית

הסבר

ניתן להיעזר בטבלה 3.14 על מנת לאתר שגיאות במיומנויות ההתעמלות האמנותית, להבין את מקורן ולפעול על פי הפירוט ברמת ביצוע שיובילו לתיקון.

טבלה 3.14. שיפור ממוקד של מיומנויות התעמלות אמנותית

המיומנות	נקודות קריטיות	גורמי השגיאה	פירוט ברמת ביצוע
ניתור מעל דלגית אחוזה בידיים, ניתורים בדלגית עם קפיצת ביניים	תזמון ניתור משתי רגלים עם גלגול דלגית אחוזה בידיים לימוד ניתור מעל דלגית עם ניתור ביניים	חוסר קואורדינציה אחיזת הדלגית באורך שאינו נכון (בדריכה הדלגית צריכה להגיע לבית השחי של המחזיק)	☒ יתנסו בניתור נמוך וניתור גבוה, ללא דלגית, עם סיבובי ידיים, עם דלגית בקצב איטי, ורגיל
ניתורים רצופים, גלגול דלגית תוך ריצה ניתורים עם חבר.	קביעת רגל ה"תקיפה", זו שתוביל את המעבר דרך הדלגית תיאום עם חבר	חוסר קואורדינציה עין יד ורגל חוסר יכולת לתאם תנועה עם חבר	☒ יתנסו במשחקי קואורדינציה ותנועה עם מכשירי יד ☒ יתנסו באימונים בזוגות
זריקת דלגית ותפיסתה אחרי גלגול	דיוק בזריקה מעלה ולפנים וסנכרון עם אורך הגלגול	היעדר יכולת לווסט כוח. גלגול איטי מדי	☒ התנסות זריקת חפצים למרחקים משתנים ותפיסתם לפני נפילה ☒ התנסות בגלגול לפני ל פי קצב חיצוני שהמורה נותן

☒ התנסות ביצירת תנודה קלה לחישוק שמונח על איברי גוף שונים ☒ גלגול וזריקה של חישוק למטרות במרחקים שונים	היעדר תיאום עין יד/רגל/צוואר ויטות כוח לא מפותח דיו	קואורדינציה בין אברי הגוף ותנועת המכשיר אומדן מסלול חפץ שנע על הקרקע ובאוויר	סיבובי חישוק סביב איברי גוף שונים גלגול, זריקה ותפיסה של החישוק

(4) התלמידים ישפרו את השליטה במיומנויות ההתעמלות האקרובטית וישכללו אותן

הסבר

ניתן להיעזר בטבלה 3.15 על מנת לאתר שגיאות במיומנויות ההתעמלות האקרובטית, להבין את מקורן ולפעול על פי הפירוט ברמת ביצוע שיובילו לתיקון.

טבלה 3.15. שיפור ממוקד של מיומנויות ההתעמלות האקרובטית

המיומנות	נקודות קריטיות	גורמי השגיאה	פירוט ברמת ביצוע
סמיכה על שכיבת פרקדן	מרפקי בסיס וטופ ישרים גוף הטופ ישר ומוחזק	היעדר כוח בידיים ובחגורת הכתפיים אין יכולת שרירית לקבע יחס נכון בין אברי הגוף המשתתפים בביצוע	☒ יתנסו בממצבי סמיכה ובמשחקי סמיכה מגוונים ☒ יתנסו בתרגילי יציבה, סיבוב אגן לאחור וקיבוע גוף ישר במצבים שונים
ישיבת זווית מחוברת (W)	יכולת קיפול $(\leq 90^\circ)$ במפרק הירך גב זקוף ידיים אוחזות בידי בן הזוג	היעדר גמישות יכולת שווי המשקל על בסיסים שונים - לוקה בחסר	☒ יתנסו בתרגילי פיתוח גמישות חיצית ☒ יתנסו בישיבות זווית כשרגליהם על חפץ או קיר או סולם ☒ יבנו צורות שונות ברגלים מחוברות עם בן זוג שיושב מולם, גם עם אחיזת ידי שניהם
מריצה על כתפי חבר בישיבת עקבים	שליטה באיזון על הידיים ישיבת עקבים בגב זקוף	מחסור ביכולת להשיג שווי משקל על בסיסים צרים. מחסור בכוח בשרירי אמצע הגוף, על מנת	☒ יתנסו באיזונים שונים על הידיים במרחקים שונים זמ"ז כשהרגליים מוגבהות ☒ יתנסו בנשיאת משקל על הכתפיים, בעמידה ובהליכה

	להתנגד למשקל שמונח על הכתפיים		
☒ יתנסו באיזונים שונים על הידיים במרחקים שונים זמ"ז כשהרגליים מוגבהות ☒ יתנסו בתרגילי נשיאת משקל ופיתוח כוח בידיים ובמקרבי הרגליים במצב קירוס	יכולת שווי המשקל על בסיסים צרים לוקה בחסר מחסור בכוח: ידיים, חגורת כתפיים ומקרבי הרגליים	שליטה באיזון על הידיים החזקת ברכים יציבות במצב קירוס אחזקה על ידיים בניצב (90°) לגוף	סמיכה על ברכי בסיס בשכיבת פרקדן בקירוס
☒ יתנסו במציאת שיווי משקל ל שיפועים, בגבהים עולים (מקפיצה, פלציב משופע על ארגז וכד')	חוסר כוח רגליים חוסר יכולת להתאזן על שיפועים	סקוואט עמוק בגב זקוף עמידה על ירכי הבסיס בניצב לו	כיסא קדמי או אחורי נשען על קיר
☒ יתנסו בתרגילי "סמוך עלי" (בשלש נפילה לפנים ולאחור לידי חברים שקולטים את האמצעי ומחזירים אותו לעמידה) ☒ יתנסו במעבר והישענות בטוחה על חברים רבים ☒ ישתפו פעולה ליצירת פירמידה אנושית, יתאמו את תנועתם עם אחר, יקבלו "פיקוד" של חבר	חשש לסמוך על חבר פחד לתפוס חבר תוך כדי ביצוע דיוק בתנועה ובאחיזת חבר יכולת לשתף פעולה ולסנכרן תנועה	הישענות על רגלי חבר ב-45° מיקום רגלי הבסיס על חגורת מכנסי הבינוני הערכת קצב עליית חבר לעמידת ראש או ידיים, תפיסת רגליו וייצובו	כיסא אחורי נשען על רגלי חבר, והחזקת אחר בעמידת ראש/ידיים

תוספת לפירוט ברמת ביצוע

פירמידת מריצה על כתפי חבר בישיבת עקבים

בחלק המכין התלמידים:

- ☒ יסובבו את שורשי כפות הידיים שלהם, יבצעו סיבובי זרועות
- ☒ יעמדו בסמיכה קדמית נכונה ויתקדמו לפנים בהליכה בברכיים ישרות ככל שמתאפשר ללא הזזת הידיים
- ☒ יבצעו "שעון" בסמיכה קדמית (ידיים נשארות במרכז, רגליים זזות לפי השעה שהמורה מכריז עליה)

בחלק העיקרי התלמידים:

- ☒ יעמדו בסמיכה קדמית רגליהם ליד סולם, ויטפסו עליו ליצירת סמיכה קדמית רמה
- ☒ יעמדו בסמיכה קדמית רגליהם ליד סולם, ויטפסו עליו ליצירת עמידת ידיים "ר"

- ☒ יבצעו חצי עמידת ידיים כשידיהם על הקרקע והירכיים שלהם נתמכות בארגז בגובה הנכון (גובה מפרק הירך בקירוב)
- ☒ בשיבה שלימה, יחזיקו על ידיהם דיוטה של ארגז פלציב (ארגז רך צבעוני), או מזרן נחיתה שמונח במשופע על הקרקע
- ☒ יחזיקו רגל אחת של חבר בסמיכה קדמית על הכתף שלהם, יחליפו בין הרגליים
- ☒ יעלו לפירמידה רגל אחרי רגל וישהו בה מספר שניות עולה.

מוסמך

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת

והבוגר" 158

הנושא: ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות – התעמלות

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישפרו את איכות הביצוע של מיומנויות ההתעמלות וישכללו אותן

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית ומודעות חברתית שמירת הבטיחות של עמיתים; עידוד עמיתים בתהליכי שיפור המיומנות וההישגים; הוראת עמיתים; ביצוע תרגיל מסונכרן עם אחרים התארגנות קבוצתית לתחרות עם קבוצה אחרת.	הכוונה עצמית בחירת מיומנות לשיפור; שיון תנועה ותרגולה באופן עקבי ומדויק כך שישמר רצף תנועתית, ללא עצירות מיותרות, בתזמון נכון ובקצב המשרת את המיומנות; שיפור מתמיד של ההישג האישי בעבודה עצמאית ושאיפה למצוינות אישית; שאיפה לדיוק בביצוע.	חשיבה יצירתית שילוב מידע מתחום אחד בידע בתחום אחר; קישור התרגול לנושאים אחרים/ תחומי דעת אחרים, ימים מיוחדים ונושאים אחרים, הנלמדים בבית הספר. חשיבה ביקורתית איתור נקודה משמעותית לשיפור; אוריינות לשונית	הבנת הקשר בין שיון תנועה ותרגולה לבין איכות הביצוע והזיכרון של התנועה לטווח רחוק. ניתוח מיומנות התעמלות מנקודת מבט אנטומית וביו-מכנית; קישור המיומנויות האקרובטיות ורכיבי הכושר הגופני – סבולת שריר, כוח מתפרץ וגמישות – והיכולות הפסיכו-מוטוריות – תאום ושכלולן.	שיפור השליטה במיומנויות על הקרקע שנלמדו, ושכלולן; שיפור השליטה במיומנויות מכשירי ההתעמלות שנלמדו ושכלולן; שפור השליטה במיומנויות ההתעמלות האמנותיות שנלמדו ושכלולן; שיפור השליטה במיומנויות ההתעמלות האקרובטיות ושכלולן.

<https://meyda.education.gov.il> ¹⁵⁸

	תנועה, מהירות וזריזות ושיווי משקל; ידע אודות ההתעמלות בספורט המקצועני;	ניסוח מדויק של שגיאות לתיקון. זיהוי שינויים המתרחשים עקב תיקון, תרגול ושינון.	הכרת היכולות והקשיים בביצוע מיומנות; זיהוי שינויים המתרחשים עקב תיקון, תרגול ושינון.

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרת ההוראה 2: התלמידים ישפרו וישכללו את איכות ביצוע המיומנויות המוטוריות שנרכשו

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: אין תלות וניתן ללמד כל מטרה בפני עצמה או לפי הסדר המתאים לתלמידים. אך יש תועלת רבה בהוראה מתוכננת של המטרות כך שיתרמו זו להתפתחות האחרת. לדוגמה: שיפור ושכלול של מיומנות הגלגול על הקרקע, תאפשר לקצר את הזמן הנדרש לשכלול גלגול על ספסל

שכבות גיל	מטרה אופרטיבית	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
2(1). התלמידים והתלמידות ישפרו וישכללו את השליטה במיומנויות על הקרקע		דרכי ההערכה המורה מארגן תחנות שיפור לכושר הגופני ולשגיאות במיומנות הקרקע המופיעות אצל תלמידיו. התלמידים בוחרים את המיומנות שברצונם להתמקד בשיפורה. הם מופנים בידי המורה לתחנה המתאימה להם ומתרגלים בה	דרכי ההערכה המורה מארגן תחנות שיפור לכושר הגופני ולשגיאות במיומנות הקרקע המופיעות אצל תלמידיו. התלמידים בוחרים תחנת שיפור אחת מאלו של הכושר הגופני ואחת מתחנות שיפור המיומנות. בכל תחנה מתרגלים ומסייעים לעמיתיהם	דרכי ההערכה המורה מארגן תחנות שיפור לכושר הגופני ולשגיאות במיומנות הקרקע המופיעות אצל תלמידיו. התלמידים בוחרים תחנת שיפור אחת מאלו של הכושר הגופני ואחת מתחנות שיפור המיומנות. בכל תחנה מתרגלים ומסייעים לעמיתיהם	דרכי ההערכה התלמידים מנתחים את יכולותיהם ואת ביצועיהם ומחליטים במה להתמקד באימון ושכלול המיומנויות. מקימים לעצמם תחנות ודרכים לשיפור המיומנויות החסרות והכושר הגופני. בזוגות: מעריכים את עמיתיהם לפי דף קריטריונים שקבלו מהמורה
		קריטריונים	קריטריונים	קריטריונים	

		1. מנצלים את זמן השהיה בתחנה לתרגול 2. משפרים את רמת הביצוע של המיומנות ביחס לעצמם מושגי יסוד שיפור שכלול	1. בוחרים תחנה המתאימה לצורכיהם 2. מנצלים את זמן השהות בתחנה במלואו 3. מסייעים לחברי הקבוצה במהלך התרגול 4. משפרים את המיומנות בהתאם לתחנה שבחרו מושגי יסוד עמדת מוצא עמדת סיום	קריטריונים 1. מאתרים את צרכיהם נכון 2. בוחרים תרגיל מתאים לשיפור הנדרש 3. מנצלים את זמן השהות בתחנה במלואה 4. מסייעים לחברי הקבוצה במהלך התרגול 5. משפרים את המיומנות בהתאם לתחנה שבחרו 6. מעריכים נכון את התקדמות עמיתיהם מושגי יסוד מרכיבי הכושר הגופני הנחוצים להצלחה בביצוע המיומנות
2.2. התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות מכשירי ההתעמלות	דרך ההערכה המורה מארגן תחנות שיפור לכושר הגופני ולשגיאות במיומנות הקרקע המופיעות אצל תלמידיו. התלמידים בוחרים את המיומנות שברצונם להתמקד בשיפורה. הם מופנים בידי המורה לתחנה המתאימה להם ומתרגלים בה קריטריונים 1. מנצלים את זמן השהיה בתחנה לתרגול	דרך ההערכה המורה מארגן תחנות שיפור לכושר הגופני ולשגיאות במיומנות הקרקע המופיעות אצל תלמידיו. התלמידים בוחרים תחנת שיפור אחת מאלו של הכושר הגופני ואחרת מתחנות המיומנות. הם מתרגלים בה ומסייעים לחבריהם לקבוצה קריטריונים 1. בוחרים תחנה המתאימה לצורכיהם	דרך ההערכה התלמידים מנתחים את יכולותיהם ואת ביצועיהם ומחליטים במה להתמקד באימון ושכלול המיומנויות. מקימים לעצמם תחנות ודרכים לשיפור המיומנויות החסרות והכושר הגופני. בזוגות: מעריכים את עמיתיהם לפי דף קריטריונים שקבלו מהמורה קריטריונים 1. מאתרים את צרכיהם נכון 2. בוחרים תרגיל מתאים לשיפור הנדרש	

		2. משפרים את רמת הביצוע של המיומנות ביחס לעצמם	
	2. מנצלים את זמן השהות בתחנה במלואו 3. מסייעים לחברי הקבוצה במהלך התרגול 4. משפרים את המיומנות בהתאם לתחנה שבחרו	מושגי יסוד הרצה לניתור מצב גוף קירוס	
	2. מנצלים את זמן השהות בתחנה במלואו 3. מסייעים לחברי הקבוצה במהלך התרגול 4. משפרים את המיומנות בהתאם לתחנה שבחרו 6. מעריכים נכון את התקדמות עמיתיהם	מושגי יסוד מאוזנים: קדמי, צידי, על ברך וידיים	
2(3). התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות ההתעמלות האמנותית	דרך ההערכה המורה מארגן תחנות שיפור לכושר הגופני ולשגיאות במיומנות הקרקע המופיעות אצל תלמידיו. התלמידים בוחרים את המיומנות שברצונם להתמקד בשיפורה. הם מופנים בידי המורה לתחנה המתאימה להם ומתרגלים בה	קריטריונים 1. מנצלים את זמן השהיה בתחנה לתרגול 2. משפרים את רמת הביצוע של המיומנות ביחס לעצמם	דרך ההערכה התלמידים מנתחים את יכולותיהם ואת ביצועיהם ומחליטים במה להתמקד באימון ושכלול המיומנויות. מקימים לעצמם תחנות ודרכים לשיפור המיומנויות החסרות והכושר הגופני. בזוגות: מעריכים את עמיתיהם לפי דף קריטריונים שקבלו מהמורה
	קריטריונים 1. בוחרים תחנה המתאימה לצורכיהם 2. מנצלים את זמן השהות בתחנה במלואו		קריטריונים 1. מאתרים את צרכיהם נכון 2. בוחרים תרגיל מתאים לשיפור הנדרש

		מושגי יסוד ביצוע שוטף	3. מסייעים לחברי הקבוצה במהלך התרגול 4. משפרים את המיומנות בהתאם לתחנה שבחרו מושגי יסוד עבודת צוות	3. מנצלים את זמן השהות בתחנה במלואה 4. מסייעים לחברי הקבוצה במהלך התרגול 5. משפרים את המיומנות בהתאם לתחנה שבחרו 6. מעריכים נכון את התקדמות עמיתיהם
2.4. התלמידים והתלמידות ישפרו את השליטה במיומנויות ההתעמלות האקרובטית	דרך ההערכה המורה מארגן תחנות שיפור לכושר הגופני ולשגיאות במיומנות הקרקע המופיעות אצל תלמידיו. התלמידים בוחרים את המיומנות שברצונם להתמקד בשיפורה. הם מופנים בידי המורה לתחנה המתאימה להם ומתרגלים בה קריטריונים 1. מנצלים את זמן השהיה בתחנה לתרגול 2. משפרים את רמת הביצוע של המיומנות ביחס לעצמם	דרך ההערכה המורה מארגן תחנות שיפור לכושר הגופני ולשגיאות במיומנות הקרקע המופיעות אצל תלמידיו. התלמידים בוחרים את המיומנות שברצונם להתמקד בשיפורה. הם מופנים בידי המורה לתחנה המתאימה להם ומתרגלים בה קריטריונים 1. מנצלים את זמן השהיה בתחנה לתרגול 2. משפרים את רמת הביצוע של המיומנות ביחס לעצמם	דרך ההערכה המורה מארגן תחנות שיפור לכושר הגופני ולשגיאות במיומנות הקרקע המופיעות אצל תלמידיו. התלמידים בוחרים תחנת שיפור אחת מאלו של הכושר הגופני ואחרת מתחנות המיומנות. הם מתרגלים בה ומסייעים לחבריהם לקבוצה קריטריונים 1. בוחרים תחנה המתאימה לצורכיהם 2. מנצלים את זמן השהות בתחנה במלואו 3. מסייעים לחברי הקבוצה במהלך התרגול	דרך ההערכה התלמידים מנתחים את יכולותיהם ואת ביצועיהם ומחליטים במה להתמקד באימון ושכלול המיומנויות. מקימים לעצמם תחנות ודרכים לשיפור המיומנויות החסרות והכושר הגופני. בזוגות: מעריכים את עמיתיהם לפי דף קריטריונים שקבלו מהמורה קריטריונים 1. מאתרים את צרכיהם נכון 2. בוחרים תרגיל מתאים לשיפור הנדרש 3. מנצלים את זמן השהות בתחנה במלואה 4. מסייעים לחברי הקבוצה במהלך התרגול

5. משפרים את המיומנות בהתאם לתחנה שבחרו 6. מעריכים נכון את התקדמות עמיתיהם מושגי יסוד תרגילי אקרובטיקה	4. משפרים את המיומנות בהתאם לתחנה שבחרו מושגי יסוד יצירתיות	מושגי יסוד התעמלות אקרובטית פירמידות אנושיות		

מטרה 3: התלמידים והתלמידות ייקחו חלק בלימוד, חיבור וביצוע, תרגיל התעמלות

הסבר המטרה

תרגיל תנועתי הוא הפעילות השלמה בהתעמלות, זו שמחברת את כל המיומנויות ליצירה אחת. תרגיל ההתעמלות כולל בתוכו מיומנויות מוטוריות (הקרויות בהתעמלות "אלמנטים"), תנועות ומעברים, ודרכי התקדמות מגוונות. כל אלו, על הקרקע, או על מכשיר, או תוך שימוש במכשיר יד. תרגיל התעמלות יכול להתבצע ביחידים או בצוותים. בתרגילי צוות, בנוסף לאיכות הביצוע האישית, נדרש תיאום ושתוף פעולה עם אחרים.

הוראת ההתעמלות נבדלת מהוראת מקצועות פרטניים אחרים כמו אתלטיקה או שחייה, בכך שמעבר ללימוד המיומנות הבודדת, יש ליצור חיבורים וקשרים בין המיומנויות לבין עצמן, בין מיומנויות התעמלות לתנועתיים, בין כל אלו למוסיקה, ובחלק מהתרגילים – גם לחברי צוות. את כל אלו יש להציג בתוך קונטקסט חדש הוא תרגיל ההתעמלות. מסיבה זו על המורה ללמד כל מיומנות בתחילה כמיומנות פרטנית ובהמשך כחלק ממקבץ מיומנויות, מסוגים שונים, לעיתים קבוצתיות או פרטניות מקבילות, המספרות ביחד סיפור.

חיבור תרגיל תנועתי במסגרת שיעורי חינוך גופני הוא שילוב כל הנלמד בהתעמלות ומהווה שיא של שיעורים אלו. היכולת להציג תרגיל תנועתי שלם היא מורכבת, תובעת ידע, יכולות ביצוע, הבנה תנועתיים, יכולת הכוונה עצמית ובחירה, תכנון, ריכוז במטרה והתמדה.

התרגול הרב הנדרש על מנת ליצור תרגיל ולבצע אותו ברצף, משכלל את המיומנויות שבונות אותו, מסייע בהכרת מגוון תנועות, מעמיק את הבנה התנועה, מאפשר לשנן ולזכור את התנועות, ומאפשר לתאם תנועה ולשתף פעולה עם עמיתים כשתרגיל התנועה נעשה בזוג או בקבוצה. תהליך ההשתפרות מחזק את תחושת המסוגלות, האמון בעצמי ותחושת ההישג.

בשלבי הלמידה ההתחלתיים בהתעמלות נהוג להכתיב לתלמידים תרגיל תנועתי נתון שהם מתבקשים לזכור ולהדגים. תרגיל כזה מציב להם אתגר אחיד. ככל שעולה גיל הלומדים ויכולותיהם, ניתן לאפשר להם ליצור חלקים מהתרגיל באופן עצמאי, עד לחיבור תרגיל תנועתי שלם על פי יכולותיהם הפיזיות והמנטליות.

באופן סכמתי ניתן לתאר בכל תרגיל תנועתי מעין תבנית קבועה: התרגיל נפתח בעמדת פתיחה, סוג של תמונת תלת ממד, ממנה יצאו המבצעים לדרך. לעיתים מנוצלת עמדה זו להציג את יכולותיו/יכולותיה של תלמיד או תלמידה בעלי ובעלות יכולת מיוחדת, ולעיתים זהו מצב שמאפשר התחלה מותאמת למה שיבוא אחריה מבחינת הביצוע או המוסיקה. לדוגמה: "פסל" בפתיחת תרגיל של שלוש תלמידות, המדגיש את גמישותה המיוחדת של אחת מהן. או למשל: פסל שמזכיר מריצה כאשר המוסיקה שנבחרה היא "עבדים היינו.."

בהמשך התרגיל בוחרים התלמידים והתלמידות מתוך המיומנויות שנלמדו בשיעורים את אלו שהם/הן מצאו כמאתגרות/מהנות/אפשריות לביצוע על ידם. תלמידים ותלמידות מוזמנים להתנסות גם במיומנויות שהמורה לא בחרה/ה ללמד (יכולים למצוא ברשתות, או להמציא ולבדוק אם ניתנות לביצוע). המיומנויות צריכות להיות מחולקות הן מבחינת זמן הביצוע והן מבחינת מקום הביצוע שלהן בשטח שהוגדר כשטח התרגיל. בין מיומנות לאחרת תתקיים תנועה מסוגנת ושוטפת שגם אותה יש ללמד. תרגיל ההתעמלות מסתיים במצב נייח (סטטי) ובשליטה מלאה. עמדת סיום זו יכולה, גם היא, להציג יכולת מיוחדת של תלמיד/צוות, או פשוט להתאים למוסיקה, או ל"סיפור" שהוצג.

מרבית תרגילי ההתעמלות מבוצעים לצלילי מוסיקה. ניתן לבחור יצירה מוסיקלית אחת, אחידה לכל המשתתפים והמשתתפות, וניתן לאפשר לכל תלמיד/ה או קבוצה לבחור את המוסיקה המתאימה להם/להן. יתרונות המוסיקה האחידה היא בצמצום דרגת החופש המאפשרת התמקדות בתנועה. כמו כן, היצירה המוסיקלית מהווה בסיס משותף ומאפשרת לכולם/לכולן להתאמן במרחב משותף אחד, ולתרגל בו זמנית תוך השמעה של המוסיקה.

יתרונות מוסיקה שנבחרת בידי התלמידים או התלמידות הוא בתרומה לתחושת הבחירה החופשית והייחודיות של כל משתתף ומשתתפת. בחירת המוסיקה והתנועה מאפשרת לכל תלמיד לספר סיפור משלו ובכך מזמן גם לתלמידים שאינם מצטיינים בהתעמלות לבנות יצירה אתגרית ומעניינת הזוכה להערכה.

מורים יכולים לקבוע את רמת התרגיל והתאמתה לגיל ואת רמת החופש של התלמידים כשהם בוחרים את: המרחב בו יוצג התרגיל; האמצעים בהם ניתן להשתמש¹ והקריטריונים להערכת התרגיל. כך למשל, הוספת קריטריון הנוגע לגודל המרחב שיש להשתמש בו ומספר שינויי הכיוון במרחב, יוביל את התלמידים להפנות תשומת לב, דווקא למרכיבי מרחב אלו, ואילו מיקוד ההערכה בטכניקת הביצוע/בדיוק/ברוחב התנועה - תפנה את תשומת הלב למרכיבים אלו.

בהתעמלות האמנותית, תרגיל ההתעמלות צריך לממש את הפוטנציאל של מכשיר היד. למשל, תרגיל עם סרט יכול תנועות יסוד של הנפה, זריקה, תפיסה, ציור באוויר וקפיצה דרך סרט שמוחזק בידי המתנועע/ת, ולא נח לרגע על הקרקע. יחד עם תנועות יסוד אלו מתקדמת המתנועעת ללא הרף וממלאת בתנועותיה את המשטח שהוקצה לה וגם את החלל שמעליה, תנועותיה מכוונות לכיוונים שונים ולגבהים שונים, מותאמות ומתואמות למוסיקה שנבחרה – כל זה ברצף המעביר לצופה תחושה או חוויה כלשהיא.

תרגיל באקרובטיקה מתבצע תמיד בידי צוות תלמידים (זוג, שלשה או רביעייה). לתרגיל כזה יכול להיבחר נושא חיצוני כמו למשל: חג חנוכה, יום העצמאות, או לעיתים נושא מוסיקלי כמו שירי ארץ ישראל או שנות ה-60, או נושא המציג סיפור, לדוגמה: סינדרלה או אפיזודה מהארי פוטר. לבחירת הנושא יש השפעה על בחירת המוסיקה ולשתי בחירות אלו השפעה על בחירת המיומנויות (האלמנטים) התנועות. לדוגמה, בחירת בתרגיל אקרובטיקה לחג סוכות, עשוי להוביל לבחירת השיר "שלומית בונה סוכה" כמוסיקה של התרגיל ואז להוביל לבניית פירמידות שמזכירות בניית סוכה (שניים מחזיקים את השלישי בצורות שונות). התנועות שבין הפירמידות תזכרנה איסוף תבואה. דוגמה נוספת היא בחירה בריקוד ההונגרי החמישי של ברהמס המוביל לפירמידות המכילות סמלים של הונגריה ותנועות מריקודי עם הונגרים.

דרכים להשגת המטרה

א. הוראה הדרגתית של רצפי תנועות הולכים ועולים באורכם, על פי גיל ויכולות: בכל חלק מכין לשיעור חינוך גופני ללמד רצפים של תנועות שהולכים ומתארכים, הולכים ועולים במורכבותם, הולכים ועולים במהירותם ובמספר התנועות בכל פעמה.

דוגמה:

במספר חלקים מכינים לשיעורי חינוך גופני ילמד המורה רצף של תנועות. בחלק מכין הראשון המורה מלמד רק צעדים, (הצידה סגור הצידה סגור לימין ואז לשמאל 4 X). בהדרגה, בחלק מכין השני ו/או השלישי, המורה מוסיף לקודמים תנועות ידיים (לצדדים מעלה, לצדדים מטה). בחלק הסיום בשיעור הבא, המורה מוסיף לתנועות שיר פשוט, שכולם מכירים, (יונתן הקטן וכד'), ומבקש מהתלמידים לשיר וגם לבצע, לימין וגם לשמאל.

ב. הוספה "זוחלת" של תנועות לרצף תנועותי שהמורה לימד: לדוגמה, המורה מלמד רצף של 7 תנועות, בתחילה תוך ספירה, אח"כ בליווי מוסיקה פשוטה ומוכרת ואז מבקש מהתלמידים

להוסיף את התנועה השמינית. במשפט המוסיקלי הבא ילמד רק 6 ספירות ויבקש מהתלמידים להוסיף 2 ספירות.

ג. **חזרתיות חבויה**: המורה משתמש/ת ברצף שלימד/ה, עם התוספת האישית של תלמידיו/תלמידיה, בכמה מהתחנות המשמשות להשגת מטרות השיעור. לדוגמה: ביצוע הרצף על ספסל בתחנה בה ממוקמים מספר ספסלים או בתחנת מעבר מהספסל לסולם חוזרים לפחות פעמיים על הרצף שנלמד.

ד. **שימוש ברצפי תנועה כחלק ממשחק**: לסיום השיעור בנושא התעמלות, התלמידים משחקים "מחניים גדול". המורה מוסיף חוק שבכל פעם שתלמיד "יורד", הוא חייב לעלות על ערמת מזרנים ולבצע פעמיים את הרצף שלמד, לפני שזוכה למעמד "שבוי".

ה. **ביצוע תרגיל ולו קצר על כל אחד מהמכשירים ובכל אחד מנושאי הלימוד**: יש ענפים שזה טבעם ואופיים (קאטה בקרטה, שחייה אמנותית, ריקודי עם), אך גם לאלו שפחות רגילים לכך, רצפי התנועה הם דרך נהדרת לשפר מיומנויות בכל ענף ספורט שנבחר ללמד. נושאי התרגילים יכולים להיות מחוברים לענף הספורט (כדורים מגוונים), או לאירועים שונים בתוך ביה"ס (יום המורה), או במסורת ישראל (עמידת ראש בראש השנה), וכיוצא באלו.

ו. **שיעורי בית**: מומלץ לעודד את התלמידים והתלמידות להמשיך ולתכנן תרגילים, לחשוב על דרכים מגוונות להיכנס ולצאת מהתנועות הבסיסיות שנלמדו, להרכיב פירמידה ולפרקה וכו', גם בבית. מומלץ לאפשר להם להתייעץ עם הורים וחברים, לעקוב אחר מתעמלי צמרת בסרטוני אינטרנט ובעיקר לעסוק בתרגיל ההתעמלות שוב ושוב, פיזית או במהלכי דימוי מנטלי ומחשבות עליו.

ז. **הצגת הקריטריונים להערכת התרגיל**: טרם תחילת יחידת ההוראה יציג המורה תלמידו את הקריטריונים על פיהם יוערך התרגיל שהם לומדים או בונים. רצוי גם להראות כמה סרטונים של תרגילים שעונים בצורה טובה על הדרישות. עם סיום יחידת ההוראה, מומלץ להציג את תוצריה בפני השכבה/ביה"ס/הורים ומורים.

דיון על שיקולי דעת אותם כדאי להפעיל טרם בחירת מוסיקה לתרגיל התעמלות: בחירת מוסיקה שתלווה את התרגיל היא אתגר לא פשוט כשלעצמו. על התלמידים הבוחרים להביא בחשבון האם יצליחו לעמוד תנועתית במקצב, האם אופי המוסיקה תואם את התנועות שנוח להם לבצע, האם יש הקדמה שמתאימה כפתיח לתרגיל, האם לקטע המוסיקלי יש סיום הולם. כמו כן יש לקחת בחשבון את גיל התלמידים ואת רמת הביצוע שלהם.

ח. **תרגול בפועל של תרגילים תנועתיים:** בביה"ס מומלץ לבצע תרגילי צוות על מנת לאפשר תרגול למספר צוותים בעת ובעונה אחת. במידה והמורה מעוניין/מעוניינת שתלמידיו/תלמידיה יבצעו תרגיל אישי, יהיה עליו לשלב בשיעור תחנות תרגול ואחת מהן תרגול שלם על משטח מזרנים גדול.

ט. **הערכה של התהליך ולא רק של התוצאה הסופית:** על המורה מוטלת המשימה להוביל קדימה את כל תלמידיו. כיוון שבחטיבה העליונה יש הבדלים ניכרים בין התלמידים במצב הכניסה שלהם לתהליך, מומלץ למורה להכין סולם לתהליך חיבור עצמאי של תרגיל, לקבוע עם התלמידים את נקודת הפתיחה שלהם, ולחייבם בהתקדמות של מספר שלבים. מצורפת דוגמה לסולם הערכה כזה.

י. **דוגמה לסולם הערכת חיבור עצמאי של תרגיל התעמלות** כל תלמיד או צוות ממקם את עצמו, בעזרת המורה, על פי יכולותיו, בשלב ההתחלה שלו. על כל תלמיד או צוות תלמידים, להתקדם לפחות 3 שלבים בתהליך התלמידה - תרגול - שיפור - שכלול - והדגמת התרגיל:

4. מבצעים חלק מהמיומנויות ההתעמלותיות הנדרשות (50%)
5. מסוגלים להעתיק רצפים קצרים של תנועה מהמורה/חברים/סרטונים
6. מצליחים ליצור התחלה חדשה/מיוחדת למיומנויות התעמלותיות שנלמדו (לדוגמה: ללמדו גלגול לפני משפופה – משנים לגלגול לפני מעמידת ברכיים)
7. מצליחים לסיים מיומנות התעמלות בדרך מקורית / שונה מזו שלמדו (לדוגמה: מסיימים פירמידת "סמיכה ל שכיבה" בגלגול צד)
8. מבצעים התקדמויות תנועתיים מגוונות
9. מזהים בתרגיל של חבר, או בסרטון, את המיומנויות והתנועות שלמדו ויכולים להסביר כיצד חוברו אלו לאלו
10. מחברים בשטף התקדמויות תנועתיים ומיומנויות התעמלותיות
11. מבצעים את מרבית המיומנויות הנדרשות (80%)
12. מבצעים כ-30 שניות תנועה בתיאום עם תלמיד אחר ועם מוסיקה
13. הופכים בעצמם תנועה שנלמדה לתנועה זרה אך בכיוונו הפוכים (מראה)
14. חוקרים ברשתות את הנושא שבחרו לתרגיל ההתעמלות שלהם יכולים להביא דוגמאות לתנועה שמאפיינת את התקופה / המוסיקה / העם שבחרו. חוקרים ומציגים לכיתה מידע על המתעמלים / רקדנים שמצאו.

15. מבצעים את כל מיומנויות ההתעמלות שנלמדו, ומחברים לכל מיומנות התקדמות

תנועתית שמובילה אליה ושמתחברת היטב לסיומה

16. מבצעים מיומנויות מורכבות יותר מאלו שנלמדו

17. מסייעים לחבריהם בחיבור התרגיל, מתאימים לאחרים מיומנויות (אלמנטים) של

התעמלות ותנועה בהתאם לדרישות וליכולות.

18. מחברים ומבצעים תרגיל שלם, עם כלל הדרישות, בצורה שוטפת, בסנכרון עם

המוסיקה, בתאום מוחלט עם החברים ותוך יצירת זהות ייחודית.

יא. **הערכה של תפקידים נוספים** ניתן להעריך מעורבות וידע תוכן בענפי ההתעמלות אשר

אינם מחייבים יכולת תנועה. זאת במקרה שבכיתה משולבים ילדים המתקשים בתנועה.

ההערכה היא על ידע תיאורטי וכישורי ארגון, שיפוט, הנחייה וכד'.

דוגמה לקריטריוני הערכה לשופטי גימנסטרדה בית ספרית:

מי שבחרו להיות שופטי התרגילים שיוצגו באירוע, צריכים להציג בהצלחה 4 מהסעיפים

הבאים:

1. מונים את הקריטריונים שהמורה קבע כ"ביצועי חובה" בתרגיל

2. מזהים את האלמנטים שיש לבצע ויודעים לתאר את הטכניקה הנכונה בכל אחד מהם

3. מבדילים בין אפיונים שונים של מיומנויות (שיווי משקל, גמישות, אקרובטיקה)

4. מקיימים פאנל תרגול שיפוט בעזרת 10 סרטוני תרגילים. כל שופט מתמקד במיומנויות

מסוג מסוים. עוצרים את הסרטון אחרי כל מיומנות ובכל פעם שופט אחר מסביר כיצד

שפט אותה, ודנים בהבדלים אם היו. מדווחים על קיום הפאנל ועל נושאי המחלוקת

בו, בכתב, למורה

5. מתרגלים שיפוט לצד המורה או מסרטונים שהמורה מספק להם, ומגיעים לסטייה

שקטנה מחצי נקודה מזו של המורה

דוגמה לקריטריונים להערכה למארגני גימנסטרדה בית ספרית:

מי שבחרו להיות מארגנות הגימנסטרדה הבית ספרית, צריכות להציג הצלחה בארבע

מהסעיפים הבאים:

1. מונות את הדרישות הארגוניות מכל תלמידה או קבוצת תלמידות שנרשמו לאירוע

(לדוגמה: אורך המופע, דרישות מוסיקה, אמצעי עזר, חזרות..)

2. מכינות ומאשרות עם המורה לחינוך גופני את תרשים זירת האירוע: היכן ישבו המשתתפים, הקהל, השופטים, כניסות ויציאות, מיקום אמצעי עזר ומכשירי ההתעמלות, מיקום אמצעי קישוט, הגברה, תאורה (אם יש)
3. מכינות ומאשרות עם המורה לחינוך גופני, הצעה לקישוט מקום הגימנסטרדה ובית הספר כולו לקראת האירוע
4. מכינות ומאשרות עם המורה לחינוך גופני את תקציב האירוע
5. מאיישים ומאשרות עם המורה לחינוך גופני את התלמידים בוועדת קישוט, נפגשים עמם ומחלקים להם את העבודה הנדרשת

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) יבצעו תרגיל שחובר עבורם

(2) יחברו תרגיל התעמלות ויבצעו אותו מתחילתו ועד סופו

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יבצעו תרגיל שחובר עבורם

הסבר

בשלבי למידה התחלתיים, יש ערך רב לחיקוי והעתקה. כפי שלמידת שפה מחייבת חזרות רבות והלומד/ת מנסה לחקות את המבטא, תנועות השפתיים והאינטונציה של המורה, כך גם בלימוד שפת ההתעמלות. תחילת התהליך תהיה ניסיון לביצוע העתק "נאמן למקור", שחיבר המורה. רק לאחר שיירכשו מספיק מיומנויות, תנועות ודרכי קישור, יוכלו התלמידים והתלמידות לערוך אנליזה של התרגיל שנלמד, וסנתזה של תרגיל חדש. הדרישה לחבר מיומנויות מסוגים שונים לתרגיל שלם, אישי, ומותאם לתלמיד/ה או לצוות תלמידים/תלמידות, תבוא כשלב שני ותותאם לגיל התלמידים/התלמידות ולניסיון הקודם שלהם/שלהן.

כאשר המורה מחבר/ת "תרגיל חובה" עליו/עליה להביא בחשבון את: המיומנויות (האלמנטים) והתנועות שנלמדו בכיתה ואת אלו שנלמדו בשנים קודמות, מסורת ביה"ס, הצרכים והאפיונים הנובעים מגיל הלומדים בכלל ומאפיוני הכיתה הספציפית שלה הוצבה המטרה. משמעות המילה "חובה" מציינת שיש לבצע את התרגיל כולו, אחד לאחד, בדיוק כפי שהוכתב על ידי המורה. יש חשיבות רבה לתכנון מתאים ונכון, שכן על בסיס תרגיל החובה יחוברו בהמשך הדרך תרגילים רבים.

השאיפה המרכזית בביצוע תרגיל ההתעמלות היא להגיע לשטף תנועתי, לביצוע זורם של התרגיל, ללא עצירות מיותרות וללא הפסקות כתוצאה: מחששות, מטעות, ביצוע לא נכון של מיומנות, או מהצורך להיזכר בתנועה הבאה.

חשוב להתאים את המוסיקה לטעם התלמידים והתלמידות. ניתן להיעזר בתלמידים/תלמידות לבחירת השיר המלווה של התרגיל. בחירת שיר עם מילים וקצב פשוטים וקרובים לתלמידים ולתלמידות, יכולה לסייע בהנעה לתרגול ובשמירה על הקצב של המנגינה ואופייה.

כדאי לשמור סרטונים של תרגילי התעמלות כדי שישמשו כהמחשה לתלמידים ולתלמידות, לתרגול שיפוט לתלמידים ותלמידות שבחרו להיות שופטים ושופטות, וכמקור להבנת צרכי המופיעים בידי מי שבחרו להיות מארגנים.

פירוט ברמת ביצוע

בחלק המכין התלמידים :

- ☐ יחזרו על רצף תנועות שהמורה חיבר, על פי ספירת המורה
- ☐ כנ"ל, כאשר התלמידים ניצבים אחרי בן זוג ומנסים להיות 'צלי' שלו, מחליפים כל 16 ספירות.

בחלק העיקרי התלמידים :

- ☐ יתנסו בביצוע שוטף של רצף התנועות שהמורה חיבר, לקצב המוסיקה שנבחרה
- ☐ יתנסו בנ"ל, כאשר כל זוג עומד פנים אל פנים והאחד הוא בבואת מראה של האחר (במקרה כזה אחד מהם יאלץ להתחיל "לצד השני" על מנת לעמוד במשימה)

(2) התלמידים והתלמידות יחברו תרגיל התעמלות ויבצעו אותו מתחילתו ועד סופו

הסבר

לאחר שתלמידים והתלמידות הבינו כיצד בנוי תרגיל, מה הם רכיביו, כיצד מתאמים בין תנועה לבין מוסיקה, כיצד בוחרים מה יוכנס לתרגיל והיכן ממקמים כל מיומנות, יוכלו התלמידים והתלמידות להתחיל במסע המתמשך אל בנייה עצמאית של תרגיל התעמלות. על המורה לקדם/לקדמן באופן מדורג, ללמד/ללמדן כיצד לבחור, ולתת להם/להן הזדמנות וביטחון להדגיש כישורים אישיים בבחירות שיעשו. כל תלמיד ותלמידה הם ייחודיים ולכן כל תלמיד/ה ייצור/תיצור תרגיל שונה, ויבצע/תבצע אותו באופן שונה מעמיתו/עמיתיה. כל תרגיל הוא יצירת זהות אישית לתלמיד/ה או לצוות תלמידים ומקור גאווה למבצעיו.

אחד הקשיים המשמעותיים בחיבור תרגילי התעמלות הוא המעבר מתנועה פשוטה, חוזרת על עצמה ומוכרת להם מריקודים חברתיים ומהתעמלות אירובית, לביצוע מיומנויות מדויקות, מורכבות ברמה התובעת מאמץ וכחלק מתהליך מתמשך ומתפתח. כדי להתמודד עם קושי זה צריך: כבר בשלב לימוד המיומנויות הבודדות לתרגלם בתוך הקשר של תנועות לפני ואחריו (ראו בפרוט מטרות ההוראה הקודמות). כמו כן, יש לעודד בחירה של מיומנויות המוכרות לתלמידים מלימוד קודם ולעודד את התלמידים והתלמידות להכיר את יכולותיהם הגופניות וכושרם ולבחור תנועה מתאימה. בחיבור תרגיל התעמלות יש השפעה רבה של

האישיות – חששות, פחדים, יכולת ליטול סיכונים מחושבים, יכולת הכוונה עצמית וכד'. כמו כן, משפיעים הכישורים הקוגניטיביים של הכללה ויצירה והכישורים החברתיים בשעה שתרגיל ההתעמלות הוא קבוצתי. על המורים והמורות להיות ערים לכל ההשפעות האלו ולהתחשב בהן בשעה שהם/הן ממשבים את ההתנסויות של התלמידים והתלמידות.

תהליכים בחיבור תרגיל התעמלות

סדר החיבור:

- א. חיבור של סיומת ("זנב"), בן 4 ספירות, לכל 12 ספירות שהמורה חיבר.
- ב. בחירת מיומנויות שביצוען אפשרי מתוך אלו שנלמדו. התלמידים יבחרו ממיומנויות שמתאימות ביותר לתרגיל שלהם, ויתרגלו אותם בתוך חלקי תנועה והתקדמויות שנלמדו במטרה הקודמת
- ג. הרכבת "פסל" לתחילת תרגיל צוות או עמדת פתיחה לתרגיל אישי.
- ד. שרטוט מהלך התרגיל על נייר, ויבדקו אם כוסה משטח ההתעמלות שהוגדר להם.
- ה. פיענוח "מפת תרגיל" של צוות חברים
- ו. חיבור וביצוע חלקי תרגיל הולכים וגדלים, עם ספירה/מוסיקה

פירוט שלבי תהליך חיבור עצמאי של תרגיל:

- א. מחברים "זנב" בן 4 ספירות לכל 12 ספירות שהמורה חיבר: עבור התלמידים, חיבור עצמאי של תנועות אינו קל כלל ועיקר, שכן הרפרטואר התנועתי שלהם מצומצם וגם הרצון להציג אותו בפני חבריהם, לעיתים, לוקה בחסר. כאשר הדרישה לחיבור תנועות מתרחשת בצוותים (זוגות ומעלה), יש בכך משום הקלה. בנוסף, עלינו לבקש מהם תוספת **קטנה** (ולא חיבור תרגיל שמאיים מאוד על תלמידים בעלי רקע תנועתי דל), לתנועות שהמורה כבר חיבר ולימד אותם. המורה יכול לאפשר לתלמידיו להשתמש בתנועות מתוך ריקודים שהם רואים בתיק טוק, ביו טיוב ובפרסומים אחרים ברשתות.

דוגמה:

לאחר שהתלמידים למדו בחלקים מכינים את רצף התנועות המלא, המורה מחלק אותו לצוותים (2 – 4 תלמידים בצוות), ומבקש שכל צוות יוסיף לקטע 4 תנועות. לאחר שהוסיפו ויתרגלו המורה ממספר את הצוותים, משמיע שיר פשוט לספירה ומוכר לתלמידים, (למשל: "באנו חושך לגרש"), ומבקש מצוותי התלמידים לבצע את מה שהוא לימד ואז לעצור (להיות

בפריז), ורק צוות מספר 1 מראה בכל פעם את התוספת שחיבר. שוב כלם מבצעים את החלק שהמורה לימד, עוצרים וצוות 2 מבצע את התוספת שלו, כך עד שכל הצוותים מדגימים.

ב. בוחרים את המיומנויות שמתאימות להם ומתרגלים אותן יחד עם חלקי כוראוגרפיה: התלמידים יבחרו מהאלמנטים שנלמדו את אלו שהם יכולים להדגים בצורה טובה. לעיתים ההתאמה קורית בגלל יכולות גופניות כאלו ואחרות, (למשל גמישות או היעדרה, כוח או מחסור בו), ולעיתים בגלל האישיות המעורבות (פחד או חשש לבצע אלמנט מסוים).

דוגמה:

לאחר שנלמדו 4 פירמידות בזוגות, יתבקשו הזוגות לבחור מתוכם את שתי הפירמידות אותן ירצו להציג בתרגיל שלהם, ולמצוא לכל אחת מהן דרך בנייה ודרך פירוק מעניינים, שלא יעלו על 8 ספירות.

ג. מרכיבים "פסל" לתחילת תרגיל צוות או עמדת פתיחה לתרגיל אישי פוזת הפתיחה של התרגיל היא מעין "פסל", מצב סטאטי, שלאחר הכניסה אליו תופעל המוסיקה שמלווה את התרגיל. מאותה נקודה על המתעמל לפעול בזרימה מרבית ללא כל עצירות. פוזת הפתיחה תבליט את יתרונותיו של התלמיד ותצניע את מגבלותיו. לדוגמה: פסל פתיחה של תרגיל זוג בו אחת התלמידות בעלת רקע וניסיון בהתעמלות, וחברתה חזקה ופחות גמישה.

דוגמה:

המורה יציג בפני תלמידיו (באמצעות תמונות או בהקרנת סרטונים על קיר אולם הספורט), פוזות פתיחה של תרגילי התעמלות, ברמות שונות. התלמידים יתנסו בהערכת פוזת פתיחה שמתאימה להם.

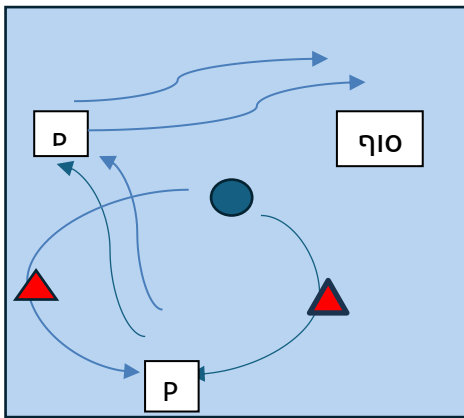
ד. משרטטים את מהלך התרגיל על נייר, ובודקים אם כוסה המשטח שהוגדר:

בנוסף לתרגול ולתכנון הפיסי של תרגילי התעמלות המכשירים, האמנותיות והאקרובטיקה, על מנת להפנים ולהכיל את העצמה הכרוכה בתכנון וביצוע תרגיל מלא, נדרשת גם "ניירת". מומלץ ביותר לבקש מהתלמידים לצייר את ההתקדמויות שלהם ולייצר מעין מפה, עם מיקרא שיעזור לכל מתבונן בה להבין מה התכנון שהמתעמל/הצוות מתכננים לבצע.

דוגמה:

המורה יחלק לתלמידיו דפים ובהם ציור של מספר ריבועים. התלמידים ישבו בצוותים בהם הם מבצעים את התרגיל, יציירו את מפת התרגיל.

דוגמה למפת תרגיל צוות בהתעמלות אקרובטית



פוזת התחלה



אלמנט צוות (פירמידה)



אלמנט אישי



אלמנט תנועתי (התקדמויות)



נקי סיום התרגיל



א. חיבור של סיומת ("זנב"), בן 4 ספירות, לכל 12 ספירות שהמורה חיבר

בחלק המכין התלמידים והתלמידות –

- ☒ יתנסו במשחק "שמי הוא תנועתי"
- ☒ יתחלקו לצוותים של 3 - 4 תלמידים ותלמידות, כל תלמיד בתורו מבצע 8 ספירות של התקדמות בתנועה, וחבריו מבצעים איתו. חוזרים על רצף התנועות של כל התלמידים והתלמידות ללא הפסקות
- ☒ בצוותים, יתנסו בתכנון התרגיל ויציירו על פיו את "מפת התרגיל שלהם". במפה יינתן ייצוג לאלמנטים צוותיים (פירמידות), לאלמנטים אישיים ולקטעי תנועה והתקדמויות, על ריבוע המייצג את משטח ההתעמלות.

בחלק העיקרי התלמידים והתלמידות –

- ☒ יתנסו בחזרה על המיומנויות שלמדו על הקרקע, ויוסיפו לכל מיומנות "זנב" של 8 ספירות, מהתנועות שלמדו בחלק המכין מחבריהם.
- ☒ כנ"ל בליווי מוסיקה אחידה לכל הצוותים.
- ☒ יחליטו מהי פירמידת הרשות שלהם, מתוך המיגוון שהמורה לימד, וימצאו דרך לבנות אותה במהירות ודרך מעניינת לפרקה.

ב. בחירה של מיומנות המתאימות להם ולתרגיל ומתרגלים אותן יחד עם קטעי כוריאוגרפיה

בחלק המכין התלמידים והתלמידות –

- ☒ יתנסו בבחירה של מיומנויות ציוותיות (פירמידות), ושל מיומנויות אישיות (אלמנטים שמתבצעים על הקרקע), מתוך התכנים שנלמדו, אשר מתאימות לנושא התרגיל/לצוות המבצע/למוסיקה שנבחרה.

- ☒ יתנסו במציאת דרכי בנייה ופירוק מעניינים לפירמידות שנבחרו

בחלק העיקרי התלמידים והתלמידות –

- ☒ יתנסו ב"שתילת" האלמנטים שבחרו בתוך התנועה שלימד המורה ובתוך זו שהם חיברו.
- ☒ יתרגלו את הפירמידות שנבחרו, גם עם הכניסה והיציאה מהן.
- ☒ יתאמו את הביצוע עם חברי הצוות שלהם, באמצעות ספירות.
- ☒ תיאום הביצוע עם המוסיקה שנבחרה

ג. מרכיבים "פסל" לתחילת תרגיל צוות או עמדת פתיחה לתרגיל אישי

בחלק המכין התלמידים והתלמידות –

☒ ינסו להעתיק עמדות פתיחה של תרגילים מתמונות שהמורה הציג/הקרין/שלח כקובץ לטלפונים הניידים שלהם

☒ יצלמו את עמדת הפתיחה שיצרו (בטלפונים ניידים או בטאבלט של המורה), וישפרו אותה.

בחלק העיקרי התלמידים והתלמידות –

☒ יתנסו בביצוע עמדת הפתיחה יחד עם התנועה שאחריה עד הכניסה למיומנות ההתעמלות הראשונה.

☒ ישכללו את עמדת הפתיחה ויחברו לה תנועות מגוונות ומעניינות.

ד. משרטטים את מהלך התרגיל על נייר, ובודקים אם כוסה המשטח שהוגדר:

בחלק המכין התלמידים והתלמידות –

מטיילים באולם תוך כדי ציור תנועתם על מפות מוכנות מראש שלו כדוגמת המפה המצ"ב

☒ התמידים ימציאו שפת תנועה ובה לפחות 4 "מילים", שיסמלו דרכי התקדמות שונות

בחלק העיקרי התלמידים והתלמידות –

☒ יתכננו את התרגיל שהם תוך ציור המפה שלו

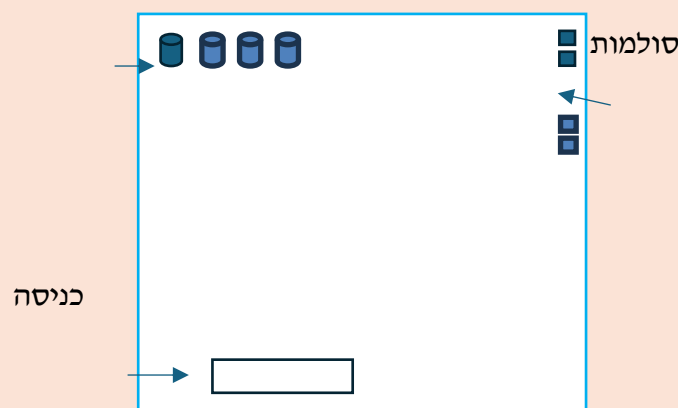
☒ יוודאו שמתקיים פיזור של המיומנויות הנדרשות ל פנני המשטח שהוגדר לתרגיל, ושכל

דרישות המורה מולאו

ציוד התעמלות

ציוד התעמלות

מפה "ריקה" של האולם



התקדמויות שאפשר לרשום : (כל מפתח אחר נכון באותה מידה, זוהי רק דוגמה להבהרה)

ריצה : - - - - - דילוגים : דהרות : # # # # # התקדמות בסיבובים : @ @ @ @

ה. התלמידים והתלמידות מצליחים לפענח "מפת תרגיל" של צוות חברים

בחלק המכין התלמידים והתלמידות –

- ☒ ישחקו ב"מורה תנועה לרגע" : בצוותים של 3 - 4 תלמידים, כל תלמיד בתורו מבצע 8 ספירות של התקדמות בתנועה, וחבריו מבצעים איתו. חוזרים על רצף התנועות של כל התלמידים ללא הפסקות
- ☒ בצוותים, התלמידים יוסיפו לתכנן התרגיל וישפרו על פיו את "מפת התרגיל שלהם".

בחלק העיקרי התלמידים והתלמידות –

- ☒ יחזרו על המיומנויות שבחרו לשפר ולבצע בתרגיל שלהם, יוסיפו לכל מיומנות התחלה וסיום מעניינים וניתנים לספירה בקצב קבוע.
- ☒ יחליפו את "מפות התרגיל" עם צוות אחר ויבדקו אם המפה של הצוות האחר ניתנת לביצוע על ידם.

ו. מחברים ומבצעים חלקי תרגיל הולכים וגדלים, עם ספירה/מוסיקה

בחלק המכין התלמידים והתלמידות –

- ☒ בצוותים, התלמידים יתרגלו וישפרו את התרגיל שלהם, תוך מתן תשומת לב למפה שלו ולהתאמתו למוסיקה שהם בחרו.

בחלק העיקרי התלמידים והתלמידות –

- ☒ יחפשו דרך מעניינת ומיוחדת לבניית פירמידת החובה, או לפירוקה במקסימום 8 ספירות
- ☒ ידגימו בפני הכיתה את התרגיל שלהם ויקבלו מהצוותים האחרים משובים שיאפשרו להם לשדרג את התרגיל.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁵⁹

הנושא: ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות – התעמלות
מטרה 3: התלמידים והתלמידות ייקחו חלק בלימוד, חיבור וביצוע, תרגיל התעמלות

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית שמירה על הבטיחות של עמיתים עידוד עמיתים בתהליכי לימוד, חיבור וביצוע תרגיל התעמלות וסיוע בשעת הצורך; הוראת עמיתים; תאום תנועה וביצוע תרגיל שלם בזוגות, שלשות ורביעיות; התארגנות קבוצתית לתחרות עם קבוצה אחרת.	הכוונה עצמית בחירת תרגיל התעמלות לשיפור; שינון חלקי תרגיל ההתעמלות באופן עקבי ומדויק כך שישמר רצף תנועת, ללא עצירות מיותרות, בתזמון נכון ובקצב המשרת את תרגיל התנועה; שיפור מתמיד של ההישג האישי בעבודה עצמאית ושאיפה למצוינות אישית; שאיפה לדיוק בביצוע. מודעות עצמית הכרת היכולות והקשיים בביצוע תרגיל התעמלות שלם על חלקיו; זיהוי שינויים המתרחשים עקב תיקון, תרגול ושינון.	חשיבה יצירתית יכולת לחבר מיומנויות נפרדות לכלל יצירה אחת בעלת מכנה משותף ומשמעות; התאמת תרגיל התעמלות למוסיקה; שילוב מידע מתחום אחד בידע בתחום אחר; חשיבה ביקורתית תכנון תרגיל התעמלות שלם הכולל: פתיחה, גוף וסיום, ושרטוט; זכירת התרגיל השלם; שימוש מושכל בצידוד ובמרחב; איתור נקודה משמעותית לשיפור. אוריינות לשונית יכולת לתאר תרגיל שלם במילים ולנמק את הבחירה; ניסוח מדויק של שגיאות לתיקון.	הבנת המשמעות של ביצוע תרגיל התעמלות שלם כאתגר בלימוד התעמלות; הכרת הקריטריונים שנקבעו להערכת איכות תרגיל ההתעמלות; זיהוי המיומנויות והתנועות שנלמדו בתצפית ישירה על תרגיל התעמלות או במהלך צפייה בסרטון של תרגיל התעמלות ויכולת לנמק ולהסביר את חיבורי המיומנויות.	ביצוע תרגיל שחובר עבור התלמידים; חיבור תרגיל התעמלות עצמאי וביצוע שלו מתחילתו ועד סופו.

¹⁵⁹ <https://meyda.education.gov.il>

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 3: התלמידים והתלמידות ייקחו חלק בלימוד, חיבור וביצוע, תרגיל התעמלות המשלב מספר

מיומנויות עם תנועה ומוסיקה

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : מטרה זו נלמדת לאחר שהילדים בצעו לפחות תרגיל אחד שחובר עבורם.

שכבות הגיל מטרות אופרטיביות	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
3(1). התלמידים והתלמידות יבצעו תרגיל שחובר עבורם		דרך ההערכה התלמידים מציגים את התרגילים שלהם בפני הכיתה, במידת האפשר - מספר צוותים מציגים יחדיו קריטריונים א. מתאימים תנועה למוסיקה ב. מתאימים תנועה לשותפים ג. מבצעים באופן שוטף ללא עצירות ד. התלמידים עולים לפחות 3 שלבים בסולם ההתקדמות שהמורה הגדיר (*ראה סולם לדוגמה)	דרך ההערכה התלמידים מציגים את התרגילים שלהם בפני הכיתה, במידת האפשר - מספר צוותים מציגים יחדיו קריטריונים א. מסבירים לשותפיהם מה הרעיון מאחורי התרגיל שלהם ומה כללה העבודה על התרגיל ב. מדגימים באופן שוטף, ללא עצירות. ג. עומדים בהצלחה בנקודות של שיווי משקל כנדרש ד. נוחתים בשליטה ותוך בלימת כוח נכונה	דרך ההערכה התלמידים מנהלים גימנסטרדה (אירוע עממי של מופעי ראוה בהתעמלות). התלמידים אחראיים על הארגון, השיפוט, הכוריאוגרפיה, מנהלי הקבוצות וביצוע מעשי של מופעי הראוה. קריטריונים א. ממלאים את התפקיד שבחרו המבצעים: ב. מציגים את התרגיל ג. מתקדמים לפחות 3 שלבים בסולם חיבור עצמאי של תרגיל ראה דוגמה בעמוד.. במטרה 3

בעלי תפקידים נוספים (ארגון, ניהול, חיבור תרגילים, שיפוט): ד. ממלאים לפחות 4 קריטריונים מדף הקריטריונים שהכין המורה לבעלי תפקידים *ראה דוגמת קריטריונים לשופטים וקריטריונים למארגנים עמוד ... מושגי יסוד גימנסטרדה, מבחר (רפרטואר) תנועתי	ה. מתואמים עם הצוות ומסונכרנים עם המוסיקה מושגי יסוד זהות ייחודית, אלמנט תנועתי, אלמנט אקרובטי, אלמנט אישי, אלמנט קבוצתי	מושגי יסוד סוגי התקדמויות		

משחקי נופש ופעילות פנאי

רציונל

בשלהי המאה הקודמת אפשר היה לקיים הפרדה ברורה של מרחב וזמן בין שעות העבודה – ממוקדות המטרה, המאומצות והרוויות מתח – לבין שעות הפנאי שבהן מבלים עם בני משפחה וחברים, פועלים בהנאה, משתחררים, משקיעים בפעילות עצמה, מתרחקים מהתנהגות יושבנית, וחווים חופש ממחויבויות היום יום והמתח הכרוך בהן. כיום, בשל הטכנולוגיה המתקדמת, הולכים ומיטשטשים הגבולות בין מרחבי העבודה והפנאי. באמצעות המחשב האישי אנשים מביאים את עבודתם הביתה, לתוך המרחב והזמן הפרטיים ומוותרים על החופש ממתח, ובד בבד הם מנהלים את הבית ומשוחחים עם בני המשפחה בשעות העבודה בעזרת אמצעי התקשורת הניידים – פעולות המכניסות מתח נוסף לחייהם. בנוסף, צריכת תרבות פסיבית הפכה לנגישה ונמצאת על כל מסך מפתח להתנהגות יושבנית נוספת. הפנאי הפעיל בכלל וזה של הפעילות הגופנית בפרט נפגע ואיתו איכות החיים. מטרת הפרק להקנות כלים לשמר ולפתח תרבות פנאי פעילה.

גני המשחקים כמתקני נופש נגישים כמעט בכל שכונה והם מתאימים כבר מגיל חצי שנה ועד גיל 9-8. מגילים אלו ואילך לא מוקמים מתקנים ייחודיים והציפייה היא, שהילדים והילדות ילמדו משחקי נופש ופעילויות פנאי של מבוגרים ומבוגרות ויבחרו לעצמם פעילויות כך שיוכלו להתמיד בהן גם בבגרותם או לבחור בבגרותם פעילויות מותאמות ליכולתם, לאורח חייהם ולסביבתם. בפועל, תלמידים ותלמידות ממעיטים בפעילויות נופש שיש בהן פעילות גופנית ושוהים משך זמן ארוך מידי בפעילויות משחקיות יושבניות מול מסכים המשרתות את הצורך שלהם למשחק אך פוגעות בבריאותם ובתפקודם החברתי. אחר הצהריים מופנים חלק מהתלמידים והתלמידות לחוגי ספורט בהם הם/הן פעילים ורוכשים מיומנויות מוטוריות, אך במסגרות אלו לא מדגישים בחירה חופשית, ביטוי עצמי, התאמה אישית, ולא מוקנים היסודות של התנהגות פנאי.

ממצאי מחקרים^{160, 161} מצביעים על תרומת ההשתתפות בפעילויות נופש עצמאיות לאיכות החיים בגיל ההתבגרות. פעילויות נופש קשורה לחיים חברתיים טובים יותר, לשביעות רצון גבוהה יותר מהחיים, פחות תלונות פסיכולוגיות ובריאות עצמית מצוינת. מתבגרים ומתבגרות המשתתפים בפעילות נופש קבוצתית נהנים מתמיכה חברתית ומעורבות חברתית עמוקה ואילו מתבגרים המשתתפים בפעילות נופש אישית זוכים להזדמנות להתאזן, לנוח, לשחרר ולהיות עם עצמם. מחקרים אחרים שהתמקדו בבריאות הנפש בגיל ההתבגרות מצאו תרומה משמעותית של פעילויות נופש שמראש מתמקדות בתחושת מסוגלות ויכולת התמודדות ומאפשרות לתלמידים להצליח. ממצאים אלו הפוכים מהממצאים שבדקו קשר בין פעילויות נופש סבילות כמו צפייה בטלוויזיה ובסרטי וידאו לבין בריאות הנפש. לתלמידים בגיל ההתבגרות יש לעיתים רצון ליטול סיכונים מיותרים, הם משתמשים בפעילות הנופש לבריחה מנושאים שצריך להתמודד איתם. לכן חשוב, לשוחח על נושאים אלו בשיחות כיתתיות ובשיחות אישיות.

מחקרים מצביעים על תרומה משמעותית של תכניות התערבות בגיל ההתבגרות לשלומות ולרווחה (well being) של התלמידים¹⁶². בגיל הבגרות נמצא קשר בין השתתפות משמעותית בפעילויות נופש לבין: כושר גופני, יכולת להישאר פעילים שנים רבות, ורמה נמוכה של חרדה ודיכאון¹⁶³. אנשים שיש להם הרגלי נופש מתאוששים מהר יותר מקשיים ומאובדן. כמו כן נמצא שפעילויות נופש מגנות מפני מתח, מהוות הזדמנות להרחבת מעגל התמיכה החברתית ומסייעות להגדרה העצמית. השתתפות בפעילויות נופש מקנה כלים להתמודדות עם אתגרים גופניים כמו, עמידה בתהליכי הרזיה או החלמה ממחלות.

נראה שבבית הספר יש להקנות אוצר משחקי נופש ופעילויות פנאי שישמשו את הלומדים והלומדות בהווה ובעתיד אך אין די בכך. יש לאפשר להם ולחן לבחור פעילויות נופש המתאימות להם ולעודדם להפוך את פעילויות הנופש לחלק מאורח חייהם.

¹⁶⁰ Belošević, M., & Ferić, M. (2022). Contribution of leisure context, motivation and experience to the frequency of participation in structured leisure activities among adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 19(2), 877.

¹⁶¹ Badura, P., Hamrik, Z., Dierckens, M., Gobina, I., Malinowska-Ciešlik, M., Furstova, J., ... & Pickett, W. (2021). After the bell: Adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *J epidemiol community health*, 75(7), 628-636.

¹⁶² Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of adolescence*, 33(1), 173-186.

¹⁶³ Timonen, J., Niemelä, M., Hakko, H., Alakokkare, A., & Räsänen, S. (2021). Associations between adolescents' social leisure activities and the onset of mental disorders in young adulthood. *Journal of youth and adolescence*, 50(9), 1757-1765.

פרק זה עוסק בשלושה נושאים: משחקי נופש, פעילויות פנאי וריקודים מובנים.

משחקי נופש הם סימולציה של התנהגות חברתית. מלמדים משחקי נופש בשיעורי חינוך גופני כדי להעשיר את מאגר משחקי הנופש כך שהתלמידים והתלמידות ישתמשו בהם בשעות הפנאי – בהפסקות, אחר הצהריים ובחופשות – וימשיכו לשחק בהם בעתיד כמבוגרים ומבוגרות – בהפוגות ממקום העבודה, בשעות שאחרי יום העבודה ובחופשות עם ילדיהם ובלעדיהם. משחקי הנופש מאופיינים בשימוש במיומנויות הנמצאות בהישג ידם של כל המשתתפים מפני שהן פשוטות או מפני שהן מוכרות ומהוות חלק מהתרבות. משך המשחק נקבע על ידי המשחקים והמשחקות עצמם. דוגמה לכך הוא משחק המחבט על חוף הים, היכול להימשך מדקה שתיים ועד שעה ויותר.

משחקי נופש שונים ממשחקי הספורט באופיים ובהקשר התרבותי שלהם. הוראת משחקי ספורט מדגישה את השיפור המתמיד בשליטה במיומנויות ובשאיפה להישג ולניצחון ואת הצורך במתקנים המתאימים לדרישות הפורמליות. בתכנית לימודים זאת נבחרו ארבעת משחקי הספורט הפופולריים – כדורסל, כדורגל, כדורעף וכדוריד כענפי ספורט (ראו פרק). משחקי הנופש, להבדיל, מדגישים את השחרור, ההנאה וההתנהגות המשחקית וחוויית ההצלחה. לכן, השליטה במיומנות המוטורית המרכיבה את משחקי הנופש מספיק שתהייה ברמה המאפשרת משחק. בנוסף, גם כשמשחקים כדי "לנצח" ניתן להעביר שחקן מקבוצה לקבוצה ולהקפיד רק על הכללים ההכרחיים. בפרק זה, ניתן להפוך כל משחק ספורט – טניס, טניס שולחן ועוד למשחק נופש.

פעילויות פנאי הן פעילויות הנבחרות על ידי האנשים עצמם כדי לאזן בין שעות העבודה המחייבות ושעות ישיבה מול מסכים לבין פעילות שבה אנשים מחויבים רק לעצמם, לרווחתם ולשלומותם ויש להם ולחן הזדמנות להתאוורר ולהשלים צרכים של הגוף – לשמור על יכולת התנועה – וצרכים של הנפש – כמו השתייכות חברתית, או הזכות לפרטיות, הזדמנות לשמחת חיים ולהנאה.

בשלחי המאה הקודמת שבה נוצרו מושגי הפנאי והנופש אפשר היה לקיים הפרדה ברורה של מרחב וזמן, בין שעות העבודה של האדם לבין שעות הפנאי והפעילות הגופנית, השעות הפרטיות שעמדו לרשותו ולרשות משפחתו. כיום, בשל הטכנולוגיה המתקדמת, הולכים ומיטשטשים הגבולות בין מרחבי העבודה והפנאי. באמצעות המחשב האישי, מחשב הלוח (tablet) והטלפון החכם, אנשים מביאים את עבודתם הביתה, לתוך המרחב והזמן הפרטי, ובד בבד מנהלים את הבית, ומשוחחים עם בני המשפחה בשעות העבודה בעזרת אמצעי התקשורת הניידים. לטשטוש גבולות זה יש השפעה על תפיסת הפנאי והפעילות הגופנית. הפנאי אינו נתפס כמילוי חלל פנוי

בפעילות מהנה ומעשירה. למעשה, בעידן הדיגיטלי יש לשים לב לשני תהליכים: האחד, שמירה על אורח חיים פעיל (ראו עמ') שהוא פעילות גופנית ממוקדת מטרה: להרזיה, לחיזוק והגמשת הגוף או לשמירה על יכולת תפקוד כזו או אחרת שנחלשה. השני, פעילות גופנית לשחרור הכוללת התנתקות מהטלפון ומהמחשב ומכל חובות החיים. בזמן שהשמירה על אורח חיים פעיל צריכה להתרחש כחלק מחובות היום יום, פעילות הנופש מתרחשת רק כשהפרט יוצר/ת לעצמו/לעצמה מרחב שבו אין כניסה לחובות היום יום.

פעילות הפנאי הגופנית היא חלק מאפשרויות רבות שאינן בהכרח תנועתיות ופעלתניות מבחינה גופנית. מדובר בפעילויות כמו נסיעה לחו"ל, הצטרפות לפסטיבל הסרטים או הקונצרטים, מפגשי חברים, משחק שחמט, יציאה לחוף הים. מטרת הוראת הנופש בשיעורי החינוך הגופני מתמקדת ב**היבט הגופני**, ונועדה להעשיר את יכולת הבחירה של התלמידים בהווה ובעתיד בפעילות גופנית ומשחק במהלך היציאה לנופש: לא להסתפק בשכיבה על חוף הים, אלא גם לשחק משחקי מחבט, להחליק, לשחות, לגלוש, וללכת בחול ים. לא להסתפק בשכירת מכונית בחו"ל אלא לתכנן פעילות גופנית כחלק מהטיול – יציאה לטיולים ברגל, הצטרפות לפעילויות גופניות כמו רכיבה על אופניים, משחק גולף, ומשחקים ייחודיים המקובלים בארץ שבה מבקרים וכד'.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות –

1. ישחקו מגוון משחקי נופש
2. יפעלו במגוון פעילויות פנאי שיש בהן פעילות גופנית
3. ירקדו מגוון ריקודים מובנים
4. יתכננו את שעות הפנאי ויממשו את התכנון

מטרה 1: התלמידים והתלמידות ישחקו במגוון משחקי נופש

הסבר המטרה

משחקי נופש קלים ללמידה או שהם מבוססים על משחקים שהמיומנויות שלהם מוכרות למשחקים. בין משחקי הנופש כלולים משחקים תחרותיים, תחרותיים-שיתופיים ושיתופיים. בין משחקי הנופש התחרותיים ניתן למצוא משחקי זוגות כמו טניס, טניס שולחן, סקווש וכדור נוצה – שכולם משחקי מחבט. משחקים אלו מאופיינים באינטנסיביות שלהם הנקבעת בהתאם לשליטה במיומנויות ולכושר הגופני של המשחקים והמשחקות. בין משחקי הנופש השיתופיים ניתן למצוא משחקים המאופיינים במטרה משותפת כמו חבטות במחבטי ים, מסירות בצלחת מעופפת, משחקי ספורט מוכרים המשוחקים בקבוצה אחת המנסה לקלוע הכי הרבה קליעות לסל או לבעוט לשער כמה שיותר בעיטות מוצלחות. בין משחקי הנופש השיתופיים נמצאים גם משחקים מומצאים, בדרך כלל על בסיס ציוד הנמצא בידי המשחקים. במשחקים אלו כל שחקן ושחקנית מנסים לסייע לכל האחרים השותפים, כך שתושג המטרה המשותפת. בין משחקי הנופש התחרותיים-שיתופיים, בהם משתפים פעולה בתוך הקבוצה ומתחרים כנגד קבוצה אחר, נמצאים משחקים מוכרים כמו כדורגל, כדורסל וכדורעף ומשחקים תחרותיים אחרים כמו: כדור רשת, כדורעף חופים, הקפות סל, הדגל, "טאצ' דאון", "פילו-פולו" והוקי. במשחקים אלו יש תפקיד נכבד לאינטראקציות החברתיות. בדרך כלל במשחקים אלו אין קבוצות קבועות והן נקבעות בהתאם למשתתפים ולמשתתפות הכוללים חברים וחברות קבועים ומזדמנים.

ניתן לסווג את משחקי הנופש על פי סוג, מבנה, אופי וציוד. את משחקי הנופש ניתן לחלק לשלושה סוגים: (א) משחקי מחבט, כגון טניס, טניס-שולחן, הכף והכדור, כדורנוצה (בדמינגטון); (ב) משחקי נופש חברתיים עם מטרה משותפת – כמשחקי מצנח שיתופי, ייצוב בקבוק על משטח עץ הקשור בדלגיות; (ג) משחקי נופש חברתיים עם מטרה נגדית, כמשחק טאץ' דאון, כך שכאשר קבוצה אחת מצליחה השנייה בהכרח מפסידה. מבנה הפעילות יכול להיות ביחיד, זוג או קבוצה; אופי הפעילות יכול להיות תחרותי או לא תחרותי; והמשחק והפעילות יכולים להיות עם או בלי ציוד. להלן, בטבלה 4.1, סווג המשחקים והפעילות לאור הקטגוריות שפורטו לעיל.

טבלה 4.1. סיווג משחקי הנופש על פי סוג, מבנה, אופי וציוד

סוג המשחק	מבנה הפעילות			אופי הפעילות		ציוד	
	יחיד	זוג	קבוצה	תחרותי	לא תחרותי	עם ציוד	בלי ציוד
משחקי מחבט	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
משחקי נופש חברתיים עם מטרה משותפת		✓	✓		✓	✓	✓
משחקי נופש חברתיים עם מטרה נגדית		✓	✓	✓		✓	✓

חשיבות רכישת מגוון משחקי נופש

העשרת ידע התלמידים והתלמידות במגוון משחקי נופש עשויה לשרת אותם בהווה, כשהם יוצאים ויוצאות להנאתם ביחד עם חברים וחברות או בני משפחה ובעתיד, כמבוגרים, למפגשים חברתיים עשירים ופעילים. מלבד ההנאה והשחרור משחקים אלו עשויים לתרום לכושר הגופני הבריאותי של התלמידים והתלמידות (ראו מטרת הכושר הגופני בפרק אורח חיים פעיל ובריא עמ') ולרכישת מיומנויות חדשות שישירות אותם ואותן בעתיד (ראו מטרה בפרק על האוריינות).

להלן רשימה מומלצת של משחקי נופש אותם ניתן ללמד במסגרת חלק משיעורי החינוך הגופני :

- ✓ משחקים גדולים בין 2 קבוצות: רוגבי תג, כדור זוהר, מחניים בווריאציות שונות, הוקי, הקפות סל/ רגל, הדגל, מלחמת הכוכבים¹⁶⁴
- ✓ כדורת (באולינג)
- ✓ משחקי ספורט בדגש על פנאי: כדורגל/ קטרגל/ כדורסל/ כדוריד/ כדורעף/ כדורשת/כדורעף חופים, גולף ועוד
- ✓ משחקי מחבט: טניס, טניס שולחן, סקווש, בדמינטון, רקטבול ועוד

דרכים להשגת המטרה

שימוש בציוד של משחקי הנופש וציוד מאולתר. במהלך שיעורי החינוך הגופני – חשיפה של התלמידים והתלמידות לציוד רב ולאפשרויות המשחק בכל אחד מהחפצים שהוצג.

הצעה לציוד נופש בבית הספר :

¹⁶⁴ לפרוט ראו שחף, מ' (2022). יחד בהנ"ה: 120 משחקים לשיתוף פעולה ולגיבוש הקבוצה בבית הספר ומחוצה לו (ODT). הוצאת ניב

מחבטים מסוגים שונים (הוקי, טניס, בדמינטון, מחבט ים, טניס שולחן, כף וכדור, קצ' בול, פילו פולו), צלחת מעופפת, מצנח שיתופי, מכשירים שבאמצעותם ניתן לנוע (פדלו, קביים, מגלשיים, סקוטר), כדורת (באולינג), מקלות הוקי ודסקיות, רשתות להנפת כדורים, מתקני קליעה למטרה – בבעיטה (כמו לחורים מובנים בשמשונית), בזריקה (עם קוביות / כדורי סקוטשי' למתקן קליעה), דלגיות, חבל משיכה, שקי קפיצה, מנהרות, משטחי קלאס, ועוד.

יצירת אווירה שבה מותר להוסיף, לאלתר ובעיקר להשתעשע וליהנות. במהלך השיעור לשוחח ולמשב תלמידים ותלמידות בעיקר ביחס להשתפרות של התנועות והמיומנויות, להנאה שהם גורמים לעצמם ולאחרים ולהוספת רעיונות לשכלול המשחק.

יצירת ספרייה של משחקי נופש ויכולת השאלת ציוד לסוף שבוע או לאחר הצהריים. לתעד בכתב בניסוח בהיר ובתבנית קבועה משחקים ששוחקו. ולאפשר לתלמידים ולתלמידות להשאיל ציוד באופן מסודר המבטיח את החזרתו שלם.

יצירת הזדמנויות למשחק לפני יום הלימודים, למשכימי ומשכימות קום לפני יום הלימודים, בהפסקות, לנשאים ונשאות לאחר הלימודים וכתחליף לשיעורים שבוטלו. מערך השאלת ציוד מאורגנת, פינוי מקום מוגדר, והטלת אחריות על התלמידים (ראו המטרה העוסקת בנטילת אחריות בפרק על טיפוח יחסים חברתיים) לניהול המשחקים בשמחה וללא יריבות.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) יעשירו את מגוון משחקי הנופש וישחקו בהם

(2) יזמו משחקי נופש וישחקו עם חבריהם ומשפחותיהם.

פירוט מטרות אופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יעשירו את מגוון משחקי הנופש וישחקו בהם

הסבר

השגת מגוון משחקי נופש מתחילה מבחירת מספר קטן של משחקי בסיס שעליהם נבנים משחקים אחרים בעזרת המודל להתאמת משחק של דון מוריס (עמ' 4.2). להלן, בטבלה 4.2 מוצגת רשימה של משחקי נופש בסיסיים הניתנים לשינוי ולהתאמה של דרגת קושי באמצעות שינוי במספר המשתתפים או בציוד.

טבלה 4.2. רשימה של משחקי נופש בסיסיים שניתן לפתחם ולשנותם

סוג המשחק	שם המשחק	ציוד	שינוי אפשרי
משחקים תחרותיים	טניס שולחן	שולחן טניס שולחן רשת 2 מחבטי טניס שולחן וכדור	שולחן מאולתר (חיבור שני שולחנות) הוספת זוג שחקנים נוסף
	כדור נוצה	2 מחבטי כדור נוצה כדור נוצה סימון מגרש ורשת	ללא רשת הוספת שחקנים
משחקים תחרותיים-שיתופיים	מלחמת הכוכבים	36 חישוקים ליצירת 6 כוכבים כדור	הוספת כדורים רבים למשחק; הוספת קונוסים כאתגר נוסף להפלה שימוש בסל כהוספת ניקוד נוסף למעזים לקלוע מרחוק שימוש בשער כהוספת ניקוד נוסף למבקיעים
	פילו פולו	מחבט פילו פולו לכל משתתף דיסקית	החלפת הדסקית בכדור
משחקים שיתופיים	מחבטי ים	מחבטי ים כדור למשחק	הגדלת מספר המשתתפים לארבעה עם כדור אחד במידה ואין מחבטים נוספים, חובט מישוהו אחר מבני הזוג בכל פעם
	ייצוב בקבוק על משטח התפוס בדלגיות	משטח עץ הקשור בדלגיות בקבוק	העלאת דרגת הקושי על ידי החלפת הבקבוק בכוס מלאה מים / כדור
	צלחת מעופפת	צלחת מעופפת	הוספת צלחות מעופפות הוספת שערים

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות ישחקו ויצליחו להגיע לשליטה – ☒ במגוון משחקי תחרות, שילוב תחרות ושיתוף פעולה ומשחקי שיתוף פעולה

- ☒ במגוון משחקים של פעם¹⁶⁵: קלאס, גומי, חבל ארוך ועוד
- ☒ במגוון משחקים ללא ציוד, כגון כדורגל בלי כדור
- התלמידים והתלמידות יתנסו –
- ☒ בבחירת משחק מתוך רשימה ובשיחוקו עם תלמידים שבחרו באותו משחק
- ☒ בפיתוח משחקי נופש רבים ממשחק אחד

(2) התלמידים והתלמידות יזמו משחקי נופש וישחקו עם חבריהם ומשפחותיהם

הסבר

המטרה הזו מיועדת להציג לתלמידים ולתלמידות את האפשרות להעביר משחק ששוחק במסגרת שיעורי החינוך הגופני לשעות הנופש כשהתלמידים והתלמידות משחקים עם חברים וחברות מחוץ לשעות החינוך הגופני, בשכונה בשעות אחר הצהריים ועם המשפחה בזמן יציאה לפיקניק או לחוף הים.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בבחירת משחק מתוך מאגר נתון או באופן חופשי;
- ☒ בהחלפה אקראית של בן זוג ועמיתים לקבוצה ובמשחק עם כל מי שהזדמן;
- ☒ בהתארגנות מהירה לזוגות, קבוצות תוך שמירה על כבוד החבר;
- ☒ בשמירה וכיבוד כללי הפעילות והמשחק;
- ☒ בהתאמת משחק לרמת היכולת של המשתתפים;
- דוגמה למשחק שניתן להתאימו לרמת המשתתפים:
- לפחות שני משתתפים: אחד "המורה" והאחר "התלמיד"
- "המורה" עומד על סימון קבוע.
- במרחק 3 צעדים מ"המורה" – כיתה א' – עומד "התלמיד" או יותר (זה לצד זה)
- "המורה" מוסר כדור, ה"תלמיד" תופס ומוסר בחזרה ל"מורה"
- במידה ועמדו במשימה ה"תלמיד" מתרחק צעד אחד אחורה – ועולה לכיתה ב'.
- כך ניתן להוסיף מרחק בכל פעם של הצלחה ולעלות בכל צעד לכיתה גבוהה יותר.
- אם "המורה" לא תפס את הכדור, הוא מביא את הכדור למקומו חוזר על הפעולה.
- אם "התלמיד" לא תפס כדור הוא נשאר במקומו עד שיצליח.
- התלמידים בוחרים את רוחב הצעד ומחליטים מראש עד איזו "כיתה" יעלו – סוף הסבב.
- בסיום סבב, הגעה לכיתה העליונה שבחרו, מחליפים תפקידים.
- ☒ בהתאמת ציוד ובהחלפתו בציוד אחר (קונבנציונאלי ולא קונבנציונאלי) כאשר אינו בנמצא;
- ☒ בשיפוט משחק;

¹⁶⁵ משרד החינוך (2008). משחקים של פעם: 60 שנות משחק. ירושלים: משרד החינוך

☒ בפתרון קונפליקטים באופן מכבד ;

☒ במילוי תפקידים שונים בקבוצה ;

☒ בהובלת פעילות ומשחק מול עמיתיהם בשיעור, בהפסקה ובשעות הפנאי ;

☒ בדיווח על משחק נופש ששחקו בחופשה

מוסמך

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" 166

הנושא: משחקי נופש ופעילות פנאי

מטרה 1. התלמידים והתלמידות ישחקו מגוון משחקי נופש

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית בחירת משחק נופש בקבוצה ; מציאת מקום בכל קבוצה שנוצרה ; בחירה לשתף את כל חברי הקבוצה במשחק ללא תלות ביכולת הגופנית שלהם ; הפגנת אמפתיה כלפי אחרים ; לדעת להתמודד עם קונפליקטים בין אישיים יכולת למעורבות חברתית במהלך משחק.	הכוונה עצמית בחירת משחק לפי הצידוד העומד לרשות המשחקים או לפי אופי הקבוצה והרכבה ; לסגל חשיבה חיובית גם במצב של קושי והפסד, לגלות גמישות ולהסתגל לשינויים בעת המשחק ולבצע התאמות בהתנהגות בהתאם למצב בשטח מודעות עצמית בחירה בשמחה ובשביעות רצון ; תחושת מסוגלות. בחירת תפקיד במשחק לפי יכולות אישיות ;	חשיבה ביקורתית התמצאות במרחב המגרש ; הפרדת עיקר וטפל לקידום המשחק ; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר חשיבה יצירתית הוספת כללים ליצירת משחק יותר מעניין/אתגרי ; גילויי גמישות מחשבתית בניתוח מצבים בלתי צפויים ; תעוזה ביישום פתרונות לא שגרתיים.	ידע הכללים כל משחק שבחרים לשחק בו ; ידע תרומת המשחק לכושר גופני ולאורח חיים בריא. ידע על נטילת סיכונים והפרדה בין סיכונים סבירים לבין סיכונים מיותרים.	משחק במגוון משחקי נופש : משחקי נופש תחרותיים כמו – טניס, טניס שולחן, סקווש וכדור נוצית ; משחקי נופש שיתופיים כמו – חבטות במחבטי ים, מסירות בצלחת מעופפת, משחקי כדור ספורטיביים המשוחקים בקבוצה אחת, משחקי מצנח שיתופי, ייצוב בקבוק על משטח עץ הקשור בדלגיות, צלחת מעופפת ; משחקי נופש תחרותיים-שיתופיים כמו – כדור רשת, כדורעף חופים, הקפות סל, הדגל, "טאצ' דאון", "מלחמת הכוכבים", "פילו-פולו" והוקי. וכן, כדורגל, כדורסל וכדורעף

<https://meyda.education.gov.il> 166

				יכולת ליזום משחקי נופש עם חברים ובמשפחה.

כונס

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרת הוראה 1: התלמידים והתלמידות ישחקו מגוון משחקי נופש

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : קיימת תלות : תחילה התלמידים ילמדו את המשחקים ובהמשך יוכלו ליזום משחקים עם חבריהם ומשפחתם.

מטרות אופרטיביות	א'-ג'	ג'-ו'	ו'-ט'	ט'-יב'
1(1). התלמידים יעשירו את מגוון משחקי הנופש וישחקו בהם		דרך ההערכה התלמידים בקבוצות של ארבעה-שישה : עורכים רשימה של משחקי הנופש שנלמדו, בוחרים אחד אחד המתאים לארבעה ומשחקים אותו במלואו. קריטריונים א. הרשימה כוללת לפחות 5 משחקים. ב. הקבוצה שיחקה לפי הכללים. ג. כל התלמידים פעילים במהלך המשחק. מושגי יסוד משחקי נופש, הגינות	דרך ההערכה התלמידים בקבוצות של ארבעה : רושמים רשימה של משחקי הנופש שנלמדו. בוחרים משחק אחד וכותבים את ההוראות הכללים והציוד. מעבירים את ההוראות לקבוצה אחרת המשחקת אך ורק לפי ההוראות. קריטריונים א. הרשימה כוללת לפחות 8 משחקים. ב. ההוראות כתובות ברור. ג. משחקים משחק מלא עד לסיומו. ד. הקבוצה שלמדה משחקת משחק מלא על לסיומו מושגי יסוד מחבט, כדור נוצית, רשת וכד'	דרך ההערכה כל תלמיד עורך רשימה של משחקי נופש זוגיים שהוא מכיר. משווים את הרשימות עם בן זוג. בוחרים משחק מתוך הרשימות ומפתחים אותו על ידי תוספת ציוד ו/או תוספת כללים. מעלים את ההוראות המשחק החדש שנוצר על הכתב. מעבירים לזוג אחר ומקבלים הוראות למשחק חדש מזוג אחר. משחקים באופן מלא את המשחק שקבלו. קריטריונים א. הרשימה כוללת לפחות 5 משחקים. ב. ההוראות כתובות ברור. ג. משחקים משחק מלא. מושגי יסוד משחקי נופש זוגיים ; משחקי נופש קבוצתיים

1(2). התלמידים יזמו משחקי נופש וישחקו עם חבריהם ומשפחותיהם	דרך ההערכה התלמידים ידווחו על גבי טופס, אחת לשבוע על השתתפותם במשחקי נופש בהפסקות ולאחר שעות הלימודים. הדיווח כולל: שם המשחק, מספר משתתפים, מקום המשחק, שעת המשחק ומשך המשחק. יצרפו תמונה שלהם משחקים. קריטריונים א. דווחו על המשחקים ב. שיחקו 3 פעמים בשבוע לפחות; ג. שיחקו בהפסקות, עם חברים ד. שיחקו בשעות אחר הצהריים, עם בני משפחה. מושגי יסוד משחקי נופש	דרך ההערכה התלמידים יזמו וידווחו על פעילות במשחקי נופש בהרכבי קבוצות משתנים בהפסקות ובשעות הפנאי קריטריונים דיווח על 2 פעילויות בשבוע בהרכבי קבוצה משתנים – שם הפעילות, משך הפעילות, והרכב הקב' מושגי יסוד משחקי נופש, פנאי	דרך ההערכה התלמידים יזמו וידווחו על פעילות במשחקי נופש הכוללת ציוד קונבנציונאלי עם אפשרות לחלופה לציוד לא קונבנציונאלי קריטריונים דיווח על פעילות אחת לפחות פעם בשבועיים – שם הפעילות, משך הפעילות, ציוד קונבנציונאלי תוך פרוט האפשרות להמירו בציוד לא קונבנציונאלי מושגי יסוד משחקי נופש, פנאי

מטרה 2. התלמידים והתלמידות יפעלו במגוון פעילויות לשעות

הפנאי

הסבר המטרה

פעילויות פנאי ניתנות למימוש באופן פרטני ובקבוצות. בפעילות פרטנית מדובר ביציאה לפעילות גופנית ללא תלות באחרים/אחרות למשל, ריצה, רכיבה על אופנים, חדר כושר, שחיה, החלקה על גלגליות, גלגליים (קורקינט), או גלגשת (סקטבורד), וטיפוס קירות. בפעילות בקבוצה מדובר בשיתוף פעולה כמו למשל, בניווט קבוצתי, בטריאתלון בשיט קייקים קבוצתיים. בנוסף על אלו קיימות פעילויות שניתנות לעשייה באופן פרטני או באופן מובנה עם הנחייה של מורה או מדריך מקצוען כאשר אין אינטראקציה בין המשתתפים והמשתתפות השונים. לדוגמה, סאב, פילאטיס, רצועות התנגדות (TRX), ספינינג, קיקבוקסינג, יוגה, אירובי, עיצוב, מדרגה, זומבה, קפוארה, טאי-צ'י ועוד. בשנים האחרונות הפכו פעולות נופש אתגריות למקובלות ביותר אך לא ניתן ללמד במסגרת שיעורי החינוך הגופני בשל רמת הסיכון הגבוהה במהלך הלימוד והביצוע. לפעילויות הפנאי מספר מאפיינים:

- ✓ אין מחויבות למספר המשתתפים ולמינם. אפשר ואף רצוי לשחק בקבוצות מעורבות.
- ✓ חלק מהפעילויות מותאמות לגיל אחד, חלק לגיל אחר וחלקן למשרעת גילים רחבה.
- ✓ כללי הפעילות בדרך כלל פשוטים וניתנים לשינוי בהתאם לתנאים, או על פי רצון המשתתפים והמשתתפות.
- ✓ ניתן להתאים את הפעילויות לתנאים הנמצאים בסביבה הקרובה.
- ✓ הפעילויות מבוססות על מיומנות הניתנות ללימוד בכל גיל בתנאי שהתלמידים והתלמידות מנוסים בתנועה ולא חוששים מניסיונות חדשים.

חשיבות רכישת מגוון פעילויות לשעות הפנאי

לרכישת מגוון פעילויות לשעות הפנאי קיימים יתרונות רבים, והם יכולים לשרת מטרות שונות ורבות:

השגת מטרות אישיות – ניתן להציב מטרות אישיות כגון: שיפור כושר גופני (ראה מטרת הכושר הגופני), ולבחור פעילויות נופש המסייעות להשיג את המטרה. לדוגמה, ריצה, ספינינג, חוגי אירובי ועיצוב, חדר כושר.

השגת מטרות חברתיות – ניתן להציב מטרות חברתיות כגיבוש קבוצתי עם חברים אחר הצהריים ובימי חופשה. לדוגמה, מפגש משותף למשחק כדור, נסיעה למתקן החלקה על הקרח, יציאה משותפת למועדון כדורת (באולינג).

גיבוש משפחתי – ניתן להציב מטרה של גיבוש התא המשפחתי המצומצם או המורחב ולבצע פעילות מהנה בה פועלת קשת רחבה של משתתפים ומשתתפות בגלאים שונים ובעלי יכולות שונות. לדוגמה, במשחק עם צלחות מעופפות, במשחק כדור, בפעילות עם מצנח שיתופי, בלונים ועוד.

פורקן ממתחים – ניתן להציב מטרה של פורקן ממתחים ואז לבחור פעולות שמסייעות להוציא את הלחץ והמתח. לדוגמה, מתן אגרופים לשק אגרוף, קפיצות בדלגית וכל פעילות גופנית אחרת שתלמידים ותלמידות בוחרים עבור עצמם בלי לפגוע בעצמם, באחרים או בציד.

שחרור ורגיעה – ניתן להציב מטרה שתתרום לשחרור ורגיעה על ידי פעילויות שמבוצעות בקצב איטי ומשלבבות שליטה בנשימה תוך כדי פעילות. לדוגמה, טאיצ'י, יוגה, פלדנקרייז.

כיבוש אתגר – ניתן לבחור בפעילויות המהוות אתגר אישי, קבוצתי או משפחתי. פעילויות אלו יכולות להיות תחרותיות או לא תחרותיות, אך יש בהן מימד של מתח המעלה את האדרנלין בגוף ומוסיף ערך נוסף לפעילות. למשל, טיפוס הרים, השתתפות במרוצי שדה או משחים, וייצוב מקל בעזרת דלגיות המחוברות אליו.

את פעילויות הפנאי ניתן לסווג על פי סוג, מבנה, אופי וציד. את פעילויות הנופש ניתן לחלק לשלושה סוגים: (א) ניווט; (ב) משחקים של פעם כקלאס, גומי ודלגית; (ג) פעילויות ספורט שונות כריצה, ספינינג, שחיה, יוגה, פילאטיס, זומבה, קיק בוקסינג, רצועות התנגדות וכדומה; (ד) פעילויות שדה כגון, רכיבה על אופניים, אופני שטח ומעבר מכשולים.

מבנה הפעילות יכול להיות ביחיד, זוג או קבוצה; אופי הפעילות יכול להיות תחרותי או לא תחרותי; והמשחק והפעילות יכולים להיות עם או בלי ציוד. להלן בטבלה 4.3 סוג המשחקים והפעילות לאור הקטגוריות שפורטו לעיל.

טבלה 4.2 . סיווג פעילויות הפנאי על פי סוג, מבנה, אופי וציוד

סוג המשחק / הפעילות	מבנה הפעילות			אופי הפעילות		ציוד	
	יחיד	זוג	קבוצה	תחרותי	לא תחרותי	עם ציוד	בלי ציוד
ניווט	✓	✓	✓	✓		✓	
משחקים של פעם	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
פעילויות ספורט שונות	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
פעילויות שדה (outdoor activity)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

פעילויות פנאי

דרכים להשגת המטרה

לאפשר תרגול עצמאי כבר בשלב הלימוד של הפעילויות. כיוון שפעילויות אלו מיועדות מראש לפעילות עצמאית, כדאי להעביר את המסר כבר מהשלבים הראשונים של הלימוד ולשלוח את התלמידים והתלמידות להתאמן בבית.

דוגמה: התלמידים והתלמידות לומדים ומתרגלים בשיעורי החינוך הגופני קפיצה בדלגית אישית או קפיצה בצוותא בדלגית ארוכה ומבצעים את הפעילות בהפסקות ובשעות אחר הצהריים.

בחירת 3-5 פעילויות נופש מרכזיות שילמדו בכל כיתות בית הספר ויהוו מכנה משותף לפעילויות כיתתיות ובית-ספריות. רצוי שלפחות חלק מהפעילויות יתאימו לשיתוף ההורים ומורים למקצועות אחרים.

חשוב לגוון את הבחירה כדי לאפשר לכל תלמיד ותלמידה משחק או שניים האהובים עליהם במיוחד.

רצוי לבחור משחקים אלו ביחד עם תלמידים/תלמידות, הנהלה, מורים/מורות למקצועות אחרים, והורים.

אם יש לבית הספר הדגשים מיוחדים כדאי לבחור פעילויות המשתלבות בהם. כמו למשל, אם בית הספר מדגיש את הפן החברתי-שיתופי, לבחור פעילויות התובעות שיתוף פעולה. אם מדובר בבית ספר המדגיש אקולוגיה, לבחור פעילויות המשתלבות בסביבה כמו למשל, הליכה על החוף, תוך איסוף אשפה.

טיפוח הוראת עמיתים מכיתות גבוהות. מדובר בתלמידים ותלמידות המכירים את פעילויות הנופש ויכולים ללמד בשעות הלימודים או בצמוד אליהם וכן גם אחרי שעות הלימודים. כדאי להקנות לתלמידים ולתלמידות המלמדים, כלים להקניית הפעילות.

דוגמה: תלמידי שכבה בוגרת חונכים תלמידים צעירים בפעילויות פנאי כמו הליכה, ריצה, רכיבה ומבצעים אותה יחדיו; תלמידי השכבה הבוגרת חונכים צעירים להם במשחקים של פעם כקלאס, גומייה, לימבו ועוד.

יצירת מסורות קבועות בבית הספר לפעילויות פנאי כמו למשל, כחלק מחגיגות ט"ו בשבט או יום גיבוש לבית הספר בחול המועד סוכות, או בהפסקה הגדולה בראשית כל חודש.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) ילמדו מגוון פעילויות פנאי
- (2) יזמו יציאה לפעילויות פנאי במהלך שעות הלימודים ומחוצה להם.
- (3) יתנסו בניווט

פירוט מטרות אופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות ירכשו מגוון פעילויות פנאי

הסבר

רכישת פעילויות פנאי תלויה ב:

- א. שליטה במיומנויות מוטוריות המאפשרות לפעול, כך למשל, יש לרכוש את היכולת להחליק בגלגליות כדי לבחור פעילות החלקה או שליטה במיומנות המסירה לקיר בכדור טניס, כדי לבחור בפעילות של מסירת כדור טניס לקיר ברציפות.
- ב. הכרת מרחבים בתוך בית הספר ומחוצה לו המאפשרים לפעול בפעילות שנבחרה. למשל, היכן ניתן להחליק בבית הספר, היכן יש מתקני החלקה במקום המגורים.
- ג. הכרת העקרונות לשמירה על הבריאות והבטיחות הייחודיים לפעילות. לדוגמה, בעת החלקה על גלגליות יש להצטייד במגיני ידיים ורגליים ולחבוש קסדה.

הקניית מיומנויות של פעילויות פנאי. ככל שהתלמידים והתלמידות לומדים יותר מיומנויות הנחוצות לפעילויות הפנאי, בתיווך המורה לחינוך גופני תוך הבנת עקרונות תנועה נכונים, כך הבסיס להתנסות מזדמנת ומתוכננת, יהיה רחב יותר. למשל, התנסות בהחלקה על גלגליות, תוך הבנת עקרונות של יצירת שטף ושל עצירת שטף, מהווה בסיס לכל סוגי ההחלקות. הבנת המיומנויות הנחוצות לטיפול בעזרת ידיים בלבד ובעזרת רגליים וידיים תעשיר את ניסיונם וניסיון במיומנות הטיפול.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ במגוון פעילויות פנאי במבנים שונים – ביחידים ובקבוצה ;
- ☒ בהחלפה אקראית של בן זוג ועמיתים לקבוצה בפעילות עם כל מי שהזדמן ;
- ☒ בהתארגנות מהירה לזוגות, קבוצות תוך שמירה על כבוד החבר ;
- ☒ בקביעת כללים והגמשתם בהתאם ליכולות המשתתפים ורצונותיהם ;
- ☒ בהתאמת פעילויות אלו למצבים משתנים מבחינת ציוד, זהות המשתתפים, תנאי שטח, גיל וכד' ;
- ☒ בהובלת פעילות ומשחק מול עמיתיהם בשיעור.

(2) התלמידים והתלמידות יזמו יציאה לפעילויות פנאי במהלך שעות הלימודים ומחוצה להם

הסבר

לאחר שהתלמידים והתלמידות התנסו במגוון פעילויות פנאי במהלך שיעורי החינוך הגופני, בתיווכו/בתיווכה של המורה, באפשרותם ליזום באופן עצמאי התנסות בפעילות פנאי מתוך המגוון שנחשפו אליו בשיעורים ומתוך בחירתם/בחירתן האישית.

כדי שהתלמידים והתלמידות יזמו על המורים והמורות :

1. להציע להם/להן את האפשרות ליזום ולעודדם לעשות זאת ולדווח על כך ;
2. לקשר עבורם/עבורן בין הפעילות לבין ההבנה של תרומתה
3. להציע להם בחירה ממגוון פעילויות מוכרות.
4. להציע להם לתכנן את מועדי ההתנסות ומשכה.
5. להציע דרכים מובנות ויעילות לתייעוד היוזמה.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יסבירו –

- ☒ מהם יתרונות פעילות הנופש בכלל
 - ☒ מהם יתרונות פעילות הנופש הספציפית שבחרו
- התלמידים והתלמידות יתנסו –
- ☒ בבחירת פעילות מתוך מאגר נתון של פעילויות וציוד ;
 - ☒ בחירת פעילות באופן חופשי בהפסקה / שיעור חופשי / שעות פנאי ;
 - ☒ במגוון פעילויות פנאי במבנים שונים – ביחידים, זוגות וקבוצה ;
 - ☒ בהחלפה אקראית של בן/בת זוג במהלך הפעילות ;

- ☒ בהובלת פעילות ומשחק מול עמיתים ועמיתות בהפסקה / שיעור חופשי / שעות הפנאי ;
- ☒ באחריות של שמירה על הציוד שנלקח מחוץ למסגרת השיעור והחזרתו ;
- ☒ ביכולת לשמש כשגריר/ה לפעילויות נופש במשפחה ובחברה בשעות הפנאי ;

(3) התלמידים והתלמידות יתנסו בניווט

הסבר

ניווט ספורטיבי הינו ענף ספורט המשלב יכולות פיסיות ומנטליות. מטרת המשתתפים לסיים מסלול שנקבע ותוכנן מראש על ידי שימוש במצפן ומפה. המסיימים בזמן הקצר ביותר מנצחים בניווט. פעילות הניווט יכולה להתקיים גם כפעילות לא תחרותית, אין צורך במתקנים מיוחדים בכדי לבצעה והיא יכולה להתרחש במרחבי בית הספר, גן ציבורי או מקום אחר. הפעילות מחזקת את הקשר לסביבה ולטבע ומאפשרת למספר רב של משתתפים לפעול במקביל. הפעילות תורמת לשיפור הכושר הגופני ויכולת התנועה ; משפרת את הביטחון העצמי ואת יכולת ההתמצאות ; משפרת יכולת קבלת החלטות בעת בחירת ציר תנועה וניתוח מצבים תחת לחץ. היא מעוגנת בכללים ברורים ומאפשרת ממשקים עם סביבה, טבע, היסטוריה ועוד.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בהכרות עם מפה – צבעים וסימנים
- ☒ בהתאמת המפה לשטח ובמציאת הצפון בשטח באמצעות מצפן או נקודות ציון (לניווט בסיסי ללא מצפן).
- ☒ בהכרות עם כללי הניווט
- ☒ בניווט ברחבי בית הספר עם מפה לכל מספר נקודות ציון אליהן יש להגיע
- ☒ בניווט מחוץ לבית הספר
- ☒ בניווט בהרכבי קבוצות משתנים – יחיד, זוג, קבוצה
- ☒ בניווט תחת לחץ זמן

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁶⁷

הנושא: משחקי נופש ופעילות פנאי

מטרה 2. התלמידים והתלמידות יפעלו במגוון פעילויות פנאי שיש בהן פעילות גופנית

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע מהבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית יכולת למעורבות חברתית; יכולת לקבל ולחלוק מידע עם עמיתים בקבוצה; יכולת להקשיב ולנהל שיח מכבד גם במצבי קונפליקט; יכולת לגבש קבוצה וליצור תחושת שייכות; הוראת עמיתים.	הכוונה עצמית בחירה אישית של פעילות; וויסות עצמי; שליטה בשחרור מתחים ובהרפיה; שליטה בעוררות ובשמירה על ריכוז וקשב במהלך פעילות; הנעה עצמית; מודעות עצמית בחירה בשמחה ובשביעות רצון; זיהוי חוזקות, נטיות והעדפות והכרת דרכים לפתחן; תחושת מסוגלות;	חשיבה ביקורתית התמצאות במרחב המגרש; הפרדת עיקר וטפל לקידום המשחק; יכולת לנתח במהירות תהליכים המתרחשים במהלך משחק ולקבל את ההחלטות הטובות ביותר; חשיבה יצירתית גמישות מחשבתית בניתוח מצבים בלתי צפויים; תעוזה ביישום פתרונות לא שגרתיים.	הכרת מגוון גדול של אפשרויות לפעילויות פנאי; ידע על תרומת פעילות פנאי לכושר הגופני ולאורח חיים בריא; הכרת סכנות הכרוכות בפעילות פנאי וסיכונים אפשריים.	יכולת לגוון פעילויות פנאי; פעילויות פנאי פרטניות חופשיות – ריצה, רכיבה על אופניים, פעילות בחדר כושר, שחיה, החלקה על גלגליות, גלגילים (קורקינט), או גלגשת (סקטבורד), טיפוס קירות, יוגה וכד'; פעילויות פנאי פרטניות מונחות – השתתפות בשיעורי: סאב, פילאטיס, רצועות התנגדות (TRX), ספינינג, קיקבוקסינג, יוגה, אירובי, עיצוב, מדרגה, זומבה, קפוארה, טאי-צ'י ועוד; פעילויות פנאי קבוצתיות – השתתפות בטריאתלון בשייט קייקים קבוצתיים;

¹⁶⁷ <https://meyda.education.gov.il>

	הימנעות מנטילת סיכונים מיותרים.			יכולת ליזום יציאה לפעילויות פנאי במהלך שעות הלימודים ומחוצה להם; התנסות בניווט.

הישגים מצופים – דרכי הוראה וקריטריונים

מטרת הוראה 2: התלמידים והתלמידות יפעלו במגוון פעילויות פנאי שיש בהן פעילות גופנית

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : קיימת תלות בין המטרה השלישית העוסקת ביוזמה לבין מטרות אחת ושתיים שבהן נערכת הכרות עם פעילות הפנאי האפשרית ליוזמה.

מטרות אופרטיביות	א'-ג'	ג'-ו'	ו'-ט'	ט'-יב'
2(1). התלמידים והתלמידות ירכשו מגוון פעילויות פנאי דרך ההערכה התלמידים פועלים במגוון פעילויות פנאי כגון "משחקים של פעם". קריטריונים א. משחקים שני משחקים. ב. כל התלמידים שותפים למשחק. מושגי יסוד משחקים של פעם	דרך ההערכה התלמידים מציגים (בכתב, בתמונות או במדיה) 3 פעילויות פנאי שהשתתפו בהן וירשמו 3 נוספות שבהן היו רוצים להשתתף. קריטריונים א. מציגים לפחות 3 פעילויות שהשתתפו בהן. ב. רושמים לפחות 3 פעילויות נוספות שבהן היו רוצים להשתתף. מושגי יסוד פעילות פנאי שמות פעילויות הפנאי שהתלמידים נחשפו אליהן כמו למשל: רכיבה על אופניים, החלקה בגלגליות.	דרך ההערכה ביום ספורט מוצעות מגוון פעילויות נופש חדשות. כל תלמיד ותלמידה בוחרים 6 פעילויות נופש שונות. 2 פעילויות פרטניות, 2 פעילויות קבוצתיות שיתופיות, ו 2 פעילויות קבוצתיות תחרותיות קריטריונים א. משתתפים ב 6 פעילויות נופש ב. מסווגים נכון את הפעילויות לפי פרטניות, שיתופיות ותחרותיות מושגי יסוד פעילות פרטנית פעילות קבוצתית שיתופית פעילות קבוצתית תחרותית	דרך ההערכה אפשרות א: כמו ו' – ט' אפשרות ב: כל תלמיד ותלמידה רושמים יומן פעילות פנאי ונופש מגוונת. ביומן מסומנים זמני הפעילות וסוגיה במהלך חודש קריטריונים א. מנהלים יומן מסודר למשך חודש מלא ב. הפעילות מגוונת – לפחות 3 סוגים. מושגי יסוד סוג הפעילות	
2(2). התלמידים והתלמידות ינווטו באופן עצמאי		דרך ההערכה	דרך ההערכה	דרך ההערכה התלמידים משתתפים בניווט ספורטיבי בשטח לא מוכר

		התלמידים מתנסים בניווט בקבוצות של ארבעה בעזרת מפה בסיסית בתוך בית הספר. קריטריונים א. משתמשים במפה שקבלו ב. מזהים 6-10 נקודות שסומנו במפה. ג. מאתרים את הצפון במפה ובשטח מושגי יסוד מפה, צפון, נקודת ציון	התלמידים מתנסים בניווט בעזרת מפה ומצפן בשטח לא מוכר קריטריונים א. משתמשים במפה שקבלו ב. מזהים 10 נקודות שסומנו במפה. ג. מאתרים את הצפון במפה ובעזרת מצפן בשטח ד. שומרים על כללי הניווט הבאים: מושגי יסוד כיוון המפה, מיקום על המפה, מקרא, מצפן, מסלול ניווט, פרט נוף	(מחוץ לבית הספר) בהרכבי קבוצות משתנים (יחיד, זוגות, קבוצות) תחת לחץ זמן וידעו לקרוא מפה בסיסית, למצוא את הצפון ולצלוח 10 נקודות ציון תוך היכרות עם כללי הניווט. קריטריונים א. מזהים במפה ובשטח את הצפון. ב. שומרים על כללי הניווט ג. מאתרים את נקודות הציון ד. מגיעים אליהן בזמן שהוגדר מראש. מושגי יסוד קנה מידה, תבליט, קווי צפון, קו גובה, תכנית עבירות ניווט בלחץ תחרותי, הגינות ספורטיבית
2(3). התלמידים והתלמידות יזמו פעילויות פנאי	דרך ההערכה בזוגות: התלמידים מתעדים שתי פעילויות פנאי שיזמו קריטריונים א. מתעדים שתי פעילויות שיזמו ב. מנמקים את הבחירה של הפעילות מושגי יסוד יוזמה, תיעוד	דרך ההערכה הקמת יריד יוזמות: חצי כיתה: מארגנת יריד יוזמות מקוריות של שעתיים. החצי השני: "קונים" פעילויות פנאי שעדיין לא התנסו בהן. כעבור זמן מחליפים תפקידים קריטריונים מארגני היריד:	דרך ההערכה מחוץ לבית הספר בחוף הים או בפארק הקמת יריד יוזמות: חצי כיתה: מארגנת יריד יוזמות מקוריות של שעתיים. החצי השני: "קונים" פעילויות פנאי שעדיין לא התנסו בהן. כעבור זמן מחליפים תפקידים קריטריונים מארגני היריד:	

א. הציעו מבחר גדול של פעילויות נופש ב. הציעו פעילויות נופש מקוריות ומעניינות ג. ארגנו את היריד כך שיתנהל באופן מסודר קוני הפעילויות : א. התנסו במבחר פעילויות נופש ב. שתפו פעולה עם מארגני היריד	א. הציעו מבחר גדול של פעילויות נופש ב. הציעו פעילויות נופש מקוריות ומעניינות ג. ארגנו את היריד כך שיתנהל באופן מסודר קוני הפעילויות : א. התנסו במבחר פעילויות נופש ב. שתפו פעולה עם מארגני היריד מושגי יסוד פעילויות פנאי			

מטרה 3. התלמידים והתלמידות ירקדו מגוון ריקודים מובנים

הסבר המטרה

ריקוד מובנה הוא תנועה קצבית חוזרת על עצמה בתבניות קבועות ומותאמות למנגינה. המשתתפים בה נעים תוך תיאום תנועות ושמירה על אחידות בארגון הקבוצה – שורות, זוגות, שלשות, מעגל או שילובים שלהם וכולל את שירי התנועה, מוכתב פשוט, מוכתב מורכב וריקוד עצמאי.

ריקודים מובנים כוללים ריקודי עם ישראלים וריקודי עם של תרבויות אחרות, ריקודים עכשוויים כגון ריקודי פופ ורמיקס למיניהם, ריקודים בינלאומיים וריקודים שחוברו לצורך ריקוד חברתי משותף באירועים. חשוב שהריקודים יילמדו ככתבתם וכלשונם ויאפשרו מפגשים בכל מסגרת הן בבית הפר והן מחוצה לה.

ריקודי עם ישראלים מהווים חלק מהתרבות העממית במדינת ישראל. ריקודי עם בישראל הם נוהג חברתי שהחל עוד מימי העליות הראשונות וקיבל תנופה עם קום המדינה. בעליה הראשונה החלוצים הביאו עימם ריקודים מארצות מוצאם כהורה, פולקה ורונדו. בהמשך, נוצרו ריקודים מובנים חדשים על ידי יוצרי ריקודים רבים, בכדי לעזור וליצור תרבות חדשה בארץ ישראל המשלבת אלמנטים מתרבויות ריקוד אחרות עם מוסיקה ותרבות ישראלית. כיום, קיימת בישראל פעילות נופש שיתופית ענפה של ריקודים מובנים ובתוכם ריקודי עם בחוגים לילדים ולילדות ולמבוגרים ולמבוגרות, באירועים ציבוריים, בחגים ובחתונות.

לריקוד המובנה יש פן משחקי-תנועתי-קבוצתי-שיתופי ומתקיימים בו תנאים של משחק כמו: פתיחה וסיום, כללי התנהגות מוגדרים ומחויבות לקבוצה. להבדיל מהמחול האומנותי, הדיוק בביצוע ריקוד מובנה, רמת הקושי, והפן האסתטי החיצוני, אינם מהווים את העיקר. העיקר הוא עצם ההשתתפות, השתלבות במקצבים, וזיכרון התנועות המרכיבות ריקוד והרצף שלהם.

בהוראת הריקוד המובנה המטרה של המורה היא להוביל את התלמידים לריקוד באופן עצמאי בשיעורים, מחוץ לשיעורים: בחיי בית הספר – בהפסקות פעילות, בית ספר רוקד, מפקד בוקר וכד' – ואף מחוצה להם בערבי גיבוש בטיול שנתי, בפעילות משותפת להורים ולילדים ועוד.

הריקוד המובנה הוא מוכתב פשוט או מוכתב מורכב¹⁶⁸. **ריקוד מוכתב פשוט** מורכב מחלק או שניים וכולל שימוש בתנועות פשוטות כמו למשל : הליכה, שהייה, צעד צימוד, דהרה, העברת משקל מצד לצד, סיבוב, ניתור וכד'.

דוגמה לריקוד פשוט – "לא אהבתי די" – מילים ולחן : נעמי שמר ; יוצר : יענקליה לוי :

חלק א'

- 8-1 – 2 צעדי שיכול חילוף שמאלה החל ברגל ימין על קו המעגל
("ושאבתם מים")
8-5 – פנים למעגל : רגל ציר על רגל שמאל כאשר רגל ימין נעה לפנים
(תוך הושטת ידיים לפנים) ולאחור (תוך הושטת ידיים לאחור)

חלק ב'

- 4-1 4 צעדים פנימה למרכז מעגל החל בימין תוך הרמת ידיים מעלה
8-5 4 צעדים אחורה החל בימין תוך הורדת ידיים מטה
9-12 2 צעדים ימינה : פתח סגור על קו מעגל
13-16 סיבוב ימינה בארבעה צעדים : ימין, שמאל, ימין, שמאל

ריקוד מוכתב מורכב כולל שימוש במגוון רחב של צעדות ותנועות ברמות קושי שונות במקצבים שונים. כמו למשל, צעד פולקה, צעדה תימנית, דילוג, דילוג (דילוג מהיר), שיכול חילוף, שיכול חילוף בפתיחה. בנוסף, מורכבות הריקוד נובעת מכמות הצעדות וממורכבות השילובים של התנועות.

לדוגמה : "ישראל שלי" מילים : יוסי גיבסן ; לחן-אוריאל גיספן ; יוצר : גדי ביטון

חלק א'

- 4-1 – ארבעה צעדי ריצה ימינה על קו המעגל
8-5 – ארבע קפיצות דבקה מצד לצד (החל בשמאל)
9-12 – ארבעה צימודים – שמאלה על קו המעגל
13-14 – שתי דריכות עקב עם שהייה

חלק ב'

- 4-1 כניסה למרכז בארבעה צעדי ריצה
8-5 ארבע קפיצות מצד לצד תוך הנפות ידיים מעלה
9-12 ארבעה צעדי ריצה לאחור (יציאה ממרכז מהמעגל)

ברגיל, ל'. (2016). **אומנות הוראת ריקודי הילדים**. תל-אביב : הוצאת כחול.

13-14 הנפת יד ימין למעלה ושהייה

15-16 הנפת יד שמאל למעלה ושהייה

17-18 חיבוק בצד ימין (כף יד ימין נוגעת בכתף שמאל)

19-20 חיבוק בצד שמאל (כף יד שמאל נוגעת בכתף ימין)

21-29 פרישת הידיים מעלה ('שמש הפוכה ' בספירה של שמונה)

לאחר שלומדי ריקוד מובנה זוכרים את הריקוד היטב, ניתן לגוון או להוסיף תנועות שאינן משנות את מבנה הקבוצה ולא מפריעות לרוקדים האחרים בקבוצה. למשל, הוספת מחיאת כף, הנפת רגל או סיבוב וחזרה לרצף הריקוד.

השאיפה של הוראת ריקודים מובנים היא להגיע למצב בו התלמידים מסוגלים לרקוד ריקוד באופן עצמאי שלם ברצף ללא חיקוי וללא הוראות או תזכורות, לצבור מספר ריקודים משותפים, ולהשתמש בהם בהפסקות, טקסים וחגיגות בבית הספר ומחוץ לבית הספר. כמו כן, ניתן לאפשר לתלמידים, לאחר שהתנסו בריקודים רבים, לבנות לעצמם ריקוד מובנה על סמך הצעדים והמבנים המוכרים להם.

חשיבות השליטה במגוון ריקודים מובנים

שליטה במגוון ריקודים מובנים תורמת להיבטים מוטוריים, אישיים-רגשיים, קוגניטיביים וקבוצתיים תרבותיים :

בהיבט המוטורי התרומה העיקרית היא בתרגול תאום תנועה בין השמיעה לקינסתזיה ולשיווי המשקל. כמו כן, הריקוד הוא הזדמנות לתיאום בתוך התפיסה הקינסתטית בין תנועות האיברים כמו למשל, בין רגליים לידיים, בין ראש וידיים, בין יד ליד. כך למשל, בריקוד "נולדתי לשלום" מונפות הידיים באלכסון, הרגליים מושטות באלכסון ומחיאות הכפיים "מציירות" עיגול גדול לפני הגוף. בנוסף, ניתן להשתמש ברצף של ריקודים מובנים קצביים לשיפור סיבולת לב-ריאה (ראו מטרה 2 התלמידים ישפרו את הכושר הגופני וישמרו אותו בפרק אורח חיים פעיל ובריא (עמ')

בהיבט אישי-רגשי – סיפוק הצורך לשליטה מתקבל מתוך יכולת של הרוקד/ת להגיע

לשליטה מוטורית ולהתארגנות הגופנית במבנה המוכתב של הריקוד, כלומר, בצעדי הריקוד תוך התייחסות למוסיקה. סיפוק הצורך להנאה ולסיפוק רגשי מתקבל מתוך הצלחה בביצוע תנועות הריקוד וההקשבה למוסיקה.

בהיבט הקוגניטיבי התרומה המרכזית היא לזיכרון התנועתי. ככל שהתלמידים זוכרים יותר ריקודים, הזיכרון מתפתח ומאפשר ליותר ויותר ריקודים להישאר בזיכרון ולהישלף בזמן המתאים. הוראת ריקוד ללא הדגמה, מפתחת את היכולת ל"תרגם" מילים לתנועה. כמו כן, מתן הזדמנות ליצור ריקוד מפתחת את היכולת לתכנן תוך התחשבות באפשרויות ובמגבלות שהמוסיקה והקבוצה מנציבים.

בהיבט הקבוצתי-תרבותי הריקוד המובנה הוא פעולה שיתופית הכוללת חיקוי תנועה של אחרים, מתן ידיים במעגל, אחריות משותפת לשמור על צורת המעגל, התאמת קצב לכל הקבוצה, קבלת תפקיד שהוטל על הרוקדת כחלק מהריקוד כמו מובילה או מובלת ושמירה על כללי המשחק. כל אלו יוצרים תחושת השתייכות לקבוצת השווים, הוואי כיתתי ובית ספרי המשותף לכל התלמידים ותורמים לשמחה ולאקלים מיטבי. ניתן לשתף את ההורים בריקודים וליצור שותפות קהילתית. מתקבלת מתוך תחושת התנועה "ביחד", המעגל שאין בו ראשון ושני, תחושת "האני" בתוך הקבוצה, ומתוך הפיכת הריקוד לחלק מהווי החיים בקבוצה ומאקלימה. למשל, במעגל אין ראשון ואין אחרון.

דרכים להשגת המטרה

שמירה על עיקרון ההדרגתיות כוללת הקניית ריקודים פשוטים, בסיסיים בתחילת הדרך וביסוס כל ריקוד על צעדים ומקצבים של ריקוד שכבר נלמד בתוספת צעד או אחיזה או מקצב חדש. כך גדל המאגר בהדרגה וניתן לעבור לריקודים מורכבים יותר ויותר.

התאמת ריקוד למאפייני הלומדים. ניתן לבחור ריקודים פשוטים, ניתן לפשט ריקודים קיימים, או להקדיש משך זמן ארוך יותר ללמידה, כך שבהפסקה הפעילה כל התלמידים ירקדו לצלילי מנגינה זהה.

בשלבים הראשונים, בהם מפשטים צעדים, כדאי שצעדים אלו יהיו שלב בלמידה של הצעד המקור לדוגמה,

דילוג – צעד וניתור – יפושט לצעד הליכה ושהייה המהווה הכנה לניתור.

צעדת שיכול חילוף – תפושט לארבעה צעדי הליכה.

בחירה בין הוראת הריקוד השלם לבין הוראתו בחלקיו. ניתן ללמד ריקוד כשלם אחד לצלילי המוסיקה, במבנה בו הריקוד מתקיים, המורה מדגים/מדגימה והתלמידים/התלמידות מחקים. גישה זו מתאימה לריקודים פשוטים. הוראה בחלקים – הוראת כל חלק בנפרד, חיבור החלקים מהראשון לאחרון ומעבר לתחילת הריקוד ואז הוספת המוסיקה.

הקפדה על עמדת המדגים/המדגימה

ניתן להיעזר בהדגמה של מורה או תלמיד/ה.

עמדת המדגים/מדגימה :

על המדגים או המדגימה לדייק בביצוע התנועות ושיומן ולעמוד באופן הבא :

בריקודי שורות ההדגמות מתבצעות לפני התלמידים ומולם – בשיטת ה"מראה" המאפשרת שליטה מלאה של המורה בתלמידים. כאשר ההדגמה היא תוך כדי חיקוי במהלך הריקוד השוטף, המדגים/מדגימה מפנים את גבם לתלמידים ובכיוון הריקוד – במהלך הריקוד השוטף ההדגמות בתוך המעגל או על קו המעגל מתאימות לריקוד מעגלי.

הדגמה בריקודי זוגות צריכה להתבצע בזוגות.

שילוב הדגמה במלל. בהוראת הריקוד חשוב לשלב הדגמה ומלל המאפשרים לזכור את הריקוד טוב יותר ולהעשיר את השפה. האפשרויות :

א. המורים והמורות מדגימים וממלילים – נגיש וקל לארגון, אך התלמידים והתלמידות שותפים חלקיים לתהליך.

ב. תלמידים ותלמידות מכירים את צעדי הריקוד מדגימים, המורים או המורות ממלילים – מוגבל למצב בו תלמיד או קבוצת תלמידים מכירים ריקוד וזו הזדמנות לתת להם להביא את הידע שלהם לידי ביטוי. המללת המורה מבטיחה דיוק במונחים, אך משאירה את התלמידים הלומדים שותפים חלקיים.

ג. מורים/מורות או תלמידים/תלמידות מדגימים, והתלמידים/תלמידות ממלילים – הפיכת התלמידים והתלמידות למעורבים ועוברים מהמללה לתנועה (ראו מטרה 3. התלמידים יעברו מתנועה להמללה" בפרק האוריינות הגופנית).

ד. התלמידים והתלמידות מדגימים וממלילים – הפיכת התלמידים והתלמידות לעצמאיים ואחראים על הלמידה.

שילוב הוראות מילוליות בתהליכי ההדגמה והחיקוי.

ניתן לשלב הוראות מילוליות בתהליכי ההדגמה והחיקוי באופנים הבאים :

- לומר את שם הצעד בעת ביצועו

- לתת הנחיות שיסייעו לרוקדים להתמצא במרחב: קדימה, אחורה, ימינה, סיבוב וכו'. ניתן לשיר את הצעדים ולהחליף את מילות השיר בשמות הצעדים המתבצעים.
- לתת תזכורת לצעד הבא או לשינוי כיוון בטרם יבוצע
- לתת הנחיות הקשורות במקצב משתנה בכדי להדגיש מרכיב זה

שימוש במונחים מקצועיים נכונים ואחידים של עמדות מוצא, צעדי ריקוד וסוגי אחיזות מאפשר הכרת ההמשגה המקצועית; תקשורת ברורה, קבועה ופשוטה; ומעברים מהמללה לתנועה¹⁶⁹.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יכירו מגוון של ריקודים מובנים במבנים שונים – שורות זוגות ומעגלים
- (2) ירקדו ריקודים מובנים בקבוצה באופן עצמאי.
- (3) יצרו ריקוד מובנה חדש

פירוט המטרות האופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יכירו מגוון של ריקודים מובנים במבנים שונים

הסבר

מגוון הריקודים יכול להיבחר בדרכים שונות ובמסגרות שונות במהלך שיעורי החינוך הגופני ומחוצה להם, בשטח בית הספר ומחוצה לו. האחת, **כהחלטה בית ספרית** המשותפת להנהלה ולמורים/מורות לחינוך גופני כשכל שנה נרכשים מספר ריקודים חדשים מתוך המגוון הנבחר. באופן כזה ניתן לאפשר לכל תלמידי ותלמידות בית הספר לרקוד באירועים משותפים. השנייה, **כהחלטה כיתתית** המשותפת למחנכי ומחנכות הכיתות ולמורה לחינוך גופני. הריקודים האלו ישמשו אירועים כיתתיים. השלישי, **כהחלטה של המורה לחינוך גופני** ואז הריקודים ישרתו מטרות שהמורה מציב כמו: להשיג חימום לפני פעילות, להשיג רגיעה בתום כל שיעור, להשיג עבודה עצמאית של תלמידים ותלמידות בזמן שהמורה מתמקד/ת בקבוצה אחרת, הבנת כיוונים אובייקטיביים וסובייקטיביים בהתמצאות במרחב.

בחירת הריקודים בשכבות הגיל תיעשה מתוך התייחסות לארבעה שיקולים:

- א. מידת המורכבות של הצעדים – להתחיל מצעדים פשוטים ולעבור בהדרגה לצעדים מורכבים יותר.
- ב. מידת הייצוג התרבותי: השירים והמנגינות המלווים את הריקודים הם אלה המהווים נכסי צאן ברזל בתרבות הישראלית. רצוי לשתף פעולה עם מסגרות בתוך בית הספר בהן שרים.

¹⁶⁹ להכרות עם מונחי הריקוד המובנה:

ברגיל, ל'. (2016). **אומנות הוראת ריקודי הילדים**. תל-אביב: הוצאת כחול. עמ' 174
 שובל, א', אולמן-דרוס, ר., בורשטיין, ר., ועוזיאל-קרל, ס. (בדפוס). **לקסיקון לחינוך גופני**. משרד החינוך.

ג. מילות השיר – חשוב שהתלמידים והתלמידות ישירו תוך ריקוד ויש להקפיד שהם מכירים לא רק את המנגינה אלא גם את מילות השיר.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות ילמדו –	
☒	מגוון צעדות וצעדי ריקוד ¹⁷⁰ – הליכה; ריצה; דילוג;; דריכה; רקיעה; שיוף ניתור; כפיפה; פסיעת ניעה;; עברת משקל; שיכול מצד לצד וכד';
☒	מגוון צעדי ריקוד – מספרת רקיעת הקפצה; ניתור הקשה; ניתור דבקה; שיכול ניתור; צעדה תימנית; פולקה וכד';
☒	במגוון ריקודי גוש / שורות – פופקורן; הצפרדע המשוגעת; הכי ישראלי;; נולדתי לשלום; תפילה גיונגל הגלשן וואקה וואקה יום שישי את יודעת לעולם בעקבות השמש כולם רוקדים עכשיו טוי וכד';
☒	במגוון ריקודי זוגות כמו: מיקס קאובוי הציפורים סולטי דוג רג אלף בית: מקהלה עליזה מאמה מיה מאחורי ההר: אל הדרך: פאפא אמריקנה; צרלסטון אין דן דינו ועוד;
☒	במגוון ריקודים במבנה מעגלי – לא אהבתי די; הורה נרקודה; הורה חדרה שלגיה כוכב הילדים; ישראל שלי; מלאו אסמינו בר; כחול ולבן; צדיק כתמר; ניגון עתיק; ביחד עם כולם; לאורך הטיילת; שבת אחים ואחיות וכד'.

(2) התלמידים והתלמידות ירקדו ריקודים מובנים בקבוצה באופן עצמאי

הסבר

לאחר שהתלמידים התנסו בביצוע של ריקוד שלם ברצף הם יכולים לרקוד אותו באופן עצמאי ללא עזרה של מורה. מספר ריקודים כאלו יוצרים מאגר כיתתי. ניתן לנצל מאגר זה בשיעורים בעיקר כשהמורה מלמד/ת חלק מהכיתה והחלק האחר פועל באופן עצמאי, באירועים כיתתיים כמו מסיבות, מפגשים עם ההורים וטיולים.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתרגלו את הריקודים העצמאיים:	
☒	בפתיחת שיעורים וסיומם
☒	עם הישמע האות לסיום השיעור כאחת מהמנגינות של אחד הריקודים
☒	הוראת עמיתים בכיתה מקבילה.

¹⁷⁰ ההבדל בין צעדות לצעדים נעוץ בספירה המוזיקלית: צעד מתבצע כשהיחידה הבסיסית מתבצעת בספירה אחת, כגון צעד הליכה או ניתור. צעדה מתבצעת כשהיחידה הבסיסית מתבססת על שתי ספירות ומעלה, למשל: צימוד = 2 ספירות ולשיכול חילוף = 4.

(3) התלמידים והתלמידות יצרו ריקוד מובנה חדש

הסבר

לאחר שהתלמידים והתלמידות התנסו בריקודים שונים, ניתן לאפשר להם לבנות ריקוד

בכוחות עצמם כיחיד או כקבוצה.

לתמיכה בתהליך היצירה ניתן להנחות את הלומדים והלומדות להשתמש בצעדות ותנועות

שנלמדו, להציע מספר מנגינות חדשות, להציע חפצים לשילוב ביצירה, להציע שימוש ברמות

גובה שונות ומנחים שונים וכד'.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בשינוי צעד או הוספת תנועה לריקוד מוכר
- ☒ בשינוי חלק מריקוד, הפזמון או אחד הבתים
- ☒ בשילוב צעדי ריקוד אחד למנגינה אחרת
- ☒ בבניית ריקוד מובנה חדש למנגינה מוכרת בקבוצה והוראתו לקבוצות אחרות
- ☒ בבניית ריקוד מובנה חדש למנגינה מוכרת ביחידים והוראתו לאחרים.
- ☒ ביצירת אלבום הריקודים שחברי הכיתה המציאו.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁷¹

הנושא: משחקי נופש ופעילות פנאי

מטרה 3. התלמידים והתלמידות ירקדו מגוון ריקודים מובנים

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית יכולת חיקוי אחרים ; נטילת אחריות הדדית בשמירה על צורת המעגל, התאמת קצב לכל הקבוצה, קבלת תפקיד שהוטל על הרוקדת כחלק מהריקוד כמו מובילה או מובלת ושמירה על כללי המשחק ;	הכוונה עצמית הנעה עצמית ; יכולת לרקוד ריקוד שלם, ברצף, ללא חיקוי וללא הוראות או תזכורות ; יצירת מאגר ריקודים ;	חשיבה יצירתית יכולת לבנות ריקוד מותאם למוסיקה ולכישורים של חברי הקבוצה ; חשיבה ביקורתית תכנון ריקוד שלם כולל פתיחה, גוף וסיום ; זכירת הריקוד השלם ;	הכרת מושגי יסוד בסיסיים בצעדי ריקוד שונים ובמקצבי מוסיקה שונים ; הכרת המשמעות של ריקוד עם לתרבות העממית ; הכרת ההיסטוריה של ריקודי העם הישראליים ;	יכולת לרקוד מגוון של ריקודים : ריקודי שורות ריקודי זוגות ריקודי מעגלים ; יכולת לרקוד בקבוצה באופן עצמאי ;

¹⁷¹ <https://meyda.education.gov.il>

יצירת ריקודים מובנים חדשים	הכרת מילות השירים הנרקדים.	אוריינות לשונית יכולת לתאר ריקוד שלם במילים תוך הריקוד עצמו, לפני שרוקדים אותו ולאחריו. יכולת לשיר את מילות השיר הנרקד תוך הריקוד עצמו, לפני שרוקדים אותו ולאחריו.	מודעות עצמית בחירה בשמחה ובשביעות רצון ;	יכולת ליצור ריקוד בצוות תוך שיתוף כל חברי הצוות ; יכולת למעורבות חברתית ; יכולת לגבש קבוצה וליצור תחושת שייכות לכיתה, לבית הספר ולקהילה ; הוראת עמיתים.

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרת הוראה 3: התלמידים והתלמידות ירקדו מגוון ריקודים מובנים

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: קיימת תלות. מטרה אופרטיבית 1 היא בסיס לשתי המטרות האחרות. במטרה השנייה התלמידים זוכרים חלק מהריקודים או את כולם כדי לרקוד באופן עצמאי ללא תמיכת מבוגר. במטרה השלישית הם מתבססים על התבניות וסוגי הריקודים שנלמדו במטרה הראשונה כדי ליצור ריקודים משלהם.

מטרות אופרטיביות	א'-ג'	ג'-ו'	ו'-ט'	ט'-יב'
התלמידים והתלמידות יכירו מגוון של ריקודים מובנים במבנים שונים - שורות זוגות ומעגלים. דרך ההערכה המורה קורא בשם ריקוד מובנה פשוט והתלמידים מסתדרים במבנה הנכון ורוקדים אותו ביחד עם המורה קריטריונים א. מזהים את שם הריקוד ומסתדרים במבנה הנכון ב. רוקדים כל ריקוד מהתחלה ועד הסוף מושגי יסוד שמות הצעדים: פסיעה, "צעד סגור" / "פתח סגור" ריקודים פשוטים: "עוד לא אהבתי די"; "בים בם בום"; "לעולם בעקבות השמש", "תפילה"	דרך ההערכה המורה קורא בשם ריקוד והתלמידים מסתדרים במבנה הנכון ורוקדים אותו למשמע הוראות מילוליות של המורה קריטריונים א. מזהים את שם הריקוד ומסתדרים במבנה הנכון ב. כל התלמידים רוקדים כל ריקוד מהתחלה ועד הסוף ג. התלמידים נעזרים בהנחיה המילולית של המורה ד. אוצר הריקודים כולל שמונה ריקודים לפחות – ארבעה פשוטים וארבעה מורכבים. מושגי יסוד שמות הצעדים: צעד שיכול חילוף חילוף, צעד צימוד, צעד ציה ציה ציה.	דרך ההערכה אחד התלמידים קורא בשם ריקוד והתלמידים מסתדרים במבנה הנכון ורוקדים אותו למשמע הוראות מילוליות של המורה קריטריונים א. מזהים את שם הריקוד ומסתדרים במבנה הנכון ב. כל התלמידים רוקדים כל ריקוד מהתחלה ועד הסוף ג. התלמידים נעזרים בהנחיה המילולית של המורה ג. אוצר הריקודים כולל 12 ריקודים מורכבים לפחות. מושגי יסוד שמות הצעדים: שיכול חילוף מצד לצד, שיכול חילוף מצד לצד וניתור, פסיעה ניעה, צעד	דרך ההערכה אחד התלמידים קורא בשם ריקוד והתלמידים מסתדרים במבנה הנכון ורוקדים אותו למשמע הוראות מילוליות של המורה קריטריונים א. מזהים את שם הריקוד ומסתדרים במבנה הנכון ב. כל התלמידים רוקדים כל ריקוד מהתחלה ועד הסוף ג. זוכרים את הריקוד בלי הוראות ובלי חיקוי ג. אוצר הריקודים כולל 16 ריקודים מורכבים לפחות. מושגי יסוד שמות הצעדים: צעד תימני, צעד תימני וניתור, צעד תימני במהירות כפולה, ניתורי דבקה, דילוג פנייה, דילוג הנפה, צעד שיוף, צעד שיוף הקפצה	

		ריקודים מורכבים: "הורה מדורה", "שאבתה מים", "כמו בלדה", "ניגון עתיק"	כפיפה, סיבסוב, צעד חילוף, צעד חילוף פולקה, שמות הריקודים: צדיק, כתמר, בוא איתי אל הגליל, ידיד נפש.	שמות הריקודים: דבקה, שיבולת בשדה, למדבר.
3(2). התלמידים והתלמידות ירקדו ריקודים מובנים בקבוצה באופן עצמאי	דרך הערכה תלמידים ירקדו ברצף את הריקודים שנלמדו בשיעורים כפי שהמוסיקה מכתיבה ללא התערבות המורה קריטריונים א. אוצר הריקודים כולל שמונה ריקודים ב. כל התלמידים רוקדים את כל הריקודים מהתחלה ועד הסוף מושגי יסוד רצף, התאמת קצב התנועה למוסיקה	דרך ההערכה תלמידים ירקדו ברצף את הריקודים שנלמדו בשיעורים כפי שהמוסיקה מכתיבה ללא התערבות המורה קריטריונים א. אוצר הריקודים כולל לפחות ארבעה ריקודים ב. כל התלמידים רוקדים את כל הריקודים מהתחלה ועד הסוף קריטריונים א. בחרו ריקודים המתאימים לקבוצה ב. חלקו ביניהם את תפקידים כך שכל חברי הקבוצה תורמים להוראת הריקודים ג. הצליחו ללמד והלומדים רוקדים ברצף. שמות הריקודים: מעגל - ארץ ארץ, ערב בא, בהר הגלבוע, אנשי הגשם, אהבת החיילים, בואו נשיר לארץ יפה, על הספסל זוגות - אהבה פשוטה, אהוב ליבי, סתיו לבן, שורות - טוי, גריז, זורבה	דרך ההערכה כל קבוצה של 6-8 תלמידים מתכננת לרקוד שישה ריקודים מוכרים ברצף. מהם 2 ריקודי שורות, 2 ריקודי מעגל ו 2 ריקודי זוגות קריטריונים א. כל התלמידים משתתפים ב. התלמידים רקדו שני ריקודים מכל סוג ג. רוקדים ברצף לבחירה: ד. מלמדים את הרצף שבחרו לכיתה מקבילה שמות הריקודים: מעגל - שם הרי גולן, אור חדש, ההר הירוק, בפונדק קטן, בלדה למעיין זוגות - שני שושנים, ודוד יפה עיניים, אם רק תסכימי שורות - וואקה וואקה, לוקומושן, זודיאק	דרך ההערכה בקבוצות של ארבעה-שישה מתכננים הוראת ארבע ריקודים לכיתה שעדיין לא למדה את הריקודים קריטריונים א. בחרו ריקודים המתאימים לקבוצה ב. חלקו ביניהם את תפקידים כך שכל חברי הקבוצה תורמים להוראת הריקודים ג. הצליחו ללמד והלומדים רוקדים ברצף. שמות הריקודים: דבקה, שיבולת בשדה, למדבר.
3(3). התלמידים והתלמידות יצרו ריקוד מובנה חדש		דרך ההערכה כל רביעיית תלמידים יוצרת ריקוד מובנה מורכב שהמשקל שלו 4/4. נותנת לו שם. לאחר שהם רוקדים אותו ברצף, הם	דרך ההערכה כל רביעיית תלמידים בוחרת מוסיקה ומחברת לו ריקוד מובנה שהמשקל שלו 3/4 ונותנים לו שם.	דרך ההערכה כל התלמידים מכינים הופעת ריקודים מובנים מוכרים וחדשים לטקס או מופע. ההכנה כוללת בחירת

מלמדים את הריקוד שהמציאו לקבוצה אחרת (או לכל הכיתה). קריטריונים היוצרים : א. יצרו ריקוד מלא המתחיל בתחילת המנגינה ומסתיים בסיומה ב. הצליחו לרקוד את הריקוד שיצרו ברצף ג. השם מייצג את הריקוד שחברו הלומדים : ה. רקדו את הריקוד נכון וברצף. מושגי יסוד יצירת ריקוד משקל זוגי	שולחים לרבעיה אחרת בכיתה את המוסיקה וההוראות לריקוד. קריטריונים היוצרים : א. בוחרים מוסיקה מתאימה לריקוד מובנה ב. יוצרים ריקוד מלא המתחיל בתחילת המנגינה ומסתיים בסיומה ג. מצליחים לרקוד את הריקוד שיצרו ברצף ד. השם מייצג את הריקוד שחברו הלומדים : ה. רקדו את הריקוד נכון וברצף. מושגי יסוד משקל אי-זוגי	מוסיקה, בחירת ריקודים או יצירת ריקודים, הפיכתם למחרוזת. וביצוע ההופעה. קריטריונים א. לכל אחד תפקיד לפי כישוריו ב. מקשיבים זה לזה והיצירה משותפת ג. בוחרים מוסיקה מתאימה ד. יוצרים ריקודים מעניינים ה. הצליחו לרקוד את מה שחברו ו. משננים את הריקודים כדי לזכור ולבצע חלק. ז. מבצעים חלק בהתאם לתכנון. מושגי יסוד מופע ריקודי עם

מטרה 4. התלמידים והתלמידות יתכננו את שעות הפנאי שלהם ויממשו את התכנון

הסבר המטרה

בעידן המסכים, התלמידים והתלמידות לא מבחינים בין שעות הפנאי שלהם לבין שאר המחויבויות, ופעמים רבות לא שמים לב כיצד "הזמן עובר" מבלי שהספיקו לבצע דברים שרצו. לפיכך, חשוב ללמוד כיצד לתכנן את סדר היום כולל שעות הפנאי, מתי קובעים עיתים לפעילות, איזו פעילות תתבצע, היכן תתקיים הפעילות, באיזה הרכב ומה קורה כאשר התכנון לא צלח. התכנון פתוח כמובן לשינויים ולהתאמות, אך חשוב ללמדם להתאימו למציאות בה הם חיים ולראות במימוש התכנון אתגר.

דרכים להשגת המטרה

הבנת החשיבות הגלומה במשחקי נופש ופעילות פנאי לחיים כיום ובעתיד הינם תנאי הכרחי לתכנון שעות הפנאי ולעמידה בו.

מיפוי שעות ערות ושינה בפריסה יומית ושבועית, תאפשר לתלמידים ולתלמידות להכניס את השעות להם התלמיד/ה מחויב/ת מראש, קרי- בית הספר, שינה, אוכל, חוגים ומטלות המבוצעות בבית הן לימודיות והן אחרות. לאחר המיפוי יישארו שעות בלתי מנוצלות אותן יש למנות על בסיס יומי משתנה ובסיס שבועי שברוב השנה למעט חגים וחופשות הוא די קבוע.

שינוץ תכנים בתכנון. לאחר מיפוי השעות יש צורך להחליט אלו תכנים מכניסים לתכנון השבועי וכמה שעות בשבוע יוקדשו לפעילויות של נופש ופנאי. תכנון מושכל ישאיר שעות לצפייה בטלוויזיה, מפגש עם חברים וחברות, זמן מחשב וטלפון, פעילות בתנועת נוער וכדומה.

בכדי שהתכנון יצא אל הפועל יש לבחור פעילות פנאי ונופש האהובה על התלמיד/ה, ובה יוכל/תוכל להתמיד. התלמיד/ה יתכן/תתכנן את מקום הפעילות, עם מי תבוצע (לבד, חבר, קבוצה, משפחה), מהו הציוד הדרוש ועוד. תכנון נתון לשינויים התלויים במזג אוויר, מצב גופני כמו עייפות, מצב רוח או מחלה.

התאמת הפעילות למתנוע/ת. התלמידים/תלמידות נדרשים להכיר את אופיים/אופיין בעת בחירת הפעילות ומועד, היות שיש כאלו האוהבים את שעות היום ויש את השעות הערב; יש האוהבים/אוהבות פעילות עם מוסיקה ועמיתים ויש האוהבים/אוהבות שקט ובדידות. עם ההתנסות בתכנון יומי, שבועי וחודשי, התלמידים/תלמידות לומדים להכיר את עצמם טוב יותר

ולחנות ממימוש התכנון. כאשר התכנון לא מומש, חשוב להבין מהו מקור הקושי? האם הוא נקודתי או מתמשך? ובהתאם לבצע שינויים והתאמות בתכנון הבא.

פעילות כיתתית בשם "המדריך האישי שלי לפנאי חכם"

התלמידים נעזרים בבינה מלאכותית לתכנון שבועי מותאם אישית. הפעילות מתחילה בדיון קבוצתי בו התלמידים בוחנים את ההבדל בין שבוע מתוכנן הכולל פעילות מגוונת לבין שבוע שבו הזמן מתבזבז ללא מודעות – במטרה לעורר חשיבה על משמעות הבחירה בפנאי פעיל, בריא ומספק. לאחר מכן, התלמידים ממפים את סדר יומם באמצעות טופס דיגיטלי או יומן שבועי – תוך ציון שעות שינה, לימודים, מסכים, חוגים ושעות בלתי מנוצלות. בשלב הבא, נעשה שימוש בציטוט חינוכי מבוסס AI (כגון ChatGPT או Gemini) אשר מדמה "יועץ פנאי אישי". התלמידים מקיימים איתו שיחה פתוחה: משתפים את חלוקת הזמן הקיימת, שואלים על דרכים לאיזון, מבקשים רעיונות לפעילויות בהתאם לזמן הפנוי שזיהו, ולומדים לתכנן שבוע הכולל גם פעילות גופנית, זמן חברתי, מנוחה ותחביבים. בסיום, כל תלמיד מנסח לעצמו תכנית שבועית הכוללת יעדים פשוטים ומציאותיים, ושומר אותה לשימוש בהמשך השבוע. פעילות זו מלווה את התלמידים באופן חווייתי בתהליך התבוננות, תכנון ומימוש תוך רכישת כלים שימושיים לעבודה עצמאית עם בינה מלאכותית ולפיתוח הרגלים בריאים.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יקשרו בין צורכיהם הבריאותיים לבין פעילויות הפנאי ומשחקי הנופש שהם מכירים
- (2) יתכננו משחקי נופש ופעילות נופש מותאמים לאורח חייהם, יממשו את התכנון, יבדקו את ייתכנותו ויתאימו את התכנון בהתאם למסקנותיהם

פירוט מטרות אופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יקשרו בין צורכיהם הבריאותיים לבין פעילויות הפנאי ומשחקי הנופש

שהם מכירים

הסבר

אורח החיים במאה ה-21 מאופיין ביושבנות רבה ובשימוש רב במסכים. חלק מאורח חיים בריא כולל פעילויות פנאי ומשחקי נופש. התלמידים צריכים להבין את תרומתם של אלו על אורח חייהם ובריאותם ועל צורך האדם בחברה המודרנית למצוא לעצמו תחביבים ופעילויות מלבד חובותיו ללימודים, לבית ולעבודה. פעילויות פנאי ומשחקי נופש הינם ייחודיים במבנה החופשי שלהם ולתרומתם לנפש, לשמחה ולחדווה.

פירוט ברמת הביצוע

כל תלמיד וכל תלמידה :

❑ יכינו מבעוד מועד רשימה של משחקי נופש שהם/הן אוהבים/אוהבות לשחק

❑ ישחקו בשיעור עם קבוצת התלמידים והתלמידות שבחרו משחקים זהים.

❑ ישוחחו ביניהם בקבוצת המשחק :

מדוע הם אוהבים דווקא משחק זה? על אילו צרכים הוא עונה?

איזה משחק נוסף עונה לצרכים זהים?

❑ ישחקו את המשחק הנוסף.

כחול

(2) התלמידים והתלמידות יתכננו משחקי נופש ופעילות נופש מותאמים לאורח חייהם, יממשו את

התכנון, יבדקו את ייתכנותו ויתאימו את התכנון בהתאם למסקנותיהם

הסבר

לאחר העלאת המודעות לחשיבות פעילות הפנאי ומשחקי הנופש הובהרה, יש לעלות קומה ולבצע תכנון והתאמה של פעילויות אלו למבצע עצמו. כל פרט שונה ממשנהו בתחביביו, העדפותיו, ובחירותיו. בכדי להתמיד בפעילות חשוב להתאימה למבצע. יש המעדיפים לפעול פרטני, אחרים בזוגות או קבוצות קטנות ואחרים בקבוצות גדולות. שעות הפעילות, סביבת הפעילות שימוש בציוד ואופי הפעילות יצטרכו להילקח בחשבון בעת התכנון. לעיתים ניתן אף לקח פעילות או משחק נופש קיים ולבצע בו שינויים אשר יוכלו לדייק את השימוש בו למבצע. למשל, במקום נגיעה אחת ברצפה במשחקי מחבט לאפשר שתי נגיעות. במקום שימוש בגובה תקני של רשת, להוריד את גובהה וכן הלאה.

הדרך הטובה ביותר לתכנון הינה מיפוי יומי/ שבועי/ חודשי של סדר היום. הכנסת פעילויות החובה, הכוללות עבודה / לימודים, מטלות הבית, שינה, אכילה ועוד ואיתור שעות פנויות אותן ניתן למלא בתחביבים ובפעילויות פנאי. תכנון מוקפד יאפשר לתכנן זמנים המוקדשים למשחק ופעילות פנאי בין שלל העיסוקים והמחויבויות. הפרט יתנסה בתכנון שהציב לעצמו ויוכל לבצע התאמות בתדירות ובמשך כך שיוכל להתמיד לאורך זמן. הרגל זה של תכנון מראש, ייתן להם כלים לעתיד לתפקד בלוח זמנים צפוף גם בחייהם הבוגרים, ולהקצות זמן למשחק ופעילויות פנאי ונופש למען רווחתם ובריאותם.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות :

- ☒ יתכננו יום מהשכמה עד חזרה למטה שיש בו פעילות נופש. יממשו את התכנון. ידווחו כיצד עמדו בתכנון? האם נהנו מפעילות הנופש?
- ☒ לאחר מספר תכנונים יומיים יעברו לתכנון שבועי : ישבצו את המחויבויות – שעות הלימוד שלהם בבית הספר ובבית, חוגים, שינה – ואת פעולותיהם בשעות הפנאי ויממשו את התכנון. ידווחו כיצד עמדו בתכנון? האם אהבו את פעילות הנופש?
- ☒ ישפרו את התכנון השבועי ויחזרו על תהליכי המימוש והבקרה.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁷²

הנושא: משחקי נופש ופעילות פנאי

מטרה 4. התלמידים והתלמידות יתכננו את שעות הפנאי ויממשו את התכנון

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהלות חברתית יכולת למעורבות חברתית ; יכולת לתאם תכנונים כך שחלק מהפעילויות והמשחקים יותאמו לאחרים בקבוצה.	הכוונה עצמית התמדה בפעילות פנאי ומשחקי הנופש מודעות עצמית בחירה בשמחה ובשביעות רצון ; תחושת מסוגלות ;	חשיבה ביקורתית תכנון משחקי נופש ופעילות נופש מותאמים לאורח החיים ; איתור קשיים ביכולת לעמוד ביעדי התכנון של הפעילות בלוח הזמנים היומי והשבועי בדיקת היתכנות התכנון בעזרת קריטריונים והסקת מסקנות ;	ידע והבנה מילוליים הכרת התרומה של כל אחד ממשחקי הנופש ופעילויות הפנאי לכושר הגופני ולאורח חיים בריא ;	יכולת לפעול בפעילויות פנאי ולשחק במשחק נופש באופן מושכל מתוכנן ושיטתי ;

¹⁷² <https://meyda.education.gov.il>

	מודעות לחשיבות פעילות הפנאי ומשחקי הנופש המותאמים לצרכי הפרט מודעות לחשיבות התכנון ועמידה ביעדים שהוצבו	היכולת לבנות תרשים/טבלה המאפשרת תכנון שבועי ולשבץ בתכנון השבועי שעות מותאמות אישית לפעילות פנאי ונופש ; חשיבה יצירתית שילוב משחקים ופעילויות בודדות לכלל התנסות מגוונת בחיי היום יום.		

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרת הוראה 4: התלמידים והתלמידות יתכננו את שעות הפנאי שלהם ויממשו את התכנון

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: קיימת תלות. הבנת חשיבות פעילויות הפנאי ומשחקי הנופש לבריאות הינם תנאי הכרחי לתכנון הפעילויות ועמידה בהן.

מטרות אופרטיביות	א'-ג'	ג'-ו'	ו'-ט'	ט'-יב'
4(1). התלמידים והתלמידות יקשרו בין צורכיהם הבריאותיים לבין פעילויות הפנאי ומשחקי הנופש שהם מכירים	דרך ההערכה כל תלמיד יציג בטבלה בעמודה הימנית שתי פעילויות פנאי ושני משחקי נופש שהוא מכיר. בעמודה השמאלית יפרט שני צרכים בריאותיים לכל משחק ופעילות. קריטריונים א. רושם טבלה ובה שתי פעילויות פנאי ושני משחקי נופש ב. כותב שני צרכים בריאותיים לכל משחק ופעילות מושגי יסוד צורך בריאותי, אורח חיים בריא, יושבנות מושגי היסוד צריכים להילקח מתוך הסבר המטרה.	דרך ההערכה בזוגות: יציגו בטבלה בעמודה הימנית ארבע פעילויות פנאי וארבעה משחקי נופש שהם מכירים. בעמודה השמאלית יפרטו שני צרכים בריאותיים לכל משחק ופעילות. מתחת לטבלה יסבירו מדוע חשוב לאזן בין זמן פעילות לבין חובות. קריטריונים א. רושמים טבלה ובה ארבע פעילויות פנאי וארבעה משחקי נופש ב. כותבים שני צרכים בריאותיים לכל משחק ופעילות ג. מעלים לפחות נימוק אחד משכנע בהסבר מושגי יסוד איזון בין פעילות גופנית לחובות, זמן מסך, מרכיבי כושר גופני, תחלואה	דרך ההערכה כל תלמיד יבחר מתוך רשימה שני משחקי נופש ושתי פעילויות פנאי המתאימים לו, ויציין ליד כל אחד מהם את הקריטריונים: - מבנה הפעילות (יחיד, זוגות, קבוצה) - מרחב הפעילות (בבית/סטודיו/ חוץ) - זמן פעילות מתאים (בוקר צהרים ערב) - תנאי מזג אוויר (חורף/קיץ) - עם/בלי מוסיקה - עם/ בלי מדריך - צרכים בריאותיים שהפעילות עונה להם קריטריונים א. בחירה של שני משחקי נופש ושתי פעילות פנאי ב. התאמת הקריטריונים לכל פעילות ומשחק	

4(2). התלמידים והתלמידות יתכננו משחקי נופש ופעילות נופש מותאמים לאורח חייהם, יממשו את התכנון, יבדקו את ייתכנותו ויתאימו את התכנון בהתאם למסקנותיהם	דרך ההערכה כל תלמיד יפרט את סדר היום שלו במהלך שבוע ויזהה שעות אותם יוכל להקדיש למשחקי נופש ופעילויות פנאי. התלמיד ישבץ שני משחקים ושתי פעילויות אותם הוא אוהב בלוח הזמנים השבועי שלו ויישם. קריטריונים א. רושם סדר יום שבועי ב. מסמן חלונות הזמן הפנויים ג. משבץ המשחקים והפעילויות בלוח הזמנים השבועי ד. מבצע את הפעילויות והמשחקים כפי שתוכנן ה. במידה ולא בוצע- מנמק את הסיבה לכך ולהשלים מושגי יסוד לוח זמנים שבועי, חלון זמן, שיבוץ ומימוש	דרך ההערכה כל תלמיד יפרט את סדר היום שלו במהלך שבוע ויזהה שעות אותם יוכל להקדיש למשחקי נופש ופעילויות פנאי. התלמיד ישבץ ארבעה משחקים ו/או פעילויות, אותם הוא אוהב, ברמת עצימות בינונית ומעלה בלוח הזמנים השבועי שלו ויישם. קריטריונים א. רושם סדר יום שבועי ב. מסמן חלונות הזמן הפנויים ג. משבץ המשחקים והפעילויות ברמת עצימות בינונית ומעלה בלוח הזמנים השבועי ד. מבצע את הפעילויות ו/או המשחקים כפי שתוכנן ה. במידה ולא בוצע- מנמק את הסיבה לכך ולהשלים מושגי יסוד עצימות בינונית ומעלה, תכנון וביצוע, מיפוי סדר יום	דרך ההערכה כמו כיתות וי-ט' ובנוסף: כל תלמיד ינסה לזהות את הסיבות להצלחה או אי הצלחה בביצוע התכנון השבועי, יבצע התאמות בכדי לעמוד ביעדי התכנון בשבוע לאחר מכן. קריטריונים א. רושם סדר יום שבועי ב. מסמן חלונות הזמן הפנויים ג. משבץ המשחקים ו/או הפעילויות ברמת עצימות בינונית ומעלה בלוח הזמנים השבועי ד. מבצע את הפעילויות ו/או המשחקים כפי שתוכנן ה. מזהה את הסיבות להצלחה או אי הצלחה בביצוע היעדים ו. מתקן את התכנון. ז. מבצע את התכנון המתוקן מושגי יסוד הצלחה / אי הצלחה בעמידה ביעדי התכנון, התאמות בלוח זמנים

נספח א':
ברקוד לריקודים מובילים

שם הריקוד	QR CODE
משפחה ענקית	
ישראל שלי	
סולו דרבוקה	
הקשות אפריקאי	
קסם	
פופקורן	

הצפרדע המשוגעת	
הכי ישראלי	
נולדתי לשלום	
תפילה	
גיונגל	
הגלשן	
וואקה וואקה	

יום שישי את יודעת	
לעולם בעקבות השמש	
כולם רוקדים עכשיו	
טוי	
מיקס קאובוי	
הציפורים	
סולטי דוג רג	

אלף בית	
מקהלה עליזה	
מאמה מיה	
מאחורי ההר	
אל הדרך	
פאפא אמריקנה	
צרלסטון	

	אין דן דינו
	לא אהבתי די
	חורה נרקודה

חינוך לתנועה

רציונל

התנסות בחינוך לתנועה מציעה ללומדים לשכלל וליעל את תנועתם הייחודית, להכיר בייחודה ולהבינה. מצופה מכל אחד ואחת מהלומדים להגיע לתנועה שונה בהתאם: לאישיותם, לשלב ההתפתחות שבו הם נמצאים, לניסיונם הקודם בתנועה, לרקע התרבותי שבו הם חיים, ולקבוצה החברתית בה הם פועלים.

איכות התנועה בחינוך לתנועה נמדדת בעזרת איכות השימוש ביסודות התנועה – הגוף, המרחב, הזמן, הכוח והשטף. אין בחינוך לתנועה מיומנויות מוטוריות מוגדרות על פי צורתן החיצונית וממילא אין שאיפה להגיע לביצוע מושלם של תבנית מיומנות מוגדרת.

להלן פירוט קצר על כל אחד מהיסודות:

יסוד הגוף: כולל התייחסות ישירה לגוף המתנועע ועוסק בנושאים כמו: הכרת האיברים – מבנם, צורתם, מיקומם, תפקידיהם ויכולת התנועה שלהם ביחד ולחוד – והקשר שבין מערכת התחושה לבין מערכת התנועה.

יסוד המרחב: כולל בעיקר את ההתמצאות במרחב. ההתמצאות במרחב תוך כדי תנועה פירושה ניצול המרחב ביעילות, למשל: הבחנה בין המרחב האישי למרחב הכללי; שליטה בכיוונים; קביעת מסלולים – בחירתם, זכירתם והערכתם; תשומת לב ליחסים המשתנים והקבועים; אומדן מרחקים; יכולת התפיסה של שניים ושלשה ממדים והיכולת לתפקד עם האחרים במרחב המשותף.

יסוד הכוח: העניין המרכזי הנבדק ביסוד זה הוא ויסות הכוח, קרי איך מתאים המתנועע את הכוח המושקע למשימה העומדת לפניו. יסוד הכוח אינו מתייחס לכוח המוחלט של האדם, אלא לדרכים השונות לשימוש בכוח בהתאם לרצון, לצרכים, לנסיבות הפעולה ולמטרותיה. יסוד זה כולל התייחסות לכובד הגוף: הרפיה, בלימה, העתקה והתייחסות לכוח שהגוף מייצר בתנועה, לאומדן

כוח, לחלוקת כוח, להכוונת מידת הכוח, לברירת האיברים המתאימים להשקעת הכוח, לאיזון, לויסות כוח תוך כדי שימוש בחפצים וכן לוויסות כוח ביחס לבן זוג.

יסוד הזמן: כולל את חווית הזמן הסובייקטיבית ואת הבניית מושג הזמן האובייקטיבי. בבניית מושג הזמן מעורבים תהליכים של ערנות ומודעות לקצב האישי וכן יצירת הפרדה בין הקצב האישי לבין קצב הסביבה. המתנועעים לומדים להכיר בקיומם של מקצבים אחרים ולזהות את השוני בינם לבין האחרים, בהתייחס לקצב התנועה ולאופן ההתייחסות לזמן. התייחסות ליסוד הזמן בקשר לתנועה כוללת: חלוקת הזמן ליחידות שונות וביטוי בתנועה; מהר-לאט; מתמשך-קטוע; האצה-האטה; התייחסות לריתמוס (מקצב); תנועה ועצירה במרווחים משתנים ותנועה קצובה במרווחים שווים. כמו כן ההתייחסות ליסוד הזמן כוללת הספק – מה אפשר להספיק לעשות ביחידת זמן נתונה מראש, בזמן פתוח, בזמן מוכתב, בהשוואה לתנועה של אחרים, בהתייחס למטלה מוגדרת. נוסף על כך ההתייחסות לזמן כוללת הערכת משך זמן ותפיסת אירועים המתרחשים בו-זמנית.

יסוד השטף: מתייחס לאיכות הכוללת של התנועה, הנוצרת משילוב מיטבי של שלושת יסודות התנועה – מרחב, זמן וכוח. התנועה בשטף היא הרמונית ונשענת על הצורך המולד לפעול לפי סדר התואם את אופיו של האדם ויכולתו התנועתית ומותאם לכוונותיו. העיסוק בשטף כולל לימוד התאמת תנועה לכוונות שלשמן מבצעים אותה, והתייחסות מיוחדת לחיבור של כל תנועה לתנועה שאחריה.

איור 5.1 ממחיש את הקשרים בין יסודות התנועה: כל תנועה יוצאת מהגוף, מתרחשת במרחב בזמן ובכוח היוצרים ביחד את השטף.

איור 5.1. הקשרים של יסודות התנועה



בכל תנועה מתקיימים כל היסודות. תפקיד ההפרדה הוא להקל על תכנון ההוראה ומיקוד הלמידה. שיקול הדעת של המורה בעת בחירת התוכן ובעת מיקוד הפעילות תלוי במטרות ההוראה שבחר. ההפרדה בין יסודות התנועה והשילוב ביניהם מאפשרים גיוון של ההתנסות והתאמתה לאוכלוסיית הלומדים.

בחינוך לתנועה קיימת מסגרת הוראה שיטתית השומרת על העקרונות הבאים:

דגש על התהליך: הגישה של ה"חינוך לתנועה" רואה את ההוראה והלמידה כתהליכי יצירה והתפתחות מתמידים ולכן, אינה שמה דגש על ההישגים שיש בהם תוצר אחד מוגדר מראש.

התנסות בחיפוש פתרונות תנועתיים ועידוד תהליכי חשיבה: הגישה של ה"חינוך לתנועה" מזמנת ללומדים מגוון רב של משימות המאפשרות להם להתנסות, לחקור וליצור – כל אלה במהלך חיפוש אחר פתרונות להנחיות ולשאלות. ההתנסות עשויה להיות פרטנית, שבה כל תלמיד מחפש פתרונות משלו בהתאם לכישוריו האישיים או קבוצתית, שבה יש לתלמידים, העמיתים, הזדמנות לחפש פתרונות ביחד וללמוד זה מזה.

חופש בחירה ופעולה בתוך מסגרת מוגדרת: הגישה של ה"חינוך לתנועה" מזמנת ללומדים אפשרות להחליט ולבחור פעילות המתאימה לכל אחד או אחת מהם. יחד עם זאת, חופש הבחירה נעשה בתוך מסגרות היוצרות את הגבולות ההכרחיים לכל למידה שהיא.

מתן הנחיות מילוליות ותיווך מילולי בזמן ההתנסות: מתן הנחיות בהוראת ה"חינוך לתנועה" מתבסס על שימוש במלל המעורר ומגרה לתנועה. שימוש בהדגמה תנועתית ייעשה אך ורק מתוך שיקול דעת חינוכי המפנה תשומת לב לצרכים הייחודיים של הלומדים. תפקיד מתן ההנחיות המילוליות הוא לתווך בין ההתנסות התנועתית של התלמידים לבין תהליכי החשיבה המלווים את ההתנסות באמצעות השפה. המשך השימוש בהמללה בזמן ההתנסות עשוי להעמיק ולגוון את הפתרונות התנועתיים. השימוש בהמללה מפתח ידע, אוצר מילים, ויכולת לחשוב על התנועה לפני שהיא מבוצעת, בזמן שהיא מבוצעת ואחריה.

ההוראה בחינוך לתנועה היא הוראת השלם. כלומר, התנועה לא מפורקת לחלקים ולא לרמות קושי, אלא מבוצעת במלואה בהתאם לידע האינטואיטיבי של כל לומד ולומדת, ובמהלך ההתנסות התנועה מתפתחת לכיוונים שונים. התנועה במודל זה מתבססת על המוטיבציה הטבעית של הלומדים להביע את עצמם ולעשות זאת בתנועה חופשית ואינטנסיבית. כך לדוגמה, בהוראה "נועו בדרכים שונות, במסלולים שונים ובמהירויות שונות", הלומדים – בכל גיל ובכל שלב לימודי – אמורים לחפש פתרון מורכב גם לאופן ההתקדמות (ויסות כוח), גם למסלול (במרחב), גם למהירות (זמן), וגם להתאמה ביניהם (שטף). בכל התנסות בהתקדמות פועלים כל רכיבי המודל. על הלומדים לבחור את רמת המורכבות המתאימה להם. מכאן נובע כי הוראה זהה אשר תינתן לתלמידים ולמבוגרים בגילים שונים, תציב בפניהם אתגר שונה. כך, ההוראה "התקדמו במסלולים שונים" תפורש על ידי תלמידים בכיתה א' כהצעה לבחור בזחילה ובהליכה במסלולים יחסית קצרים, בה בשעה שתלמידי תיכון יבחרו יותר קפיצות ודילוגים מורכבים במגוון מסלולים ארוכים, ואילו

רקדנים עשויים לבחור להתקדם בסיבובים סביב הגוף ובמרחב ובתנועות מחול אחרות, ואף יבחרו מקצבים מורכבים. בכל רמה, כל אחד מהלומדים מתנסה בווריאציות שונות של אותה הוראה, וכך מתעשרת תנועתם ומהווה בסיס להתנסויות השלמות הבאות בהמשך.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות –

1. יכירו את גופם ואת אפשרויות התנועה שלו
2. ישכללו את ההתמצאות במרחב
3. ישכללו את ויסות הכוח
4. ישכללו את יחסם לזמן
5. ישכללו את השטף
6. ישכללו ויבינו את יסודות התנועה הנחוצים ללימוד מיומנויות מוטוריות חדשות, לשיפור משימות מוטוריות מוכרות ולגיווןן

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יכירו את גופם ואת אפשרויות התנועה שלו

הסבר המטרה

ההתייחסות של הפרט אל גופו ואל תנועתו היא הבסיס לכל תנועה והיא כוללת את איברי הגוף, את חושיו, את שריריו ואת ההתייחסות לגוף כמכלול; כל אחד מהם בשלושה ממדים: ידיעה, מודעות ודימוי.

ידיעה הגוף כוללת ידע והבנה של גוף האדם ושל תנועתו כתחום לימוד אובייקטיבי, שאינו קשור בהכרח לגוף ייחודי של פרט ייחודי. ידיעה זו כוללת נושאים כמו: שמות איברי הגוף, גובה, אורך, מבנה, המרקם של הגוף איבריו ושריריו, סוגי התנועה האפשריים במפרקי הגוף ובאיבריו, מה מאפשר לגוף לתפקד בסביבתו, מה תפקיד השרירים, מה הקשר בין פעילות מאומצת להזעה ולדפיקות לב מואצות וכדומה.

ידיעת הגוף מקנה מושגים הקשורים לגוף ולתנועתו ובכך מאפשרת תקשורת בזמן התנסויות של תנועה ובזמן שרוצים לדבר על התנסויות אלו. כמו כן, ידיעת הגוף מאפשרת לפרט "לשוחח עם עצמו" בזמן שהוא רוצה לפתור בעיה תנועתית או לתכנן פעילות מורכבת.

דימוי הגוף הוא הזיכרון, התמונה שיש לפרט ביחס לגופו ולתנועתו. רמת הדיוק של הדימוי היא תוצאה של התנסות תנועתית ואילו שכלול ההתנסות התנועתית תלויה ברמת הדיוק של הדימוי לפני שההתנסות התרחשה. מעגל סגור זה מתאר יחסי תלות, המבהירים שכדי לשכלל את התנועה אין די בהתנסות של תרגול אוטומטי, אלא יש לנסות ולהשפיע גם על תמונת התנועה, על דימוי הגוף.

מודעות לגוף היא העמקת הידיעה והפנייתה אל גוף ייחודי של פרט ייחודי. המודעות היא היכולת לבטא במילים תנועה שהפרט ביצע, להסביר אותה ולנתח. המודעות מאפשרת לפרט לבחור לעצמו תנועה, לשכלל אותה מתוך הבנה ומחשבה ולהתמודד עם מצבים חדשים על סמך ניתוח מצבים קודמים.

קיים קשר גומלין בין שלושת הממדים. הידיעה מאפשרת לפרט לפתח דימוי מציאותי על הגוף ועל תנועתו התומך והמעודד להתנסות במצבים בלתי מוכרים, המעוררים ומפתחים את הפוטנציאל המולד, התנסות רב-גונית של תנועה, המלווה בחשיבה ובמלל מאפשרת העמקה של המודעות הגופנית.

חשיבות ההיכרות עם הגוף ועם אפשרויות התנועה שלו

הגוף הוא אנחנו וההיכרות עם גופנו הוא חלק מההיכרות עם עצמנו. היכרות כזו מאפשרת לנו לנוע נכון בהתאם למה שאנחנו רוצים להשיג ולהשיג את מבוקשנו. כמו כן, ההיכרות עם הגוף מאפשרת לגלות כיצד כל חלק בגוף יכול לנוע בתנועה טבעית והרמונית כחלק מהגוף כולו. בנוסף, התלמידים גדלים וההיכרות עם הגוף מאפשרת להם לעקוב אחר הגדילה ולהסתגל לשינויים שהגדילה מכתבה לנו. הסתגלות טובה מונעת פגיעות מיותרות ומחזקת את תפיסת העצמי. שיפור הדימוי המנטלי מאפשר לזכור תנועות טוב יותר ולשים לב לפרטים של התנועה הקשורים לאיכות התנועה. שיפור המודעות מאפשר לשנות תנועות ולהתאים אותם לתפקוד שאותו המתנועעים רוצים להשיג.

דרכים להשגת המטרה

בנוסף לדרכים המשותפות לכל מטרות ההוראה בחינוך לתנועה (עמ' 6-7) במהלך ההיכרות עם הגוף ועם אפשרויות התנועה שלו חשוב:

לבחור תנועות רבות הממחישות מושג אחד – חשוב שהתלמידים יתנסו במקרים רבים שבהם משתמשים במושג. למשל, כיפוף ופשיטה. כדאי להתנסות בכיפוף ובפשיטה של מפרקים שונים בעמדות מוצא שונות בתנועה ובתנוחה.

לבקש מהתלמידים לשחזר את תנועתם בדימוי (כסרט חזותי) ובמילים – השחזור יכול להיות לפני התנועה, מיד לאחריה, זמן קצר לאחריה, שעות לאחריה וימים לאחריה – השחזור מאפשר תשומת לב לידע הנרכש ומהווה שלב בגיבוש המודעות לגוף.

ויזהו קבוצות שרירים במהלך תנועה ויבחינו בין קבוצות שרירים

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות:

- (1) יחקרו את אפשרויות התנועה – כפיפה, פשיטה, קירוב, הרחקה, וסיבוב – באברי גוף שונים; יזהו קבוצות שרירים במהלך תנועה ויבחינו בין קבוצות שרירים שונות.
- (2) יצרו צורות ויעברו מצורת גוף אחת לאחרת
- (3) יתנועעו בסימטריה ובא-סימטריה
- (4) יניעו גופם תוך כדי מודעות ליחסים המשתנים בין חלקי גופם
- (5) יכירו את החושים ותפקידיהם במהלך תנועה
- (6) יתקשרו עם אחרים בשפת התנועה.

פירוט המטרות האופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יחקרו את אפשרויות התנועה – כפיפה, פשיטה, קירוב, הרחקה, וסיבוב – באברי גוף שונים¹⁷³; יזהו קבוצות שרירים במהלך תנועה ויבחינו בין קבוצות שרירים שונות

הסבר

שלד הגוף בנוי מעצמות וביניהם מפרקים. המפרקים הם מקום החיבור בין שתי עצמות או יותר. המפרקים הם מאפשרי התנועה של השלד. בין המפרקים נמנים: **מפרק** המאפשר את תנועת הזרוע; **המפרק** המאפשר תנועה של האמה; **מפרק שורש כף היד** המאפשר את תנועת פיסת היד; **מפרק הירך** המאפשר את תנועת הירך; **מפרק הברך** המאפשר את תנועת השוק; **ומפרק**

¹⁷³ מבוסס על כך שהתלמידים והתלמידות מכירים את שמות אברי הגוף. ראו משרד החינוך (2007) תכנית הלימודים בחינוך גופני לגן הילדים. עמ' 93-94

הקרוסול המאפשר את תנועת פיסת הרגל. קיימים גם מפרקים שאין בהם תנועה. מבנה המפרק קובע את יכולת התנועה שלו.

למפרקים חמש תנועות יסוד : כיפוף, פשיטה, קירוב, הרחקה וסיבוב איור של כל אחת מהתנועות **כיפוף** – תנועה במפרק המתבצעת במישור החיצו ובה מתרחשת הקטנה של זווית המפרק, כאשר האגז' והתחל של השריר מתקרבים זה לזה. יוצא דופן הוא מפרק הכתף, שכפיפתו היא הרמת יד לפני, שבה גדלה הזווית בין הזרוע לגו. תנועת הכפיפה היא תנועה של הגוף או של איבר מאיבריו לפני, מלבד במפרק הברך, שבו הכפיפה היא תנועה של השוק לאחר.

פשיטה – יישור המפרק. תנועה הנעשית במישור החיצו ובה, בניגוד לכיפוף מגדילים את הזווית במפרק עד יישור. המשך התנועה הופכת כבר לכפיפה לצד השני. לכן, יש לנו למשל, כפיפה כפית של פיסת היד לכיוון כף היד וכפיפה גבית של פיסת היד לכיוון גב-כף היד.

הרחקה – תנועה של איבר או איברים ממרכז הגוף החוצה. יש הרחקה אופקית, שבה מרחיקים איבר מציר הסימטריה של הגוף במישור האופקי, והרחקה חזיתית שבה תנועה הנעשית במישור החזיתי, כלומר הנעת איבר והרחקתו ממרכז הגוף הצידה.

קירוב – תנועה של איבר לכיוון הקו האמצעי של הגוף

סיבוב – תנועה במפרק או במספר מפרקים המתבצעת במישור האופקי ומתרחשת סביב ציר.

בכיתות הגבוהות יותר ניתן לשלב היכרות עם קבוצות שרירים ולקשר ביניהן לבין התנועות שהן שותפות להן (ראו טבלה 5.2). כך לדוגמה: קבוצת כופפי הירך – כשמה כן היא, מאפשרת כפיפה של הירך לכוון הבטן. קבוצה בעלת חשיבות עליונה בהליכה, ריצה, בעיטה, עלייה במדרגות וכל תנועה שגורמת להקטנת הזווית של הירך ביחס לגו.

טבלה 5.2. קבוצות שרירים עיקריות ודוגמאות לתנועות שהן עוזרות בהפעלתן

קבוצת שרירים	תנועות
כופפי השדרה	כפיפת גו לפני עוזרים בקימה משכיבה לישיבה עוזרים ממצב שכיבה להביא רגליים אל מעבר לראש
כופפי הירך	כפיפת ירך עוזרים בטיפוס
כופפי הכתף	עוזרים בהרמת יד מעלה עוזרים בזריקת כדור לפני
כופפי הברך	כופפים ברך עוזרים לריצה, הליכה עוזרים בהבאת עקב לישבן
כופפי הקרוסול	כפיפה בקרוסול הליכה על קצות האצבעות עוזרים בקפיצות, ריצה, הליכה
פושטי השדרה	פשיטה של השדרה

הקשתת הגב לאחור עוזרים בתנועת הגשר	
פשיטה של הירך לאחור עוזרים בהליכה ריצה קפיצה	פושטי הירך
פשיטת הברך יישור של הברך עוזרים לתנועת בעיטת כדור עוזרים בעליה במדרגות	פושטי הברך
פשיטה בקרסול הליכה על עקבים עוזרים בקפיצות, ריצה הליכה	פושטי הקרסול
פשיטת כתף, עוזרים בחתירה, משיכת חבל, טיפוס בחבל מעלה, עליות מתח	פושטי הכתף
מרחיקים ירך הצידה, עוזרים בהליכה צידית, צעדי רדיפה	מרחיקי הירך
הרחקת הזרוע מאמצע הגוף,	מרחיקי הכתף
מקרבים שכמות לשדרה	מקרבי שכמות
מרחיקים שכמות מהשדרה עוזרים בדחיקת משקולת קדימה עוזרים בדחיפה	מרחיקי שכמות

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בכפיפה, פשיטה, קירוב, הרחקה וסיבוב של חלקי גוף שונים. ניתן לבקש מהתלמידים לזהות את קבוצות השרירים הפועלים
- ☒ בכפיפה ופשיטה של מספר איברים בו זמנית. מהי עמדת המוצא הנוחה ביותר לכפיפה ופשיטה של איברים רבים?
- ☒ בקירוב והרחקה של שני איברים או יותר בו זמנית
- ☒ בסיבוב מספר איברים חוצה ופנימה בו זמנית
- ☒ בכפיפה, פשיטה, קירוב, הרחקה וסיבוב באיברים שונים בו זמנית. האם קל יותר לבצע זאת בתנועות סימטריות או בתנועות לא סימטריות? נסו בשני האופנים.
- ☒ בחזרה על הפעולות שבצעו תוך ציון שמות המפרקים והאיברים הפועלים, ותוך ציון התנועה המבוצעת בכל איבר
- ☒ חזרה על הפעולות בשעת איזון על בסיס צר
- התלמידים והתלמידות יתנסו עם בן זוג:
- ☒ אחד מבצע תנועה השני מבצע תנועה אחרת באותו מפרק
- ☒ אחד מבצע תנועה יום יומית לאט, השני מתאר את התנועות במפרקים ובאיברים השונים

התלמידים והתלמידות יתנסו בקבוצה :

- ☒ כל אחד בתורו – נותן הוראות תנועה מדויקות לחבריו תוך שימוש במונחים – כיפוף, פשיטה, קירוב, הרחקה וסיבוב.
- ☒ במשחק מגע-תנועה : כל אחד בתורו, עובר בין חברי הקבוצה נוגע במפרקיהם. כל מפרק שנגעו בו יש לומר את שמו ולבצע בו אחת מחמשת תנועות היסוד.
- ☒ בתנועות כפיפה של קבוצת כופפי הירך.
- ☒ בחקר אפשרויות כפיפת הירך בכוונים שונים ביחס לגוף
- ☒ בחקר אפשרויות כפיפת הירך מעמדות מוצא שונות – שכובה, ישיבה, עמידה
- ☒ בכפיפת הירך תוך הפעלת השרירים ובתנועה פאסיבית .
- ☒ בטווחי התנועה המרביים שמאפשרת מתיחת קבוצת השרירים .

(2) התלמידים והתלמידות יצרו צורות גוף ויעברו מצורת גוף אחת לאחרת

הסבר

הגוף, כשמו כן הוא, תלת ממדי ותופס מקום במרחב. בשעת התייחסות לגוף כמכלול שלם, ניתן לבחור תנוחות בעלות צורות שונות. התנוחות המוכרות : גוף מעוגל, גוף ארוך, גוף צר או רחב וגוף מופנה.

המתנועעים לא רואים את תנוחות הגוף ולכן בשעת הביצוע עליהם לדמות את הצורה שנוצרה ואת מערכת היחסים בין האיברים. התנסות זו משמעותית לפיתוח תחושת גודלו של הגוף, מקומו במרחב וגבולותיו.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ ביצירת כל אחת מהצורות – גוף מעוגל, גוף ארוך, גוף צר או רחב וגוף מופנה – בשכיבה, בישיבה ובעמידה. באיזו עמדת מוצא קשה יותר? מדוע?
 - ☒ במעברים מצורה לצורה. אפשר לעצום עיניים ולדמות את הצורות לאחר התנסות אפשר ליצור מעברים ברצף.
 - ☒ ביצירת צורות חדשות חסרות שם ומתן שם משלכם
- התלמידים והתלמידות יתנסו עם בן זוג –
- ☒ אחד יוצר צורה, האחר מחקה. החליפו תפקידים
 - ☒ צרו יחד כל אחת מהצורות ועברו מצורה לצורה
- התלמידים והתלמידות יתנסו בקבוצה –
- ☒ הקבוצה מציירת צורות על גבי כרטיסיות ונותנת שם לכל צורה. כל אחד בתורו מרים כרטיסייה וכל האחרים יוצרים את הצורה.

☒ משחק בקבוצות: הקבוצה מחליטה מראש איזו צורה תיצור. לקריאה של המורה – "רוץ"
מתפזרים בכל המרחב. לקריאה "צור-צורה", חוזרים במהירות האפשרית ויוצרים את הצורה
שהוחלט עליה מראש.

(3) התלמידים והתלמידות יתנועעו בסימטריות ובא-סימטריות

הסבר

סימטריה (איור) נוצרת כששני צידי הגוף, הימני והשמאלי נמצאים באותו מצב או בתנועה זהה. למשל שכיבת פרקדן בידיים פשוטות לפניו, או גלגול לפניו (איור). **א-סימטריה** נוצרת כשצד אחד של הגוף מונח או מבצע תנועה שונה מהצד השני. למשל, זריקת כדור ביד אחת, או ניתורים ברגל אחת. ישנן פעולות בהן צד אחד מוביל תנועה והצד השני חוזר את אותה תנועה לסירוגין. למשל, רכיבה על אופניים, או ריצה. בפעולות אלו התנועה א-סימטרית בזמן נתון אך לאורך זמן החזרה על אותה תנועה בצד השני, יוצרת סימטריה.

הגוף האנושי הוא לכאורה סימטרי. ניתן להבחין בקו הדמיוני המתחיל באמצע המצח ועובר לאורך האף, אמצע הפה, אמצע הסנטר, אמצע הצוואר, אמצע הגו לאורך עמוד השדרה ובין הרגליים. אך למעשה הסימטריה בגוף האדם אינה מדויקת, ובמהלך החיים ההבדלים בין הצדדים הולכים וגדלים. במוח שתי אונות, אחת משמאל ואחת מימין, וכל אחת מהן ממונה על תפקודים שונים. כך נוצר מצב שבו האיברים בכל צד מתפקדים באיכות שונה – צד ימין וצד שמאל אינם מתנועעים באופן זהה, ותחושת התנועה בצד האחד, הדומיננטי, שונה לגמרי מתחושת התנועה בצד הנגדי.

לויתור על הסימטריה כדי לאפשר דומיננטיות של צד אחד פן חשוב וחיובי – מאפשר התייעלות של התנועה והגעה לביצועים מדויקים. אבל, התפקוד השונה משפיע גם על מבנה הגוף וצורתו החיצונית: כתף אחת שמוטה קצת יותר מחברתה, מותן אחד מוגבה קצת מן האחר, רגל אחת עבה קצת יותר מן הרגל הנגדית וכן הלאה.

התנסות וחיפוש הסימטריה ותחושת הא-סימטריה מעלים למודעות את ההבדלים בין הצדדים ומזמנים תנועה המשחררת ממתחים מיותרים.

פירוט ברמת ביצוע

☒ אילו פעולות יומיומיות אנו מבצעים באופן סימטרי ואלו באופן א-סימטרי? למשל, צחצוח שיניים? שטיפת פנים? התמתחות בבוקר? ישיבה בכיתה? כתיבה במחברת? חשבו על פעולות נוספות

תלמידים ותלמידות יתנסו –

- ☒ ביצירת תנוחות סימטריות וא-סימטריות, בעמדות מוצא שונות ברמות גובה שונות.
- ☒ בתנועות סימטריות וא-סימטריות, בעמדות מוצא שונות ברמות גובה שונות.
- ☒ ביצירת תנועות סימטריות וא-סימטריות בזמן ניתור ומעוף.
- ☒ באופני התקדמות סימטריים וא-סימטריים.
- ☒ דימוי תנוחות סימטריות וא-סימטריות, שרטוטן על גבי דף ובצוע השרטוט בתנועה.
- ☒ ביצירת סימטריה וא-סימטריה בזוגות, בשלשות ובקבוצות של ארבעה ומעלה.
- התלמידים והתלמידות יתנסו בזוגות עם כדור או כל חפץ אחר –
- ☒ אחד משחק, השני מזהה תנועות סימטריות וא-סימטריות
- ☒ כשאחד קורא "סימטרי" השני עושה תנועה סימטרית ונעצר בתנועה סימטרית כשקורא "א-סימטרי" השני עושה תנועה א-סימטרית ונעצר בתנועה א-סימטרית.
- ☒ משחקים בהעברת הכדור או החפץ בתנועות סימטריות וא-סימטריות. מציינים בכל פעם מה היה אופייה של התנועה.

(4) התלמידים והתלמידות יניעו גופם תוך כדי מודעות ליחסים המשתנים בין חלקי גופם

הסבר

בכל תנועה משתנים היחסים בין חלקי הגוף. חלקים אחדים מתקרבים זה לזה בעוד חלקי גוף אחרים מתרחקים. חלקי גוף שכנים יכולים להתרחק או להתקרב באופנים מגוונים, בו בזמן שחלקי גוף שרחוקים זה מזה במבנה הטבעי של הגוף, עשויים להתקרב ולהיצמד בתנועות אחרות. תנועת חלקי הגוף זה לקראת זה או זה הרחק מזה, מחדדת את ההבחנה בין שלוש התרחשויות הקורות בו זמנית: האיבר נע ומשנה את מקומו במרחב; המפרק נע ומאפשר את התנועה; חלקי הגוף הנוספים מובלים ומשתפים פעולה.

זוהי בעצם יצירת הפרדה בין חלקי גוף ובה בעת יצירת אינטגרציה תנועתית חדשה. הבחנה זו מעשירה את השפה התנועתית ומעודדת הקשבה לגוף. התנסויות של יחסים בין חלקי הגוף, מאפשרת שינוי בהרגלים וגילוי תחושות חדשות ומרעננות.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יחקרו את התנועה –

- ☒ בהובלת איבר גוף לכיוונים שונים, לגבהים שונים, בתנועות יסוד שונות ותוך התקרבות והתרחקות מאיברי גוף אחרים. החקירה חוזרת באיברי גוף שונים בעמדות מוצא שונות. האם גיליתם תנועות חדשות? יחסים מעניינים בין איברים? האם התייחסתם לחלק האחורי של גופכם?

☒ בהובלת שני איברי גוף לכיוונים שונים, לגבהים שונים, בתנועות יסוד שונות תוך התייחסות ליחס שבין שני איברי הגוף. האם פעלתם בסימטריה וא-סימטריה? גיליתם תנועות חדשות? התייחסתם לאזורים בהם לא ניתן לראות את התנועה? ניתן לנסות גם שלושה איברים ויותר.

☒ בהובלת איברים תוך איזון על בסיס צר, מתן אפשרות לאיברים המתנועעים להשפיע על האיזון ולהעביר משקל לאיזון חדש.

התלמידים והתלמידות יתנסו עם בן זוג:

☒ כל אחד מוביל איבר לכיוונים שונים, לגבהים שונים, בתנועות יסוד שונות ותוך התקרבות והתרחקות זה מזה ללא מגע. ניתן לנוע מהמקום ולשנות את היחס בין בני הזוג. למשל, להתחיל פנים אל פנים ולעבור צד אל פנים, צד לצד, צד לאחור-לגב וכד'.

☒ כמו ההתנסות הקודמת, אך תוך אחיזת איבר באיבר.

(5) התלמידים והתלמידות יכירו את החושים ותפקידיהם במהלך תנועה

הסבר

החושים מספקים מידע על הגוף עצמו ועל הסביבה. פיתוח ערנות לחושים ולתפקידם הוא תהליך של פיתוח מודעות לתפקוד הגוף. מערכות התחושה והתנועה הן מערכות הפועלות כל העת בהדדיות מוחלטת. תנועה יוצרת תגובה תחושתית ותחושה יוצרת תגובה תנועתית; לכן, מודעות לחושים ולתפקידם היא שלב חשוב ביכולת להבין תנועה, לשכללה ולפתח את היכולת לבחור בתנועה מסוימת בהתאם לצורך.

החושים המשמעותיים לתנועה הם:

חושי התנועה – נמצאים בשרירים, במפרקים ובגידים. חושים אלה קולטים את המידע הקשור לתנועה ולמיקום הגוף במרחב וכן לכובדם של חפצים;

חושי המגע – נמצאים בשרירים וקולטים לחץ של גופים חיצוניים או של הפעלת כוח השרירים;

חושי המישוש – נמצאים בעור וקולטים תכונות של גופים חיצוניים (כמו מחוספס-חלק, קר-חם וכדומה).

חוש שיווי המשקל – נמצא באוזן התיכונה ומאפשר את איזון הגוף;

חוש הראייה – נמצא בעין וקולט מידע על המרחב.

חוש השמיעה – נמצא באוזן וקולט מידע הקשור לקולות, לצלילים ולרעשים.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

☒ בתנועות המשלבות מגע בחפצים בעלי מרקם שונה, כמו למשל, כדור ספוג, כדור קוצים, כדור בד, כדור עור ויתארו את השפעת ההבדלים על התנועה;

- והתלמידות בתנועות המדגימות את תפקיד שיווי המשקל – איזון הגוף ואיבודו ;
- ☒ בתנועות המאפשרות מישוש חפצים בכפות הידיים ובכפות הרגליים ;
- ☒ בתנועה תוך נטרול חוש הראייה, כלומר, בעיניים עצומות ; מה לומדים כשמתנועעים בעיניים עצומות?
- ☒ בתנועות המגיבות לשמיעה מעוצמת צליל חלשה לחזקה, מכלים בעלי תדרים שונים ;
- ☒ בתנועות ששוחזרו מהזיכרון תוך ציון החושים המאפשרים אותם ;
- התלמידים והתלמידות יתנסו בזוגות
- ☒ במתן הוראות תנועה לחבר, לשימוש או אי שימוש בחושים. למשל, "נתרו בעיניים עצומות" ; מששו חפץ בכפות הרגליים בעיניים עצומות ; אזנו את הגוף על בסיס צר על כיסא.
- ☒ במשחק הפונפונים : בזוגות – אחד מבני הזוג שוכב שכיבת אפיים או שכיבת פרקדן, בעיניים עצומות. בן זוגו מניח עליו בעדינות 2 פונפונים. השוכב צריך לנחש על איזה חלק בגופו הונחו הפונפונים.
- ☒ בהעברת חפץ מזה לזה בכל איבר, מלבד כפות הידיים, וציון המרקם של החפץ והטמפרטורה שלו.

6) התלמידים והתלמידות יתקשרו עם אחרים בשפת התנועה

הסבר

לגוף שפה משלו ואנחנו יודעים לקרוא את שפת הגוף של אחרים. אמנם שפת הגוף אינה מדויקת ואינה לוגית, אך היא מאפשרת לגלות רגשות ותחושות שקשה לבטאם במילים. התנסות בתקשורת באמצעות תנועת הגוף מעשירה את שפת הגוף, הופכת את הלומדים למודעים לקיום השפה הזו וליכולת לשכללה ולהשתמש בה.

פירוט ברמת ביצוע

- התלמידים והתלמידות יתנסו –
- ☒ בהבעת רגשות בתנועה : שמחה, עצב, כעס, תקווה, עלבון, הפתעה, בהלה וכד' כיצד הולך תלמיד שמח? כיצד קופץ תלמיד כועס? אלו תנועות מלוות ויכוח סוער?.
- ☒ בהתאמת תנועה לרגש שמוסיקה או שירה מביעה
- ☒ בהתאמת תנועה לרגש המובע בציורים, בפסלים
- התלמידים והתלמידות יתנסו עם בני זוג מתחלפים –
- ☒ האחד מביע רגש בתנועה, השני מנחש מהו הרגש
- ☒ שוחחו בתנועה
- ☒ אחזו זה בזה, עצמו עיניים ושוחחו בתנועה

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁷⁴

חינוך לתנועה

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יכירו את גופם ואת אפשרויות התנועה שלו

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע מהבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית : החלפת ידע תוך התנסות משותפת ; יצירת תקשורת בין אישית התחשבות באחרים ; תאום בזוג, בקבוצה קטנה ובקבוצה גדולה.	מודעות עצמית : שכלול תפיסת העצמי ; קבלת העצמי ; הפעלת מודעות לעצמי ; יצירת שינויים באמצעות מודעות ; הכוונה עצמית : בחירת פעילות ; יצירת פעילות וגיוונה לאורך זמן.	חשיבה יצירתית : חיבור בין תנועה להמללה ובין המללה לתנועה ; יצירת אפשרויות חדשות באמצעות אינדוקציה – חשיבה אסוציאטיבית חשיבה ביקורתית : דיוק דימוי מנטלי וזכירת פרטים ; הסקת מסקנות, יישומן ובקרתן אוריינות לשונית : הבעה בעל פה ובכתב של הידע וההבנה המילוליים הבנת המונחים : סימטרי וא-סימטרי והגדרת השוני ;	הכרה וקישור הכרת איברי הגוף, קבוצות שרירים, מפרקים ואפשרויות התנועה, תנועה במאמץ, הקשר לב-ריאות-שרירים ; הכרת הסימטריה והא-סימטריה בגוף ובתנועה ; הכרת היחסים בין חלקי הגוף ואלו סוגי הפרדות ניתן לבצע ; הכרת תפקיד החושים ויצירת תאום תנועה.	חקר אפשרויות התנועה : כפיפה, פשיטה, קירוב, הרחקה, וסיבוב – באברי גוף שונים ; זיהוי קבוצות שרירים במהלך תנועה והבחנה בין קבוצות שרירים שונות במהלך תנועה ; חקר אפשרויות התנועה תוך יצירה : יצירת צורות בגוף ומעבר מצורת גוף אחת לאחרת ; יצירת תנועה סימטרית וא-סימטרית ; יצירת תנועת גוף תוך התייחסות ליחסים

¹⁷⁴ <https://meyda.education.gov.il>

		הבנת המונחים : חוש, תפיסה ודימוי מנטלי.		המשתנים בין חלקי הגוף ; הפעלת חושים ונטרול חושים לשיפור תנועה ; שימוש בשפת התנועה.

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרת ההוראה 1: התלמידים והתלמידות יכירו את גופם ואת אפשרויות התנועה שלו

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: אין תלות וניתן ללמד כל מטרה בפני עצמה לפי הסדר המתאים לתלמידים

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרות אופרטיביות				
1(1). התלמידים והתלמידות יחקרו את אפשרויות התנועה - כפיפה, פשיטה, קרוב, הרחקה, וסיבוב – באברי גוף שונים; יזהו קבוצות שרירים במהלך תנועה ויבחינו בין קבוצות שרירים	דרך ההערכה בזוגות: האחד נותן 3 הוראות לאחר תוך שימוש נכון בשמות האיברים ובשמות התנועות. מחליפים תפקידים. בתום מתן ההוראות כל אחד רושם בטופס מה הבין ומה לא הבין. המורה עובר ומקשיב ואוסף את הטפסים בסוף התהליך. קריטריונים כנותני הוראות: א. נותנים שמות נכונים למפרקים ב. נותנים שמות נכונים לתנועות המפרקים כמקבלי הוראות: ג. מבצעים את כל ההוראות כלשון	דרך ההערכה כמו א' – ג' בזוגות: האחד נותן 5 הוראות לאחר תוך שימוש נכון בשמות המפרקים ובסוגי התנועה: כיפוף, פשיטה, קרוב, הרחקה, סיבוב. מחליפים תפקידים. בתום מתן ההוראות כל אחד רושם בטופס מה הבין ומה לא הבין. המורה עובר ומקשיב ואוסף את הטפסים בסוף התהליך. קריטריונים כנותני הוראות: א. נותנים שמות נכונים למפרקים ב. נותנים שמות נכונים לתנועות המפרקים כמקבלי הוראות: ג. מבצעים את כל ההוראות כלשון	דרך ההערכה מפה אילמת של שרירי הגוף ורשימה של קבוצות השרירים. א. יעבירו חץ מהרשימה למיקום השרירים במפה; ב. יקבלו חמש הנחיות תנועה ויסמנו את קבוצות השרירים המרכזיות שפועלות. ג. למתקדמים בזוגות: האחד מבצע תנועה, השני כותב את שמות קבוצות השרירים. האחד, מאשר או דוחה. קריטריונים א. ממלאים נכון את המפה האילמת ב. מתארים נכון של התנועה. מושגי יסוד	דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה יבחרו פעילות גופנית שהם מבצעים לעיתים תכופות: א. יכתבו תיאור קצר של תנועה המתבצעת בפעילות; ב. יכתבו אלו איברים משתתפים בתנועה; ג. יכתבו אלו קבוצות שרירים משתתפות בפעילות הזאת. ד. יכתבו אלו קבוצות שרירים לא מתאמצות. ד. יתכננו לעצמם פעילויות הגורמות לקבוצות השרירים האלו לפעול. קריטריונים א. בוחרים פעילות גופנית משמעותית להם ב. מדייקים בתיאור התנועה ג. מדייקים בציון קבוצות השרירים.

	ג. מבצעים את כל ההוראות כלשונן ד. מדייקים בביצוע ההוראות. מושגי יסוד שמות האיברים והמפרקים, סוגי תנועות - כיפוף, פשיטה, הרחקה, קרוב, סיבוב	ד. מדייקים בביצוע ההוראות. מושגי יסוד שמות האיברים והמפרקים, סוגי תנועות - כיפוף, פשיטה, הרחקה, קרוב, סיבוב	קבוצות השרירים הגדולים - פושטי ירך, כופפי ירך, כופפי זרוע, פושטי הזרוע, שרירי הבטן, שרירי הגב, שרירי השוק.	ד. בוחרים פעילות משלימה נכונה מושגי יסוד: שרירים אגוניסטים ושרירים אנטגוניסטים לוודא ששולטים בכל מושגי היסוד של מטרה זאת.
1(2). התלמידים והתלמידות יצרו צורות גוף ויעברו מצורת גוף אחת לאחרת	דרך הערכה בזוגות: א. אחד יוצר צורה בגופו השנייה מחקה, מציירת את הצורה או רושמת שם. מחליפים תפקידים; ב. ציורים של אומנים מפוזרים בחדר. התלמידים עוברים בזוגות בין הציורים אחת מחקה 10 צורות מתוכם בעזרת גופה השני מצייר את הצורות/רושם את שמות הצורות. מחליפים תפקידים קריטריונים א. יוצרים צורות מגוונות בגופם ב. מציירים נכון/נותנים שמות נכונים לצורות ג, מזהים צורות בתמונה שלמה. מושגי יסוד	דרך הערכה א. מורה נותן 5 הוראות ברצף ליצירת צורות בגוף. הלומדים מבצעים את הצורות מזכרונם. ב. בזוגות: הלומדים יוצרים צורות משותפות ברצף ללא עצירה. קריטריונים א. זוכרים את ההוראות ב. יוצרים צורות מגוונות בשיתוף ג. עוברים מצורה לצורה ברצף ללא עצירה מושגי יסוד	דרך הערכה א. כל תלמיד/ה יוצר/ת צורות ברצף לפי עקרון שבחר/ה מראש כמו: גודל, מידת היציבות, קוים ישרים, קוים עגולים. ב. בקבוצה שיתופית קטנה של ארבעה עד שישה: יוצרים שילוב/פירמידה של צורות לפי עקרון שהסכימו עליו קריטריונים א. יוצרים צורות ברצף ב. בוחרים עקרון ג. הצורות עומדות בעקרון שבחרו ד. בנו שילוב/פירמידה של כל הצורות ה. השילוב/הפירמידה היא על פי העקרון שבחרו	דרך הערכה לא ברמה א. כל תלמיד ותלמידה בוחרים פעילות גופנית שהם מבצעים לעיתים תכופות: משרטטים צורות שהגוף יוצר במהלך הפעילות ונותנים להם שם ב. בקבוצות שיתופיות של ארבעה עד שישה – ממציאים רצף של כ 10 מעברים מצורה לצורה קריטריונים א. מזהים צורות בפעילותם, מתוך השרטוט והמלל ניתן לראות מהן. ב. יוצרים מבחר גדול של תנועות

	צורות גוף, גוף עגול, גוף ארוך, גוף קצר, גוף ישר, גוף צר, גוף רחב. עמדות מוצא: ישיבה, שכיבה, עמידה.	זיכרון תנועה; ברצף ללא עצירה.	מושגי יסוד עקרון, עקרון מוסכם, יציבות, פירמידות.	ג. שומרים על רצף מעברים באופן שבו תנועה נובעת מתנועה. מושגי יסוד רצף מעברים
1(3). התלמידים והתלמידות יתנועעו בסימטריות ובא-סימטריות	דרכי הערכה הלומדים יוצרים בגופם צורות סימטריות וא-סימטריות ומציינים בקול רם מה יצרו. המורה צופה ורושם קריטריונים א. יוצרים צורות סימטריות וא-סימטריות מבחינים בין צורה סימטרית לא-סימטרית ג. יוצרים מגוון צורות מושגי יסוד: סימטריה, א-סימטריה	דרכי הערכה א. הלומדים מתקדמים במרחב הפתוח כשגופם סימטרי וא-סימטרי; בכל פעם המורה בוחר שניים שלושה ילדים המציינים בקול מתי הצורות שיצרו חבריהם הן סימטריות ומתי לא. ב. כמו א' יוצרי הצורות עוברים לישיבה, לשכיבה, למכרע ולעמדות מוצא נוספות. ג. הלומדים מתקדמים בזוגות כשהצורה המשותפת סימטרית וא-סימטרית. בכל פעם המורה בוחר שניים שלושה ילדים המציינים בקול מתי הצורה סימטרית ומתי לא קריטריונים א. מדויקים ביצירת סימטריה וא-סימטריה תוך התקדמות ותנועה ב. מדויקים בזיהוי הצורות בתנועה. מושגי יסוד עמדת מוצא, התקדמות בסימטריה וב א-סימטריה	דרכי הערכה א. הלומדים פועלים עם זוג חפצים זהים שבחרו במספר רב של עמדות מוצא; ב. כנ"ל תוך התקדמות. בכל פעם המורה בוחר/ת שניים שלושה ילדים המציינים בקול מתי הצורות שיצרו חבריהם הן סימטריות ומתי לא. ג. כמו א' וב' בזוגות. ד. כמו א' וב' בקבוצות. קריטריונים א. מדויקים ביצירת צורות סימטריות וא-סימטריות ב. שימוש מגוון בחפצים מושגי יסוד חפץ; הבחנה בין חפץ למכשיר; שמות החפצים	א. הלומדים בקבוצות קטנות של עד שישה. בוחרים ענף ספורט או נושא תנועתי מבצעים את המיומנויות של הענף או הנושא. בודקים אלו מיומנויות סימטריות ואלו לא. ב. מסבירים למה כל אחת מהמיומנויות היא מה שהיא בהקשר של הענף או הנושא. קריטריונים א. מזהים מיומנויות בתוך הענף או הנושא שבחרו; ב. מזהים באיזו מידה הם סימטריים או א-סימטריים מושגי יסוד פעילות גופנית סימטרית וא-סימטרית; ענף ספורט

1(4). התלמידים והתלמידות יניעו גופם תוך כדי מודעות ליחסים המשתנים בין חלקי גופם	דרכי הערכה א. המורה נותן הוראות לתנועה תוך שימוש במושגי היחס שברשימת מושגי היסוד. התלמידים פועלים. ב. כנ"ל בישיבה ובעיניים קשורות במטפחת; ג. כנ"ל בשכיבה. קריטריונים מבינים את הוראות המורה ופעלו במדויק. מושגי יסוד מושגי יחס: אל, מ..., מעל, על, מתחת, קרוב, רחוק, ליד, בין, לפני, מאחורי, לצידי + כל מושג יחס שהיה בשימוש במהלך ההתנסות.	דרכי הערכה בזוגות: א. האחד קורא בשם של יחס, האחרת בוחרת בתנועה שבה מופיע היחס. מחליפים תפקידים. ב. בוחרים ביחד תנועה ומציינים את היחסים בין האיברים של כל אחד וביניהם. קריטריונים א. הקוראים בשמות היחסים: נותנים למונחי היחס שמות נכונים הבוחרים תנועה: ב. מבינים את ההוראות ג. נותנים שמות מפרקים הנכונים מושגי יסוד בנוסף למושגי היחס עד כה להוסיף: ברצף זה אחרי זה, ברצף זה לפני זה, ברצף זה לצד זה + כל מושג יחס שהיה בשימוש במהלך ההתנסות.	דרכי הערכה א. התלמידים מניעים את איבריהם ביחס לאיברי גופם האחרים במצבים דינמיים, תוך התקדמות, ברצף תנועות ותוך ציון היחסים בקול רם ב. כנ"ל בזוגות קריטריונים א. מדויקים בשימוש במונחים ב. מגוונים את סוגי היחסים ג. עוברים ברצף מיחס ליחס מושגי יסוד בנוסף למושגי היחס עד כה להוסיף: ברצף זה אחרי זה, ברצף זה לפני זה, ברצף זה לצד זה + כל מושג יחס שהיה בשימוש במהלך ההתנסות.	דרכי הערכה א. התלמידים בוחרים ענף/משחק/פעילות גופנית: פועלים ומציינים את היחסים בין האיברים. ב. בקבוצה קטנה של ארבעה עד שישה התלמידים פועלים ברצף עם חפץ שבחרו כמו: סרט, מקל, גומייה, כדורים מסוגים שונים; מחפשים רעיונות תנועה המבטאים כמה שיותר יחסים בין אברי גופם ובין אברי הגוף לחפץ. קריטריונים א. מדויקים בשימוש במונחים ב. מגוונים את סוגי היחסים ג. עוברים ברצף מיחס ליחס מושגי יסוד כל מושג יחס שהיה בשימוש במהלך ההתנסות.
1(5). התלמידים והתלמידות יכירו את החושים ותפקידיהם במהלך תנועה	דרכי הערכה א. המורה קורא בשם של חוש והילדים מתנועעים באופן המביא את החוש לידי ביטוי	דרכי הערכה א. לכל ילד מפה אילמת של גוף האדם. עליו לציין את המיקום של כל חוש. ב. בזוגות: ילד אחד קורא בשם של חוש, השני מתנועע תוך	דרכי הערכה א. בזוגות: א. בונים מסלול מכשולים שייתן הזדמנות לפעולת כל החושים. ב. מצלמים את המסלול שנבנה. ג. מתקדמים לאורכו של המסלול	דרכי הערכה כל תלמיד בוחר מוסיקה שאהובה עליו ומקשיב לה בעזרת אוזניות. בוחר רצף תנועות המתאים למוסיקה. מבצע את רצף התנועות עם

למשל, מישוש ואז הילדים ממששים בגד ב. מנטרלים את חוש הראיה בעזרת קשירת מטפחת על העיניים וחוזרים על ההתנסות ב.א. קריטריונים א. מקשרים בין שם החוש לפעולה שמבצעים בעזרתו. בעזרת ראייה ב. מקשרים בין שם החוש לפעולה שמבצעים בעזרתו. ללא עזרת ראייה מושגי יסוד חושי הגוף – מישוש, מגע, שווי משקל; תנועה.	הפעלת החוש שצוין, הראשון מאשר או מתקן בהתאם לצורך. קריטריונים א. ממלאים נכון של המפה האילמת ב. האחד, הקורא: מתקן נכון השני, בוחר ומציין נכון מושגי יסוד אוזן תיכונה, עור, גיד, שריר	כשאחד מוביל. מחליפים תפקידים. ד. מחזירים את המכשירים והחפצים למקומם. ה. מעבירים את צילום המסלול לזוג אחר, הבונה מסלול זהה מחדש תוך ציון החושים הפועלים בבניית המסלול ובפעולה עליו. קריטריונים א. בונים מסלול המאפשר הפעלה של כל חושי הגוף ב. מקשרים בין שם החוש לתפקידיו. מושגי יסוד מסלול מכשולים	המוסיקה שבחר וללא מוסיקה. התלמידים מדווחים על ההבדלים התחושתיים בין תנועה עם מוסיקה לבין אותה תנועה ללא מוסיקה: קריטריונים א. מצליחים לחזור על רצף תנועות זהה עם מוסיקה וללא מוסיקה ב. מציינים לפחות שני הבדלים הקשורים לשמיעה ג. מציינים הבדל הקשור לחושי הגוף ד. מציינים הבדל הקשור לחוש הראיה	
1(6). התלמידים והתלמידות יתקשרו עם אחרים בשפת התנועה דרכי הערכה בזוגות: האחד בוחר להביע 4 סוגי רגש בתנועה של כל הגוף, השני מזהה את הרגשות שהובעו. קריטריונים א. המתנועעים מביעים ארבע רגשות שונים ב. המזהים, איתרו את כל הרגשות שהובעו. מושגי יסוד שמחה, עצב, כעס, תקווה, עלבון, הפתעה, בהלה	דרכי הערכה ברביעיות – זוג מול זוג: כל זוג מתכנן איך להביע משפט בתנועה. נפגשים, זוג מביע משפט הזוג השני מפענח. החלפת תפקידים קריטריונים א. תכננו ביחד הבעת משפט בתנועה ב. צפו בתנועה ופענחו אותה			

			(להוסיף מונחי רגש בהתאם להתנסות ולהצעות הילדים)	

מונחים

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישכללו את ההתמצאות במרחב

הסבר המטרה

ההתמצאות במרחב היא היכולת של הפרט להכיר את סביבתו על מורכבותה ולפעול בתוכה. שכלול ההתמצאות במרחב מתייחס לארבעה תחומים: א. הגדרת מקום הפרט במרחב וההשלכה שיש למקום זה על התנועה; ב. התייחסות לכיוונים ולרמות גובה במהלך תנועה; ג. התאמת תנועה למסלול נתון ויכולת ליצור מסלולים תואמי תנועה; ד. ערנות ליחסים במרחב, יחסים הנוצרים בין הפרט המתנועע לבין עצמים בסביבה או בינו לבין מתנועעים אחרים.

כל אחד מהתחומים כולל שלושה נדבכים:

תפיסת המרחב – ארגון ופירוש המידע המתקבל מהחושים במהלך תנועה. התפיסה המרחבית משלבת תפיסה חזותית ותפיסה תנועתית. ככל שתפיסת המרחב טובה יותר היא מאפשרת התייחסות מדויקת יותר ומורכבת יותר למתרחש במציאות המרחבית.

הבנת מושגי המרחב – מדובר במושגים שהם את הבסיס המילולי להיכרות עם המרחב (את ריכוז המושגים ראו בנספח 2 "אוצר מילים הקשור לתנועה"). המושגים מאפשרים לתלמידים להבין הוראות הקשורות למרחב, לתכנן את המרחב ולחשוב עליו, ולתאר תנועה שהתנסו בה בעצמם או שצפו בביצועה בידי אחרים המתנועעים במרחב.

מימוש אפשרויות התנועה – היכולת להתנסות בתנועה ולגוון אותה תוך ניצול מקסימלי של האפשרויות המוצעות במרחב.

דרכים להשגת המטרה

להשתמש נכון במושגי המרחב – חשוב להקפיד על שימוש נכון במושגים. חשוב להשתמש במונחי הכיוונים ובמושגי היחס תוך התייחסות לנקודת המוצא של הגוף (כיוונים סובייקטיביים, כמו למעלה, ורצפה).

לשנות מידי פעם את המרחב שהתלמידים פועלים בו – לתרגול לימודי ההתמצאות במרחב

כדאי לשנות את המרחב או את המיקום שהתלמידים פועלים בו. למשל, לעתים כדאי לקיים

פעילות זהה במרחבים שונים.

דוגמאות :

- ✓ מציעים לתלמידים לנוע על כיסא ולבצע תנועה זהה על הרצפה ; לנוע בתוך חישוק המונח על הרצפה ולנוע במרחב שמסביב לחישוק ; לתחום תחום באמצעות חבל על הרצפה כדי לנוע בתוכו ; להגדיל את התחום באמצעות הוספת חבל אחר ולבחון את אפשרויות התנועה בתחום השונה.
- ✓ יוצרים עבור קבוצת תלמידים מרחב ומשנים את גבולותיו מידי פעם בפעם. מתבוננים בתגובת התלמידים לשינויים במרחב ובהתאם להתנהגותם מצמצמים או מרחיבים אותו.
- ✓ מציעים לתלמידים לבצע תנועות תוך התייחסות לחפצים שונים במקומות שונים : בחדר הגן או במרחב שבין המתקנים בחצר. מציעים להם להתנסות בתנועה בהתייחס לחפצים בבית ולמחרת מזמנים להם אפשרות לספר על כך בגן.

להיעזר במחשב או בדף נייר לסימולציה של מושגי המרחב וההתמצאות בו – אפשר
להמחיש חזותית את הנתונים המגיעים מהתנועה : לסמן מסלולים וכיוונים ולהגדירם, לתכנן את מרחב התנועה מראש, ולהציב חפצים וירטואליים ביחסים שונים, לפי הנלמד.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יזהו את אפשרויות התנועה ב"מרחב האישי" וב"מרחב הכללי"
- (2) ינועו בכיוונים שונים
- (3) ינועו ברמות גובה שונות
- (4) יתקדמו במסלולים שונים
- (5) יכירו מושגי יחס הנוצרים במרחב במהלך תנועה.

פירוט המטרות האופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יזהו את אפשרויות התנועה ב"מרחב האישי" וב"מרחב הכללי"

הסבר

המרחב האישי הוא השטח הסמוך לגוף, המקיף אותו. גבולות המרחב האישי תלויים בבחירתו של היחיד על סמך יכולת ההתארגנות של גופו וטווח התנועה של מפרקיו. תנועה במרחב האישי היא תנועה ללא התקדמות.

המרחב הכללי הוא המרחב שמחוץ למרחב האישי. גבולות המרחב הכללי תלויים ביכולת ההתקדמות של הפרט. בזמן תנועה במרחב הכללי על היחיד להבחין בפרטים קבועים (למשל קירות, ארונות) ובפרטים ניידים (למשל כדורים, מתנועעים אחרים).

בתנועה ב"מרחב האיש" התלמידים והתלמידות –	
☒ בוחרים בסיסים שונים ונעים בשטח הסמוך לגוף, המקיף את הגוף, בלי לצאת ממנו ;	
☒ מגוונים התנועות בכל אחד מהבסיסים ;	
☒ מתנועעים בטווח התנועה המרבי בכל הכיוונים (קדימה, לצדדים, אחורה ולאחורונים) בכל אחד מהבסיסים הנבחרים. באיזו עמדת מוצא טווח התנועה מירבי?	
בתנועה ב"מרחב הכללי" התלמידים והתלמידות יתאימו את תנועתם –	
☒ למרחבים מסוגים שונים : גדולים, קטנים, הכוללים מכשולים	
☒ למרחבים דלילי משתתפים וצפופי משתתפים.	
☒ שחקו בתופסת במרחב צפוף ובמרחב גדול. מה היה ההבדל? מה העדפתם?	
בתנועה ב"מרחב הכללי" התלמידים יתקדמו –	
☒ על בסיסים שונים ;	
☒ באופנים שונים על כל אחד מהבסיסים ;	
☒ בהתייחס לחפצים או לתלמידים אחרים המתנועעים בחדר ;	
☒ על בסיסים שונים תוך תיאום עם חבר.	
בשילוב התנועה בשני סוגי המרחב התלמידים והתלמידות –	
☒ יעברו ברצף מתנועה ב"מרחב האיש" לתנועה ב"מרחב הכללי" ולהפך ;	
☒ יצינו במילים כשהם מתנועעים ב"מרחב האיש" וכשהם מתנועעים ב"מרחב הכללי".	

(2) התלמידים והתלמידות ינועו בכיוונים שונים

הסבר

יש שתי התייחסויות לכיוונים. נקודת המוצא של האחת היא הגוף ונקודת המוצא של האחרת היא המקום שאליו נע היחיד במרחב :

כיוונים המתייחסים לגוף כאל נקודת מוצא (כיוונים סובייקטיביים): כיוונים המשתנים בהתאם לשינוי התנועה של הגוף: לפני-לאחור, לימין-לשמאל, למעלה-למטה, והכיוונים שביניהם: לפני-כלפי מטה, לשמאל-כלפי מעלה וכן הלאה. גם כאשר כיוון הגוף מתהפך נשאר הימין באותו מקום, "הלפנים" באותו מקום וגם "הלמעלה", למשל בעמידת ידיים, הידיים הן "למעלה" ביחס לגוף למרות שהן נוטות "למטה" לכיוון הרצפה ;

כיוונים המתייחסים למקום שאליו נעים במרחב (כיוונים אובייקטיביים): – כיוונים קבועים שאינם תלויים ביחיד ובמיקומו. הכיוונים המוגדרים בגאוגרפיה הם **צפון, דרום, מזרח, מערב** והכיוונים שביניהם כמו **צפון-מזרח או דרום-מזרח**. אפשר להגדיר כיוונים אובייקטיביים לפי

מיקומם של חפצים קבועים, לדוגמה: **כיוון הדלת, כיוון החלון, כיוון הסולמות, כיוון ארגז החול,**

כיוון הרצפה, כיוון התקרה וכדומה

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בהתקדמות, בפנייה ובהושטת איברים בהתאם לסימוני חצים המורים על כיוון;
- ☒ בתנועה בשני סוגי הכיוונים בהתאם להנחיה שקבלו;
- ☒ בתנועה בשני סוגי הכיוונים מתוך בחירה עצמאית;
- ☒ בתנועה בכיוונים שונים בהתייחס לחפצים ולתלמידים אחרים הנעים באותו מרחב;
- ☒ בתנועה לכיוונים שונים תוך תיאום תנועה עם עמיתים.
- ☒ משחק החיצים – מפזרים ברחבי האולם חיצים מדביקים (או משתמשים בסרט דביק). כל חץ פונה לכיוון שונה. לתחילת המשחק, כל תלמיד נעמד ליד חץ. עליו לרוץ לכיוון שאליו מצביע החץ. כאשר הוא פוגש בדרך חץ נוסף, עליו לשנות את כיוון הריצה, לפי הכיוון אליו מצביע החץ שפגש. מתחלקים לזוגות – כל אחד מבני הזוג עומד ליד חץ שונה. מתחילים לרוץ לפי כיווני החיצים שאותם פגשו בדרך. בואו נראה כמה מהר תצליחו להיפגש עם בן הזוג שלכם.

התלמידים והתלמידות יצינו –

- ☒ את כיווני ההתקדמות שלהם וישלבו את שני סוגי הכיוונים.
- התלמידים והתלמידות ינחו –
- ☒ את עמיתיהם לתנועה מגוונת תוך שימוש בשמות של כיוונים משני סוגי הכיוונים.

(3) התלמידים והתלמידות ינועו ברמות הגובה השונות

הסבר

קיימות שתי התייחסויות לרמות גובה. באחת, נקודת המוצא היא הגוף ובאחרת נקודת המוצא היא גובה החפץ או המתקן שעליו נעים התלמידים.

רמות הגובה תוך התייחסות לגוף כנקודת מוצא, הן ביחס לקו האנכי של הגוף, שהוא ציר האורך של הגוף מלמעלה למטה. הרמה הגבוהה היא מעל לראש והרמה הנמוכה היא כפות הרגליים בזמן עמידה. בין הרמה הגבוהה לרמה הנמוכה ישנן דרגות ביניים שהן גבוהות מהרמה הנמוכה או נמוכות מהרמה הגבוהה. כך למשל, "זחילה" היא תנועה ברמת גובה נמוכה, "הליכה על שש" גבוהה יותר, "הליכה על ארבע" גבוהה עוד יותר ו"הליכה על כריות כף הרגל תוך מתיחת ידיים כלפי מעלה" – היא הרמה הגבוהה ביותר. רמות הגובה תוך התייחסות לגוף כאל נקודת מוצא הן נקודת התייחסות למיקומם של חלקי הגוף.

רמות הגובה תוך התייחסות לחפץ או למתקן שעליו נעים, משתנות ומתחילות מן הרמה הנמוכה ביותר – הרצפה – עד לחפץ או למתקן הגובה ביותר שאליו אפשר להגיע בטיפוס ושאפשר להתנועע עליו. הרמה הבינונית מוגדרת בחפצים כמו ספסלים כיסאות ושולחנות.

פירוט ברמת הביצוע

רמות הגובה תוך התייחסות לגוף כאל נקודת מוצא :

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בתנועה ברמות גובה שונות בהתאם להנחיה שקלטו ;
- ☒ בתנועה עצמאית במרחב האישי ובמרחב הכללי, ברמות הגובה השונות, תוך ציון רמת הגובה בכל פעם שהיא משתנה ;
- ☒ במעבר מרמת גובה אחת לרמת גובה אחרת בדרכים מגוונות ;
- ☒ במתן הוראות לתנועה מגוונת ברמות גובה שונות תוך שימוש נכון במושגים ;
- ☒ בתנועה ברמות גובה שונות ובמעברים מרמת גובה אחת לאחרת בדרכים מגוונות בתיאום עם עמיתים.

☒ האם יש קשר בין רמת האתגר לרמת הגובה? הדגימו.

רמות הגובה תוך התייחסות לחפץ או למכשיר שעליו נעים :

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בתנועה ברמות גובה שונות בהתאם להנחיה שקבלו ;
- ☒ בתנועה עצמאית במרחב האישי ובמרחב הכללי ברמות הגובה השונות תוך ציון רמת הגובה בכל פעם שהיא משתנה ;
- ☒ במעבר מרמת גובה אחת לרמת גובה אחרת בדרכים מגוונות ;
- ☒ משחק "המלך אמר" במתן הוראות לתנועה מגוונת ברמות גובה שונות, תוך שימוש נכון במושגים של רמות הגובה. כשהכרוז נותן ההוראות מקדים "המלך אמר" מבצעים. ללא הקדמה זאת, דוממים במקום.

(4) התלמידים והתלמידות יתקדמו במסלולים שונים ויבינו את הקשר בין תכונות המסלול לבין תנועה

מתאימה להן

הסבר

מסלול הוא הדרך שעובר הגוף – כולו או חלקו. המסלול מתחיל בנקודה מסוימת ומסמן דרך עד לנקודה אחרת המוגדרת כנקודת הסיום של המסלול. דוגמה למסלול שעובר חלק מהגוף היא "ציור" מסלול באמצעות היד. דוגמה למסלול בכל הגוף היא התקדמות בזחילה על ספסל, שצורתו מכתובה מסלול ישר.

קיימים שני סוגי מסלולים: "מסלול סגור" ו"מסלול פתוח". **המסלול הסגור** מאופיין כך שנקודת ההתחלה והסיום נפגשות. **המסלול הפתוח** מאופיין כך שנקודות ההתחלה והסיום הן במקומות שונים.

המסלולים המוגדרים בשם ונמצאים בשימוש לעתים תכופות הם:
מסלולים סגורים: **מסלול עגול, מסלול משולש; מסלול מרובע.**
מסלולים פתוחים: **מסלול ישר, מסלול מפותל, מסלול זיג-זג.**

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בהתקדמות בדרכים שונות ומגוונות על מסלולים נתונים שונים לפי הוראות מילוליות;
 - ☒ בשחזור מסלול של עמית באופן התקדמות זהה ובאופן התקדמות שונה. מה אתם עושים כדי לזכור מסלול?
 - ☒ בבחירת מסלולים לעצמם ובהתאמת דרכי ההתקדמות לכל מסלול שבחרו; האם יש קשר בין המסלול לבין אופי ההתקדמות עליו?
 - ☒ בבחירת מסלולים להתקדמות עם עמיתים בתיאום עמם;
 - ☒ בבחירת מסלולים, בזכירת כל מסלול, בזכירת תנועה שביצעו על אותו מסלול ובהוספת תנועה חדשה;
 - ☒ בסימון מסלולים בעמדות מוצא שונות, באיברי גוף שונים, וחזרה על מסלול שסומן באיבר אחד, באיברים אחרים;
 - ☒ משחק המסלולים: המוביל מצייר מסלול על לוח או כל מקום בולט אחר: כל אחד בוחר עמדת מוצא ואיבר לחקת איתו את המסלול המצויר. אין לחזור לעמדת מוצא ולאיבר שכבר השתמשו.
 - ☒ במתן הוראות לתנועה תוך שימוש בסוגי מסלולים שונים ומגוונים;
 - ☒ בהתקדמות על מסלול ובסימוני מסלולים בעיניים עצומות;
 - ☒ בהתקדמות על מסלולים שונים תוך התייחסות לכיוונים מסוגים שונים;
 - ☒ ביצירת מסלולים מחפצים והתקדמות עליהם תוך שילוב רמות גובה שונות.
- התלמידים והתלמידות יזהו –
- ☒ את שם המסלול שעליו התקדמו או שסימנו אותו באיברי גוף, ואת אורכו;
 - ☒ את השפעת אופי המסלול על אופי התנועה;
 - ☒ את שמות הכיוונים שבהם התקדמו על המסלול;
 - ☒ את שמות רמות הגובה שבהם התקדמו על המסלול.

(5) התלמידים והתלמידות יכירו מושגי יחס הנוצרים במרחב במהלך תנועה

הסבר

בכל תנועה או תנועה אנו נמצאים ביחס למשהו אחר או למישהו אחר במרחב. השאלה היא האם אנחנו ערים לקיומם של היחסים, לאופיים ולהשפעתם על התנועה.

הצעה למושגי יחס: על, מעל, מתחת; מאונך ל..., מאוזן ל...; הפוך מ..., גדול מ..., קטן מ...; לפני, מאחורי, לצדי; בתוך, מחוץ, בין, מסביב; גבוה מ..., נמוך מ..., בתחתית של ...; הפוך מ...; יחד עם, לחוד; קרוב ל..., רחוק מ..., ליד..., צמוד ל...; רחב מ..., צר מ...; בזה אחר זה, בטור, בשורה; לאורך ה..., לרוחב ה...; מלפנים, מאחור, מהצד; צפוף, מרווח; גדול מ..., קטן מ....

הקבוע והמשתנה במרחב – הקבוע מאפשר לצפות את התנועה ולקבוע את היחס שהפרט עומד בו ביחס אל הקבוע. המשתנה צופן בחובו הפתעות ההופכות את הגדרת היחסים לזמנית – מתחלפת ותובעת התייחסות חדשה בכל פעם שמתנועעים.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בתנועה תוך התייחסות ליחסים הנוצרים כאשר התלמידים נעים ומשנים את מקומם, ואילו החפצים נשארים נייחים;
- ☒ בתנועה תוך התייחסות ליחסים הנוצרים כאשר חפצים ועמיתים ניידים והתלמיד נייח;
- ☒ בתנועה תוך התייחסות ליחסים הנוצרים כאשר התלמיד נייד, והחפצים והעמיתים ניידים גם הם;
- ☒ במתן הוראות לעמיתים הכוללות יחס נתון;
- ☒ בבחירת חפצים ויחסים ובבחירה עצמאית של תנועה;
- ☒ בבחירת חפצים ויחסים ובחירת תנועה בתיאום עם עמיתים;
- ☒ בהעמדת חפצים ברצף, כמסלול, ובתנועה המתייחסת למגוון יחסים הנוצרים ברצף;
- ☒ בשחזור תנועות רבות תוך התייחסות בכל פעם ליחס אחד שנבחר מראש.
- ☒ שחקו בחיקוי הפוך בזוגות: אחד מראה יחס השני עונה לו ביחס הפוך. מחליפים תפקידים ויחסים.

התלמידים והתלמידות יצינו –

- ☒ את היחסים הנוצרים בינם לבין חפצים ועמיתים;
- ☒ את מקומם של אחרים ביחס לחפץ נייח.
- ☒ את כל היחסים שנחשפו להם בשיעור.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית- בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁷⁵

חינוך לתנועה

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישכללו את ההתמצאות במרחב

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע מהבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית: התחשבות באחרים; תאום בזוג, בקבוצה קטנה ובקבוצה גדולה; יכולת לשחק משחק שיתופי.	הכוונה עצמית: בחירת תנועה יכולת לחבר תנועות על בסיס נושא נבחר. מודעות עצמית: פיתוח מודעות למרחב בו הפרט חי;	חשיבה יצירתית: יכולת ליצור תנועות לפי נושא נתון; חשיבה ביקורתית התנסות באומדן מרחב; אוריינות מדעית: פיתוח תפיסה מרחבית; חקר הסביבה הקרובה; יכולת לקרוא מפה; יכולת לשרטט תרשים.	הכרה הכרת הקשר בין הפרט והמרחב בו הוא מתנועע; הכרת ההבדלים בין תנועה במרחב אישי לתנועה במרחב כללי; הכרת הקשר בין סוג המסלול לתנועה בו; הכרת יחסים במרחב וניצולם לתנועה.	התמצאות במרחב: תנועה מגוונת במרחב האישי; תנועה מגוונת במרחב הכללי; תנועה מגוונת בכיוונים שונים; תנועה מגוונת ברמות גובה שונות; התקדמות מגוונת במסלולים שונים; תנועה מגוונת ביחסים שונים (בתוך, לפני, אחרי וכד') עם חפצים, מתקנים ואחרים.

<https://meyda.education.gov.il> ¹⁷⁵

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרת ההוראה 2: התלמידים והתלמידות ישכללו את ההתמצאות במרחב

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : אין תלות וניתן ללמד כל מטרה בפני עצמה לפי הסדר המתאים לתלמידים

שכבות גיל / מטרת אופרטיביות	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
2(1). התלמידים והתלמידות יזהו את אפשרויות התנועה ב"מרחב האישי" וב"מרחב הכללי"	דרך ההערכה מפוזרים במרחב הנתון : נעים במרחב. לקול נקישה אחת כל תלמיד/ה בוחר/ת עמדת מוצא ונע בלי לצאת ממנה. לשתי נקישות מתקדמים בחדר. בכל חזרה להתקדמות דרך ההתקדמות שונה. המורה מאפשר לפחות עשרה מעברים ממרחב אישי למרחב כללי. קריטריונים א. מתנועעים מסביב לגופם, כולל לאחור, בלי לצאת מעמדת המוצא ב. מציגים לפחות 10 עמדות מוצא	דרך ההערכה פועלים באופן זהה לדרך ההערכה ב א'-ג'. בזוגות : אחד ממלא את תפקיד המורה והשני את תפקיד התלמיד. מחליפים תפקידים. הערה : אם בשיעורים היה שימוש בחפצים, ניתן לעשות את הפעילות עם חפצים. קריטריונים <i>מנהלי הפעילות</i> מתאימים את הנקישות לצרכים של המתנועעים <i>המתנועעים :</i> א. מתנועעים מסביב לגופם, כולל לאחור, בלי לצאת	דרך ההערכה אחת משתי אפשרויות או שתיהן : 1. זוגות : כל זוג בוחר חפץ מתוך ערמת חפצים ונע ברצף במרחב האישי והכללי. 2. התלמידים משחקים כדור ספורטיביים בקבוצות או בזוגות. בכל פעם יוצאים 2-4 תלמידים, צופים השימוש במרחב האישי ובמרחב הכללי במהלך השהייה עם הכדור. קריטריונים <i>לדרך 1 :</i> א. נעים במרחב כללי ובמרחב אישי ב. מתייחסים למרחב לפנים ולמרחב מאחור	דרך ההערכה אחת משתי אפשרויות או שתיהן : 1. כל תלמיד יוצר חיבור תנועה ומתאמן עליו. הנושא : מעברים ממרחב אישי למרחב כללי 2. התלמידים משחקים משחקים כדור ספורטיביים בקבוצות או בזוגות. בכל פעם יוצאים 2-4 תלמידים, צופים ועורכים רישום של השימוש במרחב האישי ובמרחב הכללי במהלך השהייה עם הכדור. קריטריונים <i>לדרך 1 :</i> א. מתייחסים למרחב כללי ולמרחב אישי ב. לא עוזרים במעברים ממרחב אישי לכללי וההפך ;

	ג. עוברים מתנועה במרחב האישי לתנועה במרחב הכללי בלי לטעות ד. מציגים לפחות 10 דרכי התקדמות שונות. מושגי יסוד מרחב אישי, מרחב כללי	מעמדת המוצא ב. מצליחים להציג טווח תנועה מקסימלי לפני, לאחור, לצדדים ובאלכסונים בכל אחת מעמדות המוצא ג. מציגים לפחות 10 דרכי התקדמות שונות. מושגי יסוד טווח תנועה	ג. פועלים לפחות 2 דקות ללא הפסקה וברצף. לדרך 2: א. מבחינים בין פעילות במרחב האישי לבין פעילות במרחב הכללי מושגי יסוד רצף תנועה	ג. מתייחסים למרחב לפני ולמרחב מאחור וגם לצדדים ולאכסונים ד. משך החיבור 3 דקות לפחות ה. שטף התנועה – תנועה נובעת מהתנועה שקדמה לה - נמשך לאורך כל החיבור. לדרך 2: א. מבחינים בין פעילות במרחב האישי לבין פעילות במרחב הכללי ב. משתמשים בהבחנה זאת להבנת מהלכי המשחק. מושגי יסוד שטף תנועה
2(2). התלמידים והתלמידות ינועו בכיוונים שונים	דרך ההערכה המורה קורא בשמות כיוונים ביחס לגוף. התלמידים יושבים ומושיטים איברים שונים לכיוונים שהמורה קורא. כך גם בשכיבת פרקדן ובשכיבת אפיים. קריטריונים א. מושיטים איבר בהתאם לכיוונים שהמורה קרא	דרך ההערכה אחת משתי אפשרויות או שתיהן: דרך 1. התלמידים מתקדמים לכיוונים שונים. בכל החלפת כיוון מכריזים את שם הכיוון החדש במינוח של מרחב הסובייקטיבי ומרחב אובייקטיבי. דרך 2. בזוגות או רביעיות: לשחק משחק נופש עם כדור בכיוונים הפוכים – כל כדור שנמסר לפני נמסר לאחור וההפך. כל כדור שנמסר לצד ימין נמסר לצד שמאל וההפך. קריטריונים לדרך 1	דרך ההערכה אחת משתי אפשרויות או שתיהן: דרך 1. ביחידים או בזוגות: מכינים מהלך שבו מתקדמים לכיוונים שונים ברצף – ללא עצירה – במשך 2 דקות. מלווים את החלפת הכיוונים בציון שמם הסובייקטיבי והאובייקטיבי. דרך 2. בזוגות: משחקים משחק נופש עם מחבט. ניתן לחבוט לכל כיוון מלבד קדימה. קריטריונים לדרך 1	דרך ההערכה א. ביחידים או בזוגות: יוצרים חיבור תנועה שנושא "התקדמות בכיוונים מגוונים" ב. משרטטים מפה מוצפנת של כיווני ההתקדמות בחיבור התנועה קריטריונים א. באים לידי ביטוי כיוונים רבים

ב. מושיטים בכל פעם איבר אחר ג. מזהים כיוונים שלא ניתן להפנות אליהן איבר. מושגי יסוד חץ ; כיוונים ביחס לגוף – לפני, לאחור, לצד ימין, לצד שמאל, למעלה למטה, באלכסון בין לפני לימין וכד'	א. מתקיימת החלפת כיוונים תדירה ב. מכריזים על הכיוון החדש בכל החלפת כיוון ג. משתמשים נכון בכיוונים הסובייקטיביים ד. משתמשים נכון בכיוונים האובייקטיביים לדרך 2 מצליחים לשחק ברצף לכיוונים הפוכים. מושגי יסוד כיוונים אובייקטיביים – צפון, דרום, מזרח, מערב, צפון-מזרח וכד'.	א. באים לידי ביטוי כיוונים רבים ב. מציינים כיוונים אובייקטיביים וסובייקטיביים ג. עוקבים אחר כיווני התנועה בעזרת המפה לדרך 2 מצליחים לשחק ברצף	ב. עוברים בין הכיוונים באופן חלק, ללא עצירה ג. שומרים שטף התנועה. ד. ניתן לעקוב אחר כיווני התנועה בעזרת המפה
2(3). התלמידים והתלמידות ינועו ברמות גובה שונות דרך ההערכה במרחב התנועה מפורזים מכשירים וחפצים כמו : קוביות גדולות, כסאות, שולחנות, ארגז, סולם וכד'. קריטריונים א. מצליחים להתקדם בכל רמות הגובה	דרך ההערכה במרחב התנועה מפורזים מכשירים וחפצים כמו : קוביות גדולות, כסאות, שולחנות, ארגז, סולם וכד'. קריטריונים א. מצליחים להתקדם בכל רמות הגובה ב. פועלים בתיאום עם בן הזוג ג. לא נוגעים באחרים ולא מפריעים למתנועעים האחרים.	דרך ההערכה ברביעיות : א. כל קבוצה מקימה (רצוי מבעוד מועד) מסלול מכשולים המציע תנועה בכל רמות הגובה. ב. מתקדמים על המסלול באחיזת ידיים. ג. חוזרים על ההתקדמות לאורך המסלול עד ביצוע רצוף ושוטף. קריטריונים א. המסלול שנבנה מאפשר התנסויות בכל רמות הגובה ב. מתקדמים בלי לשחרר ידיים	דרך ההערכה אחת משתי אפשרויות או שתיהן : דרך 1. בזוגות יבנו חיבור תנועה ברמות גובה שונות. החיבור יכול להיות עם חפץ או בלעדיו. דרך 2. כל זוג ימציא משחק בו נשמרת כל הזמן רמת גובה נמוכה או לחילופין משחק בו נשמרת כל הזמן רמת גובה גבוהה. וישחקו אותו באופן מלא. קריטריונים

	ב. לא נוגעים באחרים ולא מפריעים למתנועעים האחרים. ג. פועלים ללא סיכונים מיותרים מושגי יסוד רמות גובה: גבוהה, נמוכה, בינונית.	מושגי יסוד רמות גובה תוך התייחסות לגוף כאל נקודת מוצא, רמות גובה תוך התייחסות לחפץ או למכשיר שאיתו או עליו נעים	ג. במהלך החזרות: מעלים את רמת הקושי, משפרים את הרצף והשטף.	לדרך 1: א. משתמשים בכל רמות הגובה ב. עוברים בין רמות הגובה חלקים ללא עצירה ג. שומרים על שטף התנועה ד. חושבים על רעיונות באופן עצמאי. ד. עוקבים אחר כיווני התנועה בעזרת המפה לדרך 2: א. מתייחסים לקשיים בתכנון ב. מצליחים לשחק סבב מלא ברמת גובה אחת
2(4). התלמידים והתלמידות יתקדמו במסלולים שונים	דרך ההערכה על הרצפה מסומנים מסלולים שונים. כל תלמיד מתקדם על כל אחד מסוגי המסלולים חמש פעמים: א. בהליכה רגילה ב. בהליכה לאחור ג. בהליכה איטית ד. בהליכה בעיניים עצומות ה. כשהרגליים לא נוגעות במסלול. קריטריונים א. מקשיבים זה לזה ושומרים על תאום	דרך ההערכה על הרצפה מסומנים מסלולים שונים. בזוגות: מתקדמים תוך תאום תנועה על כל אחד מסוגי המסלולים חמש פעמים: א. בזה אחר זה ב. באחיזת ידיים ג. בגב אל גב ד. בהתקדמות בעיניים עצומות ה. כשהרגליים לא נוגעות במסלול. קריטריונים א. מקשיבים זה לזה ושומרים על תאום	דרך ההערכה ברביעיות: הקבוצה מסמנת מסלול משולב על מגרש משחקים: כל אחד בתורו: א. מכדרר תוך. התקדמות על המסלול המסומן; ב. מתקדם תוך כדרור הכדור על קו המסלול ג. מתקדם לפי הוראות מחבר הנוגעות לכיוון ההתקדמות, לאופן ההתקדמות ולמהירותה ד. זוכר את כל הוראות החבר ומבצען במדויק מזכרנו	דרך ההערכה דרך 1. ביחידים או בזוגות בונים חיבור תנועה על מסלולים ונותנים לו כותרת. החיבור יכול להיות עם חפץ או בלעדיו. דרך 2. בקבוצה של 6-8 המציאו משחק מסלולים, הגדירו את כלליו בכתב, שחקו בו באופן מלא, שפרו את כלליו כדי שיהיה מעניין ומאתגר. קריטריונים

	א. מבחינים בין סוגי המסלולים ומתקדמים על כל סוג ב. מתקדמים בדיוק על המסלול בעיניים פקוחות ג. מתקדמים בדיוק על המסלול בעיניים עצומות ד. שומרים על איזון לאורך כל ההתקדמות מושגי יסוד מסלול סגור, מסלול פתוח, מסלול ישר, מסלול מפותל, מסלול זיגזג, מסלול מעגלי וכל שמות המסלולים שנבחרו.	ב. שני בני הזוג מתקדמים על קו המסלול במהלך ההתקדמות ג. כנ"ל בעיניים עצומות ד. שומרים על איזון לאורך כל ההתקדמות	קריטריונים א. המסלול משלב לפחות שלושה סוגים של מסלולים ב. מכדררים ברצף ללא הפסקה ג. הוראות החבר מבוצעות במלואן ד. זוכרים את כל רצף ההוראות. מושגי יסוד מסלול משולב	לדרך 1: א. נתנו כותרת המייצגת את חיבור התנועה ב. חושבים על רעיונות באופן עצמאי. ג. שומרים על שטף התנועה ד. עם חפץ: בכל רגע של תנועה מקפידים על תפקיד החפץ בתנועה ה. עם בן זוג: מתאמים תנועה לדרך 2: א. כותבים את הכללים באופן ברור ב. מצליחים לשחק סבב מלא של המשחק ג. עורכים שדרוג של המשחק
2(5). התלמידים והתלמידות יכירו מושגי יחס הנוצרים במרחב במהלך תנועה	דרך ההערכה המורה קורא בשם יחסים שנלמדו בשיעורים והתלמידים צריכים להמחיש אותם בעזרת ציוד המפוזר בחדר. כאשר יחס חוזר פעם שנייה ממחישים אותו בדרך שונה מזאת הראשונה. קריטריונים א. ממחישים נכון את היחסים ב. לא חוזרים לאותה המחשה מושגי יסוד	דרך ההערכה א. המורה קורא בשם יחסים שנלמדו בשיעורים והתלמידים צריכים להמחיש אותם בעזרת חברים לכיתה. כאשר יחס חוזר פעם שנייה ממחישים אותו בדרך שונה מזאת הראשונה. ב. משחקים בזוגות בחיקוי הפוך בזוגות: אחד מראה יחס השני עונה לו ביחס הפוך. מחליפים תפקידים ויחסים. קריטריונים א. ממחישים נכון את היחסים ב. לא חוזרים לאותה המחשה ג. ממחישים יחס הפוך	דרך ההערכה א. כל הילדים נרתמים לכתיבת כמה שיותר יחסים במרחב ב. בזוגות: בוחרים ארבעה מושגי יחס מתוך הרשימה הכיתתית ומציגים אותם עם ציוד ובלעדיו באופן מגוון קריטריונים א. רושמים 25 מושגי יחס כיתתיים ב. מוצאים 10 דרכים שונות להצגת כל יחס מושגי יסוד הרשימה שהילדים יצרו	דרך ההערכה דרך 1. ברביעיות בונים חיבור תנועה שבמרכז עומדים שני יחסים. החיבור יכול להיות עם חפץ או בלעדיו. דרך 2. בקבוצה של 6-8 בנו פירמידה וזהו בה יחסים מגוונים. מצלמים את הפירמידה ובודקים את היחסים השונים. קריטריונים לדרך 1: א. כל חברי הקבוצה פעילים בתהליך היצירה ב. מזהים את היחסים שנבחרו מתוך התנועה עצמה

ג. מציגים דרכים מגוונות לציון היחסים ד. שומרים על שטף התנועה ה. עם חפץ: מחפשים בכל רגע של תנועה לתת תפקיד בתנועה לדרך 2 א. כל חברי הקבוצה פעילים בתהליך היצירה ב. מזהים בתמונת הפירמידה 20 יחסים שונים.		מושגי יסוד מושגי יחס עם חברים: יחד עם, לחוד; ליד... צמוד ל...; רחב מ..., צר מ...; בזה אחר זה, בטור, בשורה;	מושגי יחס: על, מעל, מתחת; מאונך ל..., מאוזן ל...; הפוך מ...; גדול מ..., קטן מ...; לפני, מאחורי, לצדי; בתוך, מחוץ, בין, מסביב; גבוה מ..., נמוך מ..., בתחתית של ...; הפוך מ...; קרוב ל..., רחוק מ..., לאורך ה..., לרוחב ה...; מלפנים, מאחור, מהצד; צפוף, מרווח; גדול מ..., קטן מ....	

מטרה 3: התלמידים והתלמידות ישכללו את ויסות הכוח

הסבר המטרה

כדי לשכלל את ויסות הכוח עלינו להיות ערים לשלושה מושגים שונים: כוח, כובד ומשקל. **כוח** הוא כושר ההתנגדות של האדם למשיכת האדמה, להתגברותו על כובדו, למימוש פוטנציאל הפעולה הטמון בו.

כובד הוא כושרו של האדם להרפות, ולהניח לכוח משיכת האדמה לפעול על הגוף תוך התנגדות מינימלית.

משקל הוא לחץ הגוף על בסיסו, כאשר האדם תומך בקומתו הזקופה ובחלקי גופו בכוחו. השאלה המרכזית ביסוד זה היא היכולת לווסת את הכוח בהתאם למטרה שהתנועה אמורה להשיג ובהתאם להחלטה של המתנועע. כך למשל, כאשר מטרת התנועה לגלגל כדור כך שייכנס לשקע באדמה הנמצא בסמוך למגלגל, השקעת הכוח תהיה מועטה ומכוונת היטב בהשוואה לתנועה שמטרתה לגלגל כדור לקיר באופן שהכדור יחזור לרגלי המגלגל, שבה השקעת הכוח צריכה להיות מרובה ומכוונת פחות.

חשיבות העיסוק בוויסות הכוח

- ✓ מלמד להשתמש בכוח במידה המדויקת, הנחוצה לביצוע משימה נתונה. ויסות כוח מאפשר לנו להימנע משימוש מופרז בכוח, מונע עייפות מיותרת ומבטיח ביצוע איכותי של תנועה.
- ✓ כל מטלה תנועתית דורשת את התאמת הכוח שלה ורק התנסות בתנועה מלמדת אותנו מהו הכוח הנחוץ לנו. אי-אפשר ללמוד לווסת את הכוח מתוך סטנדרטים חיצוניים אלא צריך לגלות אותם תוך הקשבה לגוף.
- ✓ פעמים רבות הגוף מכווץ ומפעיל שרירים מיותרים. מצב זה אינו מאפשר זרימה של הדם. התנסות בוויסות כוח מאפשרת לנו להתייחס לאותם איברים מכווצים ולשחררם לתפקוד איכותי.
- ✓ ההתנסות בוויסות כוח מלמדת מצד אחד איפוק ושליטה ומצד שני התפרצות והשקעה מקסימלית.

דרכים להשגת המטרה

להשתמש בדימוי מנטלי של השקעת הכוח הרצויה לפני ההתנסות כדי להוביל לדיוק בתנועה וכן אחרי ההשקעה כדי להשוות בין הרצוי למצוי. לשוחח בעקבות הדימוי המנטלי על השקעת הכוח הרצויה ועל הדרכים להשיגה.

להתנסות בחזרות רצופות ובחזרות במרווחי זמן. שיפור ביסוד הכוח דורש תנועה החוזרת שוב ושוב ברציפות ותנועה החוזרת לאחר הפסקה. חשוב לתת משך זמן להתנסות בפעילות ולא למהר לעבור מפעילות לפעילות. כמו כן, יש לתת לתלמידים הזדמנות להתנסות בזמנם החופשי.

להתנסות באופן חד-גוני לעומת רב-גוני. ההתנסות החד-גונית היא התנסות שבה חוזרים על תנועה זהה בתנאים זהים. התנסות במגוון אפשרויות נעשית כאשר חוזרים על התנועה בדרכים שונות תוך גיוון התנאים שבהם מתרחשת התנועה. למשל, שינוי בגודל הכדור, ניתור ממקומות מגבהים שונים, נחיתה על משטחים רכים וקשים. כאשר מיסוד אחד משתנה ההתנסות הופכת מחד-גונית למגוונת. שני סוגי ההתנסות תורמים לשיפור השימוש הנכון בכוח. חשוב לאפשר לתלמידים לבחור בהתנסות לפי אופיים וצרכיהם וחשוב לעודד אותם לבצע את שני סוגי ההתנסות.

יבינו את העקרונות ואת חשיבות הבלימה הרכה לאיכות התנועה

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) ישכללו את יכולתם לבלום את כובד הגוף, יבינו את העקרונות ואת חשיבות הבלימה הרכה לאיכות התנועה;
- (2) ישכללו את יכולתם לבלום חפצים בזמן קליטתם;
- (3) ישכללו את יכולת האיזון של גופם;
- (4) ישכללו את העתקת משקל הגוף מבסיס אחד לבסיס אחר;
- (5) ישכללו את יכולתם לווסת ולהתאים כוח לפעולה;
- (6) ישכללו את יכולתם בכיווץ מתיחה והרפיה.
- (7) יבינו את עקרונות וויסות הכוח ואת חשיבותם לאיכות התנועה

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות ישכללו את יכולתם לבלום את כובד הגוף, יבינו את העקרונות ואת

חשיבות הבלימה הרכה לאיכות התנועה

הסבר

בלימת כובד הגוף מתרחשת בשני מצבים: האחד, במעבר מהתקדמות לעצירה והאחר, בנחיתה מגובה. **בבלימת כובד הגוף במעבר מהתקדמות לעצירה** כאשר הבלימה צפויה, למשל קיר הניצב בסוף מסלול הריצה, חשוב ללמוד לבצע את הבלימה בהדרגה כדי למנוע התנגשות במכשול. כאשר הבלימה בלתי צפויה ויש צורך בבלימה מידית, חשוב ללמוד להגיב במהירות ולהפחית פגיעה ככל האפשר.

בבלימת כובד הגוף מגובה – הכוונה לנחיתה שבה חשוב שהבלימה תהיה רכה והמפגש של הגוף עם הקרקע יימשך זמן ארוך יחסית. הנחיתה הבטוחה ביותר היא על כפות הרגליים בברכיים כפופות. הרגליים הן גם חזקות וגם מרובות מפרקים המאפשרים קפיצות, אך לעיתים כוח הרגליים והקפיצות אינם מספיקים ליצירת בלימה רכה. אז, רצוי להמשיך בגלגול גוף מעוגל בכיוון הנחיתה, כסיוע לבלימה.

כהכנה לנחיתה חשוב לחזק ידיים וללמוד להשתמש בקפיצות שהן מאפשרות כסיוע לבלימה. את הנפילה לפניכם חשוב לכוון. כאשר נופלים לאחור אין אפשרות להיעזר בראייה וקשה להעריך את המרחק. ובנוסף. יש לזכור שהמפרקים מאפשרים רק כיפוף לפניכם. לבלימה ישנה משמעות קוגניטיבית ורגשית, מעבר למשמעות המוטורית. תלמידים המסוגלים לבלום את תנועתם בהתאם להוראה או למכשול הניצב בדרכם, מגלים יכולת הבנה לדרישה חיצונית ומסוגלים להפעיל את שיקול הדעת הקוגניטיבי והרגשי בהתאמה.

פירוט ברמת ביצוע

בבלימת כובד הגוף במעבר מהתקדמות לעצירה

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בעצירה ובבלימת הגוף מאופני התקדמות שונים;
- ☒ בעצירה ובבלימת כובד הגוף מהתקדמות מהירה; מדוע זה קשה?
- ☒ בבלימה מגובה
- ☒ בבלימה בלתי צפויה; מהו האתגר?
- ☒ בבלימה הדרגתית לאורך דרך ארוכה;
- ☒ בבלימה לקראת מפגש עם חפץ או עמית הנע באותו מרחב;

☒ חיקוי בלימה של עמיתים ובתיאום בלימה עם עמית.

התלמידים והתלמידות –

☒ ימנעו התנגשות בחפצים בזמן תנועה מהירה;

☒ יימנעו מהתנגשות בעמיתים המתנועעים אף הם במרחב.

בבלימת כובד הגוף הנחיתה מגובה

התלמידים והתלמידות יתנסו –

☒ הנחיתות רבות מגבהים שונים למשטחים שונים;

☒ הנחיתות מאיזונים וממצבי תלייה.

התלמידים והתלמידות –

☒ ינחתו בשתי רגליים, יכוונו את הנחיתה לפנים, יכופפו את כל מפרקי הרגל, יעבירו משקל לידיים ויתגלגלו ברצף כחלק מהבלימה.

(2) התלמידים והתלמידות ישכללו את יכולתם לבלום חפצים בזמן קליטתם, יבינו את עקרונות בלימת

החפצים ואת חשיבות קליטתם לאורך דרך

הסבר

מטרה זו מבוססת על העובדה שהגוף הוא המצע הבולם את משקל החפץ המגיע אליו. לצורך בלימה נכונה צריך הבולם להגיע לידי החלטות ביחס לאופן הבלימה, כיוון הבלימה והאטת התנועה לאורך דרך.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

☒ בבלימת חפצים שונים מבדים רכים ושקית שעועית, דרך כדור ספוג, ועד כדור גומי ועד כדורים המשמשים למשחקי ספורט; נסו לנסח כלל: מתי בלימה קשה יותר?

☒ בהשקעת הכוח המותאמת למשקלו של החפץ שאותו הם קולטים;

☒ בבחירת איברים שונים לקליטת חפצים נכונה.

התלמידים והתלמידות –

☒ יקלטו בידיים חפצים במשקל שונה, המגיעים במהירויות שונות ומכיוונים שונים.

☒ התלמידים ידגימו את העיקרון הזה: כדי לקלוט חפץ באופן בטיחותי יש להמשיך את התנועה בכיוון שהחפץ נע.

☒ שחקו 21 עם כדור כוח ולאחר מכן עם כדור-ים. מתי בלמתם בקלות רבה יותר?

(3) התלמידים והתלמידות ישכללו את יכולת האיזון של גופם, יבינו את עקרונות האיזון ואת חשיבות

ההתנסות באיזון לאורך החיים

הסבר

איזון פירושו שמרכז הכובד של גוף נתמך, נמצא מעל הבסיס והגוף מוחזק יציב. ארבעה גורמים משפיעים על יכולת האיזון ויש צורך להתייחס לכל אחד מהם במהלך התרגול של האיזון:

- ✓ נתוני המרחב: גודל שטח התמיכה; יציבות שטח התמיכה, צורת שטח התמיכה (אלכסוני, ישר, כדורי) גובה שטח התמיכה מעל הרצפה;
- ✓ נתוני מבנה הגוף: גובה מרכז הכובד מעל שטח התמיכה, משקל הגוף וניידותו, מידת הכוח של השרירים המסייעים באיזון הגוף;
- ✓ נתוני החושים והתיאום ביניהם: חוש שיווי המשקל – המדווח על היחס בין הגוף למרחב במצב סטטי ובמצב דינמי, חוש המגע והלחץ – המדווח על עומס המשקל על הבסיס, חוש התנועה – המתאים את התנועה לצורכי האיזון וחוש הראייה – הרואה את היחס בין הגוף למרחב הקרוב והרחוק;
- ✓ נתונים אישיותיים – הערכה עצמית וביטחון עצמי ביחס ליכולת לשמור איזון ושחרור ממתחים, המקשים על איזו הגוף.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ באיזון הגוף על בסיסים ברוחב שונה: במעבר הדרגתי משכיבה שבה הבסיס נמוך ורחב, ועד עמידה על כרית כף רגל אחת שהיא בסיס גבוה וצר;
- ☒ באיזון הגוף על איברים שונים המהווים בסיס;
- ☒ בהוספה ובהפחתה של איברים המשמשים בסיס, תוך שמירה על איזון הגוף;
- ☒ באיזון הגוף על איברים שונים בהתקדמות קדימה, אחורה, ימינה ושמאלה;
- ☒ באיזון הגוף על משטחים שונים במקום ובהתקדמות תוך מעבר הדרגתי ממשטח תמיכה רחב לצר (קורה ברוחב 10 ס"מ);
- ☒ באיזון הגוף על משטחים בגבהים שונים ואלכסוניים תוך מעבר הדרגתי מאיזון על משטח קרוב לרצפה ועד איזון על משטח גבוה במתקני החצר;
- ☒ באיזון הגוף על משטחים נעים (קרש גלגלים, קרוסלה, סקטים וכו');;
- ☒ באיזון הגוף בעיניים עצומות בדרכים שונות;

- ☒ במעבר מאיזון אחד לאחר, תוך היענות להוראות מילוליות ;
- ☒ בנשיאת חפצים בעלי אופי שונה על איברים שונים ;
- ☒ באיזון תוך בחירת השרירים הנחוצים לאיזון, ותוך שחרור השרירים שאין להם בו תפקיד ;
- ☒ בבחירה חופשית של איזונים שונים בדרגות קושי שונות ;
- ☒ במתן הוראות לחבר לאיזון בדרכים שונות ;
- ☒ בתיאום דרכי איזון שונות עם חבר.
- ☒ משחק בזוגות : אחד מתאזן, השני דוחף כדי להפיל את המתאזן. מותר למתאזן לזוז ממקומו, אך לא לאבד את האיזון.

(4) התלמידים והתלמידות ישכללו את העתקת משקל הגוף מבסיס אחד לבסיס אחר, יבינו את

עקרונות העתקת משקל הגוף ואת חשיבות רציפות ההעסקה לאיכות התנועה

הסבר

במטרה זו שני חלקים: האחד – העתקת המשקל והאחר – איזון על בסיס חדש. בשניהם אין שחרור של כובד הגוף אלא נשיאה של משקל הגוף ובשניהם המתנועע נזקק לשמירת איזון.

העתקת משקל פירושה העברת מרכז הכובד מבסיס לבסיס אחר. מרכז הכובד הוא הנקודה בגוף שכאשר היא נתמכת ונמצאת מעל הבסיס – כל הגוף נשלט ונמצא באיזון. מרכז הכובד של האדם נמצא מעל האגן באזור הטבור. ככל שמרכז הכובד נמוך יותר קל יותר לשמור על איזון.

איזון על בסיס חדש פירושו שמרכז הכובד הסתגל לתנאים אחרים והוא שוב נתמך, נמצא מעל הבסיס והגוף יציב.

פירוט ברמת ביצוע

- התלמידים והתלמידות יתנסו –
- ☒ בהעתקת משקל מאיברים לאיברים אחרים ;
 - ☒ בהעתקת משקל מבסיס רחב לבסיס רחב, מצר לצר, ומצר לצר ;
 - ☒ בהתקדמות לאורך דרך תוך העתקת משקל מאיבר אחד לאיבר זהה, מאיבר אחד לאיבר אחר, מקבוצת איברים לקבוצת איברים זהה, ומקבוצת איברים לקבוצת איברים אחרת.
 - ☒ בהעתקת כובד בגובה על מכשירים ועל חפצים יציבים תוך שמירת איזון הגוף ;
 - ☒ בהעתקת כובד בעיניים עצומות בדרכים שונות ;
 - ☒ בהעתקת כובד תוך הקשבה להוראות ;
 - ☒ בהעתקת כובד תוך איזון חפץ על הגוף ;

- ☒ בהעתקת כובד תוך בחירת השרירים הנחוצים להעסקה בלבד ותוך שחרור השרירים שאינם נחוצים להעסקה; איך זיהיתם את השרירים הנכונים לכל פעילות?
- ☒ בבחירה חופשית של איזונים שונים בדרגות קושי שונות בזמן העסקת כובד הגוף;
- ☒ במתן הוראות לעמית להעתיק כובד בדרכים שונות;
- ☒ בתיאום תנועה עם חבר במהלך העסקת כובד.

(5) התלמידים והתלמידות ישכללו את יכולתם לווסת ולהתאים כוח לפעולה, יבינו את עקרונות

וויסות הכוח ואת חשיבותם לאיכות התנועה

הסבר

המטרה האופרטיבית הזו כוללת שני שלבים:

שלב א: הכרת ההבדלים בין הניגודים – הפעלת כוח רב והפעלת כוח מועט.

הרב והמועט הם שני קצוות בתיאור הפעלת הכוח, שביניהם קיימות אפשרויות רבות. הפעלת כוח קשורה למשקל הגוף ולכוח השרירים. כאשר ה"כוח מתפרץ" יש לרכז מאמץ בפעולה חד-פעמית ואז הסיכוי הוא להשיג כוח גדול יותר. כאשר ה"כוח מתמשך" יש לחלק את המאמץ על פני משך הזמן.

חשוב להתנסות גם בהפעלת כוח רבה, המקנה למתנועע תחושת נוכחות וביטחון וגם בהפעלת כוח מועט, המחייבת שליטה ראשונית בכוח והיא הזדמנות להבעת רוך.

שלב ב: וויסות הכוח והתאמתו לפעולה. וויסות הכוח הוא מציאת דרך אמצע בין תנועות קיצוניות. וויסות כוח מתחיל באומדן, מודע או בלתי-מודע של הכוח הנחוץ; ברירת האיברים הנחוצים לפעולה והפעלתם; השקעת הכוח הנחוץ בלבד. וויסות הכוח הנחוץ בכל פעולה בחיי היום-יום ובשעת פעילות גופנית – הן בתנועות הגסות והן בתנועות העדינות – ככל שבחירת הכוח הנחוץ מדויקת יותר התנועה איכותית יותר! הבחירה היא תוצאה של התנסות קודמת ומודעות למידת הכוח הנדרש לפעולה.

פירוט ברמת ביצוע

- שלב א: הכרת ההבדלים בין הניגודים – הפעלת כוח רב והפעלת כוח מועט:
- התלמידים והתלמידות יתנסו –
- ☒ בהפעלת כוח רב וכוח מועט;
 - ☒ במעברים חדים והדרגתיים בין הפעלת כוח מועט להפעלת כוח רב;
 - ☒ בהפעלת כוח מתפרץ ובהפעלת כוח מתמשכת ובמעברים ביניהם;

- ☒ בהפעלת כוח מועט ורב ביחס לחפצים בעלי משקל שונה (קליעה למטרה, זריקה לחבר העומד במקום מוגדר וכד'); ;
- ☒ בהפעלת כוח על עמית בהתאם לבחירתו ;
- ☒ בהפעלת כוח רב במשותף בקבוצה להזזת חפץ כבד ;
- ☒ בהפעלת הכוח המועטה ביותר שעדיין ניתן להזיז בה איברים של חבר ממקום למקום. שלב ב : ויסות הכוח והתאמתו לפעולה :
- התלמידים והתלמידות יתנסו –
- ☒ בבחירת הכוח הנחוץ להפעלת הגוף ולתנועה עם חפצים ;
- ☒ באומדן הכוח הנחוץ לפעולות שונות, בהפעלת הכוח הנחוצה, ובבדיקת נכונות האומדן ;
- ☒ בבחירת האיברים המתאימים ביותר והנחוצים להפעלת הכוח ;
- ☒ בצפייה בעמית מתנועע ומתן בקרה על וויסות הכוח שלו ;
- ☒ בוויסות כוח מול הפעלת כוח של עמית.

(6) התלמידים והתלמידות ישכללו את יכולתם בכיווץ מתיחה והרפיה וילמדו לבחור בהרפיה בשעת

הצורך

הסבר

בנושא זה שתי השוואות המאפשרות לשכלל את התנועה :

השוואה בין כיווץ לבין מתיחה היא השוואה בין שני סוגים של השקעת כוח. הכיווץ הוא השקעת כוח מהפריפריה של הגוף אל מרכזו והמתיחה היא השקעת כוח ממרכז הגוף אל הפריפריה. הכיווץ והמתיחה שונים מהכפיפה ומהפשיטה בכך שהם מכילים הפעלת כוח קיצונית מעבר לנחוץ בכפיפה ופשיטה.

השוואה בין כיווץ ומתיחה לבין הרפיה היא השוואה בין הפעלת כוח לבין שחרור כוח ומתן אפשרות לגוף להפעיל את כובדו.

התנסות בניגודים באה לאפשר תחושה ברורה של ההבדלים. לאחר השקעת כוח קיצונית, הגוף שואף להרפיה וביצוע ההרפיה מאפשר לו לחוש וללמוד מהי.

ההרפיה היא שחרור מרבי ממתח השרירים והיא קשורה בקשר בל יינתק אל המצב הרגשי. לכן, הרפיית השרירים מביאה איתה גם הרפיה רגשית, ואי-יכולת להרפות את השרירים היא בעצם החזקת מתח רגשי. כמו הפעלת כוח קיצוני, גם ההרפיה מעמידה את "האני" במרכז, אלא שהפעלת כוח קיצוני היא העמדת ה"אני" מול כוחות חיצוניים, בה בשעה שההרפיה היא הפניית ה"אני" כלפי פנים. ההרפיה כוללת הקשבה ל"אני" והתעלמות מגירויים חיצוניים. לנשימה תפקיד מרכזי בהרפיה. התמקדות בנשימה שקטה מסייעת להרפיה.

פירוט ברמות ביצוע

השוואה בין כיווץ לבין מתיחה :

התלמידים והתלמידות יתנסו –

☒ בבדיקת כיווץ ומתיחה באיברים בודדים ובצירופים שונים של איברים ;

☒ בכיווץ ומתיחה בעמדות מוצא שונות ;

☒ בכיווץ ומתיחה תוך התקדמות ;

☒ בכיווץ ומתיחה עם גומייה בגדלים שונים ;

☒ בתיאום פעולות כיווץ ומתיחה עם עמית.

התלמידים והתלמידות –

☒ יכווצו וימתחו כל אחת מכפות הידיים בנפרד ואת שתיהן ביחד ;

☒ יכווצו את הגוף לגודל מינימלי וימתחו אותו לאורך מקסימלי.

התלמידים והתלמידות יתנסו –

☒ במעברים מכיווץ להרפיה וממתיחה להרפיה ;

☒ בהרפיית הגוף בשכיבה, בישיבה ובעמידה ;

☒ בהקשבה לנשימה בהרפיה ובתנועה ;

☒ בקישור הנשימה לכל אחת מהתנועות ;

☒ בבחירה חופשית של הרפיה בהתאם לצורך.

התלמידים והתלמידות –

☒ יעברו מכיווץ להרפיה וממתיחה להרפיה בשכיבה ;

☒ ירפו את גופם בשכיבה בעיניים עצומות במשך שתי דקות.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" 176

חינוך לתנועה

מטרה 3: התלמידים והתלמידות ישכללו את ויסות הכוח

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית: חיקוי תנועה של עמית; התחשבות באחרים; תאום בזוג, בקבוצה קטנה ובקבוצה גדולה. יכולת לשחק משחק שיתופי	מודעות עצמית הקשבה לגוף - לעוצמת הכוח המופעלת; תפיסת מסוגלות עצמית המאפשר שחרור ממתחים מיותרים ובחירת פעילות מתאימה; הכוונה עצמית וויסות עצמי: מצד אחד איפוק ושליטה ומצד שני התפרצות והשקעה מקסימלית; חזרות על תנועה ברציפות ולא ברציפות; התנסות למשך זמן עד שהמטרה מושגת;	חשיבה ביקורתית דיוק דימוי מנטלי לדיוק עצמת התנועה; התנסות באומדן כוח ומשקל; השוואה לצורך הבנה; קישור סיבה לתוצאה; חשיבה יצירתית חיבור בין תנועה להמללה ובין המללה לתנועה; יצירת אפשרויות חדשות באמצעות חשיבה אסוציאטיבית.	הכרה הבחנה בין כוח, כובד ומשקל; הכרת גורמים משפיעים על העתקת כובד ויכולת האיזון; הבחנה בין איזון נייח לאיזון נייך הבנת ההבדלים בין כיווץ למתיחה הבנת עקרונות הבלימה הרכה וחשיבותה לאיכות התנועה; הבנת עקרונות וויסות הכוח וחשיבותם לאיכות התנועה	שליטה בויסות הכוח בלימת כובד הגוף בהתקדמות ובנחיתה; בלימת חפצים בזמן קליטתם; איזון גוף נייח ואיזון גוף נייך; העתקת משקל הגוף מבסיס אחד לבסיס אחר; התאמת הכוח הנחוץ לפעולה, שימוש בכוח במידה המדויקת; כיווץ מתיחה והרפיה;

<https://meyda.education.gov.il> 176

	בחירה בהתנסות חד גונית ורב גונית במהלך הלמידה ובזמן החופשי; קבלת החלטות תוך כדי פעילות.			

מוסמך

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרת הוראה 3: התלמידים והתלמידות ישכללו את וויסות הכוח

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: אין תלות וניתן ללמד כל מטרה בפני עצמה לפי הסדר המתאים לתלמידים

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרות אופרטיביות				
3(1). התלמידים והתלמידות ישכללו את יכולתם לבלום את כובד הגוף, יבינו את העקרונות ואת חשיבות הבלימה הרכה לאיכות התנועה	דרך ההערכה התלמידים קופצים מספסל או כסא יציב ונוחתים נחיתה רכה לאורך דרך קריטריונים א. נוחתים על כריות כף הרגל ב. בהמשך הנחיתה עוברים לכף הרגל ג. בהמשך מתגלגלים בכיוון הנחיתה	דרך ההערכה במרחב מונחים חפצים וציוד שניתן לקפוץ עליהם ומהם. התלמידים רצים, עולים על חפץ בנחיתה רכה ויורדים ממנו בנחיתה רכה, קמים ברצף וממשיכים לחפץ הבא. קריטריונים א. נוחתים ברכות על החפץ ב. נוחתים ברכות לאורך דרך על הקרקע ג. קמים תוך שמירה על רצף ד. ממשיכים בריצה ללא עצירה	דרך ההערכה כל תלמיד שולח תמונות של 4 בלימות שונות שביצע בזמנו החופשי. מצרף לכל תמונה הערכה לפי הקריטריונים לתלמיד. מקומות אפשריים: בטבע, באזור מתקנים, בחוגים. קריטריונים הקריטריונים שכל תלמיד/ה בודק/ת בעצמו/ה: א. בולמים מבחירה לאורך דרך ב. בולמים מגובה של יותר מ 1.5 מטר ג. בולמים בפתאומיות, מצליחים לשנות מסלול בלי להיפגע ובלי לפגוע. הקריטריונים שהמורים בודקים:	

	מושגי יסוד נחיתה רכה לאורך דרך מגובה	מושגי יסוד כובד הגוף	ד. מגישים סרטונים של 4 בלימות ה. מגוונים את סוגי הבלימות מושגי יסוד בלימת כובד הגוף מגובה בלימת תנועה בהדרגתיות	
3(2). התלמידים והתלמידות ישכללו את יכולתם לבלום חפצים בזמן קליטתם, יבינו את עקרונות בלימת החפצים ואת חשיבות קליטתם לאורך דרך קריטריונים א. זורקים לכיוונים שונים ב. זורקים לגבהים שונים ג. בולמים את השקית ברכות לאורך דרך ב 4 ד. איברים שונים מושגי יסוד מסירה, זריקה, בלימה, קליטה	דרך ההערכה זורקים שקית שעועית לכל הכיוונים בגבהים שונים וקולטים אותה לאורך דרך לאו דווקא בידיים קריטריונים א. העברת הכדור היא ברצף ב. מצליח לתפוס את הכדור א. תוך בלימה רכה ב. מכל כיוון ג. מכל עצמה מושגי יסוד בלימה לאורך דרך, כובד החפץ	דרך ההערכה בזוגות מעבירים כדור גומי מהאחד לשני: ברצף, לכיוונים שונים, בעוצמות שונות, לגבהים שונים. כל אחד בתורו קולט את הכדור לאורך דרך. קריטריונים א. בולמים את הכדור לאורך דרך ב. מתקדמים ללא עצירה מושגי יסוד קליטת חפץ בידיים ושיתוף הגוף	דרך ההערכה דרך 1. ביחידים או בזוגות בוחרים חפץ ובונים חיבור תנועה בנושא בלימת חפצים בזמן קליטתם. נותנים כותרת לחיבור. דרך 2. בקבוצה של 6-8 המציאו משחק בלימות חפצים, הגדירו את כלליו בכתב, שחקו בו באופן מלא, שפרו את כלליו כדי שיהיה מעניין, עם כמה שיותר בלימות רכות, ומאתגר. קריטריונים לדרך 1: א. נותנים כותרת המייצגת את חיבור התנועה ב. בולמים את החפצים ברכות ג. חושבים על רעיונות באופן עצמאי. ד. שומרים על שטף התנועה ה. מתנועעים באופן בו לחפץ תפקיד בכל רגע של תנועה	

				ה. עם בן זוג : מתאמים את התנועה. לדרך 2 : א. כותבים כללים ברורים ב. מצליחים לשחק סבב מלא של המשחק ג. עורכים שדרוג של המשחק
3(3). התלמידים והתלמידות ישכללו את יכולת האיזון של גופם, יבינו את עקרונות האיזון ואת חשיבות ההתנסות באיזון לאורך החיים	דרך ההערכה הולכים לאט על קורה (כ 10 ס"מ רוחב) או ספסל שוודי הפוך – קדימה, אחורה ימינה שמאלה : קריטריונים א. נשארים על הספסל ללא נפילה לאורך כל ההתנסות ב. מתקדמים לאט ג. מבט קדימה (ולא אל הרגליים) מושגי יסוד איזון, חוש שיווי המשקל	דרך ההערכה המורה מכין עם התלמידים מספר מסלולים שבסיסם צר, גבוה או שיפועי ולא יציב. התלמידים מתקדמים לאורך כל אחד מהמסלולים קדימה, אחורה, ימינה ושמאלה קריטריונים א. נשארים על המסלול ללא נפילה לאורך כל ההתנסות ב. מתקדמים לאט ג. מבט קדימה (ולא אל הרגליים) ד. מחליפים מקום עם עמית לפחות 4 פעמים ללא נפילה של שני הצדדים מושגי יסוד איזון על בסיס צר תאום תנועה	דרך ההערכה המורה מכין עם התלמידים מספר מסלולים שבסיסם צר, גבוה או שיפועי ולא יציב. התלמידים מתקדמים על איברים שונים לאורך כל אחד מהמסלולים קדימה, אחורה, ימינה ושמאלה קריטריונים א. נשארים על המסלול ללא נפילה לאורך כל ההתנסות ב. מתקדמים לאט ג. מביטים קדימה (ולא אל הרגליים) ד. מתקדמים באופן בו תנועה נובעת מקודמתה מושגי יסוד יציבתיות	ה. עם בן זוג : מתאמים את התנועה. לדרך 2 : א. כותבים כללים ברורים ב. מצליחים לשחק סבב מלא של המשחק ג. עורכים שדרוג של המשחק

3(4). התלמידים והתלמידות ישכללו את העתקת משקל הגוף מבסיס אחד לבסיס אחר, יבינו את עקרונות העתקת משקל הגוף ואת חשיבות רציפות ההעתקה לאיכות התנועה	דרך ההערכה התלמידים מעתיקים משקל: א. מבסיס רחב לבסיס רחב; ב. מבסיס צר לבסיס רחב; ג. מבסיס צר לבסיס צר אחר בכל סוג העתקה עושים מספר העתקות מהירות ומספר העתקות איטיות קריטריונים א. שומרים על איזון על בסיסי היציאה להעתקת משקל ב. שומרים על איזון על הבסיס אליו העתיקו את המשקל ג. במהלך העתקת משקל איטית שולטים בתנועה ושומרים על איזון מושגי יסוד העתקת משקל	דרך ההערכה התלמידים מעתיקים משקל על הרצפה, מהרצפה לספסל/כסא ועל הספסל/כסא: א. מבסיס רחב לבסיס רחב; ב. מבסיס צר לבסיס רחב; ג. מבסיס צר לבסיס צר אחר בכל סוג העתקה עושים מספר העתקות מהירות ומספר העתקות איטיות קריטריונים א. מעתיקים משקל על הרצפה ב. מעתיקים משקל מהרצפה לכסא/ספסל ג. מעתיקים משקל על הכסא/ספסל ד. שומרים על איזון על בסיסי היציאה להעתקת משקל ה. שומרים על איזון על הבסיס אליו העתיקו את המשקל ו. במהלך העתקת משקל איטית שולטים בתנועה ושומרים על איזון מושגי יסוד מרכז הכובד שמירת מרכז הכובד מעל הבסיס	דרך ההערכה התלמידים מתקדמים במרחב תוך העתקת כובד משקל הגוף: א. מבסיס רחב לבסיס רחב; ב. מבסיס צר לבסיס רחב; ג. מבסיס צר לבסיס צר אחר עליהם להשתמש: בכפות הרגליים, בכפות הידיים, באמות, בעכוז, בגב, בבטן ובכל איבר נוסף שיבחרו: קריטריונים א. שומרים על איזון על בסיסי היציאה להעתקת משקל ב. שומרים על איזון על הבסיס אליו העתיקו את המשקל ג. במהלך העתקת משקל איטית שולטים בתנועה ושומרים על איזון ד. מאזנים את הגוף על כל אחד מהאיברים שצוינו ה. מוסיפים איבר אחד נוסף, לפחות	דרך ההערכה ביחידים או בזוגות ללא ציוד או עם ציוד: יוצרים חיבור תנועה בנושא: העתקת משקל הגוף. מציגים את החיבור פעמיים: פעם בביצוע מהיר ופעם בביצוע איטי. קריטריונים א. נותנים כותרת המייצגת את חיבור התנועה ב. מעתיקים משקל לפנים, לצדדים ולאחור ג. שומרים על איזון ושליטה בתנועה לאורך כל החיבור בביצוע המהיר ד. כנ"ל בביצוע האיטי ה. מתנועעים בשטף ללא עצירות מיותרות
3(5). התלמידים והתלמידות ישכללו את יכולתם לווסת ולהתאים כוח לפעולה, יבינו	דרך ההערכה נקודות בצבעים שונים מסומנות בכל מרחב התנועה. התלמידים	דרך ההערכה בקבוצות של 4-6 משחקים כדורת (באולינג) בעזרת 10 בקבוקי מחזור, כדור גומי	דרך ההערכה בקבוצות של 4-6 קולעים למטרות גבוהות, בינוניות ונמוכות; רחוקות, בינוניות	דרך ההערכה ביחידים או בזוגות עם חפץ או שניים יוצרים חיבור תנועה

המתאים לנושא " וויסות הכוח המתאים לפעולה" קריטריונים א. נותנים כותרת המייצגת את חיבור התנועה ב. מווסתים כוח בכל תנועה ג. מתנועים בשטף ללא עצירות מיותרות ד. בזוגות : מתאמים את התנועה מושגי יסוד שליטה בהשקעת כוח	וקרובות ; בכדור סל, כדור גומי ובלון. לאחר התנסות חופשית, כל אחד מנסה לחבר לעצמו רצף של קליעות ומעברים עם חפץ אחד, לזכור אותו ולהציג אותו כעבור כמה ימים. קריטריונים א. מתנסים בכל סוגי המטרות בכל סוגי החפצים ב. מתנסים עד שמצליחים לקלוע ג. מצליחים ליצור רצף תנועות של קליעה ומעברים ד. זוכרים את הרצף גם לאחר כמה ימים. מושגי יסוד התאמת הכוח המושקע למרחק, לכובד החפץ ולתכונותיו	וכדור כוח. הבקבוקים עומדים במרחקים שונים מהמגלגלים. כל משתתף בתורו מנסה להפיל בקבוק פעם בכדור הקל ופעם בכבד. לכל אחד 8 ניסיונות כפולים. כל אחד בתורו מסביר את ההבדל בהשקעת הכוח בין הכדור הקל לכבד ובין מרחק קרוב לרחוק. קריטריונים א. כל תלמיד מתנסה 8 פעמים לפחות ב. בוחרים לווסת את הכוח לפי מרחק המטרה וכובד הכדור ג. כל תלמיד מפיל לפחות 6 בקבוקים. ד. מקשרים בין כובד הכדור והמרחק לבין הכוח שהושקע. מושגי יסוד התאמת הכוח המושקע למרחק ולכובד החפץ	אוחזים שקית שעועית. כל תלמיד בוחר נקודה וזורק/בועט את השקית כך שתעצור קרוב אל הנקודה שבחר. לכל אחד 20 ניסיונות (התלמידים סופרים). במהלך ניסיונות הזריקה/בעיטה למטרה יש לבחור מרחקים קצרים, בינוניים וארוכים. כל אחד בתורו מסביר מתי הצליח יותר ומתי הצליח פחות. קריטריונים א. מנסים לפחות 20 ניסיונות של גלגול למטרה שבחרו ב. מנסים את שלושת סוגי המרחקים ג. מגיעים קרוב לנקודה שאותה בחרו כמטרה ב 16 ניסיונות לפחות ד. מקשרים בין איכות התנועה של עצמם לבין השגת המטרה מושגי יסוד התאמת הכוח המושקע למרחק	את עקרונות וויסות הכוח ואת חשיבותם לאיכות התנועה .
דרך ההערכה דרך 1: ביחידים או בזוגות יוצרים חיבור תנועה המתאים לנושא "כיווץ ומתיחה"	דרך ההערכה בזוגות : בוחרים ב 10 עמדות מוצא ובכל אחת מהן מתכווצים כמה שאפשר ומתמתחים כמה שאפשר בתאום ובשיתוף פעולה.	דרך ההערכה לכל תלמיד גומייה (הנמתחת בקלות). כל תלמיד בוחר 7 עמדות מוצא ובכל אחת מהן מתכווץ כמה שאפשר ומתמתח	דרך ההערכה כל תלמיד בוחר 5 עמדות מוצא ובכל אחת מהן מתכווץ כמה שאפשר ומתמתח כמה שאפשר.	3(6). התלמידים והתלמידות ישכללו את יכולתם בכיווץ מתיחה והרפיה וילמדו לבחור בהרפיה בשעת הצורך

277:2 חברו לעצמכם תרגילים לחיזוק שרירי הגפיים והבטן תוך כיווץ ומתיחה בעזרת גומיית כושר. קריטריונים לדף 1 א. נותנים כותרת המייצגת את חיבור התנועה ב. בכווצים באופן מלא ג. מותחים באופן מלא ד. מתנועעים בשטף ללא עצירות מיותרות ה. בזוגות: מתאמים תנועה בין בני הזוג. 277:2 ממציאים תרגילים לחיזוק שרירי הידיים ב. ממציאים תרגילים לחיזוק שרירי הרגליים ג. בוחרים תרגילים לחיזוק שרירי הבטן.	מחברים את עשרת הבחירות בעזרת מעברים לאחר שבצעו הכל ברצף, שוכבים ומרפים. מסבירים את הייחוד של ההרפיה. קריטריונים א. בוחרים 10 עמדות מוצא שונות באופן עצמאי ב. נמצאים בכיווץ מלא ג. נמצאים במתיחה מלאה ד. מנסים להתמתח לכיוונים שונים ה. מתאמים תנועה ומשתפים פעולה ו. נמתחים, מכווצים ועוברים בניהם ז. שוכבים בהרפיה	כמה שאפשר עם הגומייה לכיוונים שונים. בסוף ההתנסות שוכב ומרפה מדגים את ההבדל בין הפעלת שרירים להרפייתם בעזרת הגומיה. קריטריונים א. בוחרים 7 עמדות מוצא שונות באופן עצמאי ב. נמצאים בכיווץ מלא ג. נמצאים במתיחה מלאה עם הגומייה ד. מנסים להתמתח לכיוונים שונים ה. שוכבים בהרפיה	בסוף ההתנסות שוכב ומרפה. מדגים את ההבדל בין הפעלת שרירים להרפייתם. קריטריונים א. בוחרים 5 עמדות מוצא שונות באופן עצמאי ב. נמצאים בכיווץ מלא ג. נמצאים במתיחה מלאה ד. שוכבים בהרפיה מושגי יסוד כיווץ ומתיחה, הרפיה	

מטרה 4. התלמידים והתלמידות ישכללו את ההתייחסות לזמן

הסבר המטרה

"זמן" הוא מושג מופשט. כדי להבין את הזמן, יש צורך לחלקו ולמדוד אותו בעזרת יחידות מוסכמות. השעון הוא מחלק הזמן לשניות, דקות, שעות, המתווספות לימים, חודשים ושנים. חלוקה זו היא מוחלטת ואינה תלויה ישירות בחוויית הזמן של היחיד, אלא בהסכמה הכללית בין בני האדם. אפשר היה להחליט שכל שעה של היום תהיה ממחר רק מחצית השעה...

התנועה מסייעת להפוך את הזמן למוחשי ומובן לתלמידים. הפיכת המושג למוחשי ומובן מסייעת בשכלול התנועה. להלן נסביר את שני צידי המשוואה.

התנועה מסייעת להמחיש את הזמן בשתי דרכים: האחת, כאוסף אירועים המתרחשים בזה אחר זה ובכך אפשר לתפוס את תחושת הזמן הנע קדימה: רצים, קופצים, נוחתים, מתגלגלים, קמים וכך ממשיכים; הדרך השנייה בתבניות התנועה החוזרות על עצמן, ומחלקות את הזמן ליחידות שאותן אנו ממלאים בעשייה, למשל בניתורים במקום במשך זמן מסוים, בריצה הלוך ושוב, בתנועה על פי מוסיקה.

תפיסת הזמן מסייעת בשכלול התנועה בכך שהיא מאפשרת תשומת לב לממד הזמן בתנועה. דוגמה לכך היא המעבר מ"לאט" ל"מהר". התלמידים מתנועעים במהירויות שונות גם בלי הלימוד על הזמן בשיעורי "חינוך לתנועה", אבל ההבנה מאפשרת להם לבחור ב"מהירות תנועה" מרצון, בהתאם לצרכים שונים – כאשר צריך להתאים תנועה בקצב מסוים לתנועה איטית יותר של חבר, כאשר צריך לתפוס כדור, כאשר רוצים לבצע תנועה באיכות זהה אך במהירות גדולה יותר, כאשר צריך לתת תנופה במהירות גדולה כדי לזרוק חפץ למרחק – ידעו התלמידים לבחור לעצמם את מהירות התנועה הדרושה.

דרכים להשגת המטרה

להכתיב מפעם בדרכים מגוונות – קיימות דרכים רבות להכתבת מפעם, וכדאי לגוון אותן כדי שתובן השפעתו של המפעם על התנועה.

דוגמאות:

✓ ליווי התנועה בספירה באמצעות אמירה (1,2,3...), תיפוף בתוף, מחיאות כפיים וכדומה;

✓ ליווי התנועה במוסיקה שנקל לאתר בה את המפעם;

✓ ליווי התנועה בשיר או בדיבור שבהם המילים מדגישות את המפעם (למשל "דובונים אנחנו לטיול יצאנו" ... של פניה ברגשטיין);

✓ מעקב בתנועה אחר תנועת אחר המכתיב את המפעם.

להקדיש תשומת לב מיוחדת לבחירת המוסיקה. הפרטים שיש לשים לב אליהם:

✓ תפקידה של המוסיקה להכתיב את חלוקת הזמן בתנועה;

✓ בחירה במוסיקה המתאימה ליכולת של התלמידים ולאופי תנועתם;

✓ גיוון סוגי המוסיקה, המקצבים והסגנונות – לבחור גם מוסיקה מוכרת לתלמידים וגם פחות מוכרת

✓ להם שתהפוך למוכרת באמצעות התנועה;

✓ שילוב מוסיקה המכתיבה תנועה בעלת אופי שונה, מוסיקה מהירה וקופצנית או איטית ומתמשכת.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יבטאו בתנועה את ההבדל בין "לאט" ל"מהר" וכן, יאיצו ויאטו תנועה בהדרגה
- (2) יבחינו בין תנועה מבוקרת לתנועה פתאומית ויבחרו את המתאימה לתנועה
- (3) יתנסו בסוגי חזרות מגוונים וקצביים
- (4) יתייחסו בתנועה למשקל המוסיקלי כמחלק הזמן ויתנועעו במקצב אישי ובמקצב חיצוני
- (5) יתנועעו בעת ובעונה אחת
- (6) ייאמדו משך זמן תנועה ויבחרו את משך זמן התנועה ואת הפסקתה
- (7) יתנועעו תוך תשומת לב למרחב ולזמן

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יבטאו בתנועה את ההבדל בין "לאט ל"מהר" וכן, יאיצו ויאטו תנועה בהדרגה

הסבר

פעמות beats הן יחידת הזמן הראשונית הבסיסית המחלקת יצירה מוסיקלית או תנועתית ליחידות זמן שוות. מפעם tempo הוא צרוף הפעמות היוצר מהירות – כשיחידות הזמן של המפעם קצרות

אנו מכנים זאת "מהר" וכאשר יחידות הזמן של המפעם ארוכות אנו מכנים זאת "לאט". ה"לאט" וה"מהר" הם יחסיים זה לזה. המהירות משפיעה על איכות התנועה. לכל צרף תנועות המהירות המתאימה לו. ביצוע איטי יותר מאפשר לתרגל דיוק בתנועה. ביצוע מהיר יותר מאפשר לתרגל את רצף התנועות.

האצה היא מעבר הדרגתי ברצף ממהירות תנועה קטנה מאוד עד למהירות תנועה גדולה. **האטה** היא מעבר הדרגתי ברצף ממהירות תנועה גדולה מאוד למהירות תנועה קטנה. להאיץ ולהאט בהדרגתיות מדויקת הן אתגר ונדרש תרגול רב של שליטה בוויות הכוח (ראו עמ') כדי להשיגם. המתנסים בהאטה והאצה יכולים להיות ערניים להבדלים באיכות התנועה ולאתר את המהירות המתאימה לתנועה.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

לאט ומהר

- ☒ ברצף תנועות איטי ; ברצף תנועות מהיר ;
 - ☒ במספר רב של תנועות זהות, השונות אך ורק במהירות ;
 - ☒ במעבר מתנועה איטית לתנועה מהירה ולהפך, על סמך הוראות ולפי החלטתם.
 - ☒ שחקו תופסת בהליכה במרחב קטן ובמרחב גדול. מה קרה?
- התלמידים והתלמידות יסבירו –

- ☒ מהו ההבדל בין "לאט" יותר ל"מהר" יותר? ומה הדומה?

האטה והאצה

- ☒ בהליכה איטית והאצה עד ריצה מהירה ובחזרת, בהדרגתיות, האטה, עד עצירה. מתי היה קשה יותר לשמור על רצף ההדרגתיות?
 - ☒ בהאצה והאטה בתנועות פשוטות, החוזרות על עצמן כמו : סיבוב מפרק הכתף או שורש פיסת היד, מחיאות כפיים, תיפוף ברגליים. מתי אתגר השמירה על רצף ההדרגתיות קשה יותר?
 - ☒ בבחירת רצף של תנועות שונות וניסיון להאיץ ולהאט תוך ביצוע הרצף ;
 - ☒ בתרגול האטה והאצה עד הגעה לדרוג מדויק במהירויות בשני הכיוונים ;
 - ☒ בריצה בין קונוסים. על קונוס מונח כדור טניס. לסימן לגעת עם איבר גוף מוכרז, בכדור שעל ראש הקונוס מבלי להפילו.
 - ☒ בריצה לעבר כדורי טניס מתגלגלים : תופסים כדור ולהניחו על ראש קונוס
 - ☒ במשחק "אחת שתיים שלוש דג מלוח" תוך הוראות של האטה והאצה
 - ☒ בהקפצת כדור טניס וניסיונות לדרך עליו בכף רגל
- התלמידים והתלמידות יתנסו בזוגות –

☒ בתאום האצה והאטה של תנועה שנבחרה על ידיהם ללא מגע; באחיזת ידיים; כשהם גב אל גב;

התלמידים והתלמידות ישחקו בקבוצה קטנה (4-6 משתתפים):

☒ בתאום האצה והאטה: כל תלמיד מוביל בתורו ללא מגע/ באחיזת ידיים/ במגע בחלק אחר של הגוף; מתי היה הכי קשה לתאם? מדוע?

☒ בבחירת תנועה משותפת וביצועה כשחצי קבוצה מאטה וחצי קבוצה מאצה תוך שמירה על קשר עין.

(2) התלמידים והתלמידות יבחינו בין תנועה מבוקרת לתנועה פתאומית ויבחרו את המתאימה

לתנועה

הסבר

המבוקר והפתאומי הם ביטוי לאופי השינוי של המהירות. התנועה היא מבוקרת כאשר המעברים מתנועה לתנועה פועלים בסדר נתון מראש וכל התרחשות צפויה מראש. התנועה פתאומית כאשר המעבר איננו צפוי, המעברים חדים, והתנועה מתרחשת בהפתעה. יש הבדלים בין מבצע התנועה המתכנן גם את התנועה המבוקרת וגם את הפתאומית לבין הצופים בתנועה שיודעים למה לצפות בתנועה המבוקרת אך מופתעים מהתנועה הפתאומית. יש תנועות שמתאים להם להיות מבוקרות כמו ריצה ארוכה או תאום תנועה עם אחרים. לעומת זאת יש תנועות שמתאים להם להיות פתאומיות כמו תנועות של כוח מתפרץ, או תנועה שמטרתה להפתיע יריב.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

☒ בתנועות מבוקרות כמו: טיפוס על סולם וירידה ממנו; ריצה סביב מרחב השיעור ובתנועות פתאומיות כמו זינוק, ריצה וקפיצה. מתי טוב לתנועה להיות מבוקרת ומתי זקוקים לתנועה הפתאומית?

☒ בריצה איטית ומעבר לעצירה פתאומית ואז ריצה מהירה ומעבר לעצירה פתאומית. מתי היה קשה יותר לעצור? מה נדרש מהגוף?

☒ בחיבור ריצה וניתורים בדרכים שונות: ריצה מהירה וניתור איטי, בריצה איטית וניתור איטי, בריה מהירה וניתור מהיר וברציה איטית וניתור מהיר – מה היה ההבדל בתחושות?

☒ בבחירת מיומנויות מוטוריות מוכרות מענפי הספורט, ביצוען, וניתוח מה בהם מבוקר ומה פתאומי?

התלמידים והתלמידות יתנסו בזוגות –

- ☒ בריצה איטית ביחד, במעבר לתנועה מהירה, ובעצירה. מתי התאוס היה קל יותר ומתי מורכב התלמידים והתלמידות יתנסו בקבוצה עם כדור –
- ☒ בהעברת כדור מבוקרת מהאחד לאחר
- ☒ בהעברת כדור פתאומית מהאחד לשני. מהם הקשרים בהעברה פתאומית וכיצד ניתן להתמודד עם העברת כדור פתאומית?

(3) התלמידים והתלמידות יתנסו בסוגי חזרות מגוונים וקצביים

הסבר

התנועה היא ריתמית מטבעה ומזמינה חזרות. צפייה שיטתית בתנועה ובמשחק של תלמידים מזהה שהתלמידים חוזרים על תנועתם ומקיימים מחזורי תנועה דומים. גם כשהחזרות נראות זהות הן אינן זהות, כיוון שכל חזרה משכללת במשהו את החזרה הקודמת. החזרות מעניקה תחושת ביטחון בשל היכולת לצפות מה יקרה.

ניתן למיין את סוגי החזרות לפי מטרותיהם:

- א. **חזרה כהליך של שינון ומעבר** מביצוע מיומנות מוטורית הדורשת תשומת לב, למיומנות אוטומטית, כמו למשל, בשעת כדורר המהווה חזרה על תנועה ספציפית שהשליטה בה הולכת ומשתכללת עם החזרה.
- ב. **חזרה כהליך של הבנת עקרונות** כמו למשל, חזרה על משחק מוכר בכדי לשכלל את ההתנהגות במשחק ולהבין כיצד מנצחים.
- ג. **חזרה לשם משיכת תשומת לב** – חזרה על תנועה שמטרתה היא שאחרים יראו ויגיבו. חזרה מסוג זה יכולה להיות חיובית כשהיא מתרחשת לשם השגת משוב על ההתמודדות וההשתכללות, ויכולות להיות שלילית כשיש בה תוקפנות ונדנוד לאחר.
- ד. **חזרה להשגת הנאה** – חזרה שמטרתה להשיג סיפוק ועיבוד חווייתיים. למשל, חזרה על תנועות ריתמיות מלוות במוסיקה כמו למשל, ריקוד משותף של ריקוד המוכר לכל המשתתפים.
- ה. **חזרה כחיזוק הרגשת היכולת וההישג** – חזרה לאחר שהושגה כבר שליטה המציגה את ההצלחה ופעמים רבות משמשת גם כהתחלה של שכלול חדש. כמו למשל, הצלחה של רכיבה על אופניים שבשלב מסוים הלומד עוזב יד אחת ומתנסה בחוויית איזון חדשה.
- ו. **חזרה לשמירה על רכוש ומעמד** – חזרה על תנועות עם חפץ המודיעות לסביבה שלמתנועע יש "חזקה" על החפץ. כך למשל, כשתלמיד משחק בחישוק ומתקדם תוך גלגולו לכל מקום, בלי לשחרר את החישוק לטובת תלמיד אחר המעוניין גם הוא להתנסות.

ז. **חזרה פתולוגיות** – חזרה שלתלמידים אין שליטה עליהם, לא יכולים להתנער ממנה, נמשכת זמן רב, באה במקום פעילות חדשה ובמקום למידה ומרחיקה את התלמיד מפעילויות חברתיות.

ח. סוגי החזרות א-ה מובילות לתהליכי למידה משמעותיים וחשוב לעודדם.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יבחרו –	
☒	מיומנות ספורט מוכרת להם, כדי לחזור עליה, לתרגלה, ולשפרה
☒	משחק עם חברים, ויחזרו וישחקו בו כל יום בהפסקה הגדולה
☒	ריקוד שנלמד בשיעור חינוך גופני וירקדו אותו בכל פתיחת שיעור
☒	רצף של תנועות ויבצעו אותם בקצב מנגינה. לאחר שהשיגו שליטה ברצף הריתמי, תוחלף המנגינה, והתלמידים ינסו לבצע אותו רצף של תנועות לפי המנגינה החדשה
התלמידים והתלמידות יציגו	
☒	הישג מוטורי שהושג בזכות חזרות רבות
☒	רצף תנועות זהה במנגינות בעלות מקצב שונה
☒	מספר רצפי תנועה שונים במנגינה אחת.
התלמידים והתלמידות יתנסו בזוגות –	
☒	אחד מתופף במקצב שבחר, השני מתאים תנועות חוזרות למקצב
☒	בחרים ביחד רצף של ארבע תנועות ומצבעים אותן שוב ושוב עד לתאום מלא
התלמידים והתלמידות יתנסו בקבוצה קטנה (4-6 משתתפים) –	
☒	כל אחד בתורו מבצע תנועה שונה. חוזרים על רצף התנועות ללא הפסקות
☒	אחד קורא שיר קצבי האחרים מתנועעים ברצף תנועות החוזר על עצמו
☒	במשחק: אחד יוצא מחוץ לחדר. הקבוצה בוחרת מנגינה ידועה מאד ורוקדת בקצב שלה. היוצא חוזר, צופה בריקוד ועליו לנחש מהי המנגינה שנבחרה.

4) התלמידים והתלמידות יתייחסו בתנועה למשקל המוסיקלי כמחלק הזמן ויתנועעו במקצב אישי

ובמקצב חיצוני

הסבר

משקל מוסיקלי הוא אופן ארגון הפעמות בקבוצות: זוגות, שלשות, רביעיות, חמישיית וכו'. המשקל בא לספק את הנטייה הטבעית של האדם לקבץ גירויים קצובים לקבוצות. המשקל הוא המחלק פסוקים מוסיקליים לתיבות. חלוקה זו היא לא רק בזמן אלא גם חלוקה בתוכן, כגון: הדגשים, השהיות. חלוקת צלילים וכו'. למשקל המוסיקלי השפעה על אופי התנועה כך

תנועה במשקל זוגי (2/4 ; 4/4) מתחילה בכל פעם באותו צד בה בשעה שתנועה במשקל אי-זוגי (3/4 ; 5/4) מתחילה בכל פעם בצד הנגדי.

שיפור היכולת לנוע במקצב אישי פירושו שהלומד יכול לבודד את תנועתו מהסביבה ולבחור במה שמתאים לו ומאפשר לו להתמיד בתנועה. שיפור היכולת לנוע במקצב חיצוני פירושו שהתלמיד יודע להקשיב למקצב מוכתב, למשל תיפוף, מנגינה, תנועה של חבר וכדומה, ולפעול על פיו. הכרת השוני בין המקצב האישי לחיצוני כוללת את השוני באופי התנועה ובהרגשת הנוחות כלפי התנועה, וכוללת יכולת לעבור מתנועה במקצב אישי לתנועה במקצב חיצוני.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

משקל מוסיקלי כמחלק הזמן

☒ בתנועה במשקלים מוזיקליים זוגיים ואי-זוגיים בליווי תיפוף, מוסיקה וללא כל ליווי

☒ בתנועה במשקלים שונים בין אותם שמונה קווים מקבילים המסומנים על הרצפה במרחקים קבועים ושווים –

לקול תוף במשקל 2/4 – לעבור מעל הקווים כשבכל מרווח בין שני קווים – מתבצעים 2 צעדים. וכך גם כאשר המשקל הוא 3/4 ו 4/4 מה היה ההבדל בתנועה בכל אחד מהמשקלים?

התלמידים והתלמידות יתנסו עם בני זוג –

☒ בתנועה במשקל שבחרו תוך הדגשת התנועה הראשונה בכל חזרה.

☒ בתנועה במשקל 3/4 בכל ספירה של אחד נוגעים בעדינות האחד בשנייה

☒ האחד מתנועע במשקל שבחר, השני עוקב אחר התנועה ומוחא כפיים לסימון הפעמות ומנחש את המשקל שנבחר.

התלמידים והתלמידות יתנסו בקבוצה קטנה (4-6 משתתפים) –

☒ אחד מוחא כפיים במשקל 2/4 והשאר מתנועעים במשקל המתופף. אחר מוחא כפיים במשקל 4/4 והשאר מתנועעים במשקל המתופף. לאחר סיום התנסויות רבות בשני המשקלים, משוחחים על ההבדל בתנועה ביניהם ומדוע משקל של 2/4 מושך לתנועה מהירה יותר.

תנועה במקצב אישי ובמקצב מוכתב

☒ בתנועה במקצבים אישיים שונים ;

☒ בהתאמת תנועתם למקצב מוכתב ;

☒ בהתאמת מהירות פעולתם למטלה הדורשת הספק, למשל באיסוף חפצים פזורים בשטח במהירות המרבית ;

☒ במעבר מתנועה במקצב מוכתב למקצב אישי ולהפך ;

☒ בהכתבת מקצב חיצוני לעמית.

התלמידים והתלמידות יחוו –

- ☒ את הנוחות שבתנועה בקצב אישי. האם אתם מסכימים למשפט – לכל אחד קצב אישי המתאים לו?
- התלמידים והתלמידות יבינו –
- ☒ את ההבדל בין מקצב אישי למקצב מוכתב ואלו כישורים נחוצים לכל אחד מהם. התלמידים יתנסו בזוגות –
- ☒ בחיקוי המקצב האישי של עמיתיהם
- ☒ בהכתבת מקצב לעמיתיהם
- התלמידים יתנסו בקבוצות קטנות –
- ☒ בבחירת רצף תנועות משותף שכל אחד ואחת מבצעים בקצב האישי שלהם
- ☒ בביצוע משותף של רצף תנועה תוך חיפוש הקצב הנכון לכל הקבוצה.

(5) התלמידים והתלמידות יתנועעו בעת ובעונה אחת

הסבר

היכולת להתנועע בעת ובעונה אחת היא סוג ספציפי של תאום תנועה (קואורדינציה מוטורית) הכוללת תיאום בזמן בין קליטת החושים לתגובת השרירים. להלן דוגמאות שבהן חושים שונים מאפשרים את הפעולה בעת ובעונה אחת:

בעיטה בכדור הנע לעבר המתנועע – חוש הראייה קולט את מהירות התנועה של הכדור והמתנועע מפעיל את חוש שיווי המשקל, מעביר משקל לרגל אחת ובעזרת חושי התנועה מבצע את הבעיטה בחזרה.

ניתור בדלגית – חושי התנועה קולטים את קצב סיבוב החבל, והגוף עובר מעל הדלגית. שינוי תנועה בהישמע סימן – חוש השמיעה קולט סימן לשינוי, והגוף משנה את תנועתו. לסימן נוסף המנתר מנסה להוסיף מחיאות כפיים.

מבחינים בשני סוגים של תנועות הנעשות בעת ובעונה אחת. האחד, **תנועה בעיתוי הנכון** – תנועה אחת שלמה, אשר לצורך ביצועה המוצלח נדרש עיתוי מדויק בין קליטת החושים וביצוע השרירים, למשל: עלייה על מדרגות נעות, תפיסת כדור תוך תנועה, שחרור החץ בשעת קליעה למטרה

השני, **עיתוי זהה לתנועות שונות** – תנועות בלתי קשורות (שתיים לפחות), הדורשות תשומת לב משותפת מהחושים בעיתוי זהה, למשל: כדור תוך דקלום, יד אחת זורקת כדור ויד שנייה תופסת כדור, רגל אחת מתכופפת והשנייה מסמנת מעגלים וכד'.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

תנועה בעיתי הנכון

☒ בריצה במרחב: לשריקה, הגברת המהירות

☒ ריצה וקפיצה במקפצה כשמגיעים אליה

☒ כניסה לחישוק מתגלגל או קפיצה מעליו

☒ זריקת טבעת גומי מעלה ותפיסתה

☒ בקפיצה בדלגית

התלמידים והתלמידות יתנסו בזוגות –

☒ אחד קופץ בדלגית השני מצטרף בלי לעצור את רצף הקפיצה וקצבה

☒ רצים אחד מול השני, לפני התנגשות משנים מסלול בלי להאט את הריצה

☒ אחד זורק עיתון, השני מנסה לתפוס אותו לפני שייגע בקרקע

התלמידים והתלמידות יתנסו בקבוצה קטנה –

☒ במעגל, מנתרים ונוגעים בכפות הידיים של שאר חברי הקבוצה

☒ משחקים 21 התלמידים במרכז מנסים לחטוף את הכדור

עיתוי זהה לתנועות שונות

התלמידים והתלמידות יתנסו –

☒ בשילוב שירה ותנועה

☒ בתנועה זהה באיברים זוגיים, למשל: סיבובי רגליים זהים, ברגל אחת סיבובים

קטנים ובשנייה גדולים, באחת מהירים ובשנייה איטיים

☒ בתנועה זהה באיברים שונים, למשל: הרמת יד למעלה והורדתה תוך סיבוב רגל.

זאת, במהירות אחידה ולאחר מכן במהירות שונה

☒ בהחזקת שני מחבטי טניס שולחן והקפצת שני כדורים

☒ בתנועה עם שני מקלות תיפוף: תיפוף במהירות שונה בכל יד, הוספת תנועת רגליים במהירות שלישית.

התלמידים והתלמידות יתנסו בזוגות –

☒ העברת שלושה חפצים שונים מהאחד לשני

☒ חיקוי תנועות שונות באיברים זוגיים

התלמידים והתלמידות יתנסו בקבוצה קטנה –

☒ במשחק במעגל בו מעבירים מספר כדורים מהאחד לשני בכיוונים מנוגדים

☒ במשחק בו כל משתתף אוחד שני מחבטים ומספר הכדורים כמספר המשתתפים +

1, יש לנסות להקפיץ את הכדורים כך שישוהו כל הזמן באוויר.

(6) התלמידים והתלמידות יאמדו משך זמן תנועה ויבחרו את משך זמן התנועה ואת הפסקתה

הסבר

אומדן משך זמן הוא הערכה שאינה מבוססת על מדידה של משך הזמן שעבר או הערכת משך הזמן שיש לייחד לפעילות עתידית. במהלך תנועה ופעילות גופנית אומדן משך הזמן מאפשר למתנועעים לקבל החלטות הנוגעות לבחירת כמות התנועה ומהירותה. חשוב לזמן תרגול של אומדן משך הזמן כדי: לאפשר בחירות מושכלות של תנועה, לשפר תיאום בין מתנועעים, ולהעלות את מודעות לתפקיד האומדן במהלך תנועה. יכולת לאמוד זמן נכונה מאפשרת לדייק בתכנון תנועה.

במהלך תנועה ניתן לאמוד זמן בשיטות שונות, למשל: **שיטת אומדן ביחידות זמן אובייקטיביות** שבה מוצגת למתנועעים כמות מסוימת של תנועה ועל המתנועעים לאמוד את משך הזמן בשניות או דקות. דרך נוספת היא **שיטת הביצוע** בה נאמר למתנועעים מהו משך הזמן שעליהם להתנועע ותפקידם לציין מתי חלף משך זה. דרך נוספת היא **שיטת השחזור** בה מוצג בפני המתנועעים משך זמן מסוים ללא תנועה או עם תנועה, בלי לומר להם מהו ועליהם להתנועע או לעצור תנועה לאורך זמן זהה.

כדי לשפר אומדן לא די בחזרות אלא יש למשב את המתנועעים על האומדנים שעשו האם הם קצרים או ארוכים מהנדרש וכמה הם רחוקים ממשך הזמן הנתון.

משך זמן הוא מרווח בו מתרחשים אירועים בין הפסקה להפסקה. משך הזמן נותן הגדרה לפעילות מנקודת ההתחלה לנקודת הסיום שלה. קיים משך זמן אובייקטיבי, לפי השעון, שבו נערכה פעילות, וקיים משך זמן סובייקטיבי – לעיתים משך זמן זהה נראה לנו קצר כשהוא מלא בפעילויות מעניינות וארוך כשמשעמם לנו.

פעילות יום-יומית מאפשרת לתפוס משך זמן סובייקטיבי יחסי כבר מגיל צעיר. כלומר, לתלמידים יש תחושה של משך הזמן והם יודעים להעריך שפעולה מסוימת תבעה משך זמן ארוך יותר מפעולה אחרת.

בשעת תנועה משך התנועה מהווה את מסגרת הזמן. כאשר משך הזמן מוכתב מראש הוא מגביל את חופש התנועה וקובע באיזו מהירות נבצע את התנועה ומה יהיה אורכן של ההפסקות.

הפסקה שבין תנועה לתנועה איננה ריק וחוסר פעולה, בדרך כלל היא משמשת כהכנה גופנית, רגשית ושכלית להמשך. הפסקת תנועה היא שליטה ואיפוק ויכולה לשרת כזמן מנוחה.

קיימות דרכים רבות ומגוונות להפסקת תנועה.

התנסות בתנועה הממוקדת במשך זמן יכולה ללמד שימוש יעיל במשך זמן שהוקצה. אם משך הזמן הזה קצר לכמות התנועה המתוכננת על המתנועע להתאים ולהסתגל למגבלה. בנוסף תנועה יכולה לשפר את ההערכה האובייקטיבית למשך הזמן וכן סדר זמנים הבאים זה אחר זה.

התלמידים והתלמידות יתנסו :

יאמדו את משך זמן התנועה

☒ באומדן משך זמן פעולות שהם מבצעים ביום יום כמו : הליכה ברגל מהבית לבית הספר ; אותו מסלול באופניים ; אורך של בריכה בשחייה ; ישיבה מול המחשב אמש ;

☒ באומדן הפעולות שהם יכולים לבצע ב 30 שניות ואז ביצוען ובדיקת נכונות האומדן

☒ בכדור כדור במקום ותוך התקדמות למשך זמן ארוך. לאחר הסיום, לאמוד כמה זמן נמשך הכדור.

התלמידים והתלמידות יתנסו בזוגות :

☒ אחד מודד את משך הזמן בו עבר בן הזוג מסלול מכשולים. השני, משיי, אומד את משך הזמן ומשווים את המדידה לאומדן.

☒ חוזרים על הפעילות עד שעובר המסלול מדייק באומדנו. מחליפים תפקידים

התלמידים והתלמידות יתנסו בקבוצה קטנה :

☒ האחר מכדרר לאורך מסלול נתון. לאחר שסיים, מנסה השני לכדרר לאורך מסלול שונה תוך שמירה על משך זמן זהה. השלישי מודד ומציין את מידת הדיוק. חזרה על תהליך זה עד הגעה לרמת דיוק גבוהה. החליפו תפקידים.

תנועה בתוך משך זמן אחד

התלמידים והתלמידות יתנסו –

☒ בתנועה לפי משך זמן שהוכתב מראש. החל ממשך זמן קצר והולך ומתארך – 5 שניות ; 10 שניות ; 20 שניות ; 30 שניות ; דקה ; 3 דקות... להפסיק בהתאם להוראות ולאחר התנסות

במשכי זמן שונים, התלמידים מפסיקים לפי החלטה שלהם כשלדעתם עבר הזמן שהוקצב.

☒ בסיבוב חישוק וחיקוי תנועתו ונפילתו.

☒ בסיבוב חישוק וריצת הלוח ושוב כל זמן שהחישוק הסתובב. לנסות לשפר את אורך הסיבוב של החישוק ואת מהירות הריצה, כך שתהיינה יותר סבבים של ריצות.

התלמידים והתלמידות יתנסו בזוגות –

☒ האחד מסובב חישוק ונותן הוראות פעולה לחברו, למשל : "התגלגל פעמיים וחזור לתפוס את

החישוק המסתובב לפני שייפול". החלפת תפקידים

☒ האחד מכה על גונג, השני מתנועע לכל אורך הגונג בלי לחזור על אותה תנועה פעמיים. החלפת תפקידים.

התלמידים והתלמידות ישחקו בשתי קבוצות :

☒ האחת, עומדת במעגל גדול ומוסרת כרית מהאחד לשני – חמישה סיבובים

בשנייה, כל תלמיד בתור מנסה לקלוע שקית לקופסה, אוסף אותה ומעבירה לבאה בתור. כל זאת כמה שיותר פעמים.

הפסקת תנועה לאחר שבוצעה במשך זמן

התלמידים והתלמידות יתנסו בדרכים רבות של מעבר מתנועה לעצירה –

☒ במהלך התקדמות במרחב בדרכים שונות ניתנות הוראות שונות:

א. "עצור"! – מיד עם הישמע המלה לעצור

ב. "א" – מיד עם הישמע האות לעצור

ג. צליל חד (שני מקלות) – מיד עם הישמע הצליל לעצור

ד. "להפסיק" – העצירה מיידי, אך לא פתאומית

ה. "לה-פ-ס-י-ק" – העצירה איטית

ו. "להתכונן...לעצור" – העצירה לאחר התבוננות נפשית לקראת העצירה

ז. "עצרו כשידי למעלה" – העצירה פתאומית על פי הראיה

ח. גלגול טבעת: "עצרו כשהחישוק נופל".

ט. הקבוצה נעה בחדר וכשאחד עוצר – עוצרים כולם.

י. כל אחד עוצר בזמנו החופשי.

הערה: לחזור מספר פעמים על כל אחת מההוראות.

במהלך שיחה לאחר השלמת ההתנסות: האם שמתם לב להבדלים במהירות העצירה, במשך ובהשקעת הכוח?

☒ בשכיבה במרחב האישי: איברים רבים נעים (עולים, יורדים, ימינה, שמאלה, קדימה, אחורה, באלכסונים, לכל הכיוונים). בהדרגה, לאט, לאט מפסיקים בכל פעם תנועה של איבר אחד, עד לעצירה מוחלטת.

☒ התלמידים והתלמידות יתנסו בזוגות בחדר בו מונחים מכשולים –

☒ בהתקדמות זו מול זה בלי לגעת במכשולים, עצירה והפסקה כשעומדים קרוב, פנים אל פנים אך לא נוגעים.

☒ מחליטים ביחד היכן עוצרים. מתקדמים מעל ומתחת למכשולים. ונפגשים לעצירה במקום שנקבע מראש.

התלמידים והתלמידות ישחקו בקבוצות קטנות:

☒ חברי הקבוצה אוחזים מגבת ומתקדמים יחד במרחב. כל אחד ואחת בתורם עוזבים את המגבת נכנסים מתחת למגבת ומתקדמים בקצב הקבוצה. ברגע שהקבוצה עוצרת התלמיד שמתחת עוצר ומחליפים תפקידים. לנסות ללא תקשורת מילולית ולעצור רק לאחר החלטה של הקבוצה.

(7) התלמידים והתלמידות יתנועעו תוך תשומת לב למרחב ולזמן

הסבר

בשעוני המחוגים הזמן מתואר על ידי המרחב – מיקום הספרות על המעגל והתקדמות המחוגים.

בשעונים המסמנים מספר בלבד הזמן מוצג במנותק מהמרחב.

הזמן הוא מימד במרחב. כל תנועה המתבצעת במרחב – לכל מרחק, כיוון, רמת גובה, במרחב

האישי והכללי – מתבצעת גם בזמן – במפעם מהיר או איטי, באופן צפוי או פתאומי, במשקל,

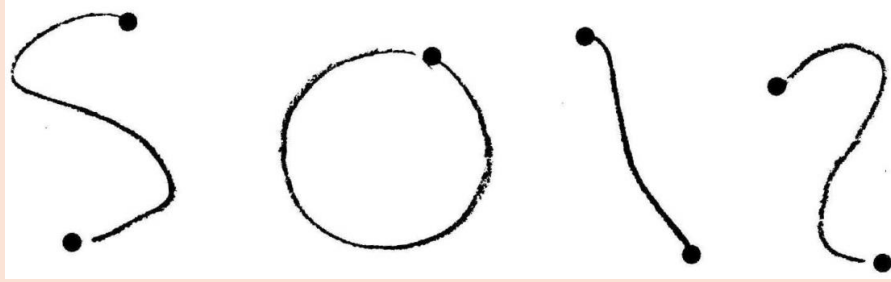
במקצב או למשך זמן. תלמידים צעירים אינם מפרידים בין מרחב לזמן ורק בהתבגרותם הם

מסוגלים לשלב יסודות של מרחב וזמן ולהפריד ביניהם. נדמה לתלמידים הצעירים, שהתקדמות

בדרך ארוכה בהכרח תארך זמן רב והתקדמות בדרך קצרה בהכרח תהיה גם קצרה בזמן. למעשה, יש קשר ביו אורך מסלול ומשך הזמן הדרוש לעוברו, אך הקשר אינו חד-ערכי – ככך שהדרך ארוכה יותר הזמן ארוך יותר. הקשר תלוי במהירות התנועה. כלומר, ניתן לעבור דרך ארוכה ודרך קצרה בזמן זהה, ניתן לעבור מסלולים זהים בזמן שונה, וכן ניתן לעבור מסלולים שונים בזמן זהה או שונה – הכול בהתאם למהירות. גם שינוי בכיוון המסלול ותוספת עיקולים יאלצו את המתנועע להאט את המהירות ביחס למסלול הישר.

פירוט ברמת הביצוע

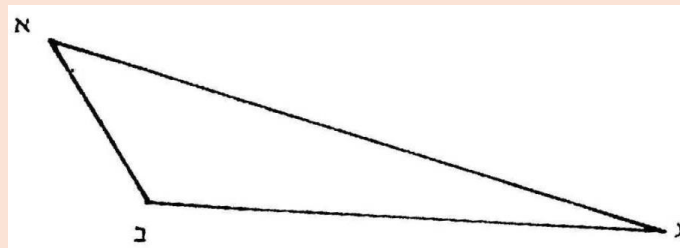
התלמידים והתלמידות יתנועעו במפעם קבוע במשני מרחב מגוונים :	
☒ בהנעת הידיים לכיוונים שונים בכל פעמה. לקצב תיפוף/מטרונום קבוע.	
☒ בהנעת איברי גוף שונים במהירות קבועה במרחב האישי. באילו איברים שמרתם על מפעם תנועה קבוע? מה המשותף לתנועות שנבחרו באיברי הגוף השונים?	
☒ ניתורים בקצב קבוע במקום ותוך כדי התקדמות בכיוונים שונים. האם בחרתם במפעם המתאים לכם? כיצד משתנה קצב הקפיצות כשקופצים קדימה, אחורה או לצדדים?	
☒ ניתורים במקום תוך שינויי חזית.	
☒ כדור כדור במקום ותוך כדי התקדמות בפעמה קבועה.	
☒ בזוגות : האחד מכדרר בקצב קבוע. השני נע עם הכדור בקצב הכדור של בן הזוג במקום, לחזיתות שונות, תוך התקדמות לכיוונים שונים, במסלולים שונים.	
☒ בקבוצה : האחד נותן קצב, למשל על ידי זריקת הכדור אל קיר בקצב קבוע. הקבוצה נעה במרחב, בתאום ביניהם ולפי הקצב.	
התלמידים והתלמידות יתנסו בתנועה במרחב, תוך התייחסות לקצב קבוע ומשתנה :	
☒ בהליכה/דילוגים/ניתורים/על ארבע/ על שש/בזחילה בכיוון קבוע, במסלול קבוע במהירויות שונות.	
☒ בחירת מסלול ארוך ומפותל : התקדמות עליו תוך שינויים במקצב.	
☒ דלגית פרושה לאורכה על הרצפה. מצאו דרכים שונות לנוע במקצבים שונים מעל הדלגית לפניה, לאחוריה ומצד לצד.	
☒ בזוגות – מסרו בקצב קבוע. נסו להתקרב ולהתרחק ועדיין לשמור על קצב המסירות? האם המסירות נעשו מהירות יותר? איטיות יותר?	
התלמידים והתלמידות יחקרו את ההפרדה בין המרחב לזמן :	
☒ בהנחת חבלים כמסלולים באורכים שונים ובצורות שונות. האם ניתן ללכת מספר צעדים זהה לאורך כל חבל? חזרו על ההתנסות בהתקדמות לאחור.	



☒ בזוגות : האחד בוחר באופני התקדמות שונים על החבלים. השני מודד בעזרת שעון-עצר את משך זמן ההתקדמות. החליפו תפקידים. האם היו הבדלים במשך הזמן? נסו להתקדם על כל מסלול משך זמן זהה.

☒ בבחירת שתי נקודות על הקרקע : נקודה א' עליה תעמדו ונקודה ב' במרחק מנקודה א'. לנסות לעבור : מנקודה א' לנקודה ב' : בדרך הקצרה ביותר ; בדרך הארוכה ביותר ; בדרך הקצרה ביותר במהירות גדולה ; בדרך הארוכה ביותר במהירות גדולה ; בשילוב אחר של אורך ומהירות.

☒ שניים יושבים על נקודה א ומנסים להגיע בזמן זהה האחד לב' והשני לג'. החליפו תפקידים. נסו גם בעיניים עצומות.



ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁷⁷

חינוך לתנועה

מטרה 4: התלמידים והתלמידות ישכללו את יחסם לזמן



פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית: תאום בזוג, בקבוצה קטנה ובקבוצה גדולה; התחשבות באחרים; חיקוי תנועה של עמית; משחק שיתופי עצמאי.	הכוונה עצמית בחירה במוסיקה המתאימה ליכולת ולאופי התנועה; שימוש בחזרות לשינון והגעה לשליטה; שימוש בחזרות להבנת עקרונות; הפסקת תנועה כבחירה התובעת איפוק; מודעות עצמית יכולת לשמור על התנועה העצמית בסביבה שונה; יכולת להשתלב בסביבה.	חשיבה ביקורתית התנסות באומדן זמן ובבחירת משך זמן לתנועה; הבחנה בין זמן אובייקטיבי לזמן סובייקטיבי; חקר ההבחנה בין זמן למרחב; השוואה לצורך הבנה; התנסות באומדן זמן; קישור סיבה לתוצאה; אוריינות מדעית התנסות בחשיבה דדוקטיבית: מעקרון ליישומו בתנועה;	הכרה הבנת הקשר בין הרווח שבין הפעמות לבין מהירות התנועה; הבחנה בין תנועה מבוקרת לתנועה פתאומית ויבחרו את המתאימה לתנועה. הכרת משקלים מוסיקליים שונים והשפעתם על התנועה ואופייה; הכרת מקצבים שונים והשפעתם על התנועה ואופייה;	יכולת להתנועע לאט ולהתנועע מהר ולעבור בין המהירויות; האטה והאצה של תנועה; בחירת תנועה מבוקרת ותנועה פתאומית לפי הצורך; התנסות בסוגי חזרות מגוונים וקצביים; יכולת להתנועע במקצב אישי ובמשקל חיצוני; יכולת להתנועע בעת ובעונה אחת;

¹⁷⁷ <https://meyda.education.gov.il>

		חשיבה יצירתית חיבור בין תנועה להמללה ובין המללה לתנועה ; יצירת אפשרויות חדשות באמצעות אינדוקציה – חשיבה אסוציאטיבית.	יכולת להתנועע בשטף תוך תשומת לב למרחב, לזמן ולכוח הנחוץ לתנועה ; ניצול זמן שהוחלט עליו מראש לתנועה.

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרת ההוראה 4: התלמידים והתלמידות ישכללו את יחסם לזמן

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: אין תלות וניתן ללמד כל מטרה בפני עצמה לפי הסדר המתאים לתלמידים

שכבות גיל / מטרת אופרטיביות	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
4(1). התלמידים והתלמידות יבטאו בתנועה את ההבדל בין "לאט" ל"מהר" וכן, יאטו ויאיצו תנועה בהדרגה	דרך ההערכה א. כל תלמיד בוחר תנועה בלי לזוז מהמקום וחוזר עליה הכי לאט והכי מהר. ב. כל תלמיד בוחר תנועה של התקדמות וחוזר עליה הכי לאט והכי מהר. קריטריונים א. מתנועעים הכי לאט והכי מהר כשההבדלים ניכרים. ב. שומרים על תנועה זהה במהר ובלאט ב. בא' לא זזים מהמקום ג. בב' מתקדמים	דרך ההערכה א. כל תלמיד בוחר תנועה מעגלית בלי לזוז מהמקום: עובר בהדרגה מלאט למהר - מאיץ תנועה וחזרה ממהר ללאט - מאט תנועה. ב. כל תלמיד בוחר תנועה של התקדמות: עובר בהדרגה מלאט למהר - מאיץ תנועה וחזרה ממהר ללאט - מאט תנועה. קריטריונים א. עוברים מתנועה לתנועה באופן הדרגתי ב. שומרים על תנועה זהה בהאצה ובהאטה ב. בא' לא זזים מהמקום ג. בב' מתקדמים מושגי יסוד	דרך ההערכה א. כל תלמיד בוחר חפץ (כרית שעועית, סרט, מטפחת, כדור, דף נייר וכד') ומחבר איתו רצף תנועות שיש בו: הכי מהר, הכי לאט, האצה והאטה. קריטריונים מתנועעים ברצף: א. לפחות 2 תנועות מהירות מאד ב. לפחות 2 תנועות איטיות מאד ג. לפחות 1 תנועה של האצה מאד הדרגתית ד. לפחות 1 תנועה של האטה מאד הדרגתית מושגי יסוד פעמות, מפעם	דרך ההערכה כל תלמיד יוצר צרוף של מיומנויות משחק ספורט. לאחר ששולט בצרוף, מחליט אלו תנועות תהיינה מאד איטיות, אלו מאד מהירות, אלו מאד הדרגתיות ממהר ללאט ואלו מאד הדרגתיות מלאט למהר. לומד לבצע את בחירותיו ברצף. קריטריונים א. יוצרים צרוף מיומנויות ב. מצליחים לייצג את ארבעת סוגי התנועות: מהר מאד, לאט מאד, מלאט למהר וממהר ללאט. ג. מצליחים לשמור על איכות תנועה מלאה בכל המהירויות.

	מושגי יסוד לאט, מהר	האטה והאצה		מושגי יסוד קשר בין איכות תנועה לבין מהירות התנועה
4(2). התלמידים והתלמידות יבחינו בין תנועה מבוקרת לתנועה פתאומית ויבחרו את המתאימה לתנועה	דרך ההערכה בגן משחקים או באולם בו מפוזרים מכשירים, ספסלים, כסאות: התלמידים פועלים עליהם בתנועה מבוקרת. לכל נקישה של המורה לבחור תנועה פתאומית קריטריונים א. פועלים על כל המכשירים והחפצים המפוזרים. ב. מתנועעים באופן מבוקר לכל אורך הדרך. ג. מתנועעים בפתאומיות לקול נקישה מושגי יסוד תנועה מבוקרת, תנועה פתאומית.	דרך ההערכה א. בגן משחקים או באולם מפוזרים מכשירים, ספסלים, כסאות: התלמידים פועלים בתנועות מבוקרות ובתנועות פתאומיות. ב. רושמים 4 תנועות מבוקרות וארבע פתאומיות קריטריונים א. פועלים על כל המכשירים והחפצים המפוזרים. ב. פועלים בתנועות מבוקרות. ג. פועלים בתנועות פתאומיות. ד. רושמים נכון את התנועות המבוקרות. ה. רושמים נכון את התנועות הפתאומיות. קריטריונים א. בוחרים 10 מיומנויות לפחות. ב. מבצעים את כולן. ג. מתנועעים בתנועות מבוקרות ופתאומיות. ד. מדרגים נכון את המיומנות מהכי מבוקרות להכי פתאומיות	דרך ההערכה ביחידים או זוגות: כל יחיד או זוג בוחר 10 מיומנויות שהוא שולט בהן: מבצע את כולן, ממייך את אלו שהן מבוקרות ואת אלו שלפחות בחלקן פתאומיות. אם באלו שבחר אין פתאומיות, יוסיף שתי מיומנויות פתאומיות. מדרגים את המיומנויות בכתב מהכי מבוקרות להכי פתאומיות קריטריונים א. בוחרים 10 מיומנויות לפחות. ב. מבצעים את כולן. ג. מתנועעים בתנועות מבוקרות ופתאומיות. ד. מדרגים נכון את המיומנות מהכי מבוקרות להכי פתאומיות	מושגי יסוד קשר בין איכות תנועה לבין מהירות התנועה
4(3). התלמידים והתלמידות יתנסו בסוגי חזרות מגוונים וקצביים	דרך ההערכה כל תלמיד בוחר 3 תנועות לשיפור וחוזר על	דרך ההערכה א. כל תלמיד או כל זוג בוחרים 3 מיומנויות שנלמדו בשיעורי חינוך גופני קודמים.	דרך ההערכה ברביעיות: בוחרים תנועה מורכבת לביצוע משותף.	דרך ההערכה א. ביחידים או זוגות עם כדור: מתכננים חיבור תנועה עם כדור במקצבים שונים.

כל אחת מהן עד שהיא משתפרת קריטריונים א. בוחרים 3 תנועות שאכן זקוקות לשיפור ב. חוזרים על כל אחת מהן ברצף ולאחר מנוחה ג. משפרים את שלושת התנועות. מושגי יסוד חזרה	ב. חוזרים ומתרגלים את המיומנויות האלו ומדגישים את המקצב שלה ג. מדגימים אותן לאחר החזרות. ד. מציינים את השיפור שחל בהן. קריטריונים א. בוחרים 3 מיומנויות שנלמדו בשיעורים ב. חוזרים על כל מיומנות עד שהיא משתפרת ג. מתארים מה השתפר. מושגי יסוד חזרה המובילה לשיפור	חוזרים עליה עד שכולם שולטים בה. מציינים את התנועה לרביעייה אחרת או לכל הכיתה קריטריונים א. בוחרים יחד תנועה מורכבת ב. חוזרים עליה פעמים רבות ג. מבצעים את התנועה באופן חלק ואחיד.	ב. לאחר שהחיבור גמור ומוסכם מציגים אותו. ג. חוזרים החיבור הגמור 8 פעמים. ד. מציגים אותו שוב קריטריונים א. מתכננים חיבור תנועה ב. מבצעים את התכנון ג. חוזרים על החיבור מהתחלה עד הסוף ד. מתנועעים בתנועה משוכללת
4(4). התלמידים והתלמידות יתייחסו בתנועה למשקל המוסיקלי כמחלק הזמן ויתנועעו במקצב אישי ובמקצב חיצוני קריטריונים א. מתאימים את תנועותיהם למוסיקה	דרך ההערכה המורה משמיע מנגינות במקצבים שונים. התלמידים מתנועעים במקצבי המנגינות ומזהים האם המקצב זוגי או לא זוגי. כל תלמיד בוחר מנגינה, מודיע האם מקצבה זוגי או לא זוגי. משמיע לתלמידים וכולם מתנועעים בהתאם למקצב. קריטריונים א. מתנועעים במקצבים הנכונים, ב. בוחרים מנגינה ומזהים את מקצבה. מושגי יסוד	דרך ההערכה בקבוצות של 4-6: בוחרים מנגינה במשקל לא זוגית ומחברים לה ריקוד מובנה. רוקדים את הריקוד עד שזוכרים אותו. ילד מכל קבוצה, מלמד את הריקוד של קבוצתו וחבריו מדגימים. קריטריונים א. בוחרים מנגינה במשקל לא זוגי ב. מחברים ריקוד שלם ג. רוקדים אותו מהזכרון	דרך ההערכה א. כל תלמיד מתנועע בחדר לפי בחירתו האישית במשך 2 דק' רצופות. ב. בקבוצות של 4-6: כל תלמיד מביא קטע מוסיקלי שבחר. משמיע אותו לקבוצה והקבוצה רוקדת לפי מקצב וקצב המנגינה. כל תלמיד מציין מה אהב יותר קצב אישי או קצב חיצוני קריטריונים א. רוקדים במקצב אישי 2 דק רצופות. כל אחד במקצב שבחר

	ב. זוכרים את תנועותיהם במקצב הנכון מושגי יסוד משקל מוסיקלי זוגי, משקל מוסיקלי לא זוגי	מקצב	ד. הכיתה רוקדת כל אחד מהריקודים של הקבוצות מושגי יסוד ריקוד מובנה	ב. רוקדים במקצב חיצוני של כל המנגינות שהובאו בקבוצה ג. מכריזים את דעתם האישית: מה אוהבים יותר מקצב אישי או מקצב חיצוני. מושגי יסוד קצב אישי וקצב חיצוני
4(5). התלמידים והתלמידות יתנועעו בעת ובעונה אחת	דרך ההערכה א. כל תלמיד בוחר בית מתוך דקלום שלם, לומד אותו בעל פה. מדקלם ומתנועע בעת ובעונה אחת. ב. מלמד בן זוג את הדקלום והתנועה ולומד ממנו את שלו. קריטריונים א. זוכרים בית מדקלום ב. מדקלמים אותו במקצב שבחר. ג. מתנועעים במקצב שבחר ד. מתנועעים ומדקלמים בתאום מושגי יסוד בעת ובעונה אחת	דרך ההערכה בקבוצות של 6-8: א. חברי הקבוצה מתנועעים בעת ובעונה אחת בתאום תנועה: מתחילים באותו זמן, מסיימים באותו זמן, בוחרים במפעם משותף ב. קופצים מעל דלגית ארוכה ששניים מסובבים. מחליפים תפקידים. קריטריונים א. מתחילים יחד ב. מתנועעים במפעם משותף ג. מסיימים יחד ד. נכנסים לחבל, קופצים לפחות 4 קפיצות ויוצאים מהחבל בלי להשפיע על תנועתו. מושגי יסוד תאום תנועה	דרך ההערכה בזוגות. לכל זוג דלגית: קופצים ביחד, משנים תנועות, מתקדמים, מחליפים את מסובב הדלגית. כל זאת בלי להפסיק את תנועת הדלגית. קריטריונים מצליחים ללא עצירת הדלגית: א. קופצים ב. מחליפים תנועה לפחות פעמיים ג. מתקדמים ד. מחליפים את מסובב הדלגית	דרך ההערכה בזוגות. לכל אחד דלגית. קופצים ללא עצירה: מתאמים תנועה בניתורים במקום, בשינויי כיוון, מתרחקים ומתקרבים, ועוד 3 אתגרים שכל זוג בוחר לעצמו. קריטריונים ללא עצירה: א. קופצים ברצף ב. התנועה מתואמת ג. משנים כיוונים לפחות 3 פעמים ד. מתקרבים ומתרחקים לפחות 2 פעמים ה. בוחרים 3 אתגרים ו. מבצעים אותם בתאום
4(6).	דרך ההערכה	דרך ההערכה	דרך ההערכה	דרך ההערכה

התלמידים והתלמידות ייאמדו משך זמן תנועה ויבחרו את משך זמן התנועה ואת הפסקתה א. התלמידים נעים במרחב המורה נותן 8 הוראות שונות לעצירת תנועה בדרכים שונות והתלמידים מבצעים. ב. שני זוגות : זוג אחד מתנועע הזוג השני צופה. לאחר שהזוג האחד עצר, הזוג השני מתנועע למשך זמן זהה אבל בתנועות אחרות. משוחחים על השאלה האם משך הזמן היה זהה ואיך יודעים? מחליפים תפקידים - הזוג השני הוא המתנועע שקובע את משך הזמן. קריטריונים א. עוצרים בהתאם להנחיית המורה. ב. הזוג הצופה מתנועע למשך זמן זהה לזוג המתנועע ב. נותנים תשובה לשאלה מושגי יסוד עצירת תנועה, משך זמן	א. המורה מבקש מהתלמידים להתנועע במשך 20 שניות מרגע הנקישה, ולעצור. ב. המורה מציע משחק ומבקש מהתלמידים לשחק בו 3 דקות. עוצרים לפי אומדן ג. בזוגות : בוחרים משך זמן ומתנועעים לפי משך הזמן שבחרו. המדידות האובייקטיביות להשוואה הן באמצעות שעון עצר שמפעיל המורה או אחד התלמידים. קריטריונים א. עורכים אומדן קרוב ל 20 שניות ב. עורכים אומדן קרוב ל 3 דקות משחק. ג. מתנועעים למשך הזמן שבחרו מושגי יסוד אומדן זמן, שעון עצר	בשלשות עם טבעת או חישוק : זוג מתנועע לפרק זמן, עוצר למשך אותו משך זמן, חוזר להתנועע למשך אותו זמן בתנועות שונות ושוב עוצר למשך אותו זמן. השלישי : מודד את ארבעת משכי הזמן בעזרת שעון עצר מחליפים תפקידים שלוש פעמים כך שכל אחד הוא פעם אחת המודד עם שעון העצר קריטריונים בזוגות : א. בוחרים תנועה משותפת ומתנועעים ביחד ב. שומרים על אומדן משך זמן זהה בתנועה ובהפסקה מודדי הזמן : ג. מפעילים את שעון העצר באופן מדויק מושגי יסוד מדידת זמן, זמן אובייקטיבי, זמן סובייקטיבי	בקבוצות של 6-8 : מתכננים אימון מחזורי לעצמם. בוחרים את הפעילות בתחנות, זמן המעבר, והזמן הכולל מרגע ההתחלה ועד לרגע הסיום. מבצעים את כל הפעילות 4 מחזורים. בכל מחזור אחד מחברי הקבוצה מודד את משכי הזמן בתחנות ואת כלל הזמן בעזרת שעון עצר. קריטריונים א. מתכננים פעילות שתתרום לכושר הגופני ותתאים לחברי הקבוצה ב. מתכננים משכי זמן מתאימים ג. עומדים במשכי הזמן שבחרו מושגי יסוד אימון מחזורי לפי בחירה אישית
4(7).	דרך ההערכה על הרצפה מסומנים 6 מסלולים באורכים שונים. התלמידים	דרך ההערכה א. הזמן הנתון 10 שניות כל אחד מהתלמידים מנסה לעבור	דרך ההערכה ביחידים או זוגות בוחרים רצף תנועות התקדמות במשחק

התלמידים והתלמידות יתנועעו תוך תשומת לב למרחב ולזמן		מתבקשים לעבור על כל אחד מהמסלולים ברצף בזמן זהה למרות ההבדלים באורך המסלול. קריטריונים א. מתאימים את אופן התקדמות כדי לאפשר תנועה ברצף ובזמן זהה ב. מתאימים את מהירות ההתקדמות כדי לאפשר זמן זהה מושגי יסוד קשר בין מרחב לזמן	דרך הכי ארוכה בזמן זה בלי להתנגש בחפצים (המפוזרים בחדר) ובלי להתנגש בתלמידים אחרים. סך הכל 3 ניסיונות. ב. בזוגות: קובעים מראש את מקום היציאה של כל אחד ואת מקום הפגישה. הזמן הנתון מרגע היציאה עד רגע הפגישה 10 שניות. התלמידים מקבלים זמן לתרגל ואז יהיה ניסיון מבחן. קריטריונים א. משפרים את המרחק בכל ניסיון ב. מתרגלים בזוגות הגעה ביחד ובזמן ג. מצליחים להיפגש עם בן הזוג במקום הפגישה בזמן הפגישה	ספורט עד קליעה לסל/בעיטה לשער/ זריקה לשער. מבצעים רצפים זהים מבחינת התקדמות ב 5 מהירויות שונות. קריטריונים א. בוחרים רצף תנועות שניתן לחזור עליו ב. מתקדמים ב 5 רצפים שההבדלים במהירויות שנבחרו מובהק

מטרה 5. התלמידים והתלמידות ישכללו את השטף

הסבר המטרה

השטף הוא מושג המתאר את האיכות הכוללת של התנועה, הנוצרת משילוב אופטימלי של שלושת יסודות התנועה – מרחב, זמן וכוח. הוראת כל אחד מיסודות התנועה בנפרד היא מלאכותית ובאה לאפשר מיקוד תשומת לב בחלק מהתנועה לצורך דידקטי בלבד. בכל תנועה, ולו בפשוטה ביותר, הגוף מממש את כל היסודות, למשל, בהרמת יד למעלה יש מעבר של היד מלמטה למעלה (מרחב), במעבר מופעלת התנגדות לכוח הכובד (כוח), והמעבר נעשה במהירות זו או אחרת (זמן). אופן השילוב בין יסודות אלה קובע את איכות התנועה. כאשר מושקע הכוח הנכון במרחב הנכון ובזמן הנכון נאמר שהתנועה היא בעלת שטף נכון.

השימוש בתואר "שטף נכון" מתאר מצב שבו התנועה מותאמת לכוונותיו של המתנועע. תנועה ספונטנית של ילדים, בעלי התפתחות תקינה, הנובעת מצרכים פנימיים שלהם, היא בדרך כלל בעלת שטף נכון כל זמן שהתלמיד פועל מתוך עצמו לפי יכולתו ולפי כוונותיו. לכן רצוי לאפשר לתלמידים חופש תנועה וכדאי להציע להם משימות פתוחות המאפשרות בחירת תנועה מותאמת. כאשר התלמידים חשופים להשפעות חברתיות – לתהליכי חיקוי, ולתהליכי אינטראקציה חברתית עם עמיתים, או כאשר התלמידים נמצאים במסגרת של פעילות מכוונת שניתנות בה הוראות של המורה או שהתלמידים בוחרים נושא מראש – היכולת לשמור על שטף התנועה תלויה בתכנון, בחירה ותרגול.

הדרך לתרגל שטף תנועה ולהציגה היא ביצירת **חיבור תנועה** הקרוי גם **משפט תנועה**. כמו לכל חיבור יש לו **פתיחה** – המכניסה את המתנועע והצופים בו לנושא, **גוף** – בו באים לידי ביטוי התכנים של החיבור, ו**סיום** – הסוגר את הנושא.

מאפייני חיבור התנועה:

- ✓ יש לו **נושא ותוכן** תנועתי (דוגמאות לנושאים: מעגלים, מסלולים, השקעת הכוח הנכונה בתנועה עם כדור, מראות בזוגות, מעברים הדרגתיים, התאמת תנועה למנגינה וכד').
- ✓ כולל **התאמה אישית** – נבנה על פי נתונים אישיים ובחירה אישית – אין חיבור של תלמיד אחד הדומה לחיבורים של אחרים;
- ✓ **בנייה הדרגתית** – בתהליך של התנסות בתנועה מתוכננת, הוספת התנועה הבאה, חזרה על התנועות עד כה, תוספת תנועה וכך הלאה עד שנוצר רצף של תנועות;

- ✓ **בנייה תוך חזרות** – עובר חזרות רבות תוך בנייה וניתן לשחזור ;
- ✓ **שמירה על רצף** – מתחילת התנועה ועד לסיומה ללא עצירות.

דרכים להשגת המטרה

להציע לתלמידים ולתלמידות חיבורי תנועות קצרים לסיום שיעורים

כדי להרגיל אותם להתנועה בשטף ניתן :

א. לאפשר לתלמידים בכל שיעור חינוך לתנועה התנסויות קצרות בחיבור מספר תנועות שהתנסו בהן בשיעור לרצף אחד.

ב. לסיים שיעורי חינוך גופני בנושאים אחרים בחיבור מספר תנועות שהתנסו בהן בשיעורים לרצף אחד.

למשל, בשיעור כדורסל שהתמקד במסירות, כל זוג בוחר להתקדם במסירות תוך הגדלת והקנת הרווח בין המוסרים ובמהירויות משתנות.

לאפשר לתלמידים ולתלמידות ליצור חיבור תנועה מלא מספר פעמים בשנה

איכות חיבור התנועה משתפרת בעזרת התנסות חוזרת ונשנית. לכן, יש לאפשר לתלמידים ליצור מספר חיבורי תנועה בנושאים שונים, עם חפצים ומכשירים ובלעדיהם, עם מוסיקה ובלעדיה, ביחידות, בזוגות ואף בקבוצות.

תרגול חיבור התנועה יכול להיעשות בפינוי זמן בסוף שיעורי החינוך הגופני, בהפסקות ואף בזמנים קצובים מראש אחר הצהריים.

ללמד את התלמידים והתלמידות ליצור חיבור תנועה בהדרגה

יצירת חיבור תנועה היא משימה פסיכו-מוטורית מורכבת ולכן יש לרכוש אותה בשלבים :

שלב א: בחירת נושא והתנסות בתנועות שונות העונות לנושא

א. לאפשר לתלמידים, באמצעות הקצבת זמן ועידוד מילולי, למצוא פתרונות רבים להנחיה

אחת. להגדיל בהדרגתיות את הזמן המוקצב לעבודה עצמית .

ב. לאפשר לתלמידים לבחור בתנועה לפי נושא ולהתנסות בביצוע תנועה בשינויים על פי הנחיה

של המורה או על פי בחירה אישית.

דוגמאות :

- ✓ בצעו את התנועה לאט מאד ;
- ✓ שנו את המקום בחדר תוך כדי תנועה ;
- ✓ הוסיפו תנועות ידיים להתקדמות במרחב.

שלב ב: יצירת רצף של תנועות

א. להתחיל ברצפים של שתיים שלוש תנועות ורק לאחר שהתלמידים מסוגלים לבצע רצפים

אלה בשטף תנועה, אפשר לעבור לרצפים ארוכים יותר.

ב. לחזור לשחזר ביצוע תנועות ברצף לאחר זמן.

דוגמה:

בחירת רצף תנועות באמצע שיעור ושחזורו בסוף השיעור; בחירת רצף תנועות בסוף שיעור אחד ושחזורו בשיעור אחר; בכל שיעור משחזרים את רצף התנועות של השיעור הקודם, מוסיפים רצף חדש וזוכרים הכול לקראת שיעור שיהיה אחר כך.

שלב ג: בחירת נושא לחיבור תנועה

שלב זה מתמקד בבחירת תנועות המתאימות לנושא מוגדר מראש תוך שמירה על הרצף שנלמד בשלב

ב'. הנושאים יכולים להיות נושאי תנועה, נושאים מטאפוריים, סיפורים, הבעת רגשות, משחקי כדור

וענפי ספורט אישיים וכד'.

דוגמאות:

נושאי תנועה: "התקדמות במסלולים שונים", "האצה והאטה", "ויסות כוח עם חפץ";
נושאים מטאפוריים: "גלגול חייו של הפרפר", "חייו של הפרח – מניצן עד לנבילה";
סיפורים: המחשת סיפורים קיימים או חיבור סיפורים מיוחדים עבור התנועה
הבעת רגשות: "כעס והתפייסות", "הצלחת".
משחקי כדור: חציית המגרש באופני התקדמות שונות וכדור; הערכות הגוף לקליעה לסל ממרחקים
שונים;
ענפי ספורט אישיים: מעברים בין מיומנויות התעמלות קרקע; הרצות וקפיצות.

שלב ד: הצגת מבנה החיבור ויצירת "טיוטת חיבור"

לחיבור פתיחה, גוף וסיום. הפתיחה מכניסה את המתנועע והצופה לאופי חיבור התנועה. גוף החיבור

הוא החלק בו מובעים הרעיונות המרכזיים המתאימים לנושא. הסיום הוא הסגירה של החיבור עד

לעצירה.

בניית החיבור נעשית תוך תנועה וחיפוש הקישורים הטובים ביותר הכפופים לנושא.

שלב ה: חזרה ושינון של החיבור

שלב זה עוסק בשכלול החיבור ובעיקר דאגה להשקעת הכוח הנכונה, במרחב הנכון בזמן הנכון.

עצירה ללא מטרה מעידה בדרך כלל על טעות בביצוע.

רצוי לבצע את התרגול במהירות גדולה מהנדרש כדי לבדוק אם יש תנועות מיותרות המפריעות

לשטף. לאחר שנוקו התנועות המיותרות, מן הראוי לנסות לבצע את התרגול לאט מהנדרש כדי

לאפשר תרגול מדויק בכל תנועה ותנועה.

שלב ו: הצגת החיבור

שלב סיכום התהליך והזדמנות לקבלת משוב. על המורה לקבוע קריטריונים מראש להערכת החיבור לפי נושאי הלימוד ורמת התלמידים. חשוב שיהיה מגוון רב של קריטריונים כדי לאפשר לכל התלמידים להצליח. אפשר לבחור לכל תלמיד את הקריטריון שבו הוא מצטיין ואפשר להציע לו להתנסות להמשך בקריטריון נוסף.

דוגמאות לקריטריונים :

מס	הקריטריונים	1	2	3	פירוט
1	התאמה לנושא				
2	תנועה נובעת מהתנועה הקודמת ואין עצירות ו/או חזרות מיותרות.				
3	מושקע הכוח הנכון.				
4	המהירות מתאימה לכוונות המתנועע.				
5	ניצול המרחב שהוקצה לחיבור.				
6	בחיבור באים לידי ביטוי גבהים שונים, מסלולים שונים, וכיוונים מגוונים.				
7	רעיונות מגוונים/מקוריים				
8	יש פתיחה ברורה והיא מחוברת לגוף החיבור.				
9	יש סיום ברור הסוגר את החיבור.				
10	יכולת לחזור על החיבור פעם שנייה ללא שינוי.				

לאחר מספר התנסויות ביצירת חיבור תנועה, ניתן להציג את חיבורי התנועה לקהל – עמיתים מכיתות אחרות, הורים, ומורים עמיתים לחינוך גופני. זאת רק אחרי שכל החיבורים עברו תהליך של תיקון ועיבוד והם מכבדים את התלמידים.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) יתנועעו תוך תשומת לב למרכיבי המרחב, הזמן והכוח ויתאימו תנועות לכוונות שלשמן הם

מבצעים אותן ;

(2) ייצרו חיבור תנועה ויבינו מהו שטף וכיצד חיבור תנועה מאפשר את תרגולו

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יתנועעו תוך תשומת לב למרכיבי המרחב, הזמן והכוח ויתאימו תנועות

לכוונות שלשמן הם מבצעים אותן

הסבר

לאחר שהתלמידים נחשפו לכל אחד מרכיבי התנועה ולשילוב המרחב והזמן, ניתן לאפשר לתלמידים להרכיב תנועה ולפרקה תוך תשומת לב למרחב, לזמן ולכוח. איכות התנועה, בחינוך לתנועה, אינה מושג מוחלט אלא מונח יחסי, התלוי בכוונות המתנועע ובנתונים הפיסיים וההתפתחותיים שלו. לכן, שיפור איכות התנועה נעשה תוך התנסות חוזרת ונשנית למימוש כוונת המתנועע ולא תוך השוואה לתנועותיהם של אחרים.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

תשומת לב למרכיבי המרחב, הזמן והכוח

☒ בניתוח מרכיבי התנועה ברצף קצר של תנועות :

במרחב : כיצד נוצל המרחב? מהם מסלולי התנועה של הגוף ואיבריו? האם היו שינויי כיוון? וכד'

בזמן : מה מהירות התנועה? האם היא מגוונת או אחידה? מהו מקצבה? וכד'

בכוח : האם הושקע הכוח הנחוץ? האם אפשר להשקיע פחות כוח? האם הוצגו השקעות כוח מגוונות? האם נשמר האיזון? וכד'

☒ בחזרה על רצף תנועה תוך הוספת שינוי במרכיב אחד בלבד

☒ בחזרה על רצף תנועה, בכל חזרה שינוי במרכיב נוסף, עד שרצף התנועה משתנה לגמרי

☒ כל הפעילויות עד כה עם חפץ

☒ בהשארת רצף תנועה דומה עם חפץ שונה. מה בכל זאת השתנה? למה?

יתאימו תנועות לכוונות

☒ בבחירה של מטרות/אתגרים או כוונות לביצוע תנועה

דוגמאות:

ללמוד להעתיק משקל בלי ליפול או לאבד איזון; ללמוד לנצל את כל המרחב ולפעול לכל הכיוונים; להתאים תנועה למקצבים מוסיקליים שונים; לפעול בתנועה מראה עם חבר; לסייע ולהסתייע בבן זוג.

☒ בבחירת תנועה או רצף תנועות התואמות למטרה או לכוונה

☒ בשינוי תנועה בהתאם לשינוי במטרה או כוונה

☒ התלמידים והתלמידות יצליחו לשפר תנועה באופן מכוון.

☒ התלמידים והתלמידות יהיו מודעים לכך שהתנועה משתפרת בכל התנסות בכלל ובפרט בהתנסות מבוקרת.

(2) התלמידים והתלמידות ייצרו חיבור תנועה ויבינו מהו שטף וכיצד חיבור תנועה מאפשר את

תרגול

הסבר

הרצף הוא סדרת תנועות המבוצעות בזו אחר זו. כאשר תנועה אחת נובעת מתנועה קודמת אפשר לומר שרצף התנועות שומר על שטף, כלומר, שהמעבר בין התנועות נעשה באופן אופטימלי במרחב בזמן ובכוח. למשל, תנועה המתחילה בהליכה על שתיים, עוברת להליכה על ארבע נמשכת בזחילה ועוברת שוב להליכה על שתיים, וחוזר חלילה, היא דוגמה לרצף תנועה. כאשר רצף זה ייעשה תוך התקדמות במרחב, תוך שימוש נכון ביכולת התנועה של הגוף, תוך מעבר חלק ללא עצירות מתנועה לתנועה הוא יתרחש באיכות נכונה כלומר בשטף. אם המתנועע עוצר את התנועה, מוסיף תנועות שאינן קשורות לרצף תנועותיו מסורבלות, הוא משקיע כוח מיותר – שטף התנועה נפגם.

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בבחירת רצף תנועות שבו תנועה אחת נובעת מהתנועה הקודמת ;
- ☒ בביצוע מהיר של רצף התנועות ובדיקת הקשר ביניהן ;
- ☒ בביצוע איטי של רצף התנועות תוך הדגשת התנועה המלאה ;
- ☒ בבחירת הקצב האישי הנוח לביצוע רצף התנועות ;
- ☒ בביצוע רצף תנועות תוך תשומת לב למרחב שבו מתבצע הרצף – מרחב אישי וכללי ;
- כיוונים, מסלולים ויחסים ;
- ☒ בביצוע רצף תנועות תוך תשומת לב לזמן – מהירות, מקצב ועיתוי ;
- ☒ בביצוע רצף תנועות תוך תשומת לב לכוח – בלימה, איזון, העתקת משקל והתאמת כוח.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁷⁸

חינוך לתנועה

מטרה 5: התלמידים והתלמידות ישכללו את השטף

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
מודעות חברתית מתן מקום לכישורים וליכולות של כל אחד ואחת מחברי הקבוצה ; התנהלות חברתית קביעת מועדים משותפים לבנייה של חיבור תנועה ולחזרות עליו בזוגות או בקבוצה שיתופית קטנה.	מודעות עצמית התאמת חיבור תנועה לכישורים וליכולות ; הכוונה עצמית בחירה עצמאית תוך התחשבות במספר גורמים ; התמדה במהלך חיבור תנועה ושכלול עד להשלמתו.	חשיבה יצירתית מציאת פתרונות רבים להנחיה אחת ; יצירת חיבור תנועה שלם מותאם לנושא נתון ; חשיבה ביקורתית שחזור רצף תנועות לאחר זמן.	הבנה מהו שטף תנועה נכון ; הבנת הקשר בין רכיבי התנועה – מרחב, זמן וכוח ; הבנת חשיבות התרגול של חיבור תנועה שלם.	תנועה תוך תשומת לב למרכיבי המרחב, הזמן והכוח ; התאמת תנועות לכוונות שלשמן מבצעים אותן ; יצירת חיבור תנועה בשטף נכון ובעזרת קריטריונים נתונים מראש.

¹⁷⁸ <https://meyda.education.gov.il>

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרת ההוראה 5: התלמידים והתלמידות ישכללו את שטף התנועה

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: אין תלות וניתן ללמד כל מטרה בפני עצמה לפי הסדר המתאים לתלמידים

שכבות גיל / מטרת אופרטיביות	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
5(1). התלמידים והתלמידות יתנועעו תוך תשומת לב למרכיבי המרחב, הזמן והכוח ויתאימו תנועות לכוונות שלשמן הם מבצעים אותן			דרך ההערכה לתלמידים חפץ שעדיין לא התנסו בו כלל בתנועה (למשל, בקבוק פלסטיק, סדין, קופסת שימורים) בזוגות: אחד פועל עם החפץ כשהוא חושב על מרחב, זמן וכוח. השני מצלם את הפעילות. מחליפים תפקידים מנתחים בכל אחד מהצילומים מה היה השימוש במרחב? מה היה השימוש בכוח? מה היה השימוש בזמן? קריטריונים א. מתייחסים למרחב ב. מתייחסים לזמן ג. מתייחסים לויסות כוח מושגי יסוד	דרך ההערכה א. מצלמים משחק או יום ספורט שבהם משתתפים חברי הכיתה. צופים בסרטונים ביחד ובכל כמה שניות עוצרים ובודקים מהו המרחב, הכוח והזמן הבאים לידי ביטוי בסרטון. ב. מה הניתוח אומר לנו? ג. קריטריונים א. מאתרים תנועה במרחב (כיוונים, מסלולים, יחסים) ב. מאתרים תנועה בזמן: (מהר-לאט, האטה האצה, בעת ובעונה אחת) ג. מאתרים ויסות כוח של התנועה (התאמת כוח למשימה, בחירת איבר לתנועה, איזון, הרפיה)

			מרכיבי התנועה – מרחב, כוח, זמן.
5(2). התלמידים והתלמידות ייצרו חיבור תנועה ויבינו מהו שטף וכיצד שטף? וכיצד חיבור תנועה מאפשר את תרגולו	דרך ההערכה כל תלמיד בוחר נושא לחיבור תנועה מתוך רשימה של נושאים שנלמדה בכיתה. מעלה מספר תנועות העונות לנושא ברצף. אם החיבור לא רצוף אפשר להוסיף תנועות/תנועות ביניים המחברות. לחזור על החיבור המלא מספר פעמים. האם הצלחתם להגיע לשטף? אם לא, חזרו על החיבור עד שתגיעו לשטף. קריטריונים א. בוחרים נושא תנועה ב. מעלים לפחות 8 תנועות העונות לנושא ג. מחברים ברצף ד. חוזרים כמה שצריך כדי להגיע לשטף. מושגי יסוד חיבור תנועה	דרך ההערכה כל תלמיד בוחר נושא לחיבור תנועה מתוך רשימה של נושאים שנלמדה בכיתה. בוחר חפץ מתאים או/ו בן-זוג. מעלים מספר תנועות העונות לנושא ברצף. אם החיבור לא רצוף אפשר להוסיף תנועות/תנועות ביניים המחברות. לחזור על החיבור המלא מספר פעמים. האם הצלחתם להגיע לשטף? אם לא, חזרו על החיבור עד שתגיעו לשטף. קריטריונים א. בוחרים נושא תנועה ב. מעלים לפחות 16 תנועות העונות לנושא ג. מחברים ברצף ד. חוזרים כמה שצריך כדי להגיע לשטף. מושגי יסוד שטף	דרך ההערכה כל תלמיד בוחר נושא לחיבור תנועה. ניתן לצרף בן-זוג או יותר – עד רביעייה. אפשר עם חפץ או שניים. מציגים את החיבור בתאריך שנקבע מראש החיבור צריך לעמוד בקריטריונים הבאים הידועים לתלמידים מראש: קריטריונים א. מתאימים את החיבור לנושא שנבחר ב. מעלים רעיונות מגוונים ג. מחברים בין התנועות ויוצרים מעברים חלקים ד. משתמשים במרחב באופן יעיל לפי הכוונות והנושא ה. מווסתים כוח בדיוק לפי הכוונות והנושא ו. לא חוזרים הלוך ושוב ואין עצירות מיותרות לכל אורך החיבור ז. זוכרים את החיבור מהתחלה ועד הסוף.

מטרה 6: התלמידים והתלמידות ישכללו ויבינו את יסודות התנועה הקובעים את יכולתם ללמוד מיומנויות מוטוריות חדשות, לשפר מיומנויות מוטוריות מוכרות ולגוון

הסבר המטרה

מיומנויות מוטוריות הן תבניות תנועה מוגדרות פתוחות או סגורות, פרטניות או חברתיות. כל מיומנות מתבצעת על ידי הגוף (ראו מטרה 1); במרחב – האישי או הכללי, לכיוונים אלו או אחרים, ברמות גובה שונות (ראו מטרה 2); בהשקעת הכוח הנכונה (ראו מטרה 3); בזמן המתאים (ראו מטרה 4); בשטף המתאים למטרתה (ראו מטרה 5).

ניתן ללמד כל מיומנות מוטורית בעזרת יסודות החינוך לתנועה. לא תמיד זו הדרך היעילה ביותר אבל, זו דרך המאפשרת אימון מגוון המאפשר העברה לתנועות רבות ולמיומנויות אחרות. כמו כן, היא מאפשרת ללומדים לחקור את תבניות התנועה ולהבין את ההיגיון שמאחורי בחירת התבנית המיוחדת למיומנות.

בחרנו להדגים את יישום המטרה על מיומנות עמידת הידיים שהיא מיומנות פרטנית סגורה (ראו פרק 3 – ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות) ועל מיומנות החבטה כפי שבאה לידי ביטוי בכדורעף שהיא מיומנות קבוצתית פתוחה. בנוסף להתמקדות ב מיומנויות מוטוריות באמצעות יסודות התנועה, ניתן גם לשפר את רמת הביצוע של מיומנויות ומשימות מוכרות באמצעות תרגול יסוד תנועה זה או אחר וכן לגוון ולהעלות את רמת הקושי שלהם בהדרגה.

חשיבות שכלול יסודות התנועה ללימוד מיומנויות מוטוריות חדשות והבנתן

המטרה מיועדת למורים המלמדים לחקור את התנועה ולהבין אותה. היא מאפשרת ללומדים להתחבר לתחומי הספורט וללמוד להעריך את האיכויות של תבניות התנועה והאופן בו הן משרתות את מטרתן.

ניתן להשתמש בדרך זו גם לתרגול מיומנויות מוטוריות שכבר נלמדו ויש לשפר את איכות הביצוע שלהן. תרגול חזרתי משעמם חלק ניכר מהתלמידים. מורים רבים מוותרים על התרגול החזרתי ובכך מוותרים למעשה על הקניית שליטה במיומנות באופן הניתן לשחזור בעתיד. התרגול המוצע כאן, יוצר עניין ואתגר גופני וחשיבתי ומאפשר ללומדים לרכוש שליטה, לשפר את העברת ההעברה, ולשחזר את תהליך הלימוד בעתיד ולחזור עליו.

דרך זו עשויה לסייע במיוחד בלימוד מיומנויות מורכבות ולא טבעיות שמשך הלימוד שלהם ארוך ומתסכל. אמנם הדרך ארוכה גם כאן אבל החקר יוצר עניין ומושך לתרגול. כמו כן, היא מתאימה לתלמידים המתקשים לרכוש תבניות מדויקות ומאפשרת להם הדרגתיות בלמידה מתוך סיפוק והצלחה מתמדת.

דרכים להשגת המטרה

בנוסף לדרכים המשותפות לכל מטרות ההוראה בחינוך לתנועה (עמ' 6-7) במהלך ההיכרות עם הגוף ועם אפשרויות התנועה שלו חשוב:

לנתח את המיומנות הנלמדת במונחים של יסודות התנועה

למשל, מיומנות ניתור עם חישוק תוך התקדמות.

הגוף – סיבוב החישוק נעשה תוך כפיפה כפית של פיסת היד, ניתור מרגל לאותה רגל, הגו זקוף, המבט לפני.

המרחב – התקדמות לפני במסלול ישר או מתעגל בהדרגה.

הזמן – התאמת סיבוב החישוק לניתור כך שיתרחש בדיוק כשהחישוק למטה, מקצב אחיד חוזר על עצמו, מהירות בהתאם לשליטה במיומנות.

הכוח – השקעת כוח רצופה ביד בתהליך סיבוב החישוק, כוח מתפרץ בניתור. שמירת איזון על רגל אחת לפני הניתור ולאחריו.

השטף – ביצוע בלי עצירות. הגברת המהירות בהדרגה.

לעודד כל תלמיד ותלמידה לחפש את דרכם בדרך לשליטה במיומנות, שיפורה וגיוונה מבט על המשימות לדוגמה במטרות האופרטיביות מראה שהן פתוחות ומאפשרות דרכים רבות להכנה. חשוב לעודד את התלמידים לחפש את הדרכים המתאימות להם בלי להשוות את עצמם לאחרים. במקרה והמורים מעוניינים שהתלמידים יציגו את פתרונותיהם, חשוב שיציגו בכל פעם מספר פתרונות של מספר תלמידים.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) ישכללו את יסודות התנועה הנחוצים לעמידת ידיים ויתארו את תנועתם במונחים של יסודות התנועה

(2) ישכללו את יסודות התנועה הנחוצים למסירות חבטה בכדורעף ויתארו את תנועתם במונחים של יסודות התנועה

(3) יאתגרו את עצמם בהעלאת דרגת הקושי של משימה תנועתית ובגיוונה

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות ישכללו את יסודות התנועה הנחוצים לעמידת ידיים ויתארו את

תנועתם במונחים של יסודות התנועה

הסבר

במיומנות עמידת ידיים (ראו פרק ענפי ספורט המבוססים על מיומנויות פרטניות עמ') עוברים מעמידה למכרע על הרגל החזקה, מעבר למאוזן תוך שמירת רגל התנופה ישרה בהמשך לגוף ולזרועות, ממאוזן להנחת ידיים על הרצפה קרוב לרגליים תוך כדי דחיפה של הרגל העומדת, הנפת רגל התנופה, והעברת כתפיים קדימה ואגן ורגליים ישרות מעלה. שמירה על איזון כשמנח גוף זקוף וארוך, העורף בהמשך לגב ומפרקי הירכיים פתוחים במצב מתוח בהמשך לגב. כל שרירי הליבה, זוקפי הגב ושריר העכוז מתכווצים בכדי לייצב את הגוף. לאחר שהייה בעמידה על הידיים, חוזרים בהורדת רגל אחת וחזרה לעמידה.

יסוד התנועה המרכזי בעמידת ידיים הוא **וויסות כוח** כשהדגש הוא בשלושה מרכיבים. האחד, **העברת משקל** הגוף מרגל אחת לידיים ומהידיים לרגליים. השני, **ייצוב הגוף** על שורש פיסת היד הדוחפת לכיוון הקרקע כשהשרירים זוקפי הגב כולל שרירי הליבה ושרירי העכוז מתכווצים. השלישי, **שמירת איזון סטאטי** על בסיס צר **במשך העברת המשקל** ובמהלך עמידת הידיים. **מרחב** התנועה הוא **המרחב האישי** כאשר המתנועה **הופך את כיוון הגוף** כשהראש והידיים לכיוון הרצפה והרגליים לכיוון התקרה. **משך זמן** התנועה הוא **קצר** והמעבר תובע **עיתוי מדויק** – **תגובה מהירה** של כל הגוף לשינויים במנח. בכדי לאפשר בקרה על התנועה חשוב שהלומדים יכירו את **הגוף**. בעיקר **תפקיד האיברים השונים** במהלך ביצוע המיומנות. קודם כל תפקיד פיסות הידיים ומדוע העמידה עליהן תובעת מאמץ רב יותר מאשר העמידה על הרגליים? כיצד ארגון גוף נכון עוזר להם להחזיק את הגוף. בנוסף, מהו תפקיד חגורת הכתפיים כל חלקיה השונים? אלו קבוצות שרירים מסייעות בייצוב הגוף ובמה עבודתם שונה מעבודתם בזמן עמידה על הרגליים? במסגרת הכרת הגוף חשוב שהלומדים יהיו **מודעים לפעולת החושים** במיוחד חוש שיווי המשקל במצב של היפוך הראש. רכיב הכרת הגוף המשמש לבקרה יבוא לידי ביטוי בעיקר בשאלות המלוות את התנועה.

השילוב של היפוך הגוף (מרחב), בזמן קצר (זמן) על בסיס צר ולא מוכר שעליו הגוף מתאזן (כוח) מרתיע ויוצר לעיתים פחד מנפילה ולכן ההכנה לעמידת ידיים צריכה להיות הדרגתית ומתאימה לכל לומד ולומדת.

פירוט ברמת ביצוע

יסוד הגוף – התלמידים והתלמידות יתנסו בהפעלת אברי הגוף בתנוחות שונות בדומה להפעלתם בעמידת ידיים :

- ☒ סובבו אגן לפנים ולאחור בלי להשפיע על פלג הגוף העליון
- ☒ קרבו והרחיקו שכמות כשידיים למעלה
- ☒ עגלו גו וישרו אותו, תוך הרמת ידיים למעלה
- ☒ דחפו בשתי ידיכם מקל/קרש/ספר כלפי מעלה עורף בהמשך לגוף מבט לפנים

יסוד המרחב – התלמידים והתלמידות יתנסו בתחושת ההיפוך :

- ☒ בכפיפה לפנים בפיסוק. התקדמו בזהירות נסו לראות את עמיתכם לכיתה, דרך הפיסוק. האם הצלחתם לעשות זאת ללא מאמץ בעורף?
- ☒ בעמידה ובהתקדמות במרחב על ארבע כשהראש למטה והאגן למעלה. שימו לב למיקום הראש, האם ניתן לשחרר את העורף?
- ☒ בעזרת ספסל – ידיים על הרצפה ראש מטה ורגליים מתנועעות על הספסל. האם הצלחתם לעקוב בעינכם אחר תנועת הרגליים?
- ☒ בעזרת סולמות – תליות היפוך בגבהים שונים, הנחת ידיים על הרצפה וטיפול על שלבי הסולמות האם הצלחתם להגיע למצב שהגוף ישר?

יסוד הכוח – התלמידים והתלמידות יתנסו בהעברת משקל :

- ☒ בישיבה ובשכיבה : העבירו משקל גוף מאיבר אחד לאיבר סמוך לו. חפשו איברים שונים.
- ☒ בישיבה ובעמידה : העבירו משקל גוף מאיבר אחד לאיבר רחוק ממנו. מה ההבדל בין שתי העברות המשקל?
- ☒ העבירו משקל אל הידיים – מישיבה, מכריעה, מעמידה בעיניים פקוחות ובעיניים סגורות. מה היה ההבדל בין תנועה בעיניים פקוחות לעיניים עצומות?
- ☒ העבירו משקל אל הידיים כשהן רחוקות מהגוף וכשהן קרובות לגוף. מה ההבדל?
- ☒ העבירו משקל אל הידיים כשהראש משוחרר כלפי מטה ושהו בעמדה שבחרתם לאורך זמן. מתי הצלחתם טוב יותר במרפקים כפופים או במרפקים נעולים?
- ☒ העבירו משקל על הידיים ודחפו את הרצפה. אלו מפרקים עזרו בדחפיה. נסו להרים אגן ולדחוף ידיים. מה תפקיד חגורת הכתפיים במצב זה?
- ☒ העבירו משקל מהרגליים אל הידיים בצורה סימטרית ובצורה א-סימטרית. מה נוח יותר? מה קל יותר?

יסוד הכוח – התלמידים והתלמידות יתנסו בייצוב הגוף ושמירת איזון סטטי על בסיס צר :

- ☒ בשכיבת פרקדן ידיים למעלה בהמשך לגוף : הצמידו מותנית לרצפה בעזרת הכוח של כיווץ שרירי בטן בלי שהתנועה תשפיע את פלג גוף עליון. חזרו על התנועה הזאת עד שתרגישו בה נוח.
- ☒ נסו את התנועה הקודמת בעמידה כשגבכם לקיר. חזרו על התנועה הזאת עד שתרגישו בה נוח. חזרו על התנועה הזאת עד שתרגישו בה נוח.
- ☒ חפשו תנוחות אחרות בגוף בשכיבה, בעמידה ובהתקדמות בהן אתם מצליחים להפעיל כוח בשרירי הבטן המיישר את המתנית באותה דרך. למשל, שכיבה צידית, שכיבת אפיים, עמידת פיסוק, עמידת פסיעה, עמידת פיסוק בהרמת ידיים ישרות מעלה...)
- ☒ עם בן/בת זוג : האחד מפסל את השני כפסל על בסיס צר. המפוסל שומר על היציבות בעזרת הפעלת כוח בשרירי הבטן. נסו בסיס צר שאיננו פיסת הרגל.
- ☒ חפשו בסיסים קטנים וצרים להתאזן עליהם בנחת למשך כמה שניות. האם הצלחתם לשמור על איזון ללא תנודות של הגוף? האם ניסיתם גם בסיסים צרים שאינם כפות הרגליים?
- ☒ נסו להתאזן על אותם בסיסים צרים בעיניים עצומות. האם גם הפעם הצלחתם לשמור על איזון ללא תנודות של הגוף? מה עליכם לעשות כדי לייצב את הגוף?
- ☒ נסו להתאזן כשהראש למטה והעכוז למעלה. אפשר להיעזר במדרגות, ספסל, כסא, שלבים של סולם וכל מכשיר עזר אחר הנמצא במרחב כדי למצוא מצבים מגוונים. בכל פעם זכרו לייצב את הגוף מעל הבסיס.
- ☒ עם בן/בת זוג : ההתנסות הקודמת כשבן הזוג מחליף את אמצעי העזר של ההגבהה ומתאים את גובהו לבקשת המתנסה.

יסוד הזמן – התלמידים והתלמידות יתנסו בתגובה מהירה ועיתוי נכון :

- ☒ רוצו בחדר ועצרו בפתאומיות באיזון על בסיס צר ללא תזוזה. מה קרה? חפשו את מהירות ההתקדמות הגבוהה ביותר המאפשרת לכם לעצור ולאזן
- ☒ בחרו שלוש התנסויות שהיו משמעותיות עבורכם ובצעו אותם באיטיות רבה, במהירות רבה, חפשו את המהירות המתאימה לכם ביותר בכל אחת מההתנסויות שבחרתם?
- ☒ יעברו מעמידה על הרגליים לעמידה על הידיים במהירויות שונות. מה הצליח? מה הרגיש בטוח?

(2) התלמידים והתלמידות ישכללו את יסודות התנועה הנחוצים למסירות חבטה בכדורעף ויתארו

את תנועתם במונחים של יסודות התנועה

הסבר

מיומנויות הכדורעף הן מיומנויות חברתיות כמו כל שאר מיומנויות משחקי הכדור הספורטיביים, אך שונות מהן במהותן (ראו פרק משחקי כדור ספורטיביים, כדורעף עמ'). בשעה שבמשחקי הכדור השחקנים נדרשים לתפוס, לזרוק/לבעוט ולכדרר את הכדור, בכדורעף

חובטים בכדור ויש להשאירו באוויר ובגובה מסוים על מנת שניתן יהיה להמשיך ולשחק בו. מבחינה זו משחק הכדורעף דומה למשחקי מחבט והוראת החבטה בכדורעף באמצעות יסודות החינוך לתנועה עשויה לשמש בסיס להעברה אל השליטה במיומנויות של משחקי המחבט למיניהם.

החבטות מתבצעות ביד אחת או שתיים, בחבטות עיליות, שמתבצעות מעל הראש, ובחבטות תחתיות, שמתבצעות מתחת לגובה הראש. החבטות משמשות לשתי פעולות חברתיות. האחת, להעביר את הכדור לצד השני של הרשת במדויק לתוך גבולות המגרש באופן שיכביד על קליטתו בקבוצה היריבה. השנייה, לקליטת הכדור והשארית/מסירתו למהלך של שחקן נוסף מאותה קבוצה. בשני המקרים הכדור צריך לשהות באוויר משך זמן מספיק על מנת לאפשר לשחקן למקם את עצמו למהלך הבא אל מתחת לכדור ואז לחבט באופן מדויק למטרה שהשחקן הציב לעצמו.

מבחינת יסודות התנועה **במרחב** השחקן מכופף ברכיים לקראת הכדור, מכניס את הידיים מתחת לכדור וחובט כלפי מעלה באלכסון לכיוון מטרה, תוך שהשחקן ערני למיקומו במגרש ביחס לחברי קבוצתו, למיקום הרשת וגובהה, למיקום שחקני הקבוצה היריבה ול"חורים" פוטנציאליים בצידו השני – שטחים שבהם אין שחקנים בתוך המרחב של הקבוצה היריבה – כדי לשלוח לשם כדור ללא מענה. במרחב יש לשים לב גם למסלול ההתקדמות של הכדור. בשעה שהשחקנים מעבירים את הכדור לחבר בקבוצה הם מעוניינים לאפשר לו להגיע ולכן מסלול הכדור יהיה קשתי ונוח לקליטה בשעה שהשחקנים מעבירים את הכדור למגרש היריב, מסלול תנועת הכדור צריך להיות קשתי רק במידה המאפשרת לו לעבור את הרשת, אך כמה שיותר שטוח. מבחינת **הזמן** המרכיב המרכזי הוא עיתוי התנועה. בשלב ראשון עיתוי הכניסה מתחת לכדור ובשלב השני עיתוי החבטה. העיתוי מבוסס על אומדן מסלול המעוף של הכדור על כיוונו והמהירות שבה הכדור נע. יסוד **הכוח** כולל קודם כל את תחושת המשקל, רכות הכדור וגודלו. חבטות בכדורים שונים כמו: כדור ים, בלון, כדור גומי, או כדור עץ תקני עשויות לסייע בשלל תחושת הכדור. לאחר מכן יש להתייחס לוויסות כוח כיוון שהחבטה הטובה אינה בהכרח החבטה העוצמתית ביותר אלא היא תלויה במרחק של המטרה ובמסלול שעל הכדור לעבור. יחד עם זאת, השחקנים צריכים להיות מסוגלים לחבט בעצמה גבוהה במקרה שהמטרה נמצאת רחוק במגרש היריב.

יסוד הגוף – כולל את ייצוב הגוף בשעה שהזרועות ופיסת היד ישרות ואינן מתכופפות במרפק ובשורש כף היד. המנוף שנוצר מהכתף ועד כף היד מאפשר לחובט לדייק בהכוונת הכדור למטרה ולהצטרף ליישור הרגליים כדי ליצר עוצמה המאפשרת העברת הכדור לעבר מגרש היריב.

פירוט ברמת ביצוע

מרחב

התלמידים והתלמידות יתנסו בחבטות בכדורים שונים – ספוג, כדורי ים, בלונים, כדורי גומי, כדורי עץ וכד':

- ☒ יחבטו הכדור כלפי הקרקע וכלפי התקרה חליפות מבלי לחרוג מן המרחב האישי
- ☒ יחבטו בכדור תוך שינוי ברמת הגובה של הגוף משכיבה, לישיבה לעמידה, לניתורים ועל מקום מוגבה.
- ☒ יחבטו בכדור מעלה כשידיהן מתחת לכדור. כמה שיותר חבטות בלי שהכדור ייפול.
- ☒ יחבטו בכדור מעלה כשידיהן מתחת לכדור ויתקדמו במסלולים שונים.
- ☒ יחבטו בכדור מול קיר או מול בני זוג ויתרגלו את מסלולי התנועה של הכדור. שטוח, קשתי, גבוה, נמוך וכד'.
- ☒ יחבטו בכדור מעבר לרשת תוך הגבהת הרשת בהדרגה עד לגובה שלם
- ☒ יחבטו בכדור מעבר לרשת ממרחקים שונים ומזוויות שונות של המגרש.
- ☒ עם בן זוג באותו מגרש: יחבטו את הכדור מזה לזאת במקום, תוך התקדמות, משני צידי הרשת
- ☒ כנ"ל בשלשה, רביעייה ושישייה.
- ☒ יחבטו בכדור מעבר לרשת ממרחקים שונים ומזוויות שונות של המגרש.
- ☒ עם בן זוג באותו מגרש: יחבטו את הכדור מזה לזאת במקום, תוך התקדמות, משני צידי הרשת
- ☒ כנ"ל בשלשה, רביעייה ושישייה.

זמן

התלמידים והתלמידות יתנסו בעיתוי המפגש עם הכדור:

- ☒ יזרקו כדור ויתזמנו את תפיסתו באופן חופשי עם ובלי קפיצה על הרצפה
- ☒ יתזמנו זריקה ותפיסה של הכדור לגבהים שונים ותפיסתם
- ☒ יתזמנו זריקה ותפיסה של הכדור תוך כדי תנועה במרחב הכללי.
- ☒ יתזמנו חבטה בכדורים שונים, בעלי זמן מעוף שונה, בלון, כדור ים וכו.
- ☒ יתזמנו מספר חבטות ברצף בכדורים מסוגים שונים ובתנועה.

- ☒ יתנסו במשחק חבטות עם כדור עץ במרחב האישי
- ☒ יתנסו במשחק חבטות מול בן זוג מ 2 צידי הרשת.
- ☒ ישלבו תיזמון חבטות במרחב האישי ובמרחב הכללי מול בן זוג מ 2 צידי הרשת
- ☒ יגדילו מרחב, יוסיפו גובה ויתזמנו את המפגש עם הכדור תוך שימוש בחבטות שונות עיליות ותחתיות.

יסודות הגוף והכוח

התלמידים והתלמידות יתנסו בחבטות בכדורים שונים – ספוג, ים, בלונים, כדורי גומי, כדורי עץ וכד':

- ☒ יחבטו בכדור בשכיבה. באיזה איבר היה הכי נוח לחבוט? מדוע? חבטו ברציפות. מה תפקיד הגוף?
- ☒ חבטו בכדור בישיבה. באיזה איבר היה הכי נוח לחבוט. מדוע? חבטו ברציפות. מה תפקיד הגוף?
- ☒ בעמידה: דמו את ידיכם כמחבט – חבטו בכדור בשתי ידיכם ובמיוחד באמה ובכף היד. שוחחו עם חבר: מה צריך לעשות כדי שהידיים תהינה מחבט יעיל?
- ☒ חבטו בכדור בעוצמה גבוהה, עוצמה נמוכה; בעצמות משתנות באופן חופשי, מול קיר או לכוון הרצפה. מה שונה בתנועת החבטה כשהעצמה חזקה וכשהעצמה חלשה?
- ☒ מה כדאי לעשות כדי להגביר את עצמת החבטה?
- ☒ הוסיפו איברים על מנת להגביר את עוצמת החבטה. אלו איברים סייעו?
- ☒ חבטו בכל הזרוע תוך תנופה של הגוף, האם הצלחתם להגביר עוצמה?
- ☒ כנ"ל תוך ניסיון לקלוע למטרות במרחקים שונים.
- ☒ חבטו בחבטות סימטריות, של שתי הידיים בו זמנית במרכז הגוף (בדומה לחבטה עילית ותחתית)
- ☒ חבטו בחבטות א-סימטריות, ביד אחת (בדומה למכת פתיחה ולהנחתה).
- ☒ נסו להבחין: מתי החבטה מדויקת יותר ומתי חזקה יותר?
- ☒ בזוגות או רביעיות משני צידי רשת בגובה רשת טניס: חיבטו מזה לזה מעבר לרשת ברציפות. הרימו את הרשת בהדרגה, מה ההבדל בין רשת נמוכה לגבוהה?
- ☒ יחבטו חבטות סימטריות מעל הראש ומתחת לגובה הראש ויתאימו אותה לעוצמת הכדור המגיע מהיריב ולמידת המרחק הנדרשת מהם.
- ☒ הניחו לכדור לנער על הידיים המוכנות לקבלתו בצורה סימטרית. מגבהים שונים.
- ☒ בזוגות, קבלו את הכדור המגיע אליכם ואפשרו לו לנער על הידיים המוכנות לקבלתו בצורה סימטרית. מה ההבדל בין חבטה לקבלה? לאיזה גובה יגיע הכדור המנער על הידיים?
- ☒ בזוגות, קבלו ברוך את הכדור המגיע אליכם בעוצמה ונסו להשאירו במרחב האישי
- ☒ בזוגות, צרו רצף של מסירות. האחד מוסר והשני מקבל בעוצמות שונות. ברוך לעומת בחבטה. איזה קבלת כדור מדויקת יותר? מתי הכדור נשאר בשליטכם ומתי בורח לכם?

שטף

התלמידים והתלמידות יתנסו :

- ☒ בעמידה בתוך חישוק חובטים בכדור ברצף חבטות שונות (עיליות ותחתיות) בלי לצאת מהחישוק
- ☒ בזוגות : מתכננים מראש שטף של מסירות בחבטות סימטריות ומממשים את התכנון. לאחר העמידה באתגר מתכננים רצף יותר מאתגר.
- ☒ בזוגות משני צידי הרשת : מוסרים ברצף כמה שיותר חבטות תוך התחשבות בבן הזוג .
- ☒ ברביעיות/שישיות : מתנסים בשטף מסירות מסוגים שונים תוך ניסיון להגיע לכמה שיותר מסירות משני צידי הרשת.

(3) התלמידים והתלמידות יאתגרו את עצמם בהעלאת דרגת הקושי של משימה תנועתית ובגוונה

הסבר

ניתן לשפר מיומנות או להעלות את רמת הביצוע של משימות תנועה שונות בעזרת תשומת לב ליסודות התנועה. טבלה 5.2. מציגה דוגמאות לקריטריונים שהפעלתם מאפשרת העלאת דרגת הקושי של המיומנות. הדוגמאות להתנסות בתנועה מטרות להבהיר את הקריטריונים.

טבלה 5.2. קריטריונים לשיפור מיומנויות מוטוריות ולהעלאת רמת ביצוע של משימות

יסוד התנועה	קריטריונים אפשריים	דוגמאות להתנסות בתנועה
הגוף ואיבריו	הוספת איברי גוף השותפים לתנועה	מתחו גומייה בשני איברים, בשלושה, בארבעה, המשיכו להוסיף איברים. בדקו באיזו עמדת מוצא מתאפשר למתוח את הגומייה במקסימום איברים?
	הפחתת איברי גוף השותפים לתנועה	לעבור מהתקדמות על שש להתקדמות על חמש, ארבע, שלוש, שתיים (לא רגליים) ואחד.
	שינוי תנועות היסוד – כפיפה, פשיטה, קירוב, הרחקה וסיבוב או קיבוען	מסירת חזה תוך תשומת לב לסיבוב כפות הידיים החוצה. תרגול קבלת מסירה תוך קיבוע המרפק, כדי ללמוד את תפקיד המרפק בקליטת הכדור.
	החלפת צורת הגוף	עמידת נר : נסו לתפוס כמה שיותר מקום במרחב בעזרת מיקום הידיים והרגליים. איזו צורה נוצרה?

לפעול באופן סימטרי או א-סימטריה	נסו לנתר בעזרת דלגית כשהידיים המסובבות במצב לא סימטרי. למשל, יד אחת למעלה והשנייה למטה
שינוי ביחסים בין אברי הגוף	נסו להתקדם כשהאגן גבוה מהידיים, או כששתי הידיים בצד אחד של האגן
ניטרול חוש	התקדמות במרחב בעיניים עצומות.
מרחב ניצול מכסימלי של המרחב האישי	סמנו מעגל סביבכם בלי לעזוב את מקומכם. מתי המעגל הכי גדול – בשכיבה, בישיבה או בעמידה?
ניצול מכסימלי של המרחב הכללי	רוצו בחדר בלי לחזור למקום שכבר הייתם בו.
שינוי כיוון התנועה	התקדמו לאחור בהליכה, בדילוגים. בחרו עמדת מוצא המאפשרת לכם לקחת כמה שיותר איברים לצד אחד.
תנועה במספר כיוונים בעת ובעונה אחת	נסו להוליך כל איבר בגופכם לכיוון אחר. נסו איבר אחר איבר ואחר כך כל האיברים בעת ובעונה אחת
שינוי ברמת הגובה	- עברו מתחת למכשירים, רהיטים ומתקנים באולם ועליהם. מהי הנקודה הגבוהה ביותר שהייתם בה? - זריקת כדור מעלה ותפיסתו תוך מעבר משכיבה, לישיבה לעמידה.
תנועה במספר רמות גובה בעת ובעונה אחת	נסו יד אחת כמה שיותר גבוה ויד שנייה כמה שיתר נמוך. כנ"ל עם הרגליים
שינוי צורת המסלול	סמנו בגיר על הרצפה 3 מסלולים : האחד שקל לרוץ עליו במהירות בלי לעצור, השני, שיותר קשה לרוץ עליו במהירות בלי לעצור, והשלישי שבלתי ניתן לרוץ עליו במהירות בלי לעצור. בדקו את ההשערה שסימננתם
שינוי באורך המסלול	הגיעו מנקודה לנקודה בדרך הקצרה ביותר ואחר כך בדרך הארוכה ביותר.
שינוי יחסים בין המתנועע לבין מכשירים ומבנים קבועים	גומי מתוח : נסו לעבור : מעליו, מתחתיו, מצדדיו, מסביבו, במקביל לו, בניצב לו, קודם הידיים מעליו ואחר כך הרגליים. חשבו על יחסים נוספים

	שינוי יחסים בין המתנועע לבין חפצים נעים	גלגלו חישוק והתקדמו מאחוריו, מלפניו, לצידו, תוך סיבוב סביבו. נסו לעבור בתוכו בלי לגעת בו.
	שינוי יחסים בין שני מתנועעים	בזוגות : נועו אחד ביחס לשני בלי לגעת זו בזו. בכל פעם שמשתנה היחס יקרא כל אחד בשם היחס מעמדתו. למשל, כשאחד מעל השני, העליון קורא מעליו השני מתחתיו.
זמן	מעבר לתנועה מהירה או לאיטית	עם כדור : כדררו לאט כמה שיותר ועברו לכדרור מהיר ככל האפשר. מה עשיתם במרחב כדי להגיע לכדרור מהיר?
	מעבר הדרגתי של האטה והאצה	נסו לנתר בדלגית הכי לאט ועברו בהדרגה למהירות הגבוהה ביותר.
	מגוון מהירויות	נסו להניף צעיף במהירויות משתנות ללא עצירה.
	חזרות זהות	זרקו כדור לקיר מאותו מקום באותו קצב בלי לשנות דבר.
	חזרות בשינוי מרכיב אחד	זרקו כדור לקיר מאותו מקום במהירות משתנה. מה עשיתם כדי לשנות מהירות?
	מעבר מתנועה מבוקרת לפתאומית וההפך	מעמדת זינוק התרוממו לזינוק באופן מבוקר לשריקה, צאו במהירות הגדולה ביותר האפשרית
	התאמת תנועה למקצבים שונים	מוסיקה מוקלטת ברצף של מקצבים : יווני, טנגו, בוסנובה – התאימו תנועה.
	התאמת תנועה למשקלים שונים	בחרו אופן התקדמות, הדגישו בהנפת יד את הראשון מתוך כל שלושה צעדי התקדמות, הדגישו כל ארבעה צעדי התקדמות, מה ההבדל מבחינת התנועה בין $3/4$ ל $4/4$?
	התאמת תנועה לעיתוי הנכון	חבטו כדור במחבט. נסו לפגוש את הכדור בכל פעם במקום אחר.
	עיתוי זהה למספר תנועות	החזקת שני מחבטי טניס שולחן והקפצת שני כדורים
	הארכת משך הפעילות	בחרו כל פעילות ונסו לבצעה כמה שיותר זמן

נחיתה ממקום מוגבה לאורך דרך ארוכה	בלימה רכה של כובד הגוף	כוח
רוצו במהירות מקצה אחד של האולם לקצה השני, עם ההתקרבות לצד השני האטו.	בלימה הדרגתית במהירות ההתקדמות	
זרקו כדור כוח למעלה ותפסו אותו תוך כפיפת ברכיים והורדת הידיים גם לאחר שהכדור נקלט	בלימה רכה של חפצים	
עמדו על רגל אחת, עברו לעמידה על כף רגל אחת. התקדמו על ספסל עברו להתקדמות על קורה צרה, התקדמו על הקורה הצרה על כריות כף הרגל.	מעבר לאיזון על בסיס צר יוצר	
לכו על קורה אלכסונית. בכל כמה צעדים עצרו ושמרו על עמידה על כפות הרגליים ללא תזוזה.	מעבר לאיזון על בסיס גבוה יותר	
התנדנדו על נדנדה בישיבה. עברו לעמידה תוך התנדנדות, עברו לעמידה על רגל אחת בלי לעצור את ההתנדנדות.	מעבר לאיזון על בסיס לא יציב	
התגלגלו	העתקת משקל הגוף לבסיס קרוב ורחוק.	
חבטו כדור מעלה בעזרת מחבט. בהתחלה מאד קרוב למחבט ולאט, לאט להגביר את השקעת הכוח כך שהכדור עולה יותר ויותר גבוה.	שינוי בהשקעת הכוח	שטף
התקדמו ברצף, שנו אופן התקדמות בכל פעם בלי לעצור לא את ההתקדמות ולא את תנועות הגוף האחרות.	חיבור מספר תנועות ברצף ללא עצירה וללא חזרה	

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו בהעלאת דרגת הקושי של מיומנות ויתרגלו את העלאת דרגת הקושי עד לביצוע שוטף :
המיומנות : זריקת חישוק לגובה ותפיסתו – עמידת פסיעה : זריקת חישוק לגובה ביד אחת ותפיסתו באותה יד.

הגוף ואיבריו – התלמידים ינסו :

- ☒ זרקו את החישוק ביד אחת ולתפוס אותו ביד השנייה
- ☒ זרקו את החישוק בשתי ידיים ולתפוס אותו בשתי ידיים
- ☒ זרקו את החישוק ולתפוס אותו בלי לכופף מרפקים ושורש כף. כיצד עשיתם זאת?
- ☒ האם אפשר לזרוק ולתפוס באיברים אחרים?
- ☒ נסו כל מה שעשיתם בעיניים עצומות.

מרחב – התלמידים והתלמידות ינסו :

- ☒ זרקו ותפסו את החישוק תוך התקדמות – לפניכם, לאחור, לצדדים ;
- ☒ זרקו את החישוק לרמת גובה נוחה. נסו בהדרגה יותר ויותר גבוהה ומשיא הגובה יותר ויותר נמוך ;
- ☒ עברו מעל לחפץ או מתחתיו תוך זריקת החישוק ותפיסתו
- ☒ זרקו את החישוק קדימה וגבוה ורוצו לתפוס.

זמן – התלמידים והתלמידות יתנסו :

- ☒ זרקו גבוה ונסו לבצע כמה שיותר תנועות ביניים עד שתתפסו,
- ☒ נסו להעלות את מספר תנועות הביניים בין זריקה לתפיסה ;
- ☒ זרקו ותפסו בקצב מנגינה.

כוח – התלמידים והתלמידות יתנסו :

- ☒ זרקו את החישוק ובלמו אותו ברכות לאורך דרך ;
- ☒ השקיעו כמה שיותר כח בזריקה, כמה שפחות כוח, חפשו את השקעת הכוח הנעימה לכם ביותר. זרקו ותפסו כשאתם מתאזנים על רגל אחת, הרגל השנייה, בעיניים עצומות
- ☒ זרקו ותפסו כשאתם מתאזנים על בסיס צר שאינו פיסת הרגל

שטף – התלמידים והתלמידות יתנסו :

- בחרו רצף תנועות של זריקה ותפיסת חישוק ללא עצירה וללא חזרה, תוך העלאת דרגת הקושי באיברי הגוף, במרחב, בזמן ובכח.

התלמידים והתלמידות יתנסו בהעלאת דרגת הקושי של משחק :

המשחק : כדור נוצה זוג כנגד זוג¹⁷⁹

אברי גוף – נסו בכל סוגי החבטות :

- ☒ חבטו כשהמחבט ביד הלא נוחה
- ☒ חבטו בשתי ידיים ;

¹⁷⁹ חוקי המשחק : <http://www.badminton-israel.co.il/links/21RallyScoringSystemHeb-NEW.pdf>

- ☒ חבטו רק בעזרת ידיים, בלי לשתף את הגוף
- ☒ חבטו תוך שיתוף הגוף כולו. מתי הגוף יכול לסייע לחבטה?
- ☒ חבטו בעיניים עצומות. מה תפקיד הראיה בחבטה?

מרחב – נסו :

- ☒ חבטו כשעמדת המוצא שלכם ברמת גובה נמוכה (שכיבה או ישיבה),
- ☒ שחקו בלי לצאת מהמרחב האישי.
- ☒ שחקו במגרש קטן מהמגרש הרגיל,
- ☒ שחקו במגרש הגדול מהמגרש הרגיל,
- ☒ הניחו מכשול רך בכל אחד מהמגרשים ושחקו בלי להיתקל בו.

זמן – הפכו את המשחק לשיתופי ונסו :

- ☒ שחקו למשך זמן ארוך ככל האפשר
- ☒ קבעו מראש משך זמן למשחק רצוף – עמדו במשך הזמן שהקצבתם לעצמכם
- ☒ שחקו בקצב של שיר לכת

כוח – שחקו במגרש ללא גבולות :

- ☒ נסו לשחק בעצמות החבטות החזקה ביותר. מה קרה?
- ☒ נסו לשחק בעצמות החבטות החלשות ביותר האפשריות במהלך משחק. האם הצלחתם לכוון את החבטות?

שטף – נסו :

- ☒ הוסיפו חוקים למשחק שיעלו את דרגת הקושי שלו מבחינת : איברי הגוף, המרחב, הזמן והכוח

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁸⁰

חינוך לתנועה

מטרה 6: התלמידים והתלמידות ישכללו ויבינו את יסודות התנועה הנחוצים ללימוד מיומנויות מוטוריות חדשות, לשיפור משימות מוטוריות מוכרות ולגיוון

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית: החלפת ידע תוך התנסות משותפת; יצירת תקשורת בין אישית התחשבות באחרים; יכולת לשחק משחק קבוצתי תחרותי-שיתופי.	מודעות עצמית התאמת תהליכי שכלול תנועה לכישורים וליכולות; יצירת שינויים באמצעות מודעות; הכוונה עצמית בחירת פעילות; חזרות על תנועה; התנסות למשך זמן עד שהמטרה מושגת.	חשיבה ביקורתית זיהוי רכיבי תנועה ספציפיים בתוך המכלול השלם של המיומנות; הסקת מסקנות, יישומן ובקרתן; חשיבה יצירתית חיבור בין תנועה להמללה ובין המללה לתנועה; יצירת אפשרויות תנועה חדשות באמצעות אינדוקציה – מעבר מרעיון לרעיון באסוציאציה קרובה ובאמצעות דדוקציה – הבנת רכיב התנועה ובחירת דוגמאות להמחשתו.	הכרה וקישור הכרת רכיבי התנועה בחינוך לתנועה; תיאור תנועה במונחים של רכיבי התנועה ויסודות של כל רכיב.	שכלול יסודות התנועה הנחוצים למיומנות נבחרת; העלאת דרגת הקושי של משימה תנועתית וגיוונה.

¹⁸⁰ <https://meyda.education.gov.il>

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרת ההוראה 6: התלמידים והתלמידות ישכללו ויבינו את יסודות התנועה הקובעים את יכולתם ללמוד

מיומנויות מוטוריות חדשות, לשפר מיומנויות מוטוריות מוכרות ולגוון

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: אין תלות וניתן ללמד כל מטרה בפני עצמה לפי הסדר המתאים לתלמידים

שכבות גיל מטרות אופרטיביות	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
6(1). התלמידים והתלמידות ישכללו את יסודות התנועה הנחוצים לעמידת ידיים ויתארו את תנועתם במונחים של יסודות התנועה התלמידים: א. מעבירים משקל לידיים בדרכים שונות לכיוונים שונים ב. מעבירים משקל לידיים במהירויות שונות ג. מעבירים משקל לידיים ומנסים לשהות על הידיים ד. כל תלמיד בתורו מתאר במילים את אחת התנועות שעשה קריטריונים א. הגוף – מעבירים משקל לפחות ב 3 דרכים שונות	דרך ההערכה התלמידים: א. מעבירים בדרכים שונות את משקל הגוף לידיים, שוהים על הידיים בתמיכת בן זוג ב. מתקדמים בהליכה על כפות הידיים בתמיכת בן זוג מחליפים תפקידים. כל בן זוג מעריך את בן זוגו לפי דף קריטריונים שקיבל מהמורה חלק ב' ללא תמיכת בן זוג:	דרך ההערכה התלמידים: מחברים העברות משקל אל הידיים ואל הרגליים ושוהים בכל תנוחה. שומרים על רצף אחד בכיוונים שונים, תוך התקדמות, במהירויות שונות ובתהליכי הולכה והנפה. מתארים את רצף התנועות במילים תוך שימוש ביסודות החינוך לתנועה קריטריונים א. הגוף – כל העברת משקל שונה מהאחרת	דרך ההערכה (כמו בו' – ט' אך בזוגות): מחברים חיבור תנועה תוך תאום ועזרה הדדית: מעבירים משקל אל הידיים ואל הרגליים ושוהים בכל תנוחה. שומרים על רצף אחד תוך תשומת לב למרחב, לזמן ולכוח. מתארים את רצף התנועות במילים תוך שימוש ביסודות החינוך לתנועה	

קריטריונים א. הגוף – כל העברת משקל שונה מהאחרת ב. במרחב – מתקדמים לכיוונים שונים ג. בזמן – מבצעים מעברים והתקדמויות במהירויות שונות ד. בכוח – שולטים בתהליכי הולכה והנפה ה. שטף – הכל נעשה ברצף ללא תנועה של הלוך ושוב. ו. מקיימים שיתוף פעולה, עזרה הדדית ותאום תנועה. ז. בשעת התיאור, שימוש נכון ביסודות החינוך לתנועה.	ב. במרחב – מתקדמים לכיוונים שונים ג. בזמן – מבצעים מעברים והתקדמויות במהירויות שונות ד. בכוח – שולטים בתהליכי הולכה והנפה ה. שטף – הכל נעשה ברצף ללא תנועה של הלוך ושוב. ו. בשעת התיאור, שימוש נכון ביסודות החינוך לתנועה. מושגי יסוד הקשר בין הולכה, תנופה וויסות כוח	א. במהלך עמידה על הידיים מגביהים את חלקי הגוף מעל גובה הכתפיים ושוהים על הידיים. משתמשים בקיר או במכשירים המצויים באולם. ב. מחפשים דרכים לשהות על הידיים ללא תמיכה ג. מחפשים דרכים להתקדם על כפות הידיים תוך העברת משקל מיד ליד. ד. כל ילד בתורו מתאר במילים אחד מנסיונותיו לאזן את הגוף על הידיים. קריטריונים <i>חלק א' בתמיכת בן זוג</i> א. הגוף – מעבירים משקל אל הידיים ומנתקים רגליים מהקרקע בלפחות 4 דרכים שונות ב. במרחב – מתקדמים בהליכה על הידיים לפחות 3 צעדים ג. בזמן – מתנסים 4 פעמים. בכל פעם מעבירים משקל לידיים ושוהים על הידיים 2 שניות נוספות. ד. ויסות כוח – עומדים על הידיים באיזון ללא תזוזה ה. מתארים את וויסות הכוח במונחים של איזון והשקעת כוח	ב. במרחב – מעבירים משקל ל 4 כיוונים שונים ג. בזמן – עוברים ממעבר איטי למהיר וחזרה 3 פעמים בלי לעצור ד. ויסות כוח – מנסים לשהות על הידיים ה. משתמשים במהלך תיאור הפעולה במונחים מרחב, זמן, כוח. מושגי יסוד מרכיבי התנועה – מרחב, כוח, זמן.

		ו. התומכים מצליחים לעזור חלק ב' ללא תמיכת בן זוג א. הגוף – מגביהים חלקי גוף מעל הרגליים ב 4 דרכים לפחות ב. המרחב – מתקדמים על הידיים ג. בזמן – משפרים את משך השהות על הידיים ד. בכוח – משפרים את השליטה בהעברת המשקל מיד ליד ה. מתארים את הקשר בין איזון להשקעת כוח מושגי יסוד הקשר בין איזון להשקעת כוח		
התלמידים והתלמידות ישכללו את יסודות התנועה הנחוצים למסירות חבטה בכדורעף ויתארו את תנועתם במונחים של יסודות התנועה 6(2). התלמידים עם כדורים קלים : א. חובטים כדור בכף היד ברצף ב. מציינים כיוון וחובטים את הכדור לכיוון שצינו ג. מציינים מרחק וחובטים את הכדור לכיוון שצינו קריטריונים א. הגוף – חובטים בכף יד פתוחה. ב. במרחב – מצליחים לחבט לכיוון שבחרו ג. בזמן – חבטה רגעית וקצרה – הכדור לא שוהה על כף היד	דרך ההערכה התלמידים בזוגות עם כדור : יוצרים רצף של העברת כדורעף במסירות חבטה ביד אחת ובשתי ידיים, נמוך וגבוה, לכיוונים שונים, למרחקים שונים ובמהירויות שונות. מתארים את רצף התנועות במילים תוך שימוש ביסודות החינוך לתנועה קריטריונים א. הגוף – קיימים סוגים שונים של חבטות ביד אחת ובשתיים.	דרך ההערכה התלמידים עם כדורים קלים : א. חובטים בכדור שמוגש על ידי היד השנייה מזוויות שונות ומגבהים שונים. ב. חובטים בכדור ב 2 כפות הידיים יחד. בזוגות מוסרים מסירות חבטה זה לזה : ג. מעל רשת/גומיה בגובה שהם בוחרים ד. ממרחקים משתנים. ה. בשתי ידיים בו זמנית מתחת לגובה הכתפיים	דרך ההערכה התלמידים זוג מול זוג משני צידי רשת/גומיה : יוצרים רצף של העברת כדורעף באותו צד של הרשת ובין שני צידי הרשת : במסירות חבטה ביד אחת ובשתי ידיים, נמוך וגבוה, לכיוונים שונים, למרחקים שונים ובמהירויות שונות. מתארים את רצף התנועות במילים תוך שימוש ביסודות החינוך לתנועה	

קריטריונים א. הגוף – קיימים סוגים שונים של חבטות ביד אחת ובשתיים. ב. מרחב – חובטים מעל לרשת, לכיוונים שונים ויודעים לעמוד במיקום הנכון לקבלת החבטה ג. זמן – חוברים במהירויות שונות ד. וויסות כוח – חובטים בכדור בעוצמות שונות ה. שטף – נשמר הרצף כפי שהוחלט עליו מראש ו. מצליחים לשתף פעולה ולסייע האחד לשנייה ז. בשעת התיאור, שימוש נכון ביסודות החינוך לתנועה.	ב. מרחב – חובטים לכיוונים שונים ויודעים לעמוד במיקום הנכון לקבלת החבטה ג. זמן – חוברים במהירויות שונות ד. וויסות כוח – חובטים בכדור בעוצמות שונות ה. שטף – נשמר הרצף כפי שהוחלט עליו מראש ו. מצליחים לשתף פעולה ולסייע האחד לשנייה ז. בשעת התיאור, שימוש נכון ביסודות החינוך לתנועה.	ו. בשתי ידיים בו זמנית מעל הראש. קריטריונים א. הגוף – מצליחים להתנסות בדרכי חבטה מגוונות ב. הגוף – מצליחים לתאם בין יד מגישה לבין יד חובטת ב. במרחב – מצליחים לחבט את הכדור למרחקים מגוונים ג. בזמן – בסעיפים ה' ו' פועלים בשתי הידיים בו זמנית. ד. וויסות כוח – מצליחים להגיע לגבהים ולמרחקים הנחוצים.	ד. בזמן – מצליחים לחבט ברצף לפחות 5 פעמים ד. וויסות כוח – חובטים בכדור בעוצמה המאפשרת לכדור להגיע למרחק שבחרו מושגי יסוד הבחנה בין מסירה ותפיסה לבין מסירות חבטה	
דרך ההערכה התלמידים: בוחרים במשימה תנועתית המאתגרת אותם. מתארים אותה בכתב. מציגים למורה את מה שכתבו ולאחר אישור המורה (המוודא שהמשימה לא קשה מידי כך שהתלמידים לא יכולים להשיגה ולא קלה מידי כך שלא מתרחשת למידה חדשה) מתרגלים את המשימה עד שהביצוע מתאים לתיאור שכתבו. קריטריונים בשעת הבחירה:	דרך ההערכה התלמידים: בוחרים במשימה תנועתית המאתגרת אותם. מתארים אותה בכתב. מציגים למורה את מה שכתבו ולאחר אישור המורה (המוודא שהמשימה לא קשה מידי כך שהתלמידים לא יכולים להשיגה ולא קלה מידי כך שלא מתרחשת למידה חדשה) מתרגלים את המשימה עד שהביצוע מתאים לתיאור שכתבו. קריטריונים בשעת הבחירה:	דרך ההערכה¹⁸¹ התלמידים: בוחרים במשימה תנועתית המאתגרת אותם. מתארים אותה בכתב. מציגים למורה את מה שכתבו ולאחר אישור המורה (המוודא שהמשימה לא קשה מידי כך שהתלמידים לא יכולים להשיגה ולא קלה מידי כך שלא מתרחשת למידה חדשה) מתרגלים את המשימה עד שהביצוע מתאים לתיאור שכתבו. קריטריונים בשעת הבחירה:	6(3). התלמידים והתלמידות יאתגרו את עצמם בהעלאת דרגת הקושי של משימה תנועתית ובגיוונה	

¹⁸¹ דרך ההערכה זהה לכל השכבות מכיתה ג' ועד י"ב. האתגרים מותאמים לכל תלמיד ותלמידה.

		א. בוחרים אתגר המתאים להם (לא קשה מידי ולא קל מידי) ב. מתארים אותו באופן ברור. בשעת התרגול: ג. מתמידים בתרגול לאורך הזמן הנחוץ להצלחה ד. הגוף – בוחרים באיברים הנכונים למשימה ה. במרחב – בוחרים כיוונים ומסלולים נכונים ומנצלים את המרחב ו. בוחרים במהירות המתאימה למשימה ז. משקיעים את הכוח הנחוץ בכל תנועה. ח. משיגים את האתגר שבחרו. מושגי יסוד אתגר תנועתי	א. בוחרים אתגר המתאים להם (לא קשה מידי ולא קל מידי) ב. מתארים אותו באופן ברור. בשעת התרגול: ג. מתמידים בתרגול לאורך הזמן הנחוץ להצלחה ד. הגוף – בוחרים באיברים הנכונים למשימה ה. במרחב – בוחרים כיוונים ומסלולים נכונים ומנצלים את המרחב ו. בוחרים במהירות המתאימה למשימה ז. משקיעים את הכוח הנחוץ בכל תנועה. ח. משיגים את האתגר שבחרו.	א. בוחרים אתגר המתאים להם (לא קשה מידי ולא קל מידי) ב. מתארים אותו באופן ברור. בשעת התרגול: ג. מתמידים בתרגול לאורך הזמן הנחוץ להצלחה ד. הגוף – בוחרים באיברים הנכונים למשימה ה. במרחב – בוחרים כיוונים ומסלולים נכונים ומנצלים את המרחב ו. בוחרים במהירות המתאימה למשימה ז. משקיעים את הכוח הנחוץ בכל תנועה. ח. משיגים את האתגר שבחרו.

אוריינות גופנית

רציונל

אוריינות גופנית Body Literacy היא היכולת להתנועע במגוון תחומים ולהשתמש ביכולת תנועה קיימת: ללימוד מיומנויות ותנועות חדשות, לעמידה באתגרים, ולשמירה על הבריאות. האוריינות הגופנית כוללת גם יכולת לבחור את התנועות המתאימות למשימות שהמתנועע עומד בפניהם, להתגבר על קשיים ולהתמיד בפעילות.

אוריינות גופנית מדגישה את הקשר בין הגוף לנפש כשלפרט יש את המוטיבציה, הביטחון, המסוגלות הגופנית, היצירתיות, ההתלהבות, הידע וההבנה המאפשרים להעריך וליטול אחריות לפעילות מכוונת ומותאמת צרכים לאורך כל החיים¹⁸².

המאפיינים של ברי-אורייין של הגוף הם: נעים בנינוחות, ביעילות ובביטחון במגוון אתגרים; יודעים לפענח היבטים רבים של הסביבה הפיזית ולהגיב אליהם באופן מותאם; משתתפים בתהליכים של ניצול התפיסה, הניסיון, הזיכרון והיכולת לצפות תוצאות ולהחליט החלטות הנוגעות לביצוע תנועה מוצעת ובחירת תנועה משל עצמם. כמו כן, ברי-אורייין מסוגלים לשפר את תנועתם לאורך חייהם וללמוד מיומנויות ותנועות חדשות.

בלמידה מוטורית המהלכים מכוונים לשיפור התנועה של מערכת השלד והשרירים ולהגיע לשליטה אוטומטית בתנועה הנכונה ולכן, תרגול אותה תנועה הכרחי לשיפור. באוריינות גופנית המהלכים מגויסים לרכישת יכולת קבלת החלטות תנועה נבונות במצבים שונים ולכן התנסות

¹⁸² Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *Icsp Bulletin*, 65(1.2).

Jean de Dieu, H., & Zhou, K. (2021). Physical literacy assessment tools: a systematic literature review for why, what, who, and how. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7954.

בתנועות קרובות אך שונות וקיום מהלכי בחירה תמידיים הם המתאימים ביותר. כך, למשל, נערה ששברה את רגלה ונזקקת לקביים תחפש באמצעות אוריינותה פתרונות שיאפשרו לה לתפקד בחיי היום-יום. רק לאחר מכן היא תנסה לשפר את איכות התנועה בעזרת כישורי הלמידה המוטורית שלה ובתרגול רב שיאפשר תנועה אוטומטית, יעילה, ללא גרימת נזק לגופה. רכישת אוריינות גופנית והשימוש בה הם תהליך ייחודי לכל אחד ואחת – מסע לאורך החיים – המתחילה בחינוך הגופני בגן הילדים ובבית הספר ומקנה את היסודות והכלים הנחוצים למסע¹⁸³.

מטרות הוראה התלמידים והתלמידות –

1. יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים במהלך פעילות גופנית
2. יפתחו את "יכולות העל המוטוריות" – תאום תנועה והעברה מוטורית
3. ישחקו משחקי תנועה באופן עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית
4. יקשרו בין תנועה להמללה
5. יפתחו מודעות לגוף ולתנועה וישתמשו בה לשיפור תנועה ולשמירה על בריאותם
6. יתנסו בהתאמת יציבתם למצבי תנועה ותנוחה מגוונים

מטרה 1. התלמידים והתלמידות יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים

הסבר המטרה

הפעילות הגופנית מטבעה כוללת אתגרים, קשיים והרפתקאות. זה חלק מקיסמה ומתרומתה המשמעותית להערכה העצמית של התלמידים והתלמידות. בטיחות במהלך פעילות גופנית היא שליטה ברמת הסיכונים שאתגרים, קשיים והרפתקאות אלו מציבים. **שמירה על הבטיחות היא דרך להימנע מפגיעות פיזיות הניתנות לניבוי מראש.** שמירה על הבטיחות באה לידי ביטוי במהלך

¹⁸³ Bartle, G. (2023). An investigation of how physical literacy is enacted in primary physical education. *Qualitative Research Journal*, 23(3), 325-337.

תכנון הסביבה הפיזית והפעילות, במהלך הפעילות עצמה, ולאורך זמן. האחריות לבטיחות מוטלת על ארבעה גורמים: רשויות המדינה; בעל הרכוש; אחראים מקומיים, כמו מורים/מורות והורים; והתלמידים/תלמידות הפועלים בסביבה. המטרה כאן מתייחסת לאופן שבו יש להכין את התלמידים והתלמידות ליטול אחריות לבטיחות.

תלמידים ותלמידות העומדים באתגרים תנועתיים חשים ביטחון ביכולותיהם. לעתים, בשל חוסר ידע, הילכדות בשאיפה לניצחון בכל מחיר במצבי תחרות, או הערכת יתר של יכולותיהם, הם עלולים להיקלע למצבים מסוכנים. הזהרות חוזרות ונשנות מפני סכנות אינן מלמדות ועלולות לגרום ללומדים לחשוש ולהימנע מהתנסויות. יש לאפשר, אפוא, ללומדים לבחור באתגרים ובהרפתקאות, אך באותה עת צריך גם ליצור מנגנון הגנה עצמית בעזרת מוכנות לנפילה.

תהליך עקבי של חינוך לאחריות לבטיחות האישית המתחיל עם הכניסה למסגרות החינוכיות וממשיך בגיל ההתבגרות שבו עוצמות הפעילות והשיקולים החברתיים מתעצמים, עשוי להפוך להרגל ולנורמה של התנהגות ראויה בהווה ובעתיד בתוך בית הספר ומחוצה לו.

לכאורה, קיים סיכון בפעילות גופנית – תלמידים ותלמידות קופצים מעל ארגז, מטפסים לראש הסולם, קופצים לגובה בגלילת גב (פוסברי) – אך פעולות אלו ודומותיהן הן "סיכון מחושב". זהו מצב שבו ה"סיכון" שנלקח אינו סיכון מיותר. הוא חיוני לפעילות וניתן להתכונן אליו ולמזער את הסכנות שהוא מציב בפנינו. כדי להקטין את הסיכון מורים מרפדים משטחי קפיצות במזרנים, שומרים על משטח הפעילות נקי ויבש, פועלים עם ציוד תקין ושומרים בהקפדה על כל ההוראות שפורסמו בחוזר מנכ"ל¹⁸⁴. אך אין די בכך, ללא נטילת אחריות של התלמידים המתנועעים והתלמידות המתנועעות עצמם, לא נעשה די למניעת סיכונים מיותרים.

התלמידים והתלמידות נוטלים אחריות לבטיחות בהתייחסותם לסביבה ולעצמם.

התייחסות לסביבה. בארגון הסביבה מתייחסים למרחב הפעילות, לציוד שהתלמידים והתלמידות משתמשים, ללבוש מתאים, ולתנאים סביבתיים כמו מזג אוויר וזיהום אוויר. על המורה להביא לידיעת התלמידים והתלמידות את כללי הבטיחות ולעודד אותם להתריע על מפגעים ולבחור תנאים פיסיים בטוחים לפעילותם העצמאית.

אחריות אישית לבטיחות. פירושה שהפרט יודע שיש קשר ישיר בין מעשיו לבין תוצאותיהם ובוחר בפעולות השומרות על שלומו. הפרט קרוב אל מגבלות כוחו וגמישותו, ועליו לחוש מתי למתן תנועה או להפסיקה. באין אפשרות לסמוך על התלמידים והתלמידות, כל סולם וכל קורה מסוכנים.

¹⁸⁴ <https://apps.education.gov.il/mankal/horaa.aspx?siduri=247>

המצב הרצוי אפוא הוא מצד אחד לאפשר הזדמנויות תנועה בתוך סביבה בטוחה ומן הצד האחר להנחות את הלומדים להיות אחראיים לבטיחותם.

אחריות לבטיחות אחרים. הפעילות הגופנית מתרחשת בדרך כלל במרחב משותף עם עמיתים. לכן, כדי להשלים את ההימנעות מסיכונים מיותרים, כל השותפים במרחב הפעילות צריכים לקחת על עצמם גם את האחריות לבטיחותם. נטילת אחריות זו כוללת: שמירה על כללי ההתנהגות במרחב המשותף; התחשבות באחרים הפועלים באותה סביבה ובאותה פעילות; כיבוד השונות ביכולות התלמידים והתלמידות הפועלים באותו מרחב והתאמת התנועה לאחרים; וכן תחושת חובה לתמוך ולתת עזרה לעמיתים ותחושה שניתן לסמוך על העמיתים ולבקש מהם תמיכה ועזרה הן פיסית והן רגשית.

דרכים להשגת המטרה

ניתוח אופן השמירה על הבטיחות של התלמידים והתלמידות, תוך התייחסות למקרים בהם זו נדרשת. זאת כדי להעלות למודעות למה צריך לשים לב וכיצד להתנהג במקרה ומתגלה מפגע או נלקח סיכון מיותר.

דוגמה לניתוח אופן השמירה על הבטיחות:

האירוע: במהלך שיעור כדורסל, לאחר שסיימו התלמידים את ההתנסות האישית ועברו להתנסות בזוגות, נשארו כדורים על הרצפה והתגלגלו באופן חופשי באולם.

המורה עצרה את השיעור ושאלה את התלמידות האם הן מבחינות במשהו שעלול לסכן אותן ולהוות מכשול בדרכן? מכאן תעלה ההכוונה לאיסוף הכדורים למקום בטוח על מנת למנוע מעידה ופציעה אפשרית.

קיום שיחות על התנהגות בטיחותית ולא-בטיחותית. השיחות יתבססו על רפלקציה של תלמידים ביחס לאירועים שבהם לא ניטלה אחריות מלאה והיתה פגיעה או כמעט פגיעה. דוגמה לניהול שיחה:

האירוע: שני תלמידים כמעט התנגשו במהלך ריצה מהירה אחד מול השני, נבהלו וכל אחד האשים את חברו בתקרית.

המורה עצר את השיעור. שאל את א': מה קרה? וא' טען שהוא התחיל לרוץ ראשון וב' היה צריך להתאים את עצמו. המורה שאל את ב': מה קרה? וב' טען שכאשר התחיל לרוץ לא ראה את א' ומזל שברגע האחרון הבחין וסטה מהדרך. המורה שואל את הכיתה: מה צריכים לעשות כדי למנוע התנגשות והתלמידים והתלמידות מעלים רעיונות: להסתכל לכל אורך הדרך שעומדים לעבור מראש, לשנות כיוון מבעוד מועד ברגע שמבחינים ברץ הנגדי, גם אם זה השני שנכנס למסלול וכו'.

מתן משוב על נטילת אחריות לבטיחות.

לדוגמה:

האירוע: בעת שיעור התעמלות שבו השתמשו במזרנים לגלגול לפניכם, שם לב תלמיד לכך שהמזרונים נפרדו האחד מהשני והידק אותם במקומם.

המורה נתן משוב: ראיתי שהידקת את המזרונים, טוב שראית את המפגע ומנעת מחברייך לקבל מכה בעת הגלגול.

האירוע: ילד ראה במגרש, בעת ההפסקה שחבריו משחקים במגרש רטוב עם שלוליות ובא להזעיק את המורה בשל סכנת ההחלקה האפשרית.

משוב המורה: טוב ששמת לב לסכנת ההחלקה וקראת לי. אני רואה שאפשר לסמוך עליך.

מינוי אחראי/ת בטיחות. המתחלפים אחת לשבוע/ לשבועיים/ לחודש, אחראי בטיחות לכל קבוצה כשהקבוצות מתאמנות במיומנויות או במשחקים. לאחראי בטיחות, יש זכות, כמו לשופט, לעצור פעילות בשעה של נטילת סיכון מיותר, לציין מהי הסכנה וכיצד יש להתנהג ולאפשר המשך המשחק. אפשר לבחור "סיירת בטיחות" המסתובבת בין המגרשים בהם משחקים התלמידים והתלמידות בהפסקות, בודקת מפגעים סביבתיים, התנהגות מסוכנת של תלמידים ותלמידות, כמו אלימות מילולית או פיסית, ואף מקבלת סמכות לעצור משחק ולהציע התנהגות בטיחותית יותר.

שילוב בינה מלאכותית כאמצעי להגברת מודעות, תרגול קבלת החלטות הנוגעות לבטיחות ולמידה מבוססת מצבים.

בעזרת כלים מבוססי AI, ניתן לדמות מצבי סיכון טיפוסיים בשיעורי חינוך גופני – כמו החלקה על רצפה רטובה, שימוש בציוד לקוי, או התנגשות בין תלמידים – ולאפשר לתלמידים לזהות את הסיכון, לבחור כיצד לפעול, ולקבל משוב מיידי על הבחירה. מערכות כאלה מאפשרות לתלמידים ללמוד מתוך טעויות מבוקרות, בסביבה בטוחה ונטולת שיפוט.

אחד השימושים הבולטים הוא בניתוח מקרים באמצעות צ'טבוט חינוכי היכול לשמש ככלי משמעותי לפיתוח אחריות לבטיחות בקרב תלמידים. הצ'טבוט מדמה שיח חינוכי עם "יועץ בטיחות דיגיטלי", שמעלה תרחישים מציאותיים מתוך שיעורי חינוך גופני, שואל את התלמידים מה היו עושים בסיטואציה נתונה. למשל: "אתה רואה חבר מטפס לגובה על מתקנים רטובים – כיצד תגיב?", מנתח איתם את ההשלכות של הבחירה, ומציע פתרון נכון. בעזרת פלטפורמות כמו ChatGPT, Gemini או Poe.com, ניתן לייצר שיח חופשי, ללא שיפוט, שבו התלמיד מתרגל אחריות, שיקול דעת ותגובה לסיכון – בקצב שלו ובשפה פשוטה.

המטרות האופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) ידעו להעריך סיכונים בתנועה ולהימנע מהם;
- (2) יבטאו אומץ לב בלי להסתכן;
- (3) ינחתו בבטחה ויתרגלו בלימות בשעת נפילה;
- (4) יתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע מהם.

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות ידעו להעריך סיכונים בתנועה ולהימנע מהם

הסבר

סיכון הוא מצב שבו יש סיכוי גבוה להיפגע. ישנם שלושה סוגים של סיכון: א. בחירת פעילות שאינה מתאימה ליכולתם; ב. קיום מכשולים העלולים לסכן את המתנועעים; ג. קיום תנאים סביבתיים העלולים לסכן את הלומדים

בחירת פעילות שאינה מתאימה ליכולתם. פעילות כזו נבחרת בידי הלומד/ת מתוך אי הכרה של יכולותיהם, מתוך רצון לחקות אחרים, מתוך שאיפה אין סופית לשיפור, או מתוך רצון להתחרות עם אחרים בתחרות גלויה או סמויה. בכל פעילות יש להדגיש את חשיבות הבחירה האישית לפי הרצון והיכולת ולתת אפשרויות לבדוק את היכולת ולהעריכה בלי שיפוטיות.

קיום מכשולים פיסיים העלולים לסכן את המתנועעים. מכשולים פיסיים כוללים: א. מתקנים נייחים שאינם מוצבים במקומות מתאימים; ב. חפצים נייחים המפתיעים את התלמידים והתלמידות, כמו כדור מתגלגל, חפץ שהושאר על הרצפה במקום לא צפוי וכדומה; ג. לבוש מכשיל, כגון נעליים שאינן מתאימות לפעילות מסוימת, תכשיטים, או כאשר אין משתמשים בפריטים נחוצים כמו קסדה בזמן רכיבה על אופניים; ד. היעדר תנאי הגנה, למשל כאשר המרחב מצומצם ולא מתאפשרת בלימה בהדרגתיות או כאשר חסר משטח רך לנחיתה מגובה.

קיום תנאים סביבתיים העלולים לסכן את הלומדים. תנאים אלה כוללים: א. תנאי מזג אוויר הדורשים היערכות מיוחדת או הפסקת פעילות. ימי חמסין, שעות חמות, גשם שטף או רוחות עזות דורשות התנהלות שקולה ואחראית מהבחרים לפעול; ב. פעילות בתנאי שמש – הקפדה על שתייה מרובה, שימוש בהגנה מהשמש, התאמת הפעילות לחום; ג. זיהום אוויר וזיהום סביבתי – זיהוי המטרד והימנעות מחשיפה מיותרת. בערים שבהם יש זיהום רב, תנאי אבק, שחייה במקורות מים מזוהמים ושתייה ממקורות מים בטבע, כמו גם פעילות גופנית עם חשיפה לרעש יתר.

פירוט ברמת הביצוע

הלומדים יזהו –

- ☒ מכשולים - וידווחו עליהם או יסירו אותם ;
- ☒ משטח מתאים או לא-מתאים לנחיתה מגובה - ויפעלו בהתאם לזיהוי ;
- ☒ לבוש הולם או בלתי-הולם לתנועה - ויתאימו את הלבוש לתנועה ולהפך ;
- ☒ את הסימנים של אי נוחות וכאב העלולים לסכן את בריאותם ;
- ☒ את הגורמים הסביבתיים המסכנים את בריאותם ולהתאים את פעילותם בהתאם ;
- ☒ יחושו ביטחון בדיווח על תחושות אי הנוחות וילמדו את חשיבותם ;

הלומדים יסמכו –

- ☒ וידווחו על תחושות אי הנוחות וילמדו את חשיבותם.

(2) התלמידים והתלמידות יבטאו העזה מבלי להסתכן

הסבר

העזה היא כוח נפשי להתמודד עם חששות. יש לזכור שהחששות הם גם "אות אזהרה" וכדאי להקשיב להן ולכן, השלב הראשון בהתמודדות מול חששות הוא לבדוק האם ניתן לעשות את המעשה. לעתים אנו רוצים לעשות פעילות גופנית אפשרית שטרם התנסינו בה ואנו זקוקים לאומץ לב כדי להתמודד איתה. אומץ הלב בא לידי ביטוי בפעילות עצמה וגם ביכולת לבקש התחשבות וסיוע בביצוע מטלה.

פירוט ברמת הביצוע

הלומדים יכירו בכך –

- ☒ שלכל אחד יש כישורים משלו ושליכולתו יש גבולות ולכן זה טבעי לפחד כשמעריכים שפעילות מסוימת חורגת מגבולות היכולת ;
- ☒ שיש לערוך תהליכי בדיקה והתנסות מוקדמים לפני ביצוע פעולה שיש בה סכנה ;
- ☒ שאפשר לפרק תנועה לשלבים ולהגיע לדרגת הקושי הגבוהה בהדרגה ;
- ☒ שאפשר לבקש שמירה ואפילו עזרה בזמן ביצוע תנועה חדשה שיש בה סכנה.

הלומדים יתנסו –

- ☒ בהעלאה הדרגתית של הגובה שממנו הם קופצים ;
- ☒ בהעלאה הדרגתית של המהירות שבה הם פועלים ;
- ☒ בביצוע תנועות נועזות תוך קבלת עזרה מעמית או ממבוגר.

הסבר

בנחיתה התנועה מתוכננת מראש ויש לבצעה נכון כדי שתהיה בטוחה. **בבלימה** מנפילה התנועה בלתי צפויה עשויה להתרחש בכל מקום בבית, באולם, במגרש, בגן המשחקים – בכל מקום בו מתרחשת פעילות ובכל גיל. כיוון שנפילה היא בלתי צפויה קשה להתכונן אליה. יחד עם זאת תרגול מיומנות בלימה בשעת נפילה עשוי למנוע פציעות חמורות. רכישת הרגל לתגובה אוטומטית עשוי לסייע גם בגילים מבוגרים בתנאי שממשיכים לתרגל את הבלימה לאורך החיים. לאומנויות הלחימה יש דרכים ללמד מיומנויות בלימה וניתן להיעזר בכל אחת מהדרכים הקיימות.

נחיתה בטוחה היא נחיתה רכה, באמצעות כיפוף כל מפרקי הרגל, לאורך דרך ארוכה ככל האפשר בלי להיתקל במכשולים. אם הלומדים לא התנסו בנחיתה רכה, יש ללמדם ולתרגל זאת עמם יום-יום במשך זמן ממושך, עד שהנחיתה הנכונה נעשית אוטומטית.

תנאים לתרגול נחיתה: א. על מקום הניתור להיות יציב; ב. על משטח הנחיתה להיות רך, לדוגמה מזרן או חול התופסים שטח רחב; ג. בזמן שמתרגלים גלגול לאחר נחיתה, יש לדאוג שהמשטח הרך גדול דיו לא רק בעבור הנחיתה אלא גם בעבור הגלגול לכל כיוון שיידרש, בהתאם לכיוון הנחיתה. ד. רצוי לחבר את ההתנסות כאן ללימוד וויסות הכוח בחינוך לתנועה בכלל, וללימוד בלימת כובד הגוף בפרט (ראו עמ').

בלימת נפילה פתאומית בפועל, חלק גדול מהנפילות מתרחש בתנאים לא מבוקרים ולא מתוכננים של מקום הנפילה והתנאים בשטח בו היא מתרחשת. הנפילה יכולה לקרות במהלך החלקה במשחק או פעילות גופנית בחצר ובאולם במצבים של איבוד שיווי משקל עקב החלקה או התנגשות עם חברים במשחק.

במקרה שהיא מתרחשת על כפות הרגליים היא זהה לנחיתה. אם מתאפשר גלגול הוא מסייע בבלימה לאורך דרך. במקרה והנפילה אינה על הרגליים אך מאפשרת גלגול, חשוב לנסות להתגלגל בכיוון הנפילה. במקרה והנפילה אינה מאפשרת גלגול יש לשאוף להעביר משקל לפנים ולהניח ידיים ראשונות על הרצפה למניעת חבטה בפנים. הבלימה באמצעות הושטת כפות ידיים אל הקרקע במרפקים כפופים, היא מיומנות נלמדת. חשוב ללמידה וחשוב להסביר לתלמידים ולתלמידות את חשיבותה.

תנאים לתרגול בלימה: א. תרגול על משטח מרופד ורך כך שניתן להתגלגל ללא מגע ידיים ברצפה; תרגול בלימה מגבהים באופן מדורג – מנמוך לגבוה. מקרוב למזרן ועד לעמידה מלאה.

תרגול נפילה בעמידה במקום ואחריו תרגול מנפילה בתנועה.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות –

יתנסו בנחיתה –

- ☒ על כפות הרגליים בברכיים כפופות ובגוף נוטה לפני;
- ☒ תוך שימת לב לכך שאף אחד לא נמצא במקום הנחיתה או בקרבת יתר אליו;
- ☒ מגבהים שונים לפי בחירה אישית;
- ☒ מגובה העולה בהדרגה;
- ☒ תוך ריצה אל מקום הניתור ונחיתה במרחק
- ☒ כחלק מרצף של תנועות.

יתרגלו בלימת נפילה –

- ☒ יתגלגלו על המזרון ויחוש את מגע הגוף עם המזרון בעת הגלגול.
- ☒ יצאו ממצבי איזון ויבלמו בגלגול הגוף וללא מגע ידיים במזרון.
- ☒ יתרגלו נפילה ובלימה ממצבים נייחים שונים כגון, ישיבה, שפופה, ועמידה ויבלמו בגלגול הגוף על המזרון.

☒ יתרגלו בלימת נפילה מעמידה מלאה ולכוונים שונים.

יתרגלו בלימת נפילה על כפות הידיים –

- ☒ מעמידת ברכיים
- ☒ מעמידה שפופה
- ☒ מעמידה
- ☒ מאופני התקדמות שונים עד עצירתו לבלימה קדימה
- ☒ בבלימת כובד הגוף ובעצירה מהתקדמות מהירה.
- ☒ בבלימה בלתי צפויה.
- ☒ בבלימת כובד הגוף בנחיתה מגובה וממנה מעבר מהיר לבלימה באמצעות כפות הידיים
- ☒ בנחיתות רבות מגבהים שונים למשטחים שונים ומיד בלימה באמצעות כפות הידיים
- ☒ שילוב בלימות לא צפויות עם כפות הידיים על פי סימן, בתנוחות שונות ובכיוונים שונים

יתרגלו תגובה מהירה –

- ☒ הגברת מהירות התגובה לפי סימן שמיעתי או חזותי
- ☒ בנחיתה על שתי רגליים לפי סימן מבחוץ, יכוונו את הנחיתה לפני, יכופפו את כל מפרקי הרגל, יעבירו את משקל לכפות הידיים ויתגלגלו ברצף כחלק מהבלימה
- ☒ תרגול שיווי משקל על משטחים לא יציבים תוך הגנה על עצמם כפי שלמדו

☒ באיזון הגוף על משטחים בגבהים שונים ואלכסוניים תוך מעבר הדרגתי מאיזון על משטח קרוב לרצפה ועד איזון על משטח גבוה במתקני החצר ולתרגל נפילה מוגנת.

(4) התלמידים והתלמידות יתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע מהם

הסבר

תלמידים ותלמידות יכולים להיות אחראים לבטיחותם על סמך שיקולי הדעת שלהם, אם מלמדים אותם לגלות אחריות לבטיחותם. עם זאת, יש להם קושי לשקול התנהגות צפויה של חבריהם ולהעריך את מהירות תנועתם של האחרים. לכן, יש לנקוט שני צעדים המרחיקים סיכויי היפגעות: האחד, להציב כללים המונעים פגיעה והיפגעות. כמו, שמרו על מרחק של כמטר, או התאימו את מהירות הריצה לגודל המרחב ביחס למספר התלמידים והתלמידות. השני, להקנות לתלמידים ולתלמידות כלים כמו, להסתכל סביבם תוך ריצה, לחפש את המקומות הפחות עמוסים במרחב התנועה, השמעת קול כשהם קרובים למישהו אך לא נמצאים בטווח ראייתו, ללמוד להתנצל ולבקש סליחה כאשר התרחש מגע לא רצוי כדי שהאווירה לא תסלים לאלימות.

דוגמאות של נושאים המחייבים קביעת כללים: אם חלק במרחב אינו מתפנה בטבעיות מתלמידים ותלמידות ששהו בו, יש לקבוע כללי החלפה; יש לחלק את המרחב לחלקים שבהם מותרת פעילות אינטנסיבית ולמשטחים שבהם פעילות כזאת אסורה; לפני ביצוע פעילות שכרוכה בה השקעת כוח - נחיתה, זריקת חפץ, גלגול חפץ כבד וכדומה - יש לבדוק שאין אחרים הנמצאים באותו מרחב; לשוחח עם חברים על תכניות לפעילות נמרצת, ולתאם איתם.

התלמידים והתלמידות יתנסו –

☒ בהתאמת מהירות התקדמות במרחבים פתוחים לעומת מרחבים תחומים וקטנים

☒ בהתפזרות במרחב והימנעות מהצטופפות במקום אחד

☒ בהצבת תור בשעה שמספר תלמידים רוצים לפעול על אותו מתקן או מכשיר

התלמידים והתלמידות יסבירו –

☒ שאין אפשרות לנחש מה תהא ההתנהגות של אחר ולכן חשוב לשמור על כל הכללים שהוצבו;

☒ את הסיבה לכל אחד מהכללים שהוצבו, כדי לא לפגוע ולא להיפגע.

התלמידים והתלמידות יקפידו –

☒ לשמור על הכללים שהוצבו, ללא יוצא מן הכלל;

☒ להיזכר ולהזכיר לחברים את הכללים לפני כניסה לפעילות חופשית או משחק.

התלמידים והתלמידות ינתחו –

☒ אירועי בטיחות שהתרחשו בין שניים או יותר בהפסקות ובשיעורים, גם כשלא היו נפגעים.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁸⁵

אוריינות גופנית

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים במהלך פעילות גופנית

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומוזדעות חברתית נטילת אחריות לבטיחות אחרים בעזרת שמירה על כללי ההתנהגות במרחב המשותף; התחשבות באחרים הפועלים באותה סביבה ובאותה פעילות; כיבוד השונות ביכולות התלמידים והתלמידות הפועלים באותו מרחב והתאמת התנועה לאחרים; תחושת חובה לתמוך ולתת עזרה לעמיתים ותחושה שניתן לסמוך על העמיתים ולבקש מהם תמיכה ועזרה הן פיסית והן רגשית.	מוזדעות עצמית הכרת החוזקות והמגבלות האישיים ובחירת פעילות מתאימה; עמידה באתגרים תנועתיים המובילים לביטחון ביכולת האישית; בחירה באתגרים ובהרפתקאות, אך באותה עת יצירת מנגנון הגנה עצמית בעזרת מוכנות לנפילה; הכוונה עצמית נטילת אחריות לבטיחות בהתייחסות לסביבה הפיסית – למרחב, לצידוד, ללבוש, להתנהגות בתנאי סביבה לא מיטביים כמו טמפרטורות גבוהות ו/או זיהום אוויר; נטילת אחריות לשלומות האישית ולהימנעות מסיכונים מיותרים;	חשיבה יצירתית דימוי סכנה אפשרית; חשיבה ביקורתית תכנון תנועה באופן שימנע כניסה לסכנות; אוריינות גופנית יכולת לתאר סכנות והתמודדות איתן.	הכרת הסיכונים הכרוכים בתנועה; הבנה מהי שרשרת האחראיים על הבטיחות ותפקיד התלמידים עצמם; שליטה בכללי הבטיחות.	הימנעות מסיכונים מיותרים במהלך תנועה; מתן ביטוי לאומץ לב בלי להסתכן; שליטה בנחיתה רכה; התנסות בבלימה בטוחה בשעת נפילה; יכולת להתנועע בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע מהם; יכולת להעלות קושי בהדרגה.

<https://meyda.education.gov.il>¹⁸⁵

	דיווח מהיר על סכנות שהתגלו.			

מוסמך

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: אין תלות

מטרות אופרטיביות	א'-ג'	ג'-ו'	ו'-ט'	ט'-יב'
1(1). התלמידים והתלמידות ידעו להעריך סיכונים בתנועה ולהימנע מהם	דרך ההערכה התלמידים מתנועעים באופן חופשי בגן משחקים או מרחב שהותאם לתנועה עצמאית המורה צופה בהם קריטריונים א. האווירה משחקית וחיובית ללא אלימות ב. נוחתים רק במקומות המתאימים ב. חובשים כובע ג. לובשים בגדים מתאימים ללא תכשיטים ד. מביאים בקבוק מים אישי ויוצאים לשתות מים ה. לא נוגעים באחרים שלא לצורך ו. מתקשרים עם חברים ללא רעש מיותר ז. מדווחים על סכנה ח. בולמים לפני מכשול	דרך ההערכה בשיחה בתחילת השיעור חוזרים על כללי הבטיחות שנלמדו במהלך השיעור 2-4 תלמידים צופים באופן בו עמיתיהם שומרים על הבטיחות. קריטריונים א. זוכרים בשיחת הפתיחה את כל כללי הבטיחות ב. שומרים על כל כללי הבטיחות מושגי יסוד כללי בטיחות; לחץ חברתי		

מושגי יסוד	ההבדל בין בטיחות לביטחון			
1(2). התלמידים והתלמידות יבטאו אומץ לב בלי להסתכן	דרך ההערכה התלמידים מתנועעים באופן חופשי בגן משחקים או מרחב שהותאם לתנועה עצמאית המורה צופה בהם קריטריונים א. מעלים קושי בהדרגה ב. חוזרים להתנסות קודמת כדי להכין את עצמם לאתגר ג. מבקשים עזרה ד. מציבים לעצמם מטרות משתנות בהתאם להצלחה מושגי יסוד אומץ, חשש, העזה	דרך ההערכה תחנות באולם או בחצר בהן תלמידים יכולים לבחור להעז כמו : משחק 3 מקלות, מעבר מכשול בעזרת מקפצה, קליעה למטרה ממרחק הולך וגדל. קריטריונים א. מתקדמים לאתגר בהדרגה ב. חוזרים על תנועה הקודמת בהיררכיה לתנועה שלא הצליחה ג. מבקשים עזרה מושגי יסוד התמודדות	דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה יבחר/תבחר להתמודד עם אתגר מוטורי שחש/חששה ממנו ויחפש דרך להתמודד איתו בעזרת חברים/עמיתים/מבוגרים קריטריונים א. מאתרים פעילות שהיא אתגר משמעותי עבורם ב. מתכננים את שלבי ההתמודדות ג. מתמודדים בהדרגה ובעקביות ג. מבקשים עזרה במידת הצורך ד. מצליחים לעמוד באתגר מושגי יסוד נטילת סיכון מחושב	
1(3). התלמידים והתלמידות ינחתו בבטחה ויתרגלו בלימות	דרך ההערכה לנחיתה בבטחה : התלמידים עומדים על ספסל שוודי שלפניו מזרנים ונוחתים. המורה צופה לתרגול בלימה : התלמידים רצים. בהגיעם למזרון, מביימים נפילה על מזרון, קמים וממשיכים לרוץ. קריטריונים לנחיתה בבטחה : א. נוחתים על כריות כף הרגל	דרך ההערכה כמו א'-ג' אך לנחיתה בבטחה : התלמידים עומדים על ארגז קפיצות או סולם שלפניו מזרנים ונוחתים. המורה צופה לתרגול בלימה : התלמידים רצים. בהגיעם לספסל שוודי, מביימים נפילה על מזרון, קמים וממשיכים לרוץ. קריטריונים לנחיתה בבטחה :		

		א. נוחתים על כריות כף הרגל ב. מכופפים את כל המפרקים ג. ממשיכים ללא עצירה לגלגול על המזרן בכיוון הנחיתה לתרגול בלימה: א. בולמים את הגוף על שטח מגע גדול ב. משתמשים בידיים להגנת הבנים ג. ממשיכים לגלגול אם מתאים מושגי יסוד בלימה מגובה		
1(4) התלמידים והתלמידות יתנועעו בלי להיפגע ובלי לפגוע באחרים דרך ההערכה התלמידים מתנועעים בחופשיות בגן משחקים או מרחב תנועה אחר. המורה צופה קריטריונים א. אין הצטופפות ב. מחפשים מרחבים פנויים ג. אין מגע שלא לצורך מושגי יסוד לפגוע ולהיפגע	דרך ההערכה התלמידים מתנועעים בחופשיות במרחב בו יש מכשירים וציוד של כדורים, חישוקים, חבלים, טבעות וכד'. המורה צופה קריטריונים א. אין מגע גופני יזום בין שחקנים יריבים ב. אין מגע מקרי בין שחקנים יריבים מושגי יסוד משחק ללא אלימות	דרך ההערכה לשחק משחק כדור ספורטיבי על מגרש קטן מהמקובל כשהמטרה היא בנוסף לקליעה או לגול גם לא לפגוע ולא להיפגע לכל מספר משתתפים עמית צופה קריטריונים א. אין מגע גופני יזום בין שחקנים יריבים ב. אין מגע מקרי בין שחקנים יריבים מושגי יסוד משחק כדור ספורטיבי על מגרש קטן מהמקובל כשהמטרה היא בנוסף לקליעה או לגול גם לא לפגוע ולא להיפגע לכל מספר משתתפים עמית צופה	דרך ההערכה לשחק משחק כדור ספורטיבי על מגרש קטן מהמקובל כשהמטרה היא בנוסף לקליעה או לגול גם לא לפגוע ולא להיפגע לכל מספר משתתפים עמית צופה קריטריונים א. אין מגע גופני יזום בין שחקנים יריבים ב. אין מגע מקרי בין שחקנים יריבים מושגי יסוד משחק כדור ספורטיבי על מגרש קטן מהמקובל כשהמטרה היא בנוסף לקליעה או לגול גם לא לפגוע ולא להיפגע לכל מספר משתתפים עמית צופה	

מטרה 2. התלמידים והתלמידות יפתחו את "יכולות העל המוטורית" – תאום תנועה והעברה מוטורית

הסבר המטרה

"יכולות העל המוטוריות" Meta-Motor Abilities כוללות תיאום תנועה ויכולת העברה מוטורית והן עומדות בבסיס כל למידה מוטורית. תיאום תנועה (motor coordination), "קואורדינציה" בלשון היום יום, הוא התפקוד ההרמוני של איברי גוף שונים המתמקדים במטרה אחת באופן היעיל ביותר. תפקוד זה מתאפשר באמצעות המערכת העצבית-שרירית – התפיסה – שהיא מערכת לומדת ומתפתחת משלב העוברות לאורך כל החיים, לייצר תנועות ודפוסי תנועה – מיומנויות מוטוריות – ולחזור עליהן בכדי להשיג תוצאה רצויה.

ניתן לחלק את תיאום התנועה לשני סוגים: האחד - תיאום בין מערכות עצביות-שריריות, כלומר תיאום הנעשה בתוך התפיסה התנועתית - קינסטתית (kinesthesia) באמצעות חיישני התנועה - פרופריוצפטורים (proprioceptors) דוגמה לסוג זה של תיאום, הוא ניתורים במקום או ניתורים באמצעות דלגית. השני - תיאום בין התפיסה התנועתית באמצעות חיישני התנועה לבין מערכות תפיסה אחרות על חיישניהם השונים בעיקר הראיה והשמיעה ושיווי המשקל. כדוגמה לתיאום תנועה בין התפיסה הקינסטתית לבין תפיסות אחרות, ניתן להביא את הקליעה למטרה, שבה התפיסה החזותית מספקת מידע על מיקום המטרה, על גודלה ועל המרחק שלה מהקולע, ואילו התנועה צריכה לתרגם את הנתונים הללו לוויסות כוח במידה הנכונה ולכיוון הנכון. כך גם ריקוד הוא דוגמה לתיאום בין התפיסה השמיעתית לתפיסה הקינסטתית. התפיסה השמיעתית מספקת מידע על המקצב של המנגינה, ומקצב התנועה מונחה על ידי מידע זה. כך גם התקדמות על קורה צרה מוגבהת שבה התיאום הוא בין חיישני שיווי המשקל באוזן התיכונה, לבין הראייה לבין חיישני התנועה.

תיאום התנועה ניתן לחלוקה משמעותית נוספת: תיאום תנועה גסה (Gross motor coordination) ותיאום תנועה עדינה (Fine motor coordination). התפתחות תיאום התנועה הגסה מוגדרת כרכישה של שליטה בקבוצות השרירים הגדולים של הגוף ושימוש בהם למטרות מוגדרות של ניידות והפעלת חפצים. מיומנויות תיאום התנועה הגסה מתפתחות ברצף במהלך שנות הגדילה, ומהוות תנאי מוקדם לכך שתלמידים ותלמידות יחוו הצלחה בפעילויות תנועה. כל התנסות חדשה בתנועה וברכישת מיומנויות ספורט מאמנת את תיאום התנועה.

מיומנות תנועה עדינה היא השימוש בשרירים קטנים המעורבים בתנועות לדוגמה, תפקוד של אצבעות כפות הידיים לתפעול חפצים (כי גם תנועות עיניים הן דוגמה לשליטה בשרירים קטנים וגם הדיבור הוא דוגמה לכך). תיאום תנועה עדינה, מעורב לעיתים תכופות בתיאום תנועה גסה הכוללת ייצוב איברים, ו/או פעילות עם חפצים. כך, למשל, במסירת כדור, פעולת אחיזת הכדור ושחרורו בדחיפת האצבעות של היד היא פעולה של תיאום תנועה עדינה המשולבת בתיאום תנועה גסה או פעילות של כתיבה, הכוללת ייצוב ושליטה בתנועות של מפרקי הזרוע.

העברה transfer or adaptation **מידע מוטורי קיים לידע מוטורי חדש** היא מהלך של אימוץ ידע מוטורי, הסתגלות לתנאים חדשים או לדרישות חדשות. ההעברה מבוססת על כך שליכולת הקיימת ולתנועה החדשה יש מכנה משותף. ככל שהמכנה המשותף רחב יותר, ההעברה נחשבת לקרובה יותר וקלה יותר להשגה, וככל שהמכנה המשותף צר יותר ההעברה נחשבת לרחוקה יותר וההעברה נחשבת לקשה יותר¹⁸⁶. טבלה אג.1 מציגה דוגמאות להעברה קרובה ולהעברה רחוקה כשהממדים המשתנים הם סביבה, קריטריון ואמצעי.

טבלה 6.1. דוגמאות להעברה קרובה ולהעברה רחוקה כשהמשתנים הם סביבה, קריטריון ואמצעי

העברה קרובה	העברה רחוקה	
מגלגול על מזרן עבה אל גלגול על מזרן דק/דשא/חול ים	מגלגול על מזרן אל גלגול על קורת שיווי משקל	סביבה
מריצת 30 מ' לריצת משוכות	מריצת 30 מ' לריצת 60 מ'	קריטריון
מכדרור כדור גומי לכדרור כדור סל	מחבטה במחבט כדור נוצה ובכדור נוצה לחבטה במחבט טניס בכדור טניס	אמצעי

כאשר שוקלים את דרגת הקושי של ההעברה יש לשים לב בכמה משתנים התנועה שונה

ובכל משתנה כמה הוא שונה. כך, בדוגמת כדור הגומי והמעבר לכדור סל, המשתנה היחיד הוא קפיציות הכדור ומשקלו ולכן הלמידה המוטורית עשויה להיות קלה. לעומת זאת, במעבר מחבטה בכדור נוצה לחבטה בכדור טניס המשתנים המבדילים הם רבים: משקל המחבט וגודלו, צורת

¹⁸⁶ Hill, K. L., Fadel, C., & Bialik, M. (2018). *Psychomotor Skills for the 21st Century: What should students learn?* Boston, MA: Center for Curriculum Redesign.

הכדור, משקלו, וקפיציותו, ולכן ההעברה עלולה להיות מורכבת. וגם אופי החבטה שונה מעבודה של שורש כף יד לעומת כתף

חשיבות פיתוח יכולות העל המוטוריות

שיעורי החינוך הגופני בבית הספר לא יכולים ללמד את כל המיומנויות המוטוריות שהלומדים יזדקקו להם או ירצו ללמוד ולשכלל במהלך החיים. לכן, חשוב בנוסף לרכישת כמות גדולה ככל האפשר של מיומנויות מסוגים שונים אשר משפרת את תיאום התנועה, להקנות גם כלים לשיפור תיאום התנועה ולרכישת מיומנויות באופן עצמאי.

בנוסף, ילדים וילדות צעירים מתרגלים את יכולת ההעברה כחלק מהמשחק החופשי בגן המשחקים ובחצר הגן, אך ההתנסות החופשית נעלמת כשהילדים והילדות גדלים, ויש להחליפה בהקניית כלים להעברה. רכישת יכולת ההעברה מאפשרת שיפור ביכולת הלמידה המוטורית והעשרת התנועה. בנוסף, יכולת ההעברה תהיה נחוצה במאה ה-21. זאת כיוון, שהעתיד המשתנה במהירות צופן בחובו צורך לבצע התאמות ושינויים בתפקידים המסורתיים ובמיומנויות הנחוצות כדי להתקיים. נראה למשל, שרובוטים יחליפו את כל המיומנויות החוזרות על עצמן והמתוכננות מבעוד מועד, אך יתקשו לבצע העברה גמישה ורחוקה, לפי צרכים משתנים באופן שלעיתים הוא בלתי צפוי. חשוב להתייחס פה להיבט הבריאותי של העברה ותנועה מגוונת

דרכים להשגת המטרה

הצעת פעילות ברמה מוטורית גבוהה יותר מהרמה הקיימת – חזרה על תנועות ומיומנויות מוכרות לא משפרת את תאום התנועה ואת יכולת ההעברה. **כדי לשפרם על הלומדים להתמודד עם תנועות ומיומנויות התובעות התנסות חדשה ולמידה** על כל המשתמע מכך. כיוון שהכיתה הטרוגנית, על המורים להיות ערניים לשונות ולדאוג באופן תדיר להציב אתגרים ברמות שונות.

פעילות בסביבות מגוונות התובעות הסתגלות – יציאה לסביבות שונות כמו, שמורות טבע, חוף ים, אזור מיוער, ולאפשר לתלמידים ולתלמידות לנצל את הטבע לתנועה. בחוף הים לרוץ יחפים על חוף הים ובמים במקום שהם מגיעים אל מתחת לברכיים, לנצל את רכות החול לגלגולים לכל הכיוונים, לשחק משחק חוף וכמובן אם מתאפשר לשחות ולהשתתף בספורט ימי – הכל בהתאם לכללי הבטיחות ובלי לקחת סיכונים מיותרים.

שימוש בחפצים מגוונים, ממוחזרים ומאולתרים – שימוש בחפצים המאפשרים הפעלת תנועות ומיומנויות מוטוריות באופן דומה לזה הנעשה בצידוד הפורמלי הנמצא בשרות החינוך הגופני. שימוש

כזה מאפשר העברה קרובה יחסית כמו: נייר עיתון מקומט המאפשר לתרגל מיומנויות של מסירה וזריקה, בקבוקים עם חול כמשקולות וניצול המרחב הביתי להגברת הפעילות הגופנית.

שימור המשחק החופשי – חשוב שבבית הספר היסודי יהיו מתקנים למשחק חופשי המתאימים לכל משרעת הגילים מכיתה א' ועד כיתה י"ב, כך שהתלמידים והתלמידות יוכלו לפעול באופן חופשי לפי בחירתם, תוך התקדמות מתמדת, פיתוח הכישורים החברתיות ופיתוח היכולת לפתרון בעיות הצצות במהלך הפעילות החופשית. חשוב לעודד את התלמידים והתלמידות להשתמש במתקנים האלו ואפילו להקצות זמנים מיוחדים למשחק חופשי.

מתן הזדמנויות לבחירת אתגרים הנוגעים לתיאום תנועה ולהעברה וניתנים להשגה לאחר תרגול והתמדה. יש לאפשר לתלמידים ולתלמידות לבחור אתגרים לא קשים מידי ולא קלים מידי. בחירת אתגרים מבטיחה את ההנעה של התלמידים והתלמידות. לאחר שנבחר אתגר, חשוב להגדיר את נקודת המוצא לקראת השגת האתגר, ואז לבנות תכנית אישית ללימוד ולתרגול.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יתנסו בתנועות הבסיסיות עד הגעה לשליטה בהן
- (2) יתנסו בתנועות רבות של תאום חזותי-תנועתי ויבחרו אתגר בתאום תנועה זה להשגה באופן עצמאי
- (3) יתנסו בתנועות רבות של תאום שמיעתי-תנועתי ויבחרו אתגר בתאום תנועה זה להשגה באופן עצמאי
- (4) יתנסו בתנועות רבות של תאום תנועתי-תנועתי ויבחרו אתגר בתאום תנועה זה להשגה באופן עצמאי
- (5) יתנסו בתנועות רבות של תאום שיווי משקל-תנועה ויבחרו אתגר בתאום תנועה זה להשגה באופן עצמאי
- (6) יבחרו מיומנות מוטורית הניתנת ללימוד בעזרת העברה ממיומנות מוכרת וילמדו אותה באופן עצמאי

פירוט המטרות אופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יתנסו בתנועות הבסיסיות עד הגעה לשליטה בהן

הסבר

בחטיבה הצעירה של בית הספר חשוב להקנות את התנועות הבסיסיות של תאום התנועה ושיווי המשקל. התנועות הבסיסיות, או כפי שמכנים אותן 'מיומנויות יסוד' או 'מיומנויות פשוטות', הן התנועות שהתלמידים והתלמידות מבצעים כחלק בלתי נפרד מחיי היום-יום שלהם. מדובר בתנועות של השרירים הגדולים המפתחות את הבסיס של כישורי העל. התנועות הבסיסיות הן חלק מתהליך ספירלי הולך ומתרחב, הגדילה ההתפתחות, ותהליכי בשלות מאפשרים לבצע את התנועות הבסיסיות, ואילו התנסות חוזרת ונשנית בתנועות הבסיסיות, במהלך הגדילה, מאפשר שכלול ביסוס ופיתוח יכולות העל המוטוריות.

שיפור התנועות הבסיסיות בא לידי ביטוי בהרחבת אוצר התנועות, בהעלאת רמת המורכבות שלהן ודיוקם וביכולת להעביר תנועות חדשות שנלמדו בהתנסות במהלך פעילות מודרכת, לזמן הפעילות החופשית. כדי להניע את התהליך הזה יש לאפשר התנסות ספונטנית חוזרת ונשנית בסביבה מעודדת תנועה המאפשרת מגוון של תנועות.

חשוב שמורים ומורות לחינוך גופני יבנו סביבה מעודדת תנועה, יעקבו אחר ההתנסויות החופשיות של התלמידים והתלמידות וישכללו את הסביבה באופן שיאפשר התנסות מגוונת ומורכבת יותר ויותר.

להלן התנועות הבסיסיות המרכזיות¹⁸⁷ המהוות בסיס לפיתוח יכולות העל המוטוריות לפי שלושה שלבי התפתחות: לפני הכניסה לבית הספר גילאי 4-5; בכיתות א'-ב' גילאי 5-6; בכיתות ב'-ג': גילאי 6-9. עד סוף כיתה ג' על התלמידים והתלמידות להתנסות בהצלחה בכל התנועות הבסיסיות שלהלן. שליטה כזאת מבטיחה את יכולת העל של תאום תנועה ושיווי משקל המאפשרת לתלמידים ולתלמידות להתחיל ללמוד מיומנויות מוטוריות מדויקות יותר ומורכבות יותר.

פירוט התנועות הבסיסיות ברמה שלפני הכניסה לבית הספר מפורטת כאן כנקודת השוואה להתקדמות בלמידה. אם תלמידים ותלמידות הגיעו לבית הספר ללא התנסות בחלק מהתנועות הבסיסיות חשוב להתחיל איתם מהתנועות המצופות לפני הכניסה לבית הספר ומשם להתקדם.

¹⁸⁷ משרד החינוך והתרבות (2007) תכנית הלימודים בחינוך גופני לגן הילדים.

התקדמות במרחב

התלמידים והתלמידות יתנסו בהצלחה –
לפני הכניסה לבית הספר

- ☒ בזחילה ובהתקדמות על שש ועל ארבע;
- ☒ בהליכה במהירויות שונות;
- ☒ בריצה;
- ☒ בניתורים;
- ☒ בדהרות;
- ☒ בהתקדמות דרך חיקוי של בעלי חיים.

בכיתות א'-ב'

- ☒ בהתקדמות בכל אחד מסוגי ההתקדמות שברמה הראשונית תוך התייחסות למכשולים נייחים;
- ☒ בדילוגים;
- ☒ בהתקדמות בכל אחד מסוגי ההתקדמות של שלב א' תוך התייחסות לאחרים;
- ☒ בהתקדמות במקצבים שונים;
- ☒ בהתקדמות בכל אחד מסוגי ההתקדמות של שלבים א' ו-ב', בכיוונים שונים והתקדמות במהירויות שונות;
- ☒ בהתקדמות תוך התאמתה לקצב חיצוני משתנה הניתן בעזרת מוזיקה.

בכיתות ב'-ג'

- ☒ בהליכה קצבית במסלולים תוך התייחסות למכשולים נייחים וניידים;
- ☒ בהתקדמות באופנים שונים ומשתנים תוך כדי תנועה, תוך התייחסות לעמיתים המתנועעים אף הם;
- ☒ בהתקדמות על משטחים שונים;
- ☒ בשילוב בין אופני ההתקדמות השונים לפי הוראה ולפי החלטה עצמית;
- ☒ בשילוב בין אופני התקדמות שונים בהתאמה למוזיקה.
- ☒ בהתקדמות באופנים שונים תוך שילוב מניפולציה עם חפץ

רדיפה ובריחה

התלמידים יתנסו בהצלחה –

לפני הכניסה לבית הספר

- ☒ בשינוי כיוון ההתקדמות במהירות, מייד עם קבלת הוראה או סימן;
- ☒ בהתקדמות מהירה בין חפצים ואנשים אחרים בלי להתנגש בהם;
- ☒ בבריחה כתגובה להוראה או לסימן;
- ☒ במשחק "רדיפה ובריחה" עם בן זוג;
- ☒ בהתקדמות לעבר מכשול או אדם, בלימה, והתרחקות ממנו לפני מגע אתו.

בכיתות א'-ב'

- ☒ בשינוי כיוון ההתקדמות במהירות, ביחס לאחרים הנעים במרחב;
- ☒ בתמרון הגוף במהירות כדי להתחמק מחפץ שנזרק לעברו;
- ☒ בתפקוד 'רודף' ובתפקוד 'בורח' במשחק תופסת קבוצתי.

בכיתות ב'-ג'

- ☒ בהתקדמות במהירות מרבית תוך שינויים מהירים של כיוון ההתקדמות;
 - ☒ במשחק תופסת תוך שימוש באביזר (כמו חישוק או כדור);
 - ☒ בהתקדמות בכיוונים שונים תוך שילוב מיומנויות כדור
- בתפיסה, בבריחה ובהתחמקות כחלק מקבוצה ותוך כדי שיתוף פעולה עם תלמידים אחרים (בכל)

נחיתה וניתור

התלמידים והתלמידות יתנסו בהצלחה –

לפני הכניסה לבית הספר

- ☒ בניתור מרגל אחת לרגל האחרת ;
- ☒ בניתור משתי רגליים לשתי רגליים ;
- ☒ ב ניתור לתוך מרחב מסומן וניתור ליציאה ממנו ;
- ☒ בניתור מעל מכשול לא גבוה ;
- ☒ בחיקוי דרכי קפיצה ונחיתה של בעלי חיים.

בכיתות א'-ב'

- ☒ בניתור מרגל אחת לשתי רגליים
- ☒ בניתור מרגל אחת לאותה רגל ברציפות ;
- ☒ בהקדמת ריצה לניתור ; בשילוב צורות התקדמות שונות לפני הניתור
- ☒ בניתורים ברצף ;
- ☒ בניתור תוך שינוי מנח הגוף באוויר ונחיתה בכיוון אחר ;
- ☒ בניתור, נחיתה והמשך התנועה ;
- ☒ בקפיצה מגובה ובנחיתה רכה (בברכיים כפופות על כריות כף הרגל, תוך הטיית משקל הגוף קדימה) ;
- ☒ בניתורים בהתאמה לקצב מוכתב, בקצב אישי או בהתאמה למוזיקה.
- ☒ בניתורים מעל מכשול נייד כמו כדור מתגלגל או דלגית הנעה מצד לצד

בכיתות ב'-ג'

- ☒ בדילוגים רצופים
- ☒ בניתור לגובה ולמרחק ;
- ☒ בריצה ובקפיצה מעל מכשולים בגבהים שונים ובצפיפות שונה ;
- ☒ בניתור ובנחיתה תוך תיאום עם בני זוג ;
- ☒ בניתור תוך זריקת הכדור ותפיסתו ;
- ☒ בניתור מגובה, ביצירת צורה בגוף בזמן המעוף, ובנחיתה רכה ;
- ☒ בבחירת ארבע דרכי ניתור וביצוען בזה אחר זה.

גלגול הגוף

תלמידים ותלמידות יתנסו בהצלחה –

לפני הכניסה לבית הספר

- ☒ בשכיבה על הגב : טלטול הגוף מצד לצד ברצף
- ☒ בגלגול מהבטן לגב ברציפות ;
- ☒ בביצוע גלגול כלשהו לפי בחירה אישית ;
- ☒ בהעברת משקל משיבה לשכיבה על הגב ובחזרה לשיבה.

בכיתות א'-ב' (יש להקפיד על משטח רך לגלגול)

- ☒ בגלגול חופשי מעמדות מוצא שונות ;
- ☒ בגלגול חופשי במהירויות שונות ;
- ☒ בקפיצה ממתקן, בנחיתה ובגלגול. בשילוב, בלימת כח מתנועה (קפיצה ממתקן, ריצה), ומעבר לגלגול

בכיתות ב'-ג'

- ☒ בגלגול ברצף לאחר ניתור ;
- ☒ בגלגול תוך החזקת כדור ;
- ☒ בגלגול, עצירה וגלגול ;

- ☒ במעבר מגלגול לעמידה,
 - ☒ בביצוע סדרת גלגולים ברצף;
- איזון הגוף**

התלמידים והתלמידות יתנסו בהצלחה ותוך העלאה של מספר שניות האיזון –

לפני הכניסה לבית הספר

- ☒ באיזון סטטי על בסיסים רחבים ברוחב משתנה (לבחור עמדה ולא לזוז ממנה, שתי רגליים בפיסוק, עמידה על ארבע וכדומה);
- ☒ באיזון דינמי בהליכה על קו מסומן על הרצפה או לאורך חבל המונח על הרצפה;
- ☒ באיזון סטטי על מכשירים נמוכים ורחבים;
- ☒ באיזון דינמי בהתקדמות תוך קפיצה על רגל אחת.

בכיתות א'-ב'

- ☒ באיזון סטטי על בסיס צר - לבחור עמדה ולא לזוז ממנה. עמדה יכולה להיות רגל אחת, רגל ויד, שתי ידיים וראש.
- ☒ יד ורגל וכדומה);
- ☒ באיזון סטטי בעיניים עצומות
- ☒ באיזון סטטי על מקום מוגבה כמו ספסל או כיסא
- ☒ באיזון סטטי תוך שינוי מנח הגוף על בסיס נתון
- ☒ איזון על ראש וידיים כשהרגליים מונחות על אזור מוגבה
- ☒ באיזון דינמי בהתקדמות בדרכים שונות על מכשירים מוגבהים וצרים כמו ספסל, רצף של כיסאות או מסגרת ארגז החול;
- ☒ באיזון דינמי תוך ניתור ונחיתה, ריצה ושינויי כיוון ברצף

בכיתות ב'-ג'

- ☒ באיזון על ידיים כשהרגליים מונחות על אזור מוגבה
- ☒ בגלגול לעמדה סטטית ושמירה על איזון בה;
- ☒ באיזון הגוף על נקודות משען השונות מההרגל: כמו למשל, על ברכיים, על ברך אחת, על ברך ואמה, על רגל ויד ימין כשהפנים מופנות לקרקע, על רגל ויד שמאל כשהגב מופנה למטה, על רגל ימין ויד שמאל
- ☒ בתנועה ועצירה בהעתקת כובד ברצף מנקודת משען אחת לאחרת ואיזון הגוף;
- ☒ בהתקדמות על חפצים קטנים מוגבהים (קופסאות פח וכדומה);
- ☒ בריצה ועצירה מול בן זוג לאיזון הדדי.

נשיאת משקל הגוף על איברים שונים

התלמידים והתלמידות יתנסו בהצלחה –

לפני הכניסה לבית הספר

- ☒ בהתקדמות על איברי גוף שונים כמו הליכה על שש, הליכה על ארבע וכד'
- ☒ בהעברת משקל מהרגליים לאיברי גוף אחרים ללא התקדמות, שהייה ונשיאת המשקל למשך שניות אחדות;
- ☒ בבלימת משקל הגוף על איברים שונים

בכיתות א'-ב'

- ☒ בהתקדמות על איברי גוף שונים תוך מעבר מעל מכשולים נמוכים;
- ☒ בקפיצות ארנבת
- ☒ בתלייה על מתח או סולם

- ☒ בהעברת משקל תוך תלייה
- ☒ בטיפוס

בכיתות ב'-ג'

- ☒ בהנחת כפות הידיים על הרצפה וטיפוס על קיר באמצעות הרגליים, ובשהייה במצב זה;
- ☒ בטיפוס על צינור או על חבל בשתי ידיים ובשתי רגליים, ובהחלקה למטה
- ☒ בתליית ברכיים
- ☒ בבחירת ארבע צורות שונות של תלייה וביצוען אחת אחרי השנייה

בעיטה ומסירה ברגל

התלמידים יתנסו בהצלחה –

לפני הכניסה לבית הספר

- ☒ בגלגול כדור בעזרת אברי גוף שונים בכיוונים שונים;
- ☒ בגלגול כדור ברגל, תוך התקדמות.
- ☒ בבעיטה לשער או כל מטרה גדולה אחרת

בכיתות א'-ב'

- ☒ בבעיטה בכדור מהמקום למטרה קרובה;
- ☒ בבעיטה בכדור נייד למטרה קרובה
- ☒ בהובלת כדור ברגל תוך התקדמות במרחב;
- ☒ בבעיטה בכדור בחלקים שונים של כף הרגל;
- ☒ בבעיטה בכדור בכיוונים שונים ביחס לגוף;
- ☒ במשחק מסירות ברגל עם בן זוג ללא התקדמות במרחב.

בכיתות ב'-ג'

- ☒ בבעיטה בכדור למטרה תוך תנועה;
- ☒ בבעיטה למטרות במרחקים משתנים וגדלים משתנים
- ☒ בבעיטת כדור לעבר חבר ובקבלת הכדור ממנו תוך תנועה במרחב;
- ☒ בהובלת כדור מסביב למכשולים ולאורך מסלולים שונים;
- ☒ בהתקדמות לכיוון שער מסומן תוך בעיטות קלות, ובבעיטה חזקה כדי להבקיע שער;
- ☒ בהתחמקות תוך בעיטות בכדור כדי שלא לאפשר לבן זוג לחטוף את הכדור

הזריקה המסירה והתפיסה

התלמידים והתלמידות יתנסו בהצלחה –

לפני הכניסה לבית הספר

- ☒ בזריקת שקית שעועית בשתי ידיים וביד אחת ובניסיון לתפוס אותה;
- ☒ בזריקת שקית שעועית לגבהים שונים ובתפיסתה;
- ☒ בתפיסת כדור רך הנמסר בידי זורק מיומן.

בכיתות א'-ב'

- ☒ בהקפצת כדור על הרצפה ובתפיסתו ;
- ☒ בזריקת כדור לגבהים שונים ובתפיסתו ;
- ☒ בזריקת כדור לקיר ובתפיסתו כשהוא חוזר מהקיר ;
- ☒ במסירות לחבר ממרחקים שונים
- ☒ בתפיסת כדור הנזרק ממרחקים שונים ומגבהים שונים
- ☒ בזריקה ותפיסה של כדורים בגדלים ומרחקים שונים

בכיתות ב'-ג'

- ☒ בזריקת כדורים בגדלים שונים ;
- ☒ בזריקת כדור תוך התקדמות במרחב ובתפיסתו ;
- ☒ בזריקת כדור ובתפיסתו בקבוצה, תוך עמידה במעגל ;
- ☒ בתפיסת כדור שנמסר בידי חבר בזמן התקדמות.

קליעה למטרה

התלמידים והתלמידות יתנסו בהצלחה –

לפני הכניסה לבית הספר

- ☒ בזריקת שקית שעועית (או כל חפץ רך אחר) למרכז חישוק המונח על הרצפה ;
- ☒ בזריקת כדור בשתי ידיים לחישוק המוחזק בידי בן זוג, בגובה מסוים ;
- ☒ בזריקת כדור בשתי ידיים למטרה, כגון סל אשפה, דלי וכדומה.

בכיתות א'-ב'

- ☒ במשחק כדורת (באולינג) ;
- ☒ בקליעת חפצים בגדלים שונים לפתח של חבית ממרחקים שונים ;
- ☒ בקליעה בכדור בכל אחת משתי הידיים ;
- ☒ בקליעת כדורים בגדלים שונים למטרות מגוונות בגודל ובמרחק.
- ☒ ב"בול פגיעה" – זריקת כדור למטרה מצוירת, תוך שאיפה לפגיעה מדויקת במרכז המטרה ;

בכיתות ב'-ג'

- ☒ בקליעת כדור לסל מעל גובה העיניים ;
- ☒ בקליעת כדור לסל מעל גובה העיניים אחרי תפיסת כדור ללא עצירה
- ☒ בקליעת כדור לסל מעל גובה העיניים אחרי כדור ללא עצירה
- ☒ בקליעה למטרה ניידת כמו חישוק מתגלגל או צמיג תלוי מתנדנד ונסיון לעצור את הכדור המתגלגל בצד השני
- ☒ בבחירת מטרה ובחירת 4 דרכים שונות לקליעה למטרה זו.

חבטה וכדור

התלמידים והתלמידות יתנסו בהצלחה -

לפני הכניסה לבית הספר

- ☒ בחבטה בבלון או בכדור-ים, ביד אחת או בשתי ידיים ;
- ☒ בחבטה בבלון או בכדור-ים כלפי מעלה, ביד אחת או בשתי ידיים, ובתפיסתם ;
- ☒ בחבטה בכדורים בגדלים שונים בכל אחת מהידיים כלפי מעלה וכלפי מטה.
- ☒ בחבטה ברצף בכדורים בגדלים שונים

בכיתות א'-ב'

- ☒ בחבטה בכדור כלפי מעלה בכל אחת מהידיים ;
- ☒ בחבטה בכדור באיברי גוף שונים כלפי מעלה וכלפי מטה ;
- ☒ בחבטה בכדור לעבר חבר ;
- ☒ בחבטה בכדור אל קיר ;
- ☒ בכדור כדור ביד אחת

בכיתות ב'-ג'

- ☒ בכדור ביד ימין וביד שמאל לסירוגין ;
- ☒ בכדור כדור ברציפות לפי מספר כדורים שנבחרו מראש ;
- ☒ בכדור כדור בהתקדמות בקצבים שונים ותוך שינויי כיוון

(2) התלמידים והתלמידות יתנסו בתנועות רבות של תאום חזותי-תנועתי ויבחרו אתגר בתאום

תנועה זה להשגה באופן עצמאי

הסבר

התפיסה החזותית אחראית על המידע של המתנועעים ביחס לסביבה. היא דומיננטית בשעת תנועה ומשתתפת למעשה בכל תנועה המתבצעת בעיניים פקוחות. לתפיסה החזותית תפקיד מיוחד בתנועות התובעות דיוק כמו קליעה למטרה ומעבר מכשולים. בתנועות רבות התאום נעשה בין הזיכרון החזותי – הדימוי המנטלי של מיקום חפץ וגודלו – לבין התנועה המתאימה את עצמה לזיכרון החזותי. כך למשל, בקליעה למטרה הגבוהה מגובה הקולע, אין לקולע יכולת מלאה לראות את המטרה בזמן תנועת הקליעה עצמה ולכן הוא פועל לפי זכרונו.

פירוט ברמת הביצוע

בחדר מפוזרים עצמים בגבהים שונים, נסו :

- ☒ לרוץ בין החפצים בלי להיתקל בחפצים או ברצים. להגביר את מהירות הריצה ועדיין לא להיתקל בחפצים או ברצים
- ☒ לעבור ברצף מעל החפצים בלי לגעת בהם – נסו לעבור כשהחפצים לפניכם, לצד ימינכם, שמאלכם ומאחוריכם
- ☒ עם בן זוג : עזרו האחד לשני לעבור מעל חפצים בלי לגעת בהם
- ☒ עם בן זוג : עברו יחד בתאום תנועה מעל חפצים
- ☒ בחרו אתגר המשתמש בחפצים הפזורים שאינכם יכולים להשיג ביחידים או בזוגות : התאמנו עד שתשיגו את האתגר.
- ☒ סדרו את החפצים באופן מאתגר למעבר ביניהם ומעליהם

בחדר מפוזרות מטרות לקליעה : נמוכות, בינוניות וגבוהות, וכדורים בגדלים שונים נסו :

☒ לקלוע בכל פעם בכדור שונה למטרה שונה ממרחק שבחרתם, התרחקו בהדרגה.

☒ לקלוע בעיניים עצומות. איך ידעתם לכוון את תנועתכם?

☒ לקלוע ביד הלא נוחה.

☒ חצי קבוצה נעה בין המטרות וקולעת לתוכן, החצי השני אוסף את הכדורים ומעבירים לקולעים פנויים. החליפו תפקידים לאחר שהגעתם לרצף קליעות

☒ בחרו אתגר קליעה למטרה שאותו לא הצלחתם להשיג. התאמנו עד שתשיגו את האתגר.

הלומדים יתנסו במשחקי חבטה - מחבטה בכף יד ועד מחבטים שונים וכדורים בגדלים שונים :

☒ לחבוט בכף יד פתוחה במגוון כדורים שונים בגודל, במידת הרכות. לגבהים ומרחקים שונים

☒ לחבוט בכף יד פתוחה לצורך משחקון מול בן זוג

☒ לחבוט במחבטים שונים ובכדורים שונים למגוון מטרות ומרחקים

☒ לחבוט במחבט לצורך משחק מול יריב או קבוצה

☒ בחרו משחק מחבט ומרחב משחקי התואם את איפיוניו. שחקו מול יריב או קבוצה

(3) התלמידים והתלמידות יתנסו בתנועות רבות של תאום שמיעתי-תנועתי ויבחרו אתגר בתאום

תנועה זה להשגה באופן עצמאי

הסבר

התפיסה השמיעתית רגישה למידע הנוגע לרעש, לקצב ולמלודיה. מטרה 3 בפרק החינוך לתנועה העוסקת בזמן מבוססת בחלקה הגדול על התפיסה השמיעתית. כל תנועה המגיבה למוסיקה נוגעת לתאום שמיעתי-תנועתי.

פירוט ברמת הביצוע

התנסו :

- ☒ התנועעו כשרעש, עצרו בכל פעם של שקט.
- ☒ בזוגות : אחד צועד באופן שניתן לשמוע את צעדיו, בת הזוג מתקדמת מיד אחריו בעיניים עצומות
- ☒ בזוגות : אחת מוחאת כפיים במהירות ובמקצבים שונים השני מתנועע בישיבה בתאום עם מחיאות הכפיים
- ☒ בלימוד ריקודי עם
- ☒ בריקוד חופשי למוסיקה מגוונת
- ☒ למדו ריקוד שאינכם מכירים בכוחות עצמכם. אם אתם בקיאים בריקודי עם, נסו ללמוד ריקוד שמקצביו שונים מאלו שלנו : יווני או לטיני.
- ☒ בחרו מוסיקה שמהירותה ומקצביה זרים לכם והתאימו לה תנועה.

(4) התלמידים והתלמידות יתנסו בתנועות רבות של תאום תנועת-תנועת ויבחרו אתגר בתאום

תנועה זה להשגה באופן עצמאי

הסבר

חושי התנועה, המגע ושיווי המשקל לא נחשבו לחושים – לחלק ממערכת העצבים המחוברת את הפרט למציאות הפיזית בה הוא חי. עד היום נספרים חמישה חושים בנפרד מהמערכת המוטורית.

בפועל, לחושים אלו תפקיד משמעותי ביותר בחיבור למציאות הפיזית וללא תיאום בין חיישני התנועה לבין עצמם אין כל יכולת לקרוא את המציאות. אחת הסיבות למחשבה המוטעית היא המעורבות של חוש הראיה - התפיסה החזותית - המשתתפת בכל פעילות שאנחנו מבצעים ולכן, ניתן להשיג תאום תנועה נקי מהתערבות חזותית בשעה שהעיניים עצומות או בשעה שלתפיסה החזותית אין תפקיד מרכזי. כמו למשל, בשעה שהראיה לא עוקבת אחר התנועה - ניתורים בשעה שמסתכלים על חבר, או בשעה שמפגישים איברים מאחורי הגב, במקומות שלא ניתן לראות אותם.

פירוט ברמת הביצוע

התנסו –

- ☒ התקדמו לאחור בדרכים שונות, השאירו את מבט העיניים לפניכם
 - ☒ בדקו אלו תנועות אתם יכולים לעשות מאחורי גבכם בשכיבת אפיים, בישיבה בעמידה
 - ☒ התנסו בעיניים עצומות בכל ההתנסויות המוצעות בתכנית - עם חפצים ובלעדיהם.
- התנסו עם בן זוג –
- ☒ עמדו גב אל גב במרחק קטן. תכננו ביחד להפגיש איברים והפגישו אותם בדיוק לפי התכנון.
 - ☒ כנ"ל בישיבה.
 - ☒ כנ"ל תוך התקדמות.
 - ☒ בעיניים עצומות בכל ההתנסויות המוצעות בתכנית בזוגות - עם חפצים ובלעדיהם.

(5) התלמידים והתלמידות יתנסו בתנועות רבות של תאום שיווי משקל-תנועה ויבחרו אתגר

בתאום תנועה זה להשגה באופן עצמאי

הסבר

איזון הגוף הוא סוג של תיאום תנועה מוטורית, שבו חוברות הראייה והקינסטזיה של כל שרירי הגוף אל חיישני שיווי המשקל, הממוקמים באוזן התיכונה, כדי לשמור על הגוף יציב על בסיסו, ללא תזוזה מיותרת וללא נפילה. איזון הגוף תלוי הן בגורמים פנימיים: המערכת

חזרה לזמן
עניינים

הווסטיבולרית (חיישני שיווי המשקל), המערכת הפרופריאוצפטיבית (חיישני התנועה), והראייה; והן בגורמים חיצוניים: הכוללים את בסיס התמיכה, מרכז הכובד, מבנה הגוף ומשקלו ובסנכרון ביניהם.

קיימים שני סוגים של איזון – איזון נייח ואיזון נייך. **האיזון הנייח** הוא שמירת מרכז הכובד באופן אנכי מעל בסיס התמיכה בתנוחה, ללא יציאה ממנו לאורך זמן. איזון נייח נשמר כל זמן שהמתנועע מצליח לייצב את הגוף ללא תזוזה, תוך מיקוד העיניים בנקודה בחלל. ככל שהנתונים החיצוניים קשים יותר לשמירה על שיווי המשקל – בסיס התמיכה קטן יותר, שיפועי יותר, יציב פחות ומרכז הכובד גבוה יותר, - כך אתגר השמירה על האיזון גדול יותר.

האיזון הנייך הוא שמירת מרכז הכובד מעל הבסיס בתנועה, כשהגוף יוצא ממרכז הכובד. באיזון נייך התהליך המרכזי הוא תיאום תנועה – תיאום בין החזקת הגוף לבין תנועות ההתקדמות השונות, המאפשרות יציבות ורפלקטיביות שתפקידה להגיב לשינויים המתרחשים עם ההתקדמות. כדי להצליח באיזון נייך, יש צורך בהכנת תגובה לשינויים צפויים. האיזון הנייך הוא חלק מכל מיומנות של התקדמות ובא לידי ביטוי ברגע המעבר מבסיס לבסיס, כשהמתנועע מנתק חלק מגופו מן הקרקע. ככל שרוחב הבסיס צר יותר, גבוה יותר, משופע ובלתי יציב, אתגר השמירה על איזון נייך גדולה יותר.

יכולת האיזון הולכת ומשתפרת ונמצאת בדינמיקה של שינוי לאורך החיים. כל שינוי במבנה הגוף, במידת ההתנסות בפעילות ובאתגרים מורכבים משפיעה על יכולת האיזון. כך, למשל, תלמידים מתבגרים הגדלים, מוסיפים משקל ומשנים את הפרופורציות שבין האיברים, צריכים לסגל את מערכת שיווי המשקל שלהם לשינויים. כדי לשמור על יכולת ההסתגלות הזאת, אין די בתפקוד יום יומי, אלא יש להתנסות בתנועות המאתגרות את יכולת האיזון. כך למשל, מגיל שלוש הליכה ועמידה לא מאתגרים את מערכת האיזון, אך עמידה וניתורים על רגל אחת, מאתגרים, ואילו בגיל עשר עמידה על רגל אחת וניתורים כבר לא מאתגרים את מערכת שיווי המשקל וכדי לאתגר יש להקטין את הבסיס ולעמוד על כרית כף הרגל, לעצום עיניים, לעמוד על בסיס מוגבה או לא יציב וכד'. ניתן לאבד מיכולת האיזון כתוצאה ממינוס הזדמנויות של עמידה באתגרי איזון.

פירוט ברמת הביצוע

איזון נייח

התלמידים והתלמידות יתנסו:

☒ בעמידה על רגל אחת, עליה לכריות הרגליים בעיניים פקוחות ובעיניים עצומות;

- ⊗ בחיפוש בסיסים צרים אחרים לאזן את גופכם ללא תזונה
- ⊗ בחזרה על שתי ההתנסויות הראשונות על מקום מוגבה כמו : כסא, ספסל, קורת שיווי משקל,
- ⊗ לחזור על שתי ההתנסויות הראשונות על מקום רך /או לא יציב כמו : מזרן עבה, דשא, חול,
- קורה הנעה מצד לצד וכד'
- ⊗ באיזון חפץ על חלקי גוף בשעה שהגוף על בסיס צר כמו : איזון ספר על הראש, איזון מקל על
- היד, איזון כדור על הגב וכד' – כל זאת על רגל אחת או תוך תנועה בגו.
- ⊗ איזון נייח על משטחים נעים : גליליות (סקטים) ; גליליים (קורקינט) ; אופניים ; גלגשת
- (סקטבורד) ; גלישת גלים וכד'.

איזון נייד

התלמידים והתלמידות יתנסו :

- ⊗ בהליכה על כפות הרגליים ועל כריות הרגליים על מקום מוגבה (קוביות מעץ, קוביות יוגה, קופסאות
- שימורים, ספסל, כסאות) בעיניים פקוחות ובעיניים עצומות ;
- ⊗ בהתקדמות על איברים שונים ועל בסיסים צרים ומוגבהים בדרכים שונות – לפני, לאחור
- ⊗ בחזרה על שתי ההתנסויות הראשונות על מקום רך /או לא יציב כמו : מזרן עבה, דשא, חול,
- קורה הנעה מצד לצד וכד'
- ⊗ איזון חפצים על חלקי גוף תוך התקדמות. למשל, הליכה עם חפץ על הראש, ריצה עם מגש,
- הליכה על 6 עם כדור על הגב,

שילוב איזון נייח ונייד

התלמידים והתלמידות יתנסו באופן עצמאי :

- ⊗ בארגון מסלול התקדמות ברמות גובה מתחלפות, וברמות יציבות שונות ויחברו איזונים
- נייחים וניידים לכלל רצף פעילות אחת.
- ⊗ בשילוב איזון חפצים בתנועה על גוף בתנועה, תוך מעבר מכשולים ומסלולים מאתגרים

(6) התלמידים והתלמידות יבחרו מיומנות מוטורית הניתנת ללימוד בעזרת העברה ממיומנות

מוכרת וילמדו אותה באופן עצמאי

הסבר

לאחר שהתלמידים והתלמידות התנסו מספר פעמים בבחירה של אתגר מתוך הידוע להם, כפי שמוצע כאן במטרות אופרטיביות (1) - (4), ניתן להציע להם לבחור מיומנות חדשה מתוך מאגר המיומנויות הקיים (ראו עמוד). הבחירה צריכה להתחשב בתנאים מגבילים כמו : האם ניתן להשיג את התנאים הפיזיים להגשמת הבחירה וללימוד המיומנות? האם יש לתלמיד/תלמידה ידע מוטורי קודם שממנו ניתן להעביר למיומנות החדשה?

דוגמה : חלק מהמיומנויות הן פרטניות והלמידה יכולה להיות בלתי תלויה באחרים. חלק מהמיומנויות הן חברתיות ולצורך הלמידה יש צורך בעמית או אפילו מספר עמיתים שיצטרפו

לבחירה. למידה עם אחרים תובעת כלים לשיתוף פעולה (ראו בפרק החברתי עמוד ...), וכשכלים כאלו בנמצא, למידה ביחד עם אחרים מאפשרת סיוע בניתוח מהלכי ההעברה הנחוצים ובמשוב הדדי.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו בבחירת מיומנות חדשה ללמידה :

☒ יערכו רשימה של מספר מיומנויות המתאימות לידע קודם שלהם, לתנאים הפיזיים שברשותם ויצינו בכתב מהו הידע הקיים ומהם התנאים הפיזיים.

☒ ישתפו עמית/עמיתה בהתלבטויות

☒ ישלחו למורה את הרשימה שבחרו וישתפו אותו/אותה בהתלבטויות

☒ יבחרו מיומנות אחת ללמידה עצמאית

התלמידים והתלמידות :

☒ יתכננו את התרגול הנחוץ בעזרת ספרים/אתרי אינטרנט/המורה לחינוך גופני

☒ יממשו את תכנונם תוך שמירה על כל כללי הבטיחות

☒ יבקשו עזרה במידת הצורך.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁸⁸

אוריינות גופנית

מטרה 2: התלמידים והתלמידות יפתחו את "יכולות העל המוטוריות" – תאום תנועה והעברה מוטורית

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומוזדעות חברתית יכולת לשחק משחק חופשי בצוות; מתנסים ברעיונות של כל חברי הצוות; עוזרים לעמיתים ונעזרים בהם; מתייעצים עם חברים לגבי פתרונות אפשריים;	מודעות עצמית יכולת הצבת אתגר אישי של תנועה בסיסית או מיומנות מוטורית בהתאם ליכולת קיימת; הכוונה עצמית בחירת אתגר בתאום תנועה להשגה באופן עצמאי תוך התמדה; בחירת מיומנות מוטורית הניתנת ללימוד בעזרת העברה ממיומנות מוכרת והגעה לשליטה במיומנות שנבחרה באופן עצמאי חזרה על תנועה להשגת תוצאה רצויה; התאמת תנועה – הסתגלות – לתנאי סביבה שונים;	חשיבה ביקורתית פתרון בעיות במהלך ההעברה ובמהלך פעילות חופשית; תכנון תהליך הלמידה העצמאית; חשיבה יצירתית שימוש מושכל בחפצים מגוונים, ממוחזרים ומאולתרים כחלק מתהליך העברה; חיפוש דרכים עצמאיות להתמודד עם אתגר;	הבנה מהו תאום תנועה והכרת סוגי תאום התנועה; הבנה מהי העברה, כיצד משתמשים בה בתנועה, מה יתרונה ומהי מגבלותיה;	התנסות בתנועות הבסיסיות ושליטה בהן לפי שכבת גיל: התקדמות במרחב; בריחה ורדיפה; נחיתה וניתור; גלגול הגוף; איזון הגוף; נשיאת משקל הגוף על איברים שונים; בעיטה ומסירה ברגל; הזריקה, המסירה והתפיסה; קליעה למטרה; כדור וחבטה; התנסות בתנועות רבות של תאום תנועה ועמידה באתגר נבחר בסוגי תאום התנועה הבאים: חזותי-תנועתי;

<https://meyda.education.gov.il>¹⁸⁸

	מיקוד וריכוז במשימות התובעות איזון של הגוף ;			שמיעתי-תנועתי ; תנועתי-תנועתי ; שיווי משקל-תנועה ; הגעה לשליטה במיומנות בעזרת העברה ממיומנות מוכרת.

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרה 2. התלמידים והתלמידות יפתחו את "יכולות העל המוטוריות" - תאום תנועה והעברה מוטורית

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : אין תלות

מטרות אופרטיביות	א'-ג'	ג'-ו'	ו'-ט'	ט'-יב'
2(1). התלמידים יתנסו בתנועות רבות של תאום חזותי-תנועתי ויבחרו אתגר בתאום תנועה זה להשגה באופן עצמאי דרך ההערכה מרחב ובו הזדמנויות רבות לקליעה למטרה : למקום נמוך, בגובה העיניים, מעל גובה העיניים, כל אחד מהם למטרה קטנה ולמטרה גדולה. קריטריונים א. מתנסים בכל סוגי המטרות מקרוב ומרחוק ב. חוזרים מבחירה להתנסות במקומות בהם התקשו מושגי יסוד תאום חזותי-תנועתי	דרך ההערכה בקבוצות של 5 משחק כדורת (באולינג). ארבעה משחקים אחד צופה ורושם בהתאם לקריטריונים. בכל סבב מחליפים צופה. קריטריונים א. מתנסים ממרחקים שונים ב. מתנסים ביד הנוחה וביד הפחות נוחה ג. מתנסים בכיוונים שונים ד. חוזרים על ההתנסות בכל מקום בו התקשו	דרך ההערכה כל תלמיד בוחר לעצמו אתגר שהוא מעל ליכולותיו שבו קולעים למטרה. לאחר התנסות ראשונית פרטנית בבחירה, מתארגנים בזוגות. אחד ממשיך להתנסות השני צופה בו כ 5 דקות. מחליפים תפקידים כל 5 דקות. קריטריונים א. מציב אתגר משמעותי ב. מחפש דרכים להתמודד עם האתגר ומתנסה בהן ג. מצליח להשתפר מושגי יסוד אתגר	דרך ההערכה כל תלמיד בוחר לעצמו אתגר שהוא מעל ליכולותיו שבו קולעים למטרה. לאחר התנסות ראשונית פרטנית בבחירה, מתארגנים בזוגות. אחד ממשיך להתנסות השני צופה בו כ 5 דקות. מחליפים תפקידים כל 5 דקות. קריטריונים א. מציב אתגר משמעותי ב. מחפש דרכים להתמודד עם האתגר ומתנסה בהן ג. מצליח להשתפר	דרך ההערכה כמו ז'-ט' כל תלמיד בוחר לעצמו אתגר שהוא מעל ליכולותיו שבו קולעים למטרה. לאחר התנסות ראשונית פרטנית בבחירה, מתארגנים בזוגות. אחד ממשיך להתנסות השני צופה בו כ 5 דקות. מחליפים תפקידים כל 5 דקות. קריטריונים א. מציב אתגר משמעותי ב. מחפש דרכים להתמודד עם האתגר ומתנסה בהן ג. מצליח להשתפר

דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה לבד או בקבוצה קטנה של עד ארבעה בוחרים מוזיקה שהם אוהבים ופעילות גופנית שהם אוהבים. מבצעים את הפעילות שבחרו בקצב המוסיקה שבחרו. מציגים את יצירותיהם להערכה קריטריונים א. בנו יצירה שלמה ב. התאימו קצב תנועה לקצב המוסיקה	דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה בוחרים לעצמם ציוד ובוחר לעצמו מקצב לתיפוף בכל אברי גופו לאחר בניית היצירה מתארגנים בזוגות. אחד מציג את יצירתו והשני חוזר על הפעילות של הראשון. כל אחד מעריך את עצמו לפי הקריטריונים. מחליפים תפקידים קריטריונים א. בוחרים ציוד ומקצב ב. יוצרים תיפוף של המקצב ג. משתמשים לפחות בחמישה איברים	דרך ההערכה התלמידים מתנועעים בעיניים עצומות בקצב מוסיקה מושמעת המחליפה משקלים ומקצבים. המורה צופה לפי הקריטריונים. קריטריונים א. שומרים על עיניים עצומות ב. מתנועעים בתנועות מגוונות ג. מחליפים דגשים בתנועה בהחלפת משקל ד. מחליפים תנועה בהחלפת מקצב מושגי יסוד משקל, מקצב	דרך ההערכה התלמידים מתנועעים בקצב מוסיקה מושמעת המחליפה משקלים ומקצבים. המורה צופה לפי הקריטריונים. קריטריונים א. מתנועעים בתנועות מגוונות ב. מחליפים דגשים בתנועה בהחלפת משקל ג. מחליפים תנועה בהחלפת מקצב מושגי יסוד תאום תנועתי-שמיעתי	2.(2). התלמידים יתנסו בתנועות רבות של תאום שמיעתי-תנועתי ויבחרו אתגר בתאום תנועה זה להשגה באופן עצמאי
דרך ההערכה¹⁸⁹ כל תלמיד ותלמידה בוחרים מקצוע ספורט שהם פעילים בו או חפץ שאיתו הם רוצים להתנווע. אפשר לפעול ביחידים או בזוגות. מבצעים כל אחת מהתנועות/מיומנויות מספר פעמים, בעיניים פקוחות ובעיניים עצומות. לאחר שמצליחים כל תנועה בנפרד מנסים לבצען ברצף בעיניים פקוחות ולמתקדמים גם בעיניים עצומות. קריטריונים	דרך ההערכה לכל תלמיד ותלמידה דלגית או חישוק או כל חפץ/מכשיר יד אחר. מבצעים עשר תנועות שונות של תאום תנועתי-תנועתי. מבצעים כל אחת מהן מספר פעמים, בעיניים פקוחות ובעיניים עצומות. לאחר שמצליחים כל תנועה בנפרד מנסים לבצען ברצף בעיניים פקוחות ולמתקדמים גם בעיניים עצומות. קריטריונים	דרך ההערכה מרחב ובו מתקנים או מכשירים רבים. כל תלמיד בוחר מכשיר או מתקן ובוחר תנועות לביצוע ברצף לאחר שבחר מנסה לבצען בעיניים עצומות. המורה צופה בהתנסויות של התלמידים קריטריונים א. בוחרים לפחות ב 8 תנועות שונות ב. מבצעים אותן ברצף בעיניים פקוחות	דרך ההערכה מרחב ובו מתקנים או מכשירים רבים. כל תלמיד בוחר מכשיר או מתקן ובוחר תנועות מגוונות. לאחר שבחר מנסה לבצען בעיניים קשורות ומכוסות. המורה צופה בהתנסויות של התלמידים קריטריונים א. בוחרים לפחות ב 8 תנועות שונות ב. מבצעים אותן בעיניים פקוחות	2.(3). התלמידים יתנסו בתנועות רבות של תאום תנועתי-תנועתי ויבחרו אתגר בתאום תנועה זה להשגה באופן עצמאי

¹⁸⁹ מי שרוצה לפעול בתנאים החסרים בבית הספר (ברירת שחיה/מגרש טניס/קיר טיפוס/מתקן החלקה וכד') יוכל להעביר סרטון המאפשר לבדוק את הקריטריונים.

	ג. מבצעים אותן בכיסוי עיניים מושגי יסוד תאום תנועתי-תנועתי	ג. מבצעים אותן ברצף בעיניים עצומות מושגי יסוד פעילות בעיניים פקוחות ובעיניים עצומות	א. מאתרים עשר תנועות של תאום תנועתי-תנועתי ב. מבצעים כל תנועה 5 פעמים ברציפות בעיניים פקוחות ג. מבצעים כל תנועה 5 פעמים בעיניים עצומות ד. מבצעים את כל רצף התנועות בעיניים פקוחות ה. מבצעים את כל רצף התנועות בעיניים עצומות.	א. מאתרים עשר תנועות של תנועות/מיומנויות של תאום תנועתי-תנועתי ב. מבצעים כל תנועה/מיומנות 5 פעמים ברציפות בעיניים פקוחות ג. מבצעים כל תנועה/מיומנות 5 פעמים בעיניים עצומות ד. מבצעים את כל רצף התנועות בעיניים פקוחות ה. מבצעים את כל רצף התנועות בעיניים עצומות.
2(4). התלמידים יתנסו בתנועות רבות של תאום שיווי משקל-תנועה ויבחרו אתגר בתאום תנועה זה להשגה באופן עצמאי	דרך ההערכה בחדר מסומנים מסלולים, מפוזרים ספסלים יציבים וקורות שיווי משקל: הילדים מתקדמים עליהם: לפנים, לאחור, לימין ולשמאל כשהמבט כל הזמן לפנים (ולא למטה) קריטריונים א. מתקדמים לפנים בלי לצאת/ליפול ב. מתקדמים לצד ימין בלי לצאת/ליפול ג. מתקדמים לצד שמאל בלי לצאת/ליפול ד. מתקדמים לאחור בלי לצאת/ליפול ה. לאורך כל הפעילות המבט לפנים ולא אל הרגליים.	דרך ההערכה בחדר מסומנים מסלולים, מפוזרים ספסלים יציבים וקורות שיווי משקל: התלמידים מתקדמים עליהם בתאום בזוגות¹⁹⁰: לפנים, לאחור, לימין ולשמאל כשהמבט כל הזמן לבן הזוג ולא רק בהליכה קריטריונים א. מתקדמים לפנים בלי לצאת/ליפול ב. מתקדמים לצד ימין בלי לצאת/ליפול ג. מתקדמים לצד שמאל בלי לצאת/ליפול ד. מתקדמים לאחור בלי לצאת/ליפול ה. לאורך כל הפעילות המבט אל בן הזוג	דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה בוחרים חפץ שניתן לאזן אותו על איברי הגוף. מתקדמים במהירויות שונות, ברמות גובה שונות ותוך ניתורים בלי להפיל את החפץ. בכל ניסיון החפץ על איבר אחר. בזוגות אחד פועל שני צופה לפי הקריטריונים. מחליפים תלמידים קריטריונים א. בוחרים חפץ ב. מאזנים את החפץ על איברים שונים ג. פועלים במהירויות גדולות בלי להפיל את החפץ ג. עוברים משכיבה לישיבה לעמידה בלי להפיל את החפץ ד. מנתרים בלי להפיל את החפץ.	דרך ההערכה מתנסים בקבוצות קטנות של שלושה-ארבעה. כל תלמיד ותלמידה בוחרת/חפץ שניתן לאזן אותו על אברי הגוף. כל הקבוצה בוחרת מכשיר/מתקן/מדרגות/מקום מוגבה שאפשר להתקדם עליו תוך שמירה על איזון. מחפשים אתגרים בהם החפץ יישאר יציב על איבר וכל אחד מחברי הקבוצה יתמודד עם איזון הגוף תוך תאום תנועה עם אחרים. מצלמים 5 דקות של סיכום ההתנסות. קריטריונים א. העלו רעיונות מגוונים ב. בצעו רעיונות של כולם

¹⁹⁰ רצוי לאחר שלמדו את המטרה האחרונה בנושא זה העוסקת בהקשבה לאחר.

	מושגי יסוד תיאום שיווי משקל-תנועה	ה. ההתקדמות מגוונת, לא רק בהליכה.		ג. שמרו חפץ על אברי גוף שונים בלי שיפול בזמן הפעילות ד. אתרו מצבי איזון קבוצתיים מורכבים בלי שיפלו.
2(5). יבחרו מיומנות מוטורית הניתנת ללימוד בעזרת העברה ממיומנות מוכרת וילמדו אותה באופן עצמאי	דרך ההערכה כדורים בגדלים שונים – מכדור טניס שולחן ועד כדור סל, בלונים מנופחים, כריות וחפצים נוספים שאפשר למסור ולתפוס. התלמידים בזוגות: כל זוג בוחר חפץ אחד המוסכם על שני המשתתפים. עליהם למסור ולתפוס בדרך הנוחה והמוכרת. לאחר מכן לחפש ארבע דרכים נוספות למסור ולתפוס. לאחר שהצליחו בלי שהחפץ ייפול, עוברים לחפץ אחר, שנראה להם הכי קרוב למה שבחרו. חוזרים על המסירות. כך עם עוד שני חפצים נוספים.	דרך ההערכה כמו א'-ג' כדורים בגדלים שונים – מכדור טניס שולחן ועד כדור סל, בלונים מנופחים, כריות וחפצים נוספים שאפשר למסור ולתפוס. התלמידים בזוגות: כל זוג בוחר חפץ אחד המוסכם על שני המשתתפים. עליהם למסור ולתפוס בדרך הנוחה והמוכרת. לאחר מכן לחפש ארבע דרכים נוספות למסור ולתפוס. לאחר שהצליחו בלי שהכדור ייפול, עוברים לחפץ אחר, שנראה להם הכי קרוב למה שבחרו. חוזרים על המסירות. כך עם עוד שני חפצים נוספים.	דרך ההערכה לבד או עם אחרים: לבחור משחק או מיומנות שלא יודעים לבצעה. ללמוד אותה באופן עצמאי. לתכנן שלבים של הכנה, כך שבכל שלב משתמשים במה שנלמד בשלבים הקודמים. מתייעצים עם מורה, עמיתים, אתר באינטרנט. לומדים את מה שתכננו	קריטריונים א. בוחרים אתגר אמיתי ב. מתכננים את תהליך הלמידה ג. מתייעצים ד. מצליחים בלמידה.
	קריטריונים א. בוחרים מסירות ותפיסות קרובות זו לזו. ב. מוסרים ותופסים בלי שהחפץ ייפול ג. עוברים לחפץ קרוב לחפץ הקודם בו פעלו ד. מוסרים ותופסים בלי שהחפץ נפל ה. חוזרים לחפץ הקודם במקרה והחפץ נפל ומתרגלים. ו. ממשיכים בתהליך עד 4 חפצים בכל הנסיונות	קריטריונים א. בוחרים מסירות ותפיסות קרובות זו לזו. ב. מוסרים ותופסים בלי שהחפץ ייפול ג. עוברים לחפץ קרוב לחפץ הקודם בו פעלו ד. מוסרים ותופסים בלי שהחפץ נפל ה. חוזרים לחפץ הקודם במקרה והחפץ נפל ומתרגלים. ו. ממשיכים בתהליך עד 4 חפצים בכל הנסיונות ז. מוסרים ותופסים תוך תנועה	מושגי יסוד למידה עצמאית	מושגי יסוד

		מושגי יסוד העברה קרובה, העברה רחוקה		

מוסדות

מטרה 3 : התלמידים והתלמידות ישחקו משחקי תנועה באופן עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית

הסבר המטרה

משחקי תנועה הם סימולציה של התנהגות חברתית ומאפייניהם :

- ✓ **התנועה של הגוף היא מרכיב מרכזי של ההתנהגות בהם.** המשתתף זז, משנה את מקומו במרחב הכללי ומתייחס לשינויים שהאחרים מבצעים בתנועתם.
- ✓ **מעורבים בהם שני משתתפים או יותר המתייחסים זה לזה.** נוצרת ביניהם בהדרגה מחויבות חברתית והנאה.
- ✓ **יש להם התחלה וסוף מוגדרים מראש** המוציאים את המשחק מהעולם האמיתי -מחיי היום-יום שבהם המציאות נמשכת, ויוצרים אווירה של זמניות המאפשרת להתמקד ולרכז כוחות במשימת המשחק.
- ✓ **יש להם כללים המוסכמים על המשתתפים** ותובעים רמה כלשהי של שיתוף פעולה בין המשתתפים. כללים אלה מתייבים למעשה את רמת המורכבות של המשחק.
- משחקי תנועה משוחקים בשיעורי החינוך הגופני – תחילה בתיווכו של המורה כחלק מתהליך ההתנסות והלמידה, בדרך חווייתית תוך התכתבות עם יעדי השיעור, ובהמשך באופן עצמאי. משחקים מתאימים המשרתים את הצרכים של התלמידים והתלמידות מועברים על ידם להפסקות בבית הספר וגם לשעות פנאי אחרות עם חברים ומשפחה.
- על המורה לחינוך גופני מוטל ללמד מגוון של משחקי תנועה במסגרת שיעורי החינוך הגופני, על מנת שלתלמידים ולתלמידות יהיה מגוון רחב משותף של משחקים לבחירתם וכן בכדי לעודד **התנהגות משחקית**. התנהגות משחקית מאופיינת :
- ✓ **בריכוז ומעורבות בעשייה** באופן שבו העולם שמחוץ למשחק נשכח ואובדת תחושת הזמן.
- ✓ **הזדהות מלאה עם התהליך** והתמקדות בו ולא בתוצאה הסופית.
- ✓ **פעילות לקראת מטרה ברורה** וקיום משוב פנימי – כמו סיפוק ושמחה – ומשוב חיצוני – כמו, קבלת נקודות ומחמאות – הקשורים למטרת הפעילות.

לתלמידים ולתלמידות צעירים יכולת טבעית להתנהגות משחקית או במילים אחרות - לשקוע במשחק ברצינות רבה. עם ההתבגרות והחינוך לתחרותיות ולהשגת מטרות מוכתבות עלולה התנהגות זו להיפגע.

התפתחות התלמידים והתלמידות במשחקי התנועה

המשחק מלווה את התלמידים והתלמידות משלבי ההתפתחות הראשוניים והולך ונעשה מורכב עם הגדילה וההתפתחות שלהם. מורכבות משחקי התנועה נקבעת בשלושה צירים.

ציר מוטורי – מתנועה אחת בסיסית החוזרת על עצמה באופן חד-גוני למשל, ריצה ועצירה מעבר לשילוב מיומנויות תנועתיות בהתאם לצורכי המשחק, כמו למשל במשחק "תופסת כדרור", שבו נוסף לריצה ותנועת בריחה והתחמקות במרחב מתבצע גם כדרור, ועד למשחקי נופש וספורט מורכבים.

ציר קוגניטיבי – ממשחקים פשוטים וקצרים כמו "תופסת עכברים" דרך המשחקים שבהם התלמידים והתלמידות בונים לעצמם את מורכבות הסיטואציה, כמו "1,2,3 דג מלוח" ועד למשחקים מורכבים יותר המאופיינים בכללים רבים התובעים תכנון מוקדם כגון "שליחי החפצים" או משחקים המאופיינים בתהליך קבלת החלטות על בסיס נתונים רבים או משתנים כמו "איקס עיגול".

ציר חברתי – ממשחקים אישיים אל "משחקים בשניים" ועד למשחקים קבוצתיים שבהם משתתפים תלמידים ותלמידות רבים. מלבד הממד הכמותי, קיימת התפתחות ממשחקים שבהם רמת המחויבות והתיאום בין התלמידים והתלמידות שטחית, למשל, צפייה, חיקוי, אחד בורח ואחר תופס, עד למשחקים שבהם נוצרת תלות רבה המתבטאת בתהליכי שיתוף פעולה הדוקים, למשל, מתן עזרה וקבלת עזרה, בתיאום מהלכים, בתנועה יחדיו, בהובלת משחק וביצירת משחק ביחד עם האחרים.

דוגמה לניתוח משחק בצירים השונים:

שם המשחק: שליחי החפצים

תיאור המשחק: המשתתפים עומדים בטורים, כאשר מולם על קו הבסיס הנגדי מונחים קונוסים רבים בגדלים משתנים, ומתחת לחלקם שקיות שעועית.

הראשון בכל טור יוצא לעבר הקונוסים על מנת להביא בכל פעם חזרה חפץ אחד. הניקוד לקונוס גדול = 1 נק' ולקונוס קטן = 2 נק'. אך אם יש מתחת לקונוס שקית שעועית (= 3 נק') יש להניח את הקונוס לצידה ולשוב ריקם לטור. רק שחקן אחר יוכל להביא את השקית. כללי המשחק מאפשרים להביא בכל פעם חפץ אחד בלבד. כשהבא בטור יוצא רק לאחר שקודמו שב והביא לו "כיף".

ציר מוטורי – ריצה מהירה, הרמת חפץ וחזרה מהירה לטור (תרגול שינוי כיוון במרחב- זריזות)

ציר קוגניטיבי – תכנון תנועת הריצה לכיוון החפץ אליו נעים; בעת הרמת הקונוס בדיקה האם יש מתחתיו שקית שעועית; התאמת תגובה בהתאם לכללי המשחק, קרי – הנחת הקונוס לצד השקית, או חזרה עם הקונוס. למרות התכנון המוקדם, יש לראות את המתרחש במקביל, ובעת הצורך- עת נגלת שקית תחת קונוס מקבוצה יריבה לבצע שינוי מסלול לעבר השקית.

ציר חברתי-רגשי – רמת שיתוף הפעולה במשחק במבנה "מרוץ שליחים" נמוכה, ומסתכמת רק בניקוד מצטבר משותף לטור. ביחס לרגש- המשתתף יכול לחוש במהלך המשחק תסכול ואכזבה (כשהרים קונוס והתגלתה שקית אותה לא יוכל לקחת, וגם לא את הקונוס), שמחה (כשראה שיש שקית שעועית אותה שחקן אחר חשף והוא הספיק להגיע אליה), ועוד רגשות התלויות גם בהתנהלות חבריו לקבוצה ביחס לביצועיו וביצועי עמיתיו.

במהלך שיעורי החינוך הגופני משחקי התנועה יכולים לשרת שני תהליכים. האחד, לתמוך בהשגת יעדי שיעורים, והשני כמהלך למידה המוביל ליכולת של כיתה וקבוצות בכיתה לשחק באופן עצמאי, בשעה שהמורה מתמקד בהוראה פרטנית של תלמיד או קבוצת תלמידים ותלמידות אחרת ונמצא בקשר עין עם הקבוצה המשחקת. למשל, משחק שלושה מקלות יכול להיות משחק על ידי כל התלמידים והתלמידות (במספר מוקדים) בשיעור בו מלמדים קפיצה לרוחק, וזאת בכדי לתרגל את שלב ההרצה והניתור מרגל אחת. בנוסף משחק זה יכול לשמש את המורה כאשר הוא פועל עם הכיתה בשני מוקדים- האחד, קפיצה לרוחק בבור הקפיצה עימו, והשני- משחק עצמאי של שלושה מקלות כאשר המורה מתמקד בקבוצה המתרגלת בבור הקפיצה.

ניהול משחק עצמאי ללא התערבות מבוגר מעביר לתלמידים ולתלמידות סמכויות שהיו קודם בידי המורה באופן בלעדי. התלמידים והתלמידות אחראים לכל השלבים החל מבחירת המשחק, קביעת הכללים, מינוי אחראים או שופטים בעת הצורך, קבלת דינם של האחראים והשופטים, וניהול מערכת בורות בעת חילוקי דעות. תלמידים ותלמידות רוצים ומסוגלים לשחק ללא שליטה של מבוגרים והם עושים זאת בהפסקות ובאירועים משותפים כמו ימי הולדת, טיולים, ליד המדורה, ובחוף הים.

בשיעורי חינוך גופני ניתן להגדיל באופן משמעותי את מאגר המשחקים המשותפים לכיתה, ניתן ללמדם לשחק באופן הוגן ובשיתוף כל תלמידי הכיתה ולהתמודד עם קונפליקטים וחילוקי

דעות¹⁹¹. כמו כן, ניתן ללמד לשנות משחקים בעזרת שינוי כללי המשחק, וליצור משחקים חדשים ובכך להתאים את משחקי התנועה לרמתם ההולכת ועולה עם התרגול הגדילה וההתפתחות או לצורכיהם המשתנים כשלעיתים הם זקוקים למשחק כדי להירגע ולהשכין שלום בתוכם, ולעיתים הם זקוקים למשחק של פורקן והפעלת כוח כדי להשתחרר מלחץ, כגון אחרי מבחן.

חשיבות משחקי התנועה העצמאיים

משחק התנועה העצמאי חשוב במיוחד בעידן המחשב והטלוויזיה המרחיקים את התלמידים והתלמידות מליזום ולהתנועע, ומצמצמים את ההזדמנות להבעה עצמית ולאינטראקציה חברתית. **בתחום הרגשי** המשחק העצמאי תובע מהתלמידים והתלמידות לקבל על עצמם אחריות להתנהלות תקינה של המשחק ולדחות סיפוקים קצרי טווח. התלמידים והתלמידות לומדים לחכות, לעצור, לוותר, להתאפק ולהתמודד עם תסכולים ללא תמיכה של מבוגרים. המשחק מאפשר ביטויים של רגש בצורה מבוקרת וברמות שונות, כמו, שמחה, הנאה, סיפוק, פורקן וכדומה. המשחק מכיל תנאים שבהם התלמידים והתלמידות לומדים להעריך את עצמם, להיות מוערכים מפי שאר תלמידי הקבוצה.

בתחום המוטורי משחק התנועה מאפשר התנסות תנועתית במצבים משתנים ללא מחויבות לאיכות ביצוע מוקפדת. המשחק מהווה חזרה על הנלמד. המשחק יכול להיות הזדמנות להעברה מלימוד שבו מתבצעת תנועה ספציפית המותאמת להנחיה מוגדרת למצב שבו התנועה היא חלק מתפקוד רחב יותר ומתרחשת בתנאי מציאות משתנים הדורשים התארגנות במרחב, הסקת מסקנות ופתרון בעיות תנועתיות. למשל מסירות חזה תלמד תחילה בזוגות במצב נייח בו התלמידים והתלמידות יידרשו לבצע את התנועה מעמדת מוצא, תוך שימת דגש על פעולת ידיים ותנועת רגל לפנים בסיום המסירה. בעת ההעברה, התלמידים והתלמידות יתרגלו את המסירה בתנאים משתנים של תנועה, במצבי הגנה והתקפה, במצבי יתרון מספרי וכדומה.

בתחום הקוגניטיבי משחק התנועה מאפשר העברה של המציאות לייצוגים סימבוליים ומחייב קבלת החלטות במהירות ובתוך מסגרת של כללים. המשחק מאפשר גמישות בחשיבה והמצאות מקוריות הנוצרות מהיעדר לחץ לבצע הוראות מדויקות ומהצורך להתמודד עם "תנאי החיים" שנוצרו.

¹⁹¹ שחף, מ' (2022). יחד בהנ"ה: 120 משחקים לשיתוף פעולה ולגיבוש הקבוצה בבית הספר ומחוצה לו (ODT). הרצליה: הוצאת ספרי ניב.

שחף, מ' (2019). משחק מכוון מטרה. הרצליה: הוצאת ספרי ניב.

שחף, מ' (2015). חינוך גופני בחיי בית הספר: פעילויות סביב מעגל השנה ויוזמות ייחודיות. וינגייט: הוצאת בתנועה ובדעת.

בתחום חברתי המשחק העצמאי מאפשר גיבוש חברתי של הכיתה ושיפור באקלים הלמידה של הכיתה, ומזהה תהליכים חברתיים חיוביים ושליילים המזמנים למורים אפשרות להעצים אותם מחד או לאתר דרכים להתמודד עימם מאידך. מסגרת המשחק ואופיו דורשים מהתלמידים והתלמידות התנהגויות כמו: לקבל את הזולת, להתחשב בה, לפתח כישורי תקשורת, להוביל ולהנהיג, לקבל הובלה והנהגה של אחרות, לעזור לבן קבוצה, להחליף תפקידים וכד' דוגמה לניתוח משחק לפי התחומים השונים:

שם המשחק: תופסת מצטרפת במסירות
תיאור המשחק: שני תופסים עומדים במרחב כשלאחד מהם כדור. עליהם לזרוק את הכדור על עמיתיהם הבורחים מפניהם. התופסים אינם יכולים להתקדם עם כדור בידיהם, אלא רק לאחר שמסרו את הכדור לתופס אחר או זרקו אותו לעבר עמית. משתתף אשר תפס את הכדור שכוון נגדו מקבל "חיים", ואילו שחקן שניפסל מצטרף לתופסים.

בתחום הרגשי – הצלחה בתנועת הבריחה וההתחמקות מזמנת למשתתף תחושת חדווה ושמחה. כמו גם תחושת הצלחה בעת תפיסת כדור. ישנם תלמידים אשר יביעו חשש ופחד מפני כדור הנזרק לכוונם וישנם כאלו אשר יגלו אומץ ורצון לתופס אותו. המשתתפים יכולים להגיב בקשת רגשות בעת פסילה ישנם שיחשו תחושת אכזבה וכישלון, אחרים יקבלו זאת בהבנה ובאיפוק, ואחרים יגיבו בשמחה כי כעת יצטרפו לתפקיד הפוסלים החביב עליהם.

בתחום הפסיכו-מוטורי – התלמידים יתנסו בתנועת ריצה בכיוונים שונים, כאשר עליהם לנוע במרחב בו נעים עמיתיהם. תכנון התנועה יהיה בהלימה לתנועת התופסים מהם יש לחמוק. באשר לתופסים- עליהם לתכנן את תנועתם בכדי לזמן מצבי פסילה, ובה בעת לווסת את תנועת המסירה שלהם לעמיתיהם התופסים עימם בכדי לזמן להם הצלחה בעת תפיסת הכדור.

בתחום הקוגניטיבי – המשתתפים, הן התופסים והן הבורחים, צריכים לנוע במרחב תוך תכנון התנועה באופן שבו כל אחד ישיג את מטרותו. היינו, הבורחים יחמקו ממגע הכדור, והתופסים יגיעו למצב של זריקה מדויקת.

בתחום חברתי – התופסים חייבים לפעול במשותף למען מסירת הכדור ביניהם לצורך הגעה למצב המאפשר פסילה. הפוסלים יתקשרו ביניהם על מנת לסייע איש לרעהו בהשגת מטרותם. לעומתם, הבורחים אשר פועלים עצמאית, יוכלו להזהיר את עמיתיהם כאשר הכדור מתקרב לכיוונם, לפנות את מסלול התנועה ולהתחשב בעמיתיהם החומקים כמותם מהתופסים.

דרכים להשגת המטרה

במהלך הוראת משחקי תנועה

הלמידה מתרחשת בשני שלבים, תחילה על המורה להקנות להם קשת רחבה של משחקים רבים ומגוונים. רק לאחר מכן ניתן יהיה לחתור לעבר השלב הבא והוא משחק עצמאי.

שלב א' – הקניית משחקים רבים ומגוונים:

הוראת כללי המשחק באופן הדרגתי - בתחילה יש להציג את הכללים העיקריים המשמשים את המסגרת ההכרחית של המשחק, באופן ענייני וקצר ככל האפשר, ובהמשך עם התקדמות המשחק, יש להשלים את הכללים הנוספים שלא נכללו בהסבר הראשוני. בתחילת תהליך הלמידה העלמת עין משגיאות מסוימות כדי לשמור על שטף, ולאחר הטמעת המשחק, יש לשאוף לנהלו בהדרגה על פי כלליו.

תחילה יש ללמד את המיומנויות הבסיסיות עליהן מושתת המשחק ולהתייחס לצידוד ולדרך השימוש בו. למשל, במשחקי הצלחת המעופפת המורה ילמד כיצד לאחוז בה וכיצד למסור ולתפוס אותה. בשלב השני, המורה יפעיל את המשתתפים בכמה משחקים פשוטים כדי להגיע לשליטה בפעילות ורק בשלב הבא המורה ילמד את המשחק המיועד לקבוצה גדולה. הצלחה במשחק מבוססת על יכולתו של המשתתף להשתמש נכונה בצלחת המעופפת ועל כן יש לוודא שהמשתתפים שולטים בביצוע לפני המשחק הגדול. יש לעודד את כל המשתתפים לפעול ולהיות שותפים למשחק. הצבת סימנים מוסכמים לכללים החוזרים במשחקים רבים. כללים אחדים חוזרים במשחקים שונים ואפשר ללמדם וליצור סימנים מוסכמים אחדים כדי לחסוך זמן בארגון ובניהול המשחקים. קיימות אין-ספור דרכים למתן הוראה ויצירת סימנים מוסכמים – שמיעתיים (למשל, צליל), חזותיים. למשל, שימוש בצבעים שונים המסמלים סימנים שונים. לדוגמה - ירוק = לרוץ; אדום = לעצור), תנועתיים (למשל, בלימת חבר) מגע (טפיחה על שכם).

כללי ההתנהגות יכולים להילמד כמבוא למשחק או במהלכו, אך יש לעורר את תשומת הלב של התלמידים והתלמידות לצורך קיום הכלל, לחשיבותו ולסימן המוסכם המייצג אותו.

פעולות החוזרות על עצמן שכדאי לבחור להן כללים חוזרים הן:

תנועה ועצירה – פעולות החוזרות בכל משחק בכל רמה. כדי להתחיל משחק או פעילות ולעצור לצורך הסבר או מעבר לפעילות אחרת.

כינוס ופיזור – פעולה המאפשרת להחליף מצבים בקבוצה. חלק מהתנאים הכרחיים לקיום משחק וללמידה בקבוצה. הכינוס מאפשר: מתן הוראה חדשה, חילוף תפקידים (למשל "תופסים" ב"תופסת"), בירור אי-הבנות, הרגעת הרוחות הסוערות כאשר המשחק יוצא מכלל שליטה וכדומה.

החלפת תפקידים – פעולה המאפשרת חלוקת תפקידים שוויונית. ולתרגל תפקידים שונים במשחק.

יש להימנע מהוצאת תלמידים או תלמידות מהמשחק – על המורה להתאים את כללי המשחק כך שיימנע מהוצאת תלמידים ותלמידות ויגביר את זמן הפעילות. (למשל יאפשר לכל נתפס להמתין ל"הצלתו" על ידי עמית, יאפשר לכל נתפס משימת הצלה, הנתפס יהפוך לתופס או הפחתה / תוספת של ניקוד. במידה וקיימת יציאה יש להקפיד שתימשך לפרק זמן קצר ככל שניתן).

מתן התייחסות לבעיות בטיחות ולדרכי התמודדות עימם – בחלק מהמשחקים קיימים מצבים העלולים לגרום לבעיות בטיחות. כגון, העפת מקל מעלה במשחק ההוקי, שימוש מסוכן בכף ועוד. חשוב שהמורה ידע לזהות סכנות אלו וידריך את התלמידים והתלמידות בטיחות הנחוצה במצבים אלו, על מנת להימנע מפציעות וחבלות.

יצירת אקלים משחקי השומר על ההתנהגות המשחקית. אקלים משחקי נוצר כשמורה מדגיש את חשיבות ההתנסות עצמה וההנאה מהתהליך שבו לכל תלמיד יש זכות להשתתף כשווה בין שווים. מנהל המשחק יוצר את אווירת המשחק בטון הדיבור ובשפת הגוף שלו, באופן שבו המשחק מאורגן, ובבחירת הכללים למשחק. אין להשלים עם משחק המתנהל באקלים לא-משחקי ויש לעצור אותו מיד ולפתור את הקושי. הקושי יכול להיפתר בקלות על ידי הבהרת כללי המשחק או עלול להיות מורכב יותר ויתבע מהמורה תהליך ממושך יותר של שיחות והתנסות בהתנהגות משחקית.

בשלב הראשוני של לימוד המשחק על המורה להיות מעורב ומתלהב מאד ולאחר מכן להפחית את המעורבות וההתלהבות בכדי לאפשר להם לצלוח ולהגיע לשלב ב' בו הם ישחקו את המשחק באופן עצמאי.

שלב ב' לקראת הכנת הכיתה למשחק עצמאי

בחירת 2-4 משחקים קבועים. מתוך אוצר המשחקים הגדול שהמורה הקנה לתלמידים ולתלמידות. רצוי לבחור משחקים המתאימים לכיתה ולחזור עליהם עד לרמה שהתלמידים והתלמידות שולטים בהם.

בחירת תלמיד לניהול משחק ושיפוט בו עד שלכל התלמידים והתלמידות תהיה הזדמנות להוביל ולשפוט. זאת על מנת לאפשר לכל אחד להתנסות בהובלה בתמיכת המורה ולתרגל את המשחק העצמאי. אם מדובר במשחק בקבוצה קטנה, אפשר לתת לכל קבוצה תלמיד מוביל, כדי לייעל את ההתנסות.

הקניית מסגרת ברורה של התנהגות בשעת המשחק. המורה ינחה את התלמידים והתלמידות לפעול לפי השלבים הבאים:

- א. חלוקה אקראית לקבוצות בהגרלה (ראו, למשל, לוח תפקידים בפרק החברתי עמ'). חלוקה חדשה לקבוצות תתבצע בכל פרק זמן מוסכם כדי לאפשר לכולם לשחק עם כל האחרים.
- ב. חזרה קצרה על כללי המשחק המוסכם
- ג. החלפת מנהל משחק/שופט/בכל פרק זמן מוסכם
- ד. הסכמה על דרך קבלת החלטות בשעה של חילוקי דעות בקבוצה.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יגדילו את מאגר המשחקים המשותפים לכיתה ויגוונו אותו
- (2) ישחקו באופן עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית
- (3) ישכללו משחקים מוכרים להם ויצרו משחקים חדשים

פירוט מטרות אופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יגדילו את מאגר המשחקים המשותפים לכיתה ויגוונו אותו

הסבר

מאגר משחקים משותף לכיתה מהווה מכנה משותף בהזדמנויות רבות – בשיעורי חינוך גופני, בהפסקות ובמפגשי כיתה. חשוב שמאגר משחקי התנועה יכלול שניים שלושה משחקים מכל אחד מסוגי המשחקים הבאים: משחקים ללא ציוד כמו, משחקי תופסת המבוססים על מיומנויות הרדיפה, הבריחה וההתחמקות; משחקים עם חפצים מגוונים כמו, משחקים המשלבים ניתורים בדלגית או מסירות של כדור; משחקים שיתופיים כמו, בניית פירמידה שבה כל תלמיד הוא "אבן" שבלעדיה המבנה אינו יציב; ומשחקים המשלבים תחרות ושיתוף פעולה כמו, כדורשת וכל משחקי הבית-שדה.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים יתנסו –

- ☒ במגוון משחקי תופסת ללא ציוד, כגון: תופסת עכברים, תופסת זוגות, תפסוני, מי מפחד מהדוב הגדול;
- ☒ במגוון משחקי תופסת תוך שימוש בחפץ העובר מהתופס לנתפס, כגון: תופסת עוברת, תופסת כדור

- ⊗ במגוון משחקים בהם החפץ משמש ככלי משחק, כגון: תופסת נגיעה בה הכדור של התופס נוגע בנתפס, תופסת חישוקים בה חישוק שנע בבעיטה נוגע בבורחים;
- ⊗ במגוון משחקים בהם החפץ משמש ככלי משחק, כגון: תופסת כדרור, תופסת זנבות, חיי שרה, 21, עמוד;
- ⊗ במגוון משחקים בהם הציד הנייח משמש לצורך התחמקות, הצלה, או הבסיס לביצוע תנועה, כגון: תופסת גובה בה הבורחים יכולים לעמוד על המכשיר מוגבה בכדי לחמוק מתפיסה, תופסת עמידת ידיים- בה הנתפס ניגש לסולם ומבצע מעמידת ידיים לכיוון הסולם, תופסת בה יש משימת הצלה מטפס על הסולם;
- ⊗ במגוון משחקים בהם הלומדים נעים במרחב באופן חופשי כגון, תופסת עכברים, דוב דובון האם אתה ישן, יש לנו גולם במעגל, הנחש בא, 7 על הקיר, גומי, 3 מקלות;
- ⊗ במגוון משחקים בהם הלומדים נעים במרחב באופן חופשי אך תלויים במיקומם של בן הזוג או האחרים בקבוצה עקב יחסי הגומלין ביניהם מתוקף כללי המשחק. למשל, תופסת 1,2- בה כל אחד נדרש לתפוס את בן זוגו, מלך הכדרורים, בעקבות המחט, תופסת מצטרפת במסירות;
- ⊗ במגוון משחקים בהם הלומדים נעים במרחב תוך מגע ביניהם. כגון, תופסת זוגות, תופסת שרשרת, מריצה, שק קמח, קימה בזוג, השלישי מיותר, הטור המקפץ;
- ⊗ במגוון משחקים בהם הלומדים פועלים כזוג או קבוצה אך ללא מגע ביניהם. לדוגמה, שושנת הרוחות, הקף את הטור, ראש זנב, תפוס את הטבעת, מעגל הקפיצות;
- ⊗ במגוון משחקים בהם הלומדים פועלים מול בן זוגם – במשימות המתייחסות לכוח, זריזות, שיווי משקל ועוד. כגון, קרב תרנגולים, הורדת ידיים, פינוקיו, קרב סרטנים;
- ⊗ במגוון משחקים בהם הם פועלים במרחב האישי. כגון, תופסת תמנונים בה הנתפסים נשארים במקומם ומנסים לתפוס רק בתנועת הידיים במרחבם האישי, המעגל היציב, כדורגל סיני, הורדת ידיים בזוגות, קפוצ' מעל רגלי החבר;
- ⊗ במגוון משחקים בהם הם פועלים במרחב האישי. כגון, תופסת תמנונים בה הנתפסים נשארים במקומם ומנסים לתפוס רק בתנועת הידיים במרחבם האישי, המעגל היציב, כדורגל סיני, הורדת ידיים בזוגות, קפוצ' מעל רגלי החבר;
- ⊗ במגוון משחקים בהם הלומדים מחויבים בתנועה מתמדת, למעט אפשרות הניתנים במשחקים מסוימים להפוגה קצרה עקב תפיסה או משימת הצלה, או אתנחתא של עד 3 שניות במקום מוגדר (חישוק, עמידה על ספסל, או טיפוס על חפץ גבוה). כגון, חישוקים מוזיקליים, תופסת עכברים, רמזור, בעקבות המחט, תופסת זנבות, תופסת במסירות;
- ⊗ במגוון משחקים המחייבים תנועה מצד אחד של שטח הפעילות לעבר הצד השני. כגון, הקדרים באים, תפסוני, 1,2,3 דג מלוח, רשת דייגים, חומת סין;
- ⊗ במגוון משחקים בהם התלמידים במסלולים שונים עקב הצורך לעקוב אחר מטרה ניידת או לתפוס אותה. כגון, תופסת 1,2- בה כל אחד נדרש לתפוס את בן זוגו, בעקבות המחט, תופסת זנבות בכדרור;
- ⊗ במשחקים במעגל, בטור, בשורה או בתפוזות וישתלבו בתהליך החברתי המתרחש בכל אחד מהם;

- ☒ במשחקים הכוללים מגע ובמשחקים שאינם כוללים מגע ובכל סוג של משחקים יפעילו התלמידים את הכוח הנחוץ לפי כללי המשחק ;
- ☒ במגוון משחקים שיתופיים כגון המעגל הגלי, כדור ענק במעגל, כדורגל סיני ועוד במגוון משחקים המשלבים שיתוף פעולה ותחרות כגון אוקינוס לא שקט, יום לילה ועוד.

(2) התלמידים והתלמידות ישחקו באופן עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית

הסבר

המעבר למשחק עצמאי מתרחש בהדרגה. בכל פעם משחרר המורה חלק מתפקידיו. בשלב ראשון הקבוצה בוחרת את המשחק מתוך מאגר המשחקים והמורה מנהלו, לאחר מכן, המורה עדיין מארגן את הקבוצות, אך מטיל על שופט לנהל את המשחק ואז פותח את האפשרות לארגון הקבוצות והחלפתן באופן עצמאי.

בכל סיבוב של המשחק מתמנה אחד התלמידים לצופה בהתנהגות משחקית לפי הקריטריונים הבאים: מעורבות מלאה במשחק, פעילות גופנית בהתאם לצרכי המשחק, אווירה של משחק, מתן משובים חיוביים לעמיתים, שמירה על הגינות.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים יתנסו –

- ☒ בבחירת משחק מתוך מאגר המשחקים הנלמד
- ☒ בהחלפה אקראית של בן זוג ועמיתים לקבוצה ובמשחק עם כל מי שהזדמן ;
- ☒ בהתארגנות מהירה לזוגות, קבוצות תוך שמירה על כבוד החבר ;
- ☒ בשמירה וכיבוד כללי המשחק ;
- ☒ בפתרון קונפליקטים
- כל אחד ואחת מתלמידים יתנסה -
- ☒ בשיפוט משחק ;
- ☒ במילוי תפקידים שונים בקבוצה כולל צופה בהתנהגות משחקית ;
- ☒ בהובלת משחק בשיעור, בהפסקה ובשעות הפנאי ;

(3) התלמידים והתלמידות ישכללו משחקים המוכרים להם ויצרו משחקים חדשים משל עצמם

הסבר

בתחילת הדרך חשוב שהתלמידים ישחקו את המשחקים, כפי שנלמדו. עם הזמן עולה הצורך לגוון ולשכלל את המשחקים. **המורים יכולים להקנות לתלמידים כלי לשינוי המשחק בעזרת מודל "התאמת המשחק"**¹⁹², המציע לראות את המשחק כבנוי משש קטגוריות שהחלפת כל אחת מהן משנה את המשחק. טבלה אג.2 מציגה את הקטגוריות הניתנות לשינוי ופירוטן.

טבלה 6.2. מודל שינוי משחק לפי קטגוריות

תנועה	שחקנים	מטרות
- סוגי תנועה (למשל מיומנויות מוטוריות כגון קפיצה, ריצה, כדור, חבטה ועוד). - מיקום - איכות - מערכות יחסים - כמות - סדר פעולות	- יחידים - קבוצות - מספר שחקנים (numbers) - תפקידים	- פיתוח מיומנויות מוטוריות - פיתוח מיומנויות חברתיות - פיתוח מיומנויות קוגניטיביות - שיפור הערכה עצמית - שיפור הכושר - הנאה - שביעות רצון
הגבלות	ארגון – מבנה	אובייקט – ציוד
- כללים - תנועות מותרות - זמנים - עברות - גבולות מגרש - ניקוד	- סוגים - שורה, טור, מעגל, זוגות, מפוזר) - מיקום - כמות	- סוגים ודרכי שימוש - כמות - מיקום

מכאן, כל משחק ניתן לשינוי ולהתאמה בהתאם לגיל וליכולות התלמידים, למטרות החשובות בעיני המורה, וכן בשיתוף התלמידים בבניית המשחק ובהתאמתו לצורכיהם. מכאן קיימים אפשרויות רבות ומגוונות, תוך יצירת משחקים חדשים על בסיס המשחקים הישנים (ראו טבלה אג.3). לדוגמה – משחק חישוקים מוזיקליים (משחק הכיסאות) ציוד נדרש – חישוקים כמספר התלמידים המשתתפים פחות אחד.

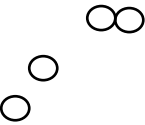
¹⁹² Don Morris, G. S., & Stiehl, J. (1999). **Changing Kid's games** (2nd edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

Don Morris, G. S., & Stiehl, J. (2008). **Teaching Games and Activities for Children**. Champaign, IL: Human Kinetics.

הסבר המשחק - חישוקים פזורים במרחב, התלמידים נעים ביניהם בריצה קלה, לסימן מוסכם עליהם להיכנס לתוך החישוק. תלמיד שהצליח להיכנס לחישוק זוכה בנקודה. מנצח התלמיד עם מספר הנקודות הגבוה ביותר.

טבלה 6.3. התאמת המשחק על פי הקטגוריות של מודל לשינוי משחק*

המטרה	השחקנים	התנועה	ציוד	מבנה	הגבלות
התלמידים יתרגלו מהירות תגובה ומהירות תנועה	כיתה ג' יחידים כל הכיתה	ריצה במרחב לסימן מוסכם כניסה לחישוק	חישוקים כמספר המשתתפים פחות חישוק אחד מספר החישוקים הולך ופוחת עם התקדמות המשחק	מפוזר בשטח תחום	מותר רק לתלמיד אחד לשהות בחישוק בעת עצירה
השינוי במטרה גרר שינוי בציוד ובהגבלות	כמה שיותר תלמידים יתאגדו במרחב קטן (חישוק)	כני"ל	מספר החישוקים מחצית ממספר המשתתפים מספר החישוקים הולך ופוחת עם התקדמות המשחק	כני"ל	אסור לתלמיד להיות בחישוק לבדו בעת עצירה
השינוי במרכיב אחד בקטגוריית שחקנים גרר שינוי בתנועה	כיתה ה' יחידים כל הכיתה	קפיצה על רגל אחת לשריקה כניסה לחישוק ואיזון הדדי בין חברי הקבוצה	כני"ל	כני"ל	כני"ל
השינוי במבנה גרר	כני"ל	כני"ל	חישוקים מפוזרים אך כל שניים קרובים זה לזה	זוגות	יש לנוע באחיזת יד לבן הזוג

יש לחבור לזוג נוסף בעת העצירה בחישוב						שינוי בציוד ובהגבלות
כל זוג יעמוד בחישוב בצמוד לזוג העמית		מספר החישובים מחצית ממספר המשתתפים				
בכל חידוש משחק המפגש ייערך בין זוגות אחרים		מספר החישובים נשאר קבוע לאורך המשחק				

* אותיות באלכסון מציינות את הקטגוריות בהן חל שינוי

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים יתנסו –

- ☒ בהעלאת הצעות לשינוי משחק שהם מכירים ומימוש השינויים המוצעים.
- ☒ בשינוי משחק לפי אחת מהקטגוריות של מודל השינוי - מטרה / שחקנים / תנועה / ציוד / מבנה / והגבלות.
- ☒ בשינוי מושכל של קטגוריות המשחק לאור תנאים משתנים שיוכתבו על ידי המורה
- ☒ בשינוי מושכל של קטגוריות המשחק לאור תנאי מציאות משתנים – תוך המללה שלהם על ידי התלמידים ומציאת פתרון שיענה על הצרכים.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁹³

אוריינות גופנית

מטרה 3: התלמידים והתלמידות ישחקו משחקי תנועה באופן עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית קיום מאגר כיתתי של משחקי תנועה תוך השתתפות כל חברי הכיתה ; ניהול משחק עצמאי על כל שלביו : בחירת המשחק, קביעת הכללים, קבלת אחריות לניהול משחק, קבלת דינם של האחרים, כישורי תקשורת ; וניהול מערכת בורות בעת חילוקי דעות. יכולת צפייה במשחק של אחרים ; חיקוי עמיתים ; תפקוד עם אחרים במצבי תלות ; שיתוף פעולה : מתן עזרה וקבלת עזרה, תיאום מהלכים, הובלת משחק ויצירת משחק ביחד עם האחרים ;	מודעות עצמית הערכה עצמית ואמון בהערכה המתקבלת מאחרים ; התגברות על פחדים וגילויי אומץ לב ; הכרת דרכים להתמודדות עם אכזבה וכישלון ; הכוונה עצמית יכולת לדחות סיפוקים : לחכות, לעצור, לוותר, להתאפק ולהתמודד עם תסכולים ; יכולת לבטא רגש : שמחה, הנאה, סיפוק, פורקן וכד' ; קבלת החלטות על בסיס נתונים רבים ; שמירה על אקלים חברתי חיובי ובחירה לשמור על התנהגות משחקית.	חשיבה ביקורתית קיום מאגר משחקי תנועה בזיכרון ; תכנון מוקדם של משחקים ושל טקטיקות בתוך המשחק ; יכולת העברה של המציאות לייצוגים סימבוליים ; חשיבה יצירתית יכולת לשכלל משחקי תנועה מוכרים ; יכולת ליצור משחקים חדשים.	הבנת משמעות המשחק להתפתחות המוטורית, הקוגניטיבית, האישית-רגשית והחברתית ; הבנה מהי "התנהגות משחקית" ומדוע חשוב לאמץ התנהגות כזו.	שליטה בתנועות הבסיסיות ; יכולת לשחק מגוון משחקי תנועה ; יכולת לשחק משחק עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית.

¹⁹³ <https://meyda.education.gov.il>

התייעצות וניהול שיחה במהלך תכנון משחק חדש.				

מוסמך

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרה 3. התלמידים והתלמידות ישחקו משחקי תנועה באופן עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: מטרה 3 ישכללו משחקים מוכרים להם ויצרו משחקים חדשים תלויה בהשגת שתי המטרות הקודמות לה

שכבת גיל	א'-ג'	ג'-ו'	ו'-ט'	ט'-יב'
מטרות אופרטיביות	מטרות אופרטיביות	מטרות אופרטיביות	מטרות אופרטיביות	מטרות אופרטיביות
3(1). התלמידים והתלמידות יגדילו את מאגר המשחקים המשותפים לכיתה ויגונו אותם	דרך ההערכה התלמידים ישחקו לפי הוראת המורה 5 משחקים שונים קריטריונים א. זוכרים את כל המשחקים ב. משתתפים מהתחלה ועד סוף כל משחק ג. שומרים על הכללים מושגי יסוד משחק תנועה	דרך ההערכה התלמידים ישחקו לפי הוראת המורה 5 משחקים שונים ולכל אחד מהמשחקים עוד משחק שהתפתח ממנו. קריטריונים א. זוכרים את כל המשחקים ב. משתתפים מהתחלה ועד סוף כל משחק ג. שומרים על הכללים מושגי יסוד ההבדל בין כללים לחוקים	דרך ההערכה התלמידים ישחקו לפי הוראת המורה 6 משחקים שיתופיים קריטריונים א. זוכרים את כל המשחקים ב. משתתפים מהתחלה ועד סוף כל משחק ג. שומרים על הכללים ד. משתתפים פעולה מושגי יסוד ההבדל בין משחק תחרותי למשחק שיתופי	
3(2). התלמידים והתלמידות ישחקו באופן עצמאי תוך שמירה על התנהגות משחקית	דרך ההערכה המורה מחלק את הכיתה לשניים או שלושה. כל חלק פועל באופן עצמאי. התלמידים מתארגנים בכוחות עצמם לשחק 4 משחקים שנלמדו בשיעורי חינוך גופני בכל שנות הלימודים ללא חפצים. המורה צופה לפי הקריטריונים.	דרך ההערכה המורה מחלק את הכיתה לשניים או שלושה. כל חלק פועל באופן עצמאי. התלמידים מתארגנים בכוחות עצמם לשחק 8 משחקים שנלמדו בשיעורי חינוך גופני בכל שנות הלימודים ללא חפצים ועם	דרך ההערכה התלמידים מתארגנים בכוחות עצמם לשחק 4 משחקים שיתופיים 4 תלמידים צופים לפי הקריטריונים. בכל משחק מתחלפים התלמידים הצופים.	

	קריטריונים א. מצליחים להסכים ולבחור 4 משחקים ב. כל חברי הקבוצה משחקים ג. המשחקים שיתופיים ד. משחקים אותם במלואם בכוחות עצמם	חפצים. המורה צופה לפי הקריטריונים. קריטריונים א. מצליחים לבחור 8 משחקים ב. משחקים אותם במלואם בכוחות עצמם ג. שומרים על כללי המשחק	קריטריונים א. מצליחים לבחור 4 משחקים ב. משחקים אותם במלואם בכוחות עצמם ג. שומרים על כללי המשחק מושגי יסוד משחק תנועה עצמאי	
3(3). התלמידים והתלמידות יוכלו לשחקים מוכרים להם ויצרו משחקים חדשים	דרך ההערכה המורה מחלק את הכיתה לשניים או שלושה. כל חלק פועל באופן עצמאי. התלמידים מתארגנים בכוחות עצמם לשחק משחק המוכר להם. משסיימו עורכים שינויים במשחק ומשחקים אותו. נוספים ומשחקים קריטריונים א. משחקים משחק מוכר מהתחלה ועד הסוף תוך שמירה על הכללים ב. מסכימים על שינויים במשחק ג. משחקים את המשחקים עם השינויים שהוסכמו	דרך ההערכה המורה מחלק את הכיתה לשניים או שלושה. כל חלק פועל באופן עצמאי. התלמידים ממציאים משחק חדש שעדיין לא שיחקו. נותנים שם למשחק ורושמים את הכללים באופן שקבוצה אחרת יכולה לשחק. משחקים את המשחק שהמציאו. מתקנים במידת הצורך. מעבירים לקבוצה אחרת המשחקת את המשחק. המורה צופה לפי הקריטריונים. קריטריונים א. ממציאים משחק תוך שיחה וכתובת כללית ב. משחקים את המשחק תוך שמירה קפדנית על הכללים שבחרו ג. מתקנים את המשחק במידת הצורך ד. משחקים הובן על ידי קבוצה אחרת ה. מצליחים להבין משחק שכתבו אחרים	דרך ההערכה התלמידים מתחלקים לקבוצות של עשרה. כל קבוצה ממציאה משחק שיתופי, כותבת את כלליו, משחקת אותו בדייקנות ומעבירה את כללי המשחק לקבוצה אחרת. קריטריונים א. ממציאים משחק שיתופי תוך שיחה וכתובת כללית ב. משחקים את המשחק תוך שמירה קפדנית על הכללים שבחרו ג. מתקנים את המשחק במידת הצורך ד. משחקים הובן על ידי קבוצה אחרת ה. מצליחים להבין משחק שכתבו אחרים	

		ה. מצליחים להבין משחק שכתבו אחרים		

מוסמך

מטרה 4. התלמידים והתלמידות יקשרו בין תנועה לבין המללה

הסבר המטרה

התנועה וההמללה הן שתי פעולות חיצוניות. התנועה עיקרה הזזת איברי הגוף והגוף כולו. ההמללה עיקרה מתן ביטוי לרעיונות ולרגשות ויצירת תקשורת באמצעות מילים. קישור בין שתי דרכי הפעולה האלו תורם לשיפור התנועה ולשיפור ההמללה.

האופן שבו המללה תורמת לשיפור התנועה

שיפור תנועה כולל מעבר לתנועה מגוונת יותר, מדויקת יותר, ומורכבת יותר.

✓ כאשר התלמידים והתלמידות מבינים את ההנחיות, את ההוראות המילוליות ואת המשובים הניתנים על ידי מבוגר, הם מבצעים את התנועה טוב יותר.

✓ כאשר התלמידים והתלמידות מבינים הסברים מילוליים של מבוגר על התנועה, יש להם הזדמנות לדעת עליה יותר. לדוגמה, אם מורה לחינוך גופני מסבירה לתלמיד שכל מפרק הוא ציר ולכן כל תנועה מציירת מעגל או חלק ממעגל מתאפשר לתלמידים להסתכל מחדש על התנועה של גופם ולהתנסות בתנועות מתוך הבנה חדשה על אפשרויות התנועה שלהם ועל מגבלותיה.

✓ כאשר התלמידים והתלמידות משוחחים כעמיתים תוך כדי תנועה, הם מלמדים זה את זה על התנועה ועל הדרכים להתמודד עם פתרון בעיות בתנועה.

✓ תלמידים ותלמידות שהיכולת המילולית שלהם חזקה מהתנועתית יוכלו להיעזר באופן מיוחד בכישורי ההמללה לחיזוק התנועה.

✓ כאשר התלמידים והתלמידות ממלילים עבור עצמם תנועה, הם עשויים לשפר את הדימוי המנטלי של התנועה ולהיות מודעים לה.

✓ כאשר התלמידים והתלמידות ממלילים עבור עצמם תנועה הם עשויים לשפר את הזיכרון התנועתי.

✓ כאשר התלמידים והתלמידות ממלילים עבור עצמם תנועה, הם עשויים ליצור מגוון גדול של תנועות חדשות.

✓ כאשר התלמידים והתלמידות ממלילים עבור עצמם תנועה, הם עשויים להצליח לבחור בתנועות מסוימות בהתאם לצרכים מסוימים.

האופן שבו התנועה משפרת את ההמללה

- ✓ התנועה מהווה הדגמה בתהליך לימוד של מושגים ובהבנת עקרונות תנועה
- ✓ התנועה מסייעת בפתרון בעיות הנוגעות לגוף ולתנועתו.
- ✓ התנועה מהווה תמיכה להארכת השהות בתהליך פתרון בעיות. הארכת שהות מאפשרת את תרגול התנועה במקביל להבנתה.
- ✓ תלמידים ותלמידות שכישורי התנועה שלהם גבוהים וכישוריהם המילוליים נמוכים יכולים להיעזר בכישורי התנועה שבהם הם ניחנו לשם הבעת רעיונות ולהמחשתם.

דרכים להשגת המטרה

לתת הוראה שלמה לפני התחלת ביצועה. לא לחזור על ההוראה אלא לעודד את התלמידים והתלמידות להקשיב לכל ההוראה ורק אחר כך לבצעה. בהדרגה להפוך את ההוראות לארוכות יותר ומורכבות יותר.

לתת הוראות ללא הדגמה כדי שהתלמידים והתלמידות יאלצו לחבר המללה לתנועה לזמן לתלמידים ולתלמידות פעילויות בזוגות וקבוצות קטנות שבהן האחד נותן הנחיות/הוראות/משובים לעמית/עמיתים – מתן הוראות שאחרים מבינים היא תרגול חשוב של הקשר בין תנועה להמללה. ניתן להכין תלמידים באופן פרטני לקראת מתן הוראות לחבריהם; לאפשר לתלמידים לחזור על הוראות שנתנו להם בעבר; ולאפשר מתן הוראות חדשות לפי בחירה חופשית של התלמידים.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) ירכשו אוצר מילים הקשור למטרות הנלמדות
- (2) יבינו הוראות סגורות, הוראות פתוחות, ומשובים
- (3) יתנו הוראות סגורות פתוחות ומשובים

פירוט המטרות האופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות ירכשו אוצר מילים הקשור למטרות הנלמדות

הסבר

אוצר המילים הקשורות לתנועה מכיל: שמות של איברי גוף, פעלים המביעים תנועות הגוף, שמות תואר של כיווני התנועה ומושגי יחס במרחב, מושגי הכוח ויחסי כוחות, מושגי זמן ויחסי זמן, שמות של חפצים ופעלים המביעים תנועה עם חפצים, פעלים המביעים תיאום תנועה עם אחרים, ופעלים המביעים חשיבה המתרחשת בזמן תנועה וערכים הבאים לידי ביטוי בהתנהגות במהלך שיעורי החינוך הגופני. כמו כן, אוצר המילים של החינוך הגופני כולל בעיקר: מונחים ממדעי הבריאות – אנטומיה, פיזיולוגיה, ותורת התנועה ומונחים ממדעי החברה – פסיכולוגיה, סוציולוגיה וחינוך. פירוט אוצר המילים נמצא בטבלת חלוקת ההישגים לפי שכבות גיל בכל מטרה.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות –
☒ יסבירו מונח שהוצג
☒ ידגומו מונח שהוצג
☒ ישתמשו במונחים מקצועיים בשעה שמתארים תנועה של עצמם או של אחרים
☒ ישתמשו במונח מקצועיים בשעה שמתארים אירוע ספורט שצפו בו

(2) התלמידים והתלמידות יבינו הוראות סגורות, הוראות פתוחות, ומשובים

הסבר

הוראות סגורות הן הנחיות מפורטות שהמתנועע צריך לבצען במדויק, כמו: "שב בקרוס ידיים מאחורי ברכיים מצח נוגע בברכיים". **הוראות פתוחות** הן הנחיות כלליות המאפשרות למתנועע פירוש אישי על פי יכולתו ובחירתו. כמו: "גלגל כדור תוך התקדמות" בהוראה זו ניתן לגלגל בכל איבר ולהתקדם בכל דרך, לכל כיוון, בכל מסלול, בכל מהירות וכו'. **משובים** הם התייחסות לפעילות שנעשתה המחזקת את הנעשה ו/או מתקנת אותו. בכל הפעולות האלו חשוב להשתמש במונחים מקצועיים ובשפה תקשורתית. הבנה תובעת: הקשבה, ייצוג ההוראה בדימוי המנטלי, ביצוע ובמהלכו בקרה הבודקת שהביצוע תואם להוראה או למשוב.

פירוט לרמת הביצוע

התלמידים והתלמידות –

- ☒ יקשיבו להוראה שניתנה להם בעל פה ויאשרו שהבינו אותה
- ☒ יבצעו ללא הדגמה ובמדויק הוראות סגורות שקבלו בעל פה
- ☒ ידונו בהבדלים שנוצרו בביצוע הוראות סגורות
- ☒ יבחרו מספר תנועות שונות להוראה פתוחה אחת
- ☒ יחקו פירושים של אחרים השונים משלהם אך עומדים בהוראה הפתוחה
- ☒ יקשיבו למשוב שניתן להם על ביצוע תנועה ויתקנו בהתאם
- ☒ יקבלו הוראות בכתב. יזהו אם הן פתוחות או סגורות ויבצעו נכון, ביחידים, בזוגות, בקבוצות.
- ☒ יכינו שיעורי בית – הוראות סגורות ופתוחות - שהתקבלו בכתב וידווחו על הביצוע בצילום או בכתב

(3) התלמידים והתלמידות יתנו הוראות סגורות, הוראות פתוחות, ומשובים

הסבר

בהמשך למטרה האופרטיבית הקודמת³⁽²⁾ ההבדלים בין יבינו לבין יתנו כוללים יסודות רגשיים וקוגניטיביים. ה"יתנו" כולל נטילת אחריות להבנה ולביצוע של אחרים בה בשעה ש"יבינו" כולל נטילת אחריות לדיוק בביצוע. כמו כן, "יבינו" כולל פירוש ויצירת דימוי מנטלי ו"יתנו" כולל בנוסף לאלו גם בחירה של המונחים מאוצר המילים הקיים³⁽¹⁾ ובניית משפט נכון וקצר ככל האפשר.

פירוט לרמת הביצוע

התלמידים והתלמידות –

- ☒ ידמו את התנועה/הפעילות וישקלו מהם המונחים המתאימים ביותר
- ☒ יתנו לעמיתיהם הוראות סגורות מדויקות בעל פה וללא הדגמה
- ☒ יצפו בעמיתיהם בשעת ביצוע הוראה סגורה שנתנו ויבדקו כיצד הובנה
- ☒ יימשבו את עמיתיהם על רמת הדיוק של ההוראות
- ☒ יתנו לעמיתיהם הוראות פתוחות
- ☒ יימשבו את עמיתיהם על הפירושים השונים שנתנו להוראות הפתוחות
- ☒ יכתבו הוראות סגורות ופתוחות לעמיתיהם

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁹⁴

אוריינות גופנית

מטרה 4: התלמידים והתלמידות יקשרו בין תנועה להמללה

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית יכולת לשוחח על התנועה עם עמיתים ועם מבוגרים ; לימוד עמיתים – מתן הנחיות/הוראות/משובים לעמיתים ; שיפור למידה בצוות באמצעות צפייה בתנועה של עמיתים ובעזרת חיקויים.	מודעות עצמית שיפור מתמיד של הדימוי המנטלי של הגוף ושל התנועה ; שיפור המודעות לגוף ולתנועה ובעקבותיהם למודעות עצמית הנוגעת לאישיות ; הכוונה עצמית התמודדות עם פתרון בעיות בתנועה ; יכולת בחירה עצמאית של תנועה בהתאם לצורך מורכב ; יכולת לשהות במשימה לאורך זמן.	חשיבה ביקורתית הבנת הסברים מילוליים המתייחסים לתנועה בהיבטים השונים : במדעי הבריאות – אנטומיה, פיזיולוגיה, ותורת התנועה ; במדעי החברה – פסיכולוגיה, סוציולוגיה וחינוך ; שיפור הזיכרון התנועתי ; יכולת להתאים תנועות לצרכים ; חשיבה יצירתית יצירת מגוון גדול של תנועות חדשות ; אוריינות לשונית רכישת אוצר מילים הקשור למטרות הנלמדות ;	הבנת חשיבות הקשר בין תנועה להמללה גם לשיפור התנועה וגם לשיפור ההמללה.	יכולת להתנועע ולפעול בהתאם להוראות סגורות ופתוחות ; יכולת לשפר תנועה בעזרת כישורים אחרים.

<https://meyda.education.gov.il>¹⁹⁴

		הבנת הוראות סגורות, הוראות פתוחות, ומשובים ; יכולת לתת הוראות סגורות הוראות פתוחות ומשובים.		

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרה 4. התלמידים והתלמידות יקשרו בין תנועה לבין המללה

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: מטרה 3 יתנו הוראות סגורות הוראות פתוחות ומשובים תלויה בהשגת מטרה 2 הקודמת לה

שכבת גיל מטרות אופרטיביות	א'-ג'	ג'-ו'	ו'-ט'	ט'-יב'
4(1). התלמידים והתלמידות ירכשו אוצר מילים הקשור למטרות הנלמדות בכל השיעורים	דרך ההערכה המורה משוחח עם התלמידים על אוצר המילים שרכשו. מבקש מהם להיזכר ולפרש ולקשור ללמידה. הבדיקה נערכת בסוף הסמסטר. קריטריונים א. זוכרים את המושגים ב. יודעים לפרשם מושגי יסוד אוצר מילים	דרך ההערכה שיעורי בית: כל תלמיד ותלמידה בחרים עשרה מושגי יסוד שלמדו במהלך שיעורי החינוך הגופני וכותבים משפטים בעלי משמעות בהם משולבים המושגים. קריטריונים א. כותבים 10 מושגים ב. המשפטים בעלי משמעות.		
4(2). התלמידים והתלמידות יבינו הוראות סגורות, הוראות פתוחות, ומשובים	דרך ההערכה המורה מלמד שיעור ובו הוראות מילוליות בלבד: בלי הדגמות ותנועות ובלי חזרה על הוראה שנתנה. התלמידים פועלים לפי הבנתם ובלי להביט בעמיתיהם. קריטריונים	דרך ההערכה המורה מלמד שיעור ובו הוראות מילוליות מורכבות – סגורות ופתוחות: בלי הדגמות ותנועות ובלי חזרה על הוראה שנתנה. התלמידים מקשיבים, זוכרים ופועלים לפי הבנתם. קריטריונים	דרך ההערכה חלוקה לקבוצות של שישה: המורה נותן לכל קבוצה כרטיסייה שיש בה מלל בלבד ובה 6 הוראות פתוחות. הקבוצה פועלת בהתאם להוראות. בכל הוראה אחד מהקבוצה יוצא וצופה	ו

	א. ממלאים את ההוראות הסגורות כלשונן. ב. לא מביטים לראות מה עושים אחרים מושגי יסוד מתן הוראות מילוליות לתנועה	א. ממלאים את ההוראות הסגורות כלשונן. ב. ממלאים את ההוראות הפתוחות כלשונן מושגי יסוד הוראות סגורות הוראות פתוחות	בקבוצה וממלא את טופס הקריטריונים. קריטריונים א. פועלים לפי ההוראה ב. מעלים לפחות 3 דרכים שונות לפעולה בכל הוראה	
התלמידים והתלמידות יתנו הוראות סגורות הוראות פתוחות ומשובים 4(3).	דרך ההערכה בקבוצות של ארבעה. כל תלמיד בתורו נותן הוראה מילולית לעמיתיו. התלמידים פועלים לפי ההוראה. במהלך הפעילות נותן ההוראה עובר בין עמיתיו ונותן משוב מילולי על הדיוק של הביצוע. בכל פעם עמית אחר צופה בנותן ההוראה ובמבצעה לפי הקריטריונים. מחליפים תפקידים עד שכולם נותנים הוראות קריטריונים א. ההוראה ברורה ב. המשוב ברור ג. הביצוע של ההוראה מדויק ד. המשוב הביא לשינוי. מושגי יסוד משוב מילולי	דרך ההערכה בקבוצות של שישה. כל תלמיד בתורו נותן לעמיתיו שתי הוראות מילוליות שהכין בבית. הוראה אחת סגורה ואח פתוחה. התלמידים פועלים לפי ההוראה. במהלך הפעילות נותן ההוראה עובר בין עמיתיו ונותן משוב מילולי על הדיוק של הביצוע. בכל פעם עמית אחר צופה בנותן ההוראה ובמבצעה לפי הקריטריונים. מחליפים תפקידים עד שכולם נותנים הוראות קריטריונים א. ההוראה ברורה ב. המשוב ברור ג. הביצוע של ההוראה מדויק ד. המשוב הביא לשינוי.	דרך ההערכה כל תלמיד מכין בבית כרטיסייה ובה הוראה פתוחה ליחיד ומה ניתן ללמוד ממנה. כל תלמיד שולף כרטיסייה מקרית, קורא ומבצע. לאחר שסיים כרטיסייה אחת, עובר לכרטיסייה אחרת. כל תלמיד מעריך את עצמו לפי הקריטריונים הנתונים. קריטריונים א. הכרטיסייה שהכנתי ברורה לקוראים ב. הגדרתי נכון את מה שניתן ללמוד מהכרטיסייה ג. הכרטיסייה שהכנתי מעניינת ומאתגרת ד. אני עצמי מבין את הכרטיסיות ששלפתי ה. הצלחתי ללמוד מהכרטיסייה משהו חדש	דרך ההערכה בזוגות מכינים בבית הוראות לחימום לקראת השיעור. כל אחד מלמד חצי חימום. בני הזוג מעריכים את ההוראות שנתנו לפי קריטריונים. קריטריונים א. ההוראות לחימום היו ברורות לרוב התלמידים ב. התלמידים בצעו את ההוראות בהנאה ג. סך כל ההוראות הכינו את הגוף לקראת השיעור

	ד. נתתי לפחות ארבע דרכי פתרון			

מוסמך

מטרה 5. התלמידים והתלמידות יפתחו מודעות לגוף ולתנועה וישתמשו בה לשיפור תנועה ולשמירה על בריאותם

הסבר המטרה

המודעות לגוף היא הידיעה הפנימית של האדם על אודות גופו שלו, שבעקבותיה הוא יכול לזווג תנועות חדשות מתוך החלטה פנימית או לשנות תנועות במהלך התרחשותן במטרה לשפרן. השימוש במודעות לגוף כולל דימוי מנטלי של התנועה, יכולת לערוך רפלקציה על התנועה ולתאר אותה, את התחושות והחויות שהיא מעלה, והשיא – להגיע ליכולת לשנותה ולשפרה.

דימוי מנטלי הוא התמונה הפנימית - ייצוג הגוף של היחיד בעיניו – צורתו, מבנהו ותנועתו. הדימוי המנטלי הוא האופן הלא-מילולי שבו אדם זוכר ומשחזר את הגוף ואת תנועתו. הדימוי המנטלי של הגוף ותנועתו מתקבל מתוך הנתונים התפיסתיים: בעיקר הפנימיים – הקינסטטיים הנובעים מן התנועה עצמה, אבל גם החיצוניים – החזותיים – הנובעים מהסתכלות במראה ומהסתכלות בבני אדם אחרים. הדימוי המנטלי של הגוף והתנועה של הגוף מתפתחים זה בזכות זה. התנועה של הגוף מאפשרת את התפיסה הקינסטטית (ראו ערך) ומסייעת בגיבוש הדימוי המנטלי המשפיע על אופן התנועה.

תלמידה המנסה לנתר בדלגית נתקלת בדלגית, קופצת מעליה, ומסובבת אותה. תהליכי תנועה אלו מאפשרים לה ליצור **דימוי מנטלי** על הכוח הנחוץ לניתור ועל היחס בין אורך הגוף לאורך הדלגית. הדימוי המנטלי שנוצר בעקבות ההתנסות בתנועה מאפשר לשפר את הדיוק בהשקעת הכוח הנחוצה לתנועה ולשפר גם את הערכת היחס בין גודל הגוף לאורך החבל במהלך תנועה.

איכות הדימוי המנטלי של הגוף תלויה בעיקר בשני גורמים: הראשון – מספר הפרטים שבתמונת הדימוי, והשני – נכונותם של הפרטים. בדוגמת התלמידה הקופצת בדלגית, בגורם הראשון – מספר הפרטים – יבוא לידי ביטוי בשאלות כמו: האם התמונה כוללת את תנועת כף היד? את מיקום הכתפיים? את החזקת הראש? את החזקת הגוף? את כיפוף הברכיים? את עוצמת דחיפת הרצפה? או שהתמונה כוללת רק את דחיפת הקרקע לניתור? בגורם השני – הדיוק בפרטים – נכללות שאלות כמו: האם עוצמת הניתור בדימוי המנטלי היא אכן עוצמת הניתור הנחוצה? או האם תנועת חוליות המותניים שבדימוי המנטלי נכונה?

ייחודו של הדימוי המנטלי של הגוף הוא שניתן לקשר מידע דימויי לאופן שבו נרכש מידע זה. למשל, מידע על משקלו של חפץ נקשר גם לאופן שבו נודע לנו משקלו – הזזה של החפץ ממקום

למקום. כדי להבהיר ייחוד זה נשווה בין דימוי חזותי של צורת ריבוע לבין דימוי קינסטטי של ריבוע. בדימוי החזותי של הריבוע מצויה דוגמה פרטית אחת של צורת ריבוע או מספר ריבועים שונים או ייצוג של תכונות הריבוע. בדימוי הקינסטטי של הריבוע תיכלל התנועה שיצרה את הריבוע, למשל סרטוט הריבוע על הדף או יצירת ריבוע בתנועת יד באוויר.

הפעלת דימוי מנטלי מאפשרת לתת לתנועה תשומת לב, "להקשיב לה", לפענח איכויות של תנועה, משמעויות וקשרים בתוכה, משמע, להעלות אותה למודעות. בתהליך זה ניתן לשאול שאלות, כמו: כמה כוח הושקע בתנועה? האם התנועה היא בכיוון לו התכוון המתנועע? האם המהירות מתאימה למתנועע ומאפשרת תנועה מלאה? האם הופעל מתח מיותר בצוואר? במותנית? האם האיברים שאינם שותפים לתנועה הצליחו להיות משוחררים? האם בשעת מנוחה הושגה הרפיה? בדרך כלל מתנועעים מתרכזים במטרה שלשמה מתבצעת התנועה – ההישג או התוצאה - ולא בתנועה עצמה. למשל, במהלך נשיאת מגש לשולחן רחוק, מתנועעים יתרכזו בדרך כלל בשמירת המגש באופן מאוזן, ולא באופן שבו הם שומרים על האיזון תוך נשיאת המגש; כך גם כשבועטים בכדור, שואפים שייכנס לשער או יגיע לרגלי שחקן או שחקנית בקבוצה באופן המאפשר להם לבעוט לשער. לכן, רוב התנועות שבני האדם מבצעים בחיי היום-יום הן תנועות אוטומטיות, חוזרות, המתבצעות ללא תלות בשיקול דעת וללא העלאה למודעות. **ההעלאה למודעות נחוצה כשנמצאים בתהליך של שינוי, תיקון, ובדיקה של איכות התנועה.**

מודעות לגוף ניתנת לביצוע בדרגות שונות שעל המשרעת מרמת מודעות ראשונה, המתעוררת בהבזק קל תוך תנועה, כאשר אנו שקועים במטרה או בסביבה ולרגע עוברת בראשו מחשבה, כמו: "לא יישרתי את הידיים"; רמה בינונית, שבה משלבים תנועה אך מקשיבים לחלק ממנה, כמו הקשבה לתנועת הדחיפה של כפות הרגליים במהלך ניתור; ועד הקשבה מלאה, שבה הגוף והמחשבה מרוכזים באותה משימה לאורך זמן. הרמה הגבוהה של מודעות יכולה להתבצע גם לאחר תנועה, כשעוצמים עיניים, מרפים את הגוף ומדמים את התנועה לפרטיה. ברמה זו המודעות יכולה לכלול גם את השפעת התנועה על התחושות, הרגשות והמחשבות.

המודעות לגוף בכל רמותיה היא יכולת נרכשת, שיש ללמדה באמצעות התנסות ותרגול. הרמה הראשונה והשנייה ניתנים לשילוב בכל סוגי ההתנסויות בכל גיל במיוחד כשאנחנו רוצים לשכלל תנועה ולשפרה. הרמה הגבוהה מתאימה לגילים בוגרים יותר.

תרומת פיתוח המודעות לגוף ולתנועה

לדימוי המנטלי של התנועה, לתיאורה ולשינוייה בעקבות זאת מספר יתרונות משמעותיים:

- א. מעודדים לזכור תנועה;
- ב. מובילים להכרה ביכולת התנועה של הפרט, במגבלותיו ובפוטנציאל הלמידה;
- ג. מובילים לשיפור תנועה ולזיהוי;
- ד. מאפשרים הנאה וסיפוק מהשיפור המתמיד בתנועה;
- ה. מאפשרים בחירה של תנועה מתאימה ושינוי תנועה או תנועה שהפכו להרגל מזיק;
- ו. מאפשרים חיבור לגוף וזיהוי מקורם של כאבים ורגשות הבאים לידי ביטוי בגוף;
- ז. מאפשרים התרחקות ממתחים יום-יומיים ופיתוח יכולת ההרפיה.

דרכים להשגת המטרה

יצירת סביבה שקטה שיש בה כמה שפחות גירויים חיצוניים כמו רעשים, עודף תאורה, ריחות, חום או קור יתר.

הימנעות מיצירת קשר עם אחרים במהלך התנועה המודעת: לא לשוחח עם אחרים והמלצה על עצימת עיניים

הפיכת התנועה עצמה למטרת ההקשבה, תוך התמקדות באיכותה. למשל, במהלך גלגול כדור - מתרכזים באופן שבו מתבצעת דחיפת הכדור, בחלקים המתאמצים, בגו המלווה את התנועה, ומתעלמים מהשאלה האם הכדור הצליח להגיע לקיר או הצליח להיכנס למטרה.

שהייה ממושכת באותה תנועה – היעזרות בשאלות העשויות לעורר הקשבה - מה אני חש? האם בעקבות התרגילים שביצעתי השתנה משהו? האם ניתן לבצע אותה תנועה בשינוי קל? אם כן, איזה שינוי כדאי לבחור ומה אני חש לאחר הבחירה? מהו משך השאיפה ומהירותה ביחס למשך הנשיפה ומהירותה? וכד'.

התבססות על טכניקות ותורות המתמקדות במודעות לגוף כמו פלדנקרייז וסוגים שונים של יוגה.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יתנסו בהקשבה לתנועה ולפעילות גופנית בעזרת דימוי תנועה ותיאורה
- (2) ישפרו את איכות ההקשבה ובאמצעותה את התנועה והפעילות הגופנית
- (3) ישנו תנועה ופעילות גופנית בעקבות רפלקציה מתוך מודעות לצורך לשנות את הפעילות ולהתאימה לצרכים, לאפשרויות ולשאיפות.

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יתנסו בהקשבה לתנועה ולפעילות גופנית בעזרת דימוי תנועה ותיאורה

הסבר

הדימוי המנטלי הוא זיכרון של התפיסה ולכן קל יותר לדמות תנועה פשוטה וקצרה מיד לאחר שהתנועה בוצעה. רמת הקושי עולה ככל שהתנועה מורכבת יותר, ארוכה יותר הופכת לפעילות גופנית מורכבת והדימוי המנטלי מתרחש לאחר שעבר זמן מאז התרחשה ההתנסות. רמת הקושי המתקדמת ביותר מתרחשת כאשר מדמים תנועה מורכבת לפני שמבצעים אותה. אז צריך להיעזר בשעת הדימוי בתנועות דומות שכבר בוצעו בעבר הקרוב והרחוק.

תיאור הדימוי המנטלי יכול לבוא לידי ביטוי בכלי התבטאות שונים לפני המעבר לתיאור מילולי. כלי התבטאות כאלו יכולים להיות: ציור, פיסול, צילום, דרמה וכו'

פירוט לרמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בתנועות פשוטות כמו: דילוגים; גלגולים; סיבובי איברים; קירוב והרחקה של איברים, וידמו אותה מיד לאחר הביצוע בעזרת הנחיות מהמורה כמו: באיזו רגל דחפת? מה הייתה התנועה של פיסת הרגל בשעת הדחיפה? מה עשית עם הידיים בשעת הדילוג?
- ☒ בסוף שיעור בהזכרות בתנועות פשוטות שבוצעו בתחילת השיעור ובהנחיות המורה המסייעות לדימוי המנטלי של התנועה;
- ☒ בהזכרות בתנועות פשוטות שבוצעו בשיעור אחד ובהנחיות המורה המסייעות לדימוי המנטלי של התנועה, בשבוע שלאחר מכן, שבועיים לאחר מכן, חודש לאחר מכן;
- ☒ בכל ההתנסויות עד כה בתנועות מורכבות יותר כמו: מיומנויות ספורט בהתעמלות, באתלטיקה ובמשחקים; בקפיצות שונות בדלגית; בסיבוב חישוק מסביב לאיברים שונים בגוף וכו';
- ☒ בכל ההתנסויות עד כה ברצף תנועות פשוטות ומורכבות בהנחיית המורה ומתוך בחירה אישית; מצרף 3 תנועות ועד חיבור תנועה;
- ☒ היזכרות בפעילות הגופנית האחרונה שהשתתפו בה. יתארו אותה במילים וישחזרו אותה אחת לאחת בזמנם החופשי;
- ☒ בבחירת תנועה שלא נוסתה עם חפצים ובלעדיהם, דימוייה ורק אחר כך ביצועה תוך בדיקת הקשר בין התנועה שבוצעה לזו שהייתה בדימוי המנטלי;
- ☒ ציור/פיסול/מלל וכל דרך תיאור אחרת של תנועה שבוצעה זה עתה/ שבוצעה לפני זמן/ לפני תנועה.

(2) התלמידים והתלמידות ישפרו את איכות ההקשבה ובאמצעותה את התנועה והפעילות הגופנית

הסבר

איכות ההקשבה תלויה באיכות הדימוי המנטלי. איכות זו נמדדת, כאמור, בשני מדדים. האחד, מדד הפירוט – כמה פרטים של התנועה והפעילות הגופנית הדימוי מעלה והשני, מדד הדיוק – עד כמה הדימוי דומה לתנועה ולפעילות הגופנית עצמן.

פירוט לרמת הביצוע

במהלך דימוי מנטלי של תנועה שבוצעה התלמידים והתלמידות יקשיבו –	
☒	לזווית של כל מפרק ומיקום של כל איבר בשיטתיות (מלמטה למעלה ; מלמעלה למטה ; ומהפריפריה למרכז) ;
☒	לרמת המתח/הרפיה המוחזקת באיברים השונים ;
☒	לאופן שבו הגוף ואיבריו מונחים על הקרקע ;
☒	לסימטריה בין ימין לשמאל ;
☒	לעומק וקצב הנשיפה והשאפה ;
במהלך דימוי מנטלי של פעילות גופנית שבוצעה התלמידים והתלמידות יקשיבו –	
☒	למשך הפעילות הגופנית ללא עצירות
☒	לעצימות הפעילות הגופנית וישרטוט גרף של עליות וירידות בעצימות
☒	לשירים שפעלו במאמץ ולאילו שכמעט לא פעלו
☒	לתרומה של הפעילות לגמישות המפרקים
☒	עם סיום ההקשבה יבחרו שיפור של הפעילות ויבצעו אותו בהתנסות הבאה.
התלמידים והתלמידות יתנסו –	
☒	בשינוי עמדות מוצא ובדיקת כל הסעיפים שהוזכרו למעלה ;
☒	בשינוי תנועה, ובדיקת כל הסעיפים שהוזכרו למעלה ;
☒	בהשוואת מצב הגוף ואיבריו בשתי עמדות מוצא שונות – דומות כמו, שכיבת פרקדן ברגליים צמודות בהשוואה לשכיבת פרקדן ברגליים בפיסוק ; ושונות כמו, שכיבת פרקדן ברגליים צמודות בהשוואה לשכיבת אפיים ברגליים צמודות ;
☒	בהשוואת תנועות שונות – דומות כמו שני סוגים שונים של ניתורים ושונות כמו השוואת הליכה להתקדמות בצעדי רדיפה.

(3) התלמידים והתלמידות ישנו תנועה ופעילות גופנית בעקבות רפלקציה מתוך מודעות לצורך

לשנות את הפעילות ולהתאימה לצרכים, לאפשרויות ולשאיפות

הסבר

מודעות לגוף היא כלי לשיפור איכות התנועה וחלק ממעגל השפעה הדדית על ההערכה העצמית. כאשר המודעות לגוף גבוהה יותר וקיימת נכונות לשינוי ושיפור תנועה, הערכת הגוף חיובית יותר. הערכה חיובית של הגוף יוצרת נכונות לחפש פתרונות וליצור שינויים. הנכונות הזאת מאפשרת להפעיל את המודעות, להתמודד, ולערוך שינוי.

דוגמאות:

מודעות לאופן שבו תופסים כדור, מאפשרת לומר ש"בזמן התפיסה קיבלתי מכה חזקה" ולחפש דרכים לשנות את אופן התפיסה כך שלא ייגרם כאב. הצלחת התפיסה ללא כאב משפיעה על ההערכה העצמית, על היכולת להמשיך לתרגל ולשפר את התנועה ואת ההערכה העצמית. מודעות לקשר בין רמת העצימות של הפעילות הגופנית ומהירות הדופק עשויה לתרום להתנסות ברמות עצימות שונות תוך בדיקת מהירות הדופק, להניעה לתרגל כדי לשפר ומכאן לשיפור הסבולת לב-ריאה.

ניתן לשמר את מעגל ההשפעה ההדדית הזה בעזרת יצירת תהליכי מודעות ברמה המתאימה לגיל התלמידים והתלמידות. מימוש מטרה זו תלוי בניסיון לדמות תנועה וברמתה ולכן, כדי להגשימה יש להביא את התלמידים למצב שבו הם מבינים ומכירים את תהליכי הדימוי המנטלי הבסיסיים.

פירוט לרמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בהסבר תנועה הדגמת ההסבר;
- ☒ במתן משוב עצמי – תיאורי ורגשי – להתנסות בתנועה;
- ☒ בהדגמת אפשרויות רבות לפתרון משימה, בחירת הפתרון המתאים ביותר לפרט הבוחר הסבר הבחירה במושגים של מסוגלות;
- ☒ בתיאור תהליכים חברתיים שהתרחשו במהלך התנסות עם אחרים;
- ☒ בשיפור תנועה בהדרגה בכוחות עצמם;
- ☒ בהסבר התנסות בתנועה שהתרחשה בעבר הקרוב או בעבר הרחוק;
- ☒ בתיאור ידע שנוסף על הגוף ועל פעילותו.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁹⁵

אוריינות גופנית

מטרה 5: התלמידים והתלמידות יפתחו מודעות לגוף ולתנועה וישתמשו בה לשיפור תנועה ולשמירה על בריאותם

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית קיום שיחות עם עמיתים על גילויים במהלך פיתוח המודעות לגוף. מתן מידע על הגוף לבקשת עמית/ה	מודעות עצמית התנסות בדימוי מנטלי של הגוף המאפשר לקשר בין מידע דימויי לאופן שבו נרכש מידע זה. התנסות בהקשבה לתנועה ולפעילות גופנית בעזרת דימוי תנועה ותיאורה; מודעות לצורך לשנות את הפעילות ולהתאימה לצרכים, לאפשרויות ולשאיפות; שיפור איכות ההקשבה העצמית; העמקת ההערכה העצמית ליכולת התנועה, למגבלות ולפוטנציאל הלמידה; יכולת הנאה וסיפוק מהשיפור המתמיד בתנועה;	חשיבה ביקורתית יכולת לשאול שאלות; שיפור הזיכרון התנועתי; יכולת להשוות בין מצבים/תנועות/פעילויות שונות; יכולת ריכוז ומיקוד קשב; חשיבה יצירתית התנסות בתנועה שלא נוסתה.	הבנת תפקיד המודעות לגוף וחשיבותה.	שיפור איכות התנועה והפעילות הגופנית ושכלולם באמצעות מודעות והפעלת רפלקציה; יכולת לבצע תנועה מתוך יוזמה אישית; פיתוח יכולת הרפיה.

¹⁹⁵ <https://meyda.education.gov.il>

	יכולת בחירה של תנועה מתאימה ושינוי תנוחה או תנועה שהפכו להרגל מזיק ; זיהוי מקורם של כאבים ורגשות הבאים לידי ביטוי בגוף ;			

מוסמך

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרה 5: יפתחו מודעות לגוף ולתנועה וישתמשו בה לשיפור תנועה

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: מטרה 3 ישנו תנועה מתוך מודעות לצורך לשנותה תלויה בהשגת שתי המטרות הקודמות לה ומטרה 2 ישפרו את איכות הדימוי המנטלי ובאמצעותה תלויה בהשגת מטרה ראשונה הנוגעת להתנסות בדימוי תנועה ובתיאורה

שכבת גיל	א'-ג'	ג'-ו'	ו'-ט'	ט'-יב'
מטרות אופרטיביות				
5.1 התלמידים והתלמידות יתנסו בהקשבה לתנועה – בדימוי תנועה ותיאורה	דרך ההערכה בזוגות: האחד בוחר תנועה, מבצע אותה ואז מתאר אותה לבת הזוג. בת הזוג נותנת משוב: האם התנועה שנעשתה היא התנועה שתוארה? מה ההבדל? מחליפים תפקידים. חוזרים על התהליך שלוש פעמים כל פעם בתנועה שונה. קריטריונים א. נבחרה תנועה ובוצעה ב. התנועה תוארה ג. המשוב נכון וזיהה הבדלים מושגי יסוד תיאור תנועה	דרך ההערכה בזוגות: האחד בוחר תנועה, מדמה את עצמו עושה אותה, מתאר לבת הזוג את מה שדימה ומבצע אותה, ואז בת הזוג נותנת משוב: האם התנועה שנעשתה היא התנועה שתוארה? מה ההבדל? מחליפים תפקידים. חוזרים על התהליך שלוש פעמים כל פעם בתנועה שונה. קריטריונים א. נבחרה תנועה ב. תוארה התנועה ב. בוצעה התנועה ג. המשוב נכון וזיהה הבדלים מושגי יסוד דימוי מנטלי		

5.2 התלמידים והתלמידות ישפרו את איכות ההקשבה – הדימוי המנטלי – ובאמצעותה את התנועה דרך ההערכה כל תלמיד ותלמידה שוכבים בהרפיה ומדמים תנועה או צרוף תנועות שעדיין לא בצעו. מנסים לחשוב על כמה שיותר פרטים. לאחר סיום הדימוי, קמים ומבצעים את התנועה. עד כמה היתה התנועה מדויקת? בסיום כל אחד יענה לקריטריונים. לחזור על כל התהליך בתנועה מורכבת יותר ובאיכות גבוהה יותר. קריטריונים א. הצלחה באיתור תנועה שעדיין לא בוצעה ב. דימוי תנועה לפני הביצוע ג. ביצוע תנועה ברמת דיוק של מ 5 לא מדויק עד 10 מדויק מאוד. מושגי יסוד רמת הדיוק של הדימוי המנטלי	דרך ההערכה בזוגות: שוכבים זה לצד זה ללא קשר עין. האחד מדמה תנועה בשכיבה ונותן הוראות לחברו. החבר מקשיב, מדמה את התנועה שקיבל ואז מבצע. מחליפים תפקידים חוזרים על התהליך הזה ב 3 תנועות שונות כל פעם מורכבות יותר. בסיום כל סבב מראה המתנועע את התנועה שביצע ובדקים: האם זו התנועה שהיתה בדימוי של חברו? משוחחים, ואם התנועה שונה מתקנים אותה. בסוף התהליך מעריכים לפי הקריטריונים קריטריונים א. תוארה תנועה באופן מפורט ב. בוצעה על כל פרטיה לפני תיקון או אחרי. מושגי יסוד רמת הפירוט של הדימוי המנטלי			
5.3 התלמידים והתלמידות ישנו תנועה ופעילות גופנית בעקבות רפלקציה מתוך מודעות לצורך לשנות את הפעילות ולהתאימה לצרכים, דרך ההערכה זאת בדרך ההערכה של גי' (לחליף דרך זאת בדרך ההערכה של גי') בשכיבה ובעיניים עצומות להקשיב להוראות קוליות בלבד, לדמות את התנועה ולבצע. האם ניתן לבצע טוב יותר? אם כן, תקנו. עברו כך על כחמש הוראות קוליות. בסוף כל הוראה ענו על הקריטריונים הבאים.	דרך ההערכה זאת בדרך ההערכה של גי' (לחליף דרך זאת בדרך ההערכה של גי') בשכיבה ובעיניים עצומות מקשיב להוראות קוליות בלבד, מדמה את התנועה ומבצע. כל אחד שואל את עצמו: האם ניתן לבצע טוב יותר? מציין מה אפשר לשפר. מתקן. עוברים כך על כחמש הוראות קוליות. בסוף כל הוראה ענו על הקריטריונים הבאים.	דרך ההערכה בתהליך של לימוד מיומנות מוטורית חדשה: כל תלמיד צופה בסרטון שבו מודגם ביצוע טוב. לאחר מכן מבצע את המיומנות לפי יכולתו, מדמה הבדלים בין שני הביצועים. מתאר את ההבדלים, חוזר על הביצוע תוך ניסיון לתקן הבדל אחד. האם התיקון הצליח?		

קריטריונים א. הקשבתי בריכוז רב להוראה המוקלטת ב. דימיתי את התנועה המבוקשת ג. ביצעתי אותה ד. במהלך הביצוע חשתי... הרגשתי ה. אני רוצה לשנותה ולעשות...	קריטריונים א. מקשיב בריכוז רב להוראה המוקלטת ב. מדמה את התנועה המבוקשת ג. מבצע אותה ד. במהלך הביצוע חשתי... הרגשתי ה. אני רוצה לשנותה ולעשות... מושגי יסוד תיקון תנועה בעזרת מודעות איתור תחושות ורגשות במהלך התנועה	כל אחד עונה על הקריטריונים בסוף התהליך. קריטריונים א. אני מודע לשינויים שעלי לבצע ב. מזהה לפחות הבדל אחד ג. עורך רפלקציה - מתאר את ההבדל במילים ב. מתקן בהצלחה מושגי יסוד רפלקציה, מודעות		לאפשרויות ולשאיפות

מטרה 6: התלמידים והתלמידות יתנסו בהתאמת יציבתם

למצבי תנועה ותנוחה מגוונים

הסבר המטרה

תפיסת היציבה עברה שינוי במהלך השנים עם הניסיון והמחקר בתחום זה. בעבר נטו להתייחס ליציבה מההיבט הנייח, האידיאלי, ולימדו כיצד יש לשבת נכון לעמוד נכון או להרים חפצים נכון בדומה להוראת מיומנויות מוטוריות בהתעמלות. יציבה שלא תאמה לעמידת קו האנך נחשבה כלקות שיש לתקן ולשנות. תפיסה זו הובילה למחשבה שקיים קשר בין יציבה שאינה עומדת בנורמות המצופות לבין שרירים חלשים או מקוצרים יתר על המידה, וכי העדר טיפול ביציבה הפרט עשוי לחוש כאבים בכלל, וכאבי גב במיוחד.

כיום נתפסת היציבה כתכונה אישית: ארגון דינמי של חלקי הגוף של הפרט המתאים את עצמו לשינויים במרחב, לתהליכים ביולוגיים כמו שינוי ברקמותיו, ולמגוון אפשרויות תנועה הנחוצות בחיי היום יום כגון הצורך להתכופף כדי להרים חפץ שנפל, לזחול כדי לחצות את השולחן, לרוץ בשעת משחק, ואף לשבת כדי לכתוב. היציבה היא, איפה, האופן שבו חלקי גוף של פרט נישאים זה על גבי זה והדרך בה כל אחד מהם נע ביחס לאחרים (Chantry, 2019)¹⁹⁶. היציבה מתאפיינת בתלות הדדית בין חלקי הגוף השונים וקשורה בתפקוד מתואם בין מערכת השלד, מערכת השרירים ומערכת העצבים שכל אחת מהן ייחודית ופועלת באופן ייחודי.

קיים מאבק מתמיד בין רצון האדם ההולך על שתיים להזדקף לבין כוח הכובד המושך את הגוף מטה, ולכן מתקיימים כל העת מהלכים של התאמת היציבה למצבי תנועה ותנוחה כך שמרכז הכובד ימוקם בתוך בסיס התמיכה של הגוף. להמחשת הרעיון כדאי לעקוב אחר ההתמודדות שמנהלים תינוקות מרגע שהם יוצאים לאוויר העולם ונחשפים לכוח הכובד עד שהם מצליחים בעזרת התפתחותם הגופנית ותרגולים בלתי נלאים של למעלה משנה, לחזק ולארגן את גופם על כל מערכותיו באופן שבו הם מצליחים לעמוד יציב ואף ללכת על שתיים. יעברו עוד שנים עד שיציבתם תהיה מאוזנת דיה כדי לאפשר התקדמות על בסיסים צרים, ניתורים וקפיצות, מעברים מעל מכשולים, תפקוד בגבהים ומתן אפשרות לתנועה חופשית של הידיים לכתיבה או לנגינה.

¹⁹⁶Chantry, J. Crombie, S. (2019). Handbook of Electronic Assistive Technology. Chapter 3: Functional Posture. SciencesDirect.

בשנים הראשונות של בית הספר הילדים והילדות עדיין נמצאים בתהליכים אינטנסיביים של התפתחות עצבית-שרירית ונאלצים ללמוד ולתרגל כל הזמן את התאמת ההתפתחות העצבית שרירית. בנוסף, לאורך כל שנות הלימודים הילדים והילדות ממשיכים לגדול, היחסים בין האיברים משתנים ועליהם להסתגל כל הזמן ליציבה בתנאים חדשים. במיוחד נכון הדבר בגיל ההתבגרות שבו בהיבט אחד השינויים רבים ומתרחשים במהירות, בהיבט שני, הם מתחילים לשים לב לצורתם החיצונית וקושרים בין האופן שיציבתם נראית למקומם בחברה, ובהיבט שלישי, אלו שכבר יוצאים לפעילות גופנית בוחרים תחום אחד שלו הם מקדישים זמן רב, ואשר, בדרך כלל לא נותן להם את מגוון התנועות הנחוץ כדי לשמר את יציבתם הטבעית והחיונית.

תרגול היציבה הדינמית הינו תהליך מתמשך. התלמידים יכולים לתרגל יציבה בכל שיעור, בכל נושא לימוד ובכל מיומנות שהם מתנסים בה. זאת בתנאי שהמורים מאפשרים התנסות ומסבים את תשומת הלב של המתנסים לעקרונות הבאים: **להצבת עוגנים** בתנועה הדורשת יציבות, למשמעות השמירה **על רצף התנועה**, לקשר בין **מבנה המפרק לבין התנועה** ובין שניהם לבין היציבות, לקשר בין **מערכות התחושה לבין יציבתם**, לצורך **לווסת כוח** בכדי לשמור על היציבות על משטחים יציבים ובלתי יציבים.

חשיבות ההתנסות בהתאמת היציבה למצבי תנועה ותנוחה מגוונים

אם היו התלמידים והתלמידות ממשיכים להתנועע בזמנם החופשי מבחירה חופשית, כמו בתחילת דרכם כתינוקות וכפעוטות, בלי השפעות חיצוניות, בלי שהייה בתנוחות קבועות, כמו ישיבה על כסא, ובלי תנועות חד גוניות לאורך זמן, לא היה צריך התערבות מלאכותית ביציבה. אבל, בית הספר משנה את המציאות התנועתית של התלמידים. הם נמצאים שעות רבות בישיבה או במצב בו תשומת הלב שלהם נתונה לתכנים לימודיים ולחברים, ולכן רצוי לאפשר לתלמידים התנסות **בהתאמת היציבה למצבי תנועה ותנוחה מגוונים**. ההתנסות הזאת מאפשרת: גדילה והתפתחות פיזית נאותים כבסיס בריא לכל החיים, ללמוד ליעל את התנועה ולחסוך באנרגיה, עוזרת לפעילות תקינה של מערכות הגוף הפנימיות כמו נשימה ועיכול, ומסייעת במניעת נפילות. בנוסף, בני אדם המורגלים בתנועה מגוונת ויום יומית, יציבת גופם משרתת את מטרת תנועתם.

דרכים להשגת המטרה

-מתן תשומת לב למנחי הגוף ואופן ארגון הגוף, כלומר ליציבה, במהלך שיעורים המתמקדים

במטרות אחרות.

דוגמאות:

חזרה לתוכן
עניינים

בשיעור העוסק בהתקדמויות בדרכים שונות מעל ומתחת לגומיות המחוברות בגבהים שונים, אפשר להוסיף את ההוראה הבאה:

עיברו מתחת לחבל מבלי לגעת בו, בזחילת אפיים על הגחון. שימו לב לארגון הגוף על הבטן ולהרמת הראש כדי לראות את המרחב אליו מתקדמים. כעת עיברו מתחת לחבל בזחילה על הצד. שימו לב לארגון הגוף על הצד כששתי הידיים לפני הגוף מסייעות בקידום הגוף".

בשיעור העוסק בלימוד כדרור בכדור-סל.

בעמידה שימו לב למנח הרגליים והברכיים בעת הכדרור. כדררו פעם כשהרגליים בפישוק קל והברכיים מעט בכפיפה, ופעם כשהברכיים ישרות. האם יש הבדלים במידת יציבות הגוף ואיכות הכידור?

בעת הכדרור נסו להישיר מבט לפניכם פעם כשהתנועה מגיעה מהגו ופעם כשהתנועה מגיעה מהצוואר בלבד. מה היה קשה יותר? מדוע? באיזה מנח ניתן להתמיד

הצגת שאלות המכוונות את החיפוש אחר היציבה והיציבות המתאימים לתנועה כדי להפנות את תשומת ליבם של התלמידים והתלמידות לשינויים ביציבה, באיזון הגוף ובתחושת היציבות בעת ביצוע התנועה. דוגמה:

ספסל מרופד מזרונים לצדדיו:

רוצו לכיוון הספסל קיפצו עליו ועימדו מבלי ליפול. מה עשיתם עם הברכיים כדי לא ליפול מהספסל? מה עשיתם עם הידיים כדי לא ליפול מהספסל?"

הימנעות מהכתבת תנועות. אין לכפות על התלמידים פתרון נתון של יציבה. תרגול וחזרות רבות מאפשרות איתור של היציבה המתאימה לביומכניקה ולמבנה השלד של כל ילדה וילד.

ניטרול חושים והגבלת תנועות כדי להדגיש את תפקידם.

דוגמאות:

לכו בברכיים נעולות שאין לכופף. האם הצלחתם להתקדם? אילו מפרקים הפעלתם? מאין השגתם יותר תנועה (קרוסול / ירך)?

בזוגות: האחד מכוסה עיניים, השני, מוליך אותו דרך מסלול מכשולים. מה הרגשתם?

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) התלמידים והתלמידות יתנסו בהצבת עוגנים בתנועה הדורשת יציבות ובמהלך תנועה

ברצף

(2) יתרגלו את הקשר בין מבנה המפרק לבין התנועה ובין שניהם לבין היציבות ויהיו מודעים לקשרים אלו

(3) יתרגלו את הקשר בין מערכות התחושה לבין יציבתם והדרך בה הן תורמות ליציבות

(4) יווסתו כוחם לשמירה על היציבות במנחי יציבה שונים על משטחים יציבים ובלתי יציבים

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יתנסו בהצבת עוגנים בתנועה הדורשת יציבות ובמהלך תנועה ברצף

הסבר

השמירה על יציבות הגוף בתנועה מושגת כאשר לפרט יש יכולת להתנגד להפרעות ועדיין לא לצאת מבסיסו המשמש כעוגן לתנועה. לדוגמה, היכולת לבצע תנועות נמרצות עם הידיים בשעה שעומדים על רגל אחת, קורת בזכות הצבת העוגן שעליו כל הגוף נשען, ובמקרה זה זו כף הרגל הברך, הירך האגן ובית החזה. דוגמה נוספת, בעת ניתור מרגל לאותה רגל, כף הרגל יציבה בעת הנחיתה בזכות תאום התנועה עם שאר מפרקי הגוף שמעליה. דוגמה לשמירה על רצף תנועה היא כאשר תלמיד עושה צעד וחצי וקליעה לסל תוך שמירה על יציבות במעברים בין הכדרור לבין תפיסת הכדור וביצוע הצעד ובין האחרון לבין הניתור והקליעה. שמירה על יציבה ויציבות בגפה עליונה ותחתונה יכולה להתרחש גם בשעה שילד או ילדה סופגים דחיפה כשהם בעמידת ארבע, או כשהם קולטים כדור הנזרק אליהם בעוצמה.

בכל הדוגמאות הנ"ל, ההצלחה לשמור על יציבה טובה במהלך תנועה מתרחשת הודות להצבת העוגנים המשמשים בסיס איתן לביצוע תנועה. בנוסף, שמירה על יציבות תובעת כישורים מוטוריים רבים: חוזק שרירים, יכולת לווסת כוח, תזמון תנועה, שימוש בטווח תנועה אופטימלי במפרקים ותאום תנועה.

כל אלה יתפתחו כתוצאה מחשיפה למגוון רחב של תנועות המאתגרות את היציבות ותוך העלאת הפתרונות שהגוף מצא -למודעות.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים יתנסו –

- ☒ בעמידת ארבע וניתוק רגל אחת ושמירה על יציבות. זהו את העוגנים המאפשרים את התנועה. מה עשיתם על מנת להרים את הרגל בלי ליפול
- ☒ מעמידת ארבע הקפצת שתי כפות הרגליים לכיוון הידיים. זהו את העוגן. מה עשיתם כדי להניע את הרגליים לכיוון הידיים מבלי ליפול?

☒ בבחירת מנחים שונים ויחקרו מיהו המפרק\חלק הגוף המשמש עוגן ואחיזה ומי הוא המפרק שנע. התלמידים יבינו את הקשר בין האחיזה המאפשרת יציבות לבין התנועה

☒ בהתקדמות במרחב תוך שינויי כיוון וכל העת שמירה על יציבות בעזרת זיהוי האברים והמפרקים המשמשים כעוגן. מה קורה ליציבות בשעה שמשנים כיוון? כדי לבצע תנועה בכיוון אחר, מה נדרש מהגוף לבצע טרום תנועה?

☒ בהתקדמות במרחב במהירויות שונות. מה ההבדל בין שמירה על היציבות בשעת התקדמות איטית לבין שמירה על היציבות בהתקדמות מהירה? מה קורה ליציבות בשעה שמשנים כיוון;

☒ במעבר מכשולים ברמות גובה שונות ובכיוונים שונים במרחב. מה קורה ליציבות בשעה שמתקדמים על בסיס צר? כאשר עוברים מרמת גובה אחת לאחרת?

☒ בישיבה: החלק העליון בתנועה לכיוונים שונים, במישורים שונים, במהירות שונות – מי העוגן המאפשר תנועה בגפה עליונה?

☒ בבלימת תנועה – עצירה איטית ומהירה, בהתקדמות תוך כדור, ובנחיתה מגובה. מתי היה קל יותר לשמור על יציבות? בעצירה איטית או מהירה? מדוע? הקשה הכדור על היציבות? האם יש קשר בין הגובה ממנו נוחתים לשמירה על היציבות?

(2) התלמידים והתלמידות יתרגלו את הקשר בין מבנה המפרק לתנועה ולאופן בו נשמרת

יציבות ויהיו מודעים לו

הסבר

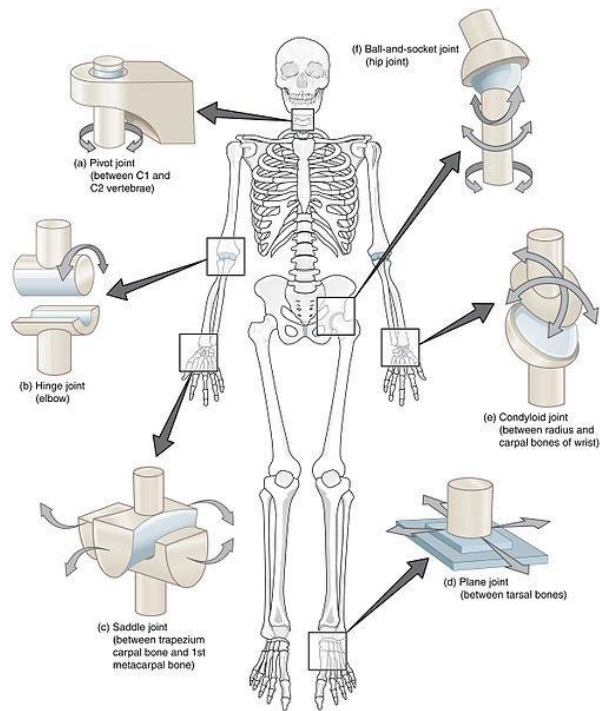
מפרקי גוף האדם בנויים לאפשר תנועה ויציבות בהתאם לפעולה הנדרשת. המפרקים מאפשרים תנועה במישור החיצו, חזיתי ואופקי. מפרקי גוף האדם מתחלקים ל-3 קבוצות: מפרקים חד ציריים, דו-ציריים ורב ציריים.

מפרק **המרפק והברך** הם מפרקים חד ציריים, המאפשרים כפיפה ופשיטה בלבד.

המפרק שבין הגומד לחישור גם הוא חד צירי ומאפשר רוטציה, והמפרק שבין החישור לזרוע הינו רב צירי ומאפשר תנועה פרונציה וסופינציה, זו הרוטציה שבין הגומד לחישור. מפרק **שורש כף היד**: הינו דו צירי המאפשר תנועות של כפיפה פשיטה, הטיה לחישור, והטיה לגומד.

מפרק **הירך והכתף**: הינם רב ציריים המאפשרים תנועות בכל מישורי התנועה

מפרק **הקרסול**: הינו מפרק חד צירי המאפשר כפיפה גבית וכפית וכן תנועות של פרונציה וסופינציה.



מפרקים **מאפשרים** תנועה, אולם גם משמשים עוגן לייצוב ומסוגלים לעמוד בעומסים. לדוגמה, בהליכת ארבע- הליכה על ידיים וכפות רגליים, כאשר יד ימין נעה קדימה נראית תנועה במפרק הכתף, מפרק המסוגל לנוע במישורים שונים, וניתן להניעו בזוויות שונות במרחב. בו זמנית, מפרק כתף שמאל משמש כעוגן, כאשר ראש הזרוע מתבסס היטב בשקע הגלנאואידי של השכמה. יציבה טובה מתבטאת ביכולת של המפרק לאפשר תנועה אולם גם לאפשר יציבות. מפרק שאינו מסוגל לאפשר יציבות, למשל לאחר פריקה, מערער את היציבות ומשפיע לרעה על היציבה. המטרה מזמנת תהליך של חקר וגילוי. החקר יהיה התנסות בתנועות שונות תוך תשומת לב לתפקידים שכל אחד מהמפרקים מפעיל כמייצב וכמאפשר תנועה.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ במעבר מכשולים כשידיהם קשורות. מה היה חסר? מה עשיתם כדי לשמור על היציבות?
- ☒ ריצה במרחב, עם תנועת ידיים מתאימה, ובידיים שלובות. מדוע היה קשה יותר בשילוב ידיים? מה סייע לשמירת יציבות הגו בזמן ניטרול עבודת הידיים?

- ☒ בטיפוס על סולם כאשר שתי הברכיים קשורות אחת אל השנייה בחבל או כאשר בדרך מרפק אחד מלופף בניילון נצמד או נייר דבק רחב. מה היה חסר? מה עשיתם כדי לשמור על יציבות? מה היה קורה אם לא הייתם יכולים לכפוף?
- ☒ בהקשבה למתן הסברים על שם המפרק, ייחודיות המבנה בו ויכולות התנועה בו, באמצעות: שלד, תמונות, ספרים, מצגות וסרטונים.
- ☒ בהקשבה למורה המשתמש במהלך השיעור במושגים כמו כפיפה במפרק הברך, פשיטה וסיבוב להטמעת השפה התנועתית, תוך כדי תנועה.
- ☒ בתנועות זחילה מתחת לחבל כאשר שתי הידיים קשורות בחבל לצידי הגוף במה הידיים יכולות לתרום לזחילה?
- ☒ בתנועות סיבוביות בכתף ובירך לעומת תנועות כיפוף ויישור במרפק ובברך
- ☒ בחרו תנועה ברמת גובה נמוכה וחקרו אלו מפרקים אחראיים לייצוב (עוגן) ואלו מפרקים אחראים על התנועה. נסו לחקור תנועות נוספות ברמות גובה שונות.

(3) התלמידים והתלמידות יתרגלו את הקשר בין מערכות התחושה לבין יציבתם ויבינו אותן

הסבר

מערכות התחושה מחברות בין הגוף לבין הסביבה ובתוך הגוף בין האיברים והשרירים השונים. על מנת לשמור על יציבה ויציבות יש צורך במידע שוטף המגיע מחיישנים שונים בגוף. מחיישנים הממוקמים בעיניים המאפשרים את הראיה, מחיישנים הממוקמים באוזן הפנימית המאפשרים את שיווי משקל ומחיישנים הנמצאים באוזן והרגישים לקול. מערך חיישנים נוסף המשפיע על יציבה בשרירים ומדווח על קיום מגע ועוצמתו וחיישנים הממוקמים בגידים ברצועות בשרירים ובמפרקים הרגישים לתנועה המתרחשת במפרק. קלטים מחיישנים אלה מגיעים כל העת למערכת העצבים המרכזית, ושמירה על יציבה ויציבות מתאפשרת הודות ליכולת של מערכת העצבים לשקלל ולבצע אינטגרציה ביניהם, ולשלוח פלט למערך השרירי. בעת ביצוע התנועה החיישנים ישלחו שוב משוב לאופן הביצוע ומערכת העצבים תתקן או לא תתקן את הפלט הבא.

על מנת לתרגל יציבה במנחי גוף שונים יש לאמן את הקשר בין החיישנים למערכת העצבים ולשריר. חשיפת הגוף לתנועה מגוונת, תעורר חיישנים אלה, ובזכותן התלמידים והתלמידות יוכלו באופן אוטומטי ללא מחשבה להתאים יציבה, יציבות, מתח שרירי, מנח מפרקי, זווית מפרקית ותנועה המתאימה לדרישה, ואף יידעו לשחזרה. לדוגמה, בעמידה ופשיטת ירך לאחור תוך הטיית גו לפנים (מאוזן), המידע מכל החיישנים על מנת לשמור על יציבה ויציבות.

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בזינוק מהמקום משיבה\שכיבה וכדו', כאשר עיניהם מכוסות (תיכנון היציבה ללא משוב ויזואלי), מתי היה לכם יותר קל לשמור על יציבות? ולמה?
- ☒ בזינוק מהמקום לשמיעת סימן מוסכם\ או לסימן מוסכם של מגע. האם הנגיעה בכתף עזרה לכם לשמור על יציבות?
- ☒ בשמירה על איזון על משטחים יציבים ובלתי יציבים. מה עשיתם כדי לשמור על יציבה טובה?
- ☒ בהליכה לאחור\קדימה על קורת שיווי משקל? מה קרה ליציבה בזמן ההליכה אחורנית? מדוע ההליכה אחורה קשה יותר מההליכה לפנים?
- ☒ בתנועה על משטחי תחושה כמו משטח עם פיסות שטיח מחוספס, משטח שעליו מודבקות אבנים וכדומה. האם היציבה השתנתה? מה ההבדל בתחושת הדריכה בין המשטחים השונים?
- ☒ באיזון דינמי בהתקדמות בדרכים שונות על מכשירים מוגבהים וצרים. באיזה תנוחה הצלחתם לשמור על יציבת הגוף בצורה טובה יותר? ומדוע?
- ☒ בקפיצות רצף מחישוק לחישוק בדרכים שונות. מה צריך לעשות עם הגוף כדי להצליח לשמור על יציבה טובה בקפיצות?
- ☒ בזחילה מתחת למכשירים, הרגישו את המגע של הבטן, החזה וקידמת הרגל עם הרצפה. שימו לב לכפיפת הברך ולישורה על מנת להוציא לפועל תנועה.

(4) התלמידים והתלמידות יווסתו כוחם לשמירה על היציבות במנחי יציבה שונים

הסבר

התאמת היציבה למצבי תנועה ותנוחה מגוונים כוללת יכולת לווסת כוח. **כוח, כובד ומשקל** הינם מרכיבים בויסות כוח (ראו נושא "חינוך לתנועה" מטרה 3). **כוח** הוא כושר ההתנגדות של האדם למשיכת האדמה והתגברות על כובדו. **כובד** מתאר את כושרו של האדם להרפות, ולהניח לכוח משיכת האדמה לפעול על הגוף או על איברי גוף תוך התנגדות מינימלית. **משקל** הוא לחץ הגוף על בסיסו, כאשר האדם תומך בקומתו הזקופה ובחלקי גופו בכוחו. ויסות כוח לשמירה על היציבות במנחי יציבה שונים פירושו: השקעת **הכוח** המתאימה לתנועה – לא פחות מידי ולא יותר מידי – באופן המאפשר תנועה מדויקת; בחירת האיברים המתאימים להתמודד כנגד **כוח הכובד** לתנועה והרפיית אלו שאינם נחוצים כדי לייעל את התנועה ולמנוע נפילה שהיא למעשה "כניעה" לכוח הכובד; הפעלת **משקל** שווה על כל בסיס התמיכה וחלוקה נכונה של **משקל** הגוף על בסיס התמיכה מאפשר שמירה על יציבות הגוף. כל אלו מונעים עייפות מיותרת, מבטיחים ביצוע איכותי של תנועה, ומאפשרים השגה של מטרות התנועה.

חשוב לתרגל ויסות כוח לשמירה על היציבות במנחי יציבה שונים בשעת התנסות ולמידה של: תנועות הבסיסיות, מיומנויות מוטוריות, משחק, ריקוד מובנה ותנועות המחוברות בשטף. כך למשל, במהלך טיפוס בדרכים מגוונות בגן משחקים – יש לשים לב לוויסות כוח נכון במהלך התאמת התנועה בין הרגליים לידיים, בהפעלת הכוח הנחוץ כדי להרים את הגוף, לשחרר את חלקי הגוף שאינם תורמים לטיפוס, לחלק את המשקל בין הידיים לרגליים ובין רגל לרגל לבין יד ליד. דוגמה נוספת היא "משחק 21" שבו על התלמידים להצליח למסור 21 מסירות רצופות תוך שימוש בכדורי כוח ובכדורי גומי. השימוש בכדורי הכוח מחזק את הידיים, מתרגל שמירת משקל הגוף מעל הבסיס על אף המשקל הכבד, וויסות הכוח בעוצמה המאפשרת לכדור להגיע לאחד העמיתים ולתפוס את הכדור תוך שמירה של משקל הגוף מעל לבסיס וכד'

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- ☒ בהליכה על ידיים ורגליים (הליכת ארבע) תוך כדי גילגול כדור כח. המורה ידגיש את השימוש בכח השרירי וכיצד זה משפיע על יציבות הגוף. המורה ישווה בין גלגול כדור לא כבד לעומת גלגול כדור כבד וכיצד שינויים אלה השפיעו על התאמת היציבה
- ☒ בריצה עם כדור כח מוחזק בשתי ידיים. המורה ידגיש את ההבדל בין ריצה ללא כדור כח ועם כדור כח וכיצד הבדלים אלה השפיעו על היציבות
- ☒ במסירה\ גלגול\ זריקת- כדור כח
- ☒ בתלייה על סולמות, ומעבר מסולם לסולם
- ☒ בשכיבה על הבטן על ספסל ישר או בשיפוע ומשיכת הגוף בעזרת הידיים. המורה ידגיש את השינויים בכח המשיכה בין הביצוע על ספסל ישר ולשיפוע
- ☒ קפיץ ידיים מעל חמור קפיצות
- ☒ בטיפוס ותלייה על חבלים, המורה ידגיש את חשיבות טווחי התנועה בכתף בשילוב כח שרירי וסבולת וכל זאת כדי לא ליפול ולשמור על יציבה טובה ויעילה המהלך הטיפוס
- ☒ העברת משקולת\כדור כח מאחד לשני בטור מכיוונים שונים (מתחת לרגליים מהצד).
- ☒ המורה ידגיש את חשיבות טווחי התנועה לביצוע נכון יעיל ומהיר של המשימה
- ☒ בנשיאת משקל הגוף על משטחים בלתי יציבים – עמידת ארבע עם ידיים על כדורי ספוג.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" 197

אוריינות גופנית

מטרה 6: התלמידים והתלמידות יתנסו בהתאמת יציבתם למצבי תנועה ותנוחה מגוונים

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית השוואת תנועה בין עמיתים כדי לזהות הבדלים ; מתן עזרה וקבלת עזרה בתהליכי החקר.	מודעות עצמית מודעות לקשרים בין מבנה המפרק לבין התנועה ובין שניהם לבין היציבות ; בחירת התנועות מותאמות ליציבה הייחודית של כל אחד/אחת ; הכוונה עצמית תרגול וחזרות רבות המאפשרות איתור של היציבה המתאימה לביומכניקה ולמבנה השלד הספציפי של כל פרט.	חשיבה ביקורתית שאלת שאלות המכוונות את החיפוש אחר היציבה והיציבות המתאימים לתנועה ; חקר היציבה והיציבות של הגוף בתנאים שונים ; חשיבה יצירתית חיפוש עמדות מוצא ותנועות לא מוכרות ובדיקת היציבה במהלך הפעלתן.	הבנת משמעות היציבה לתפקוד היום יומי ; הבנת הקשר בין יציבה ליציבות ; הבנת הקשרים בין מבנה הגוף והמערכות העצביות לבין יציבות במהלך תנועה ; הבנת ההבדל בין כוח, כובד ומשקל.	יכולת להציב עוגנים בתנועה הדורשת יציבות ובמהלך תנועה ברצף ; התנסות בקשר בין מבנה המפרק לבין התנועה ובין שניהם לבין היציבות ; התנסות בקשר בין מערכות התחושה לבין יציבתם ; וויסות כוח לשמירה על היציבות במנחי יציבה שונים על משטחים יציבים ובלתי יציבים. יכולת להתאים את היציבה לשינויים שחלים עם הגדילה וההתפתחות.

<https://meyda.education.gov.il> ¹⁹⁷

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 6: התלמידים והתלמידות יתנסו בהתאמת יציבתם למצבי תנועה ותנוחה מגוונים

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : כל מטרה עומדת בפני עצמה

שכבת גיל מטרות אופרטיביות	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
3(1). התלמידים והתלמידות יתנסו בהצבת עוגנים בתנועה הדורשת יציבות ובמהלך תנועה ברצף דרך הערכה המורה מציב מסלול הבנוי מ: ספסל שוודי בקצהו מזרן, לאחריו גומייה מתוחה בגובה ברכיים, לאחריה 10 חישוקים מונחים בזה אחר זה. אזור התלמידים עוברים את המסלול ברצף ללא עצירה: מתקדמים על הספסל עקב בצד אגודל, קופצים מהספסל למזרן, עוברים מתחת לגומייה וקופצים בשתי רגליים צמודות או ברגל אחת מחישוק לחישוק. קריטריונים א. מתקדמים על הספסל ללא תנועות מיותרות של הגו ובלי ליפול ממנו ב. נוחתים ברכות על המזרן ג. עוברים מתחת לחבל בלי לגעת בחבל ד. קופצים מחישוק לחישוק בלי לגעת בחישוק. מושגי יסוד	דרך הערכה המורה מציב מסלול הבנוי מ: ספסל שוודי הפוך (אם אפשר משופע), בקצהו מזרן, בהמשך 10 חישוקים מונחים בפיתול, מרווח של 10 מטר לריצה שבסופו מכשול שיש לעבור מעליו בקפיצה. התלמידים עוברים את המסלול ברצף ללא עצירה: מתקדמים על הספסל עקב בצד אגודל/לאט לאחור/ על ארבע קופצים למזרן ונוחתים נחיתה רכה המסתיימת בגלגול, קמים לעמידה ועוברים לקפיצה אחת על רגל אחת מחישוק לחישוק, עוברים לריצת 10 מטר, קפיצה מעל מכשול ונחיתה קריטריונים	דרך הערכה המורה מציב מסלול הבנוי מ: ספסל שוודי הפוך, אחריו ספסל שוודי שיפועי המחובר לסולם, לצד הספסל המחובר ולרגלי הסולם ובמרחק של 2 מטר מהספסל מונח מזרן. התלמידים עוברים את המסלול ברצף ללא עצירה: מתקדמים על הספסל השוודי ההפוך, ממשיכים על הספסל השיפועי, נתלים בתליית פנים על הסולם, מתקדמים עד המזרן ונוחתים אליו בנחיתה רכה, גלגול המשך וקימה לעמידה יציבה. קריטריונים א. מתקדמים על הספסלים ללא תנועות מיותרות של הגו ובלי ליפול מהם.	דרך הערכה ביחידים או זוגות במרחב שבו ציוד שבעזרתו ניתן להגביה את הגוף, מחברים לפחות 10 תנוחות ומעברים רצופים ושונים, המאתגרות את היציבות ואת איזון הגוף בגובהן, בבסיסיהם הצרים ובאיטיותן. קריטריונים א. משתמשים במכשיר/מתקן/ חפץ מגביה אחד לפחות ב. בוחרים מנחים ומעברים התובעים איזון ושמירה על היציבות. ג. שומרים על איזון ויציבות בשעת הביצוע	

	יציבות תנועה ברצף	א. מתקדמים על הספסל ללא תנועות מיותרות של הגו ובלי ליפול ממנו ב. נוחתים ברכות על המזרן ג. מתגלגלים כהמשך לנחיתה ד. קופצים מחישוק לחישוק בלי לגעת בחישוק. ה. עוברים מעל המכשול בלי לגעת בו ו. יודעים להצביע על העוגנים שאפשרו יציבות מושגי יסוד עוגן ליציבה	ב. מתקדמים על הסולם בלי ליפול ג. נוחתים ברכות לאורך דרך ד. עומדים יציב, ללא תנועה. מושגי יסוד השהיית תנועה	
3(2). התלמידים והתלמידות יתרגלו את הקשר בין מבנה המפרק לבין התנועה שהוא מאפשר ובין שניהם לשמירת היציבות ויהיו מודעים לקשרים אלו	דרך הערכה כל תלמיד מפת גוף האדם שבה ניתן לזהות את מפרקי הגוף המרכזיים (ראו איור...). התלמידים מסמנים על המפה את המפרקים שפעלו בתנועות הבאות: א. מתקדמים לכיוונים שונים בניתורי צפרדע. ב. מתקדמים בהליכת ארבע אחורית לכל הכיוונים. מסמנים את המפרקים שבלעדיהם אי אפשר להתקדם על ארבע. קריטריונים א. מתקדמים בניתורי צפרדע לפני, לצדדים, לאחור ובאלכסונים. ב. מתקדמים בהליכת ארבע אחורית לאותם כיוונים ג. מזהים את שמות המפרקים	דרך הערכה כל תלמיד מתנסה בפעולות הבאות: זחילת גחון, טיפוס סולם, תלייה על מתח, 2 תנועות שבחר בעצמו. רושמים את המפרקים המאפשרים את התנועה -מהי התנועה המתרחשת במפרקים? אלו מפרקים ייצבו את התנועה קריטריונים א. מזהים את המפרקים המשתתפים בתנועה ב. מזהים את התנועה המתרחשת במפרקים: כפיפה פשיטה סיבוב הרחקה קרוב ג. מזהים מה ייצב את התנועה	דרך הערכה עם בן זוג: בוחרים מיומנות מוטורית - צלמו את חברכם מבצע אותה ונתחו: אלו מפרקים פועלים בעת ביצוע המיומנות? מהו סוג המפרק? אלו מפרקים מייצבים את התנועה ואלו מאפשרים אותה? מחליפים תפקידים קריטריונים א. מזהים את המפרקים הפועלים בשעת ביצוע המיומנות. ב. מזהים את הסוג של כל אחד מהמפרקים הפועלים ג. מזהים את המפרקים שנעים והמפרקים שמייצבים את התנועה	דרך הערכה כל תלמיד בוחר מיומנות ספורטיבית, מבצע אותה מספר פעמים ומנתח אותה בכוחות עצמו: אלו מפרקים פועלים בעת ביצוע המיומנות? מהו סוג המפרק? אלו מפרקים מייצבים את התנועה ואלו מאפשרים אותה? קריטריונים א. מזהים את המפרקים הפועלים בשעת ביצוע המיומנות. ב. מזהים את הסוג של כל אחד מהמפרקים הפועלים ג. מזהים את המפרקים שנעים והמפרקים שמייצבים את התנועה

	מושגי יסוד מפרק הכתף, המרפק, מפרק שורש פיסת היד, מפרק הירך, מפרק הברך, הקרסול	ד. מזהים את המפרקים האחראיים על היציבות בכל תנועה. מושגי יסוד כפיפה פשיטה סיבוב הרחקה קרוב	ד. מסבירים את הקשר בין סוג המפרק לבין תפקידו. מושגי יסוד מפרקים חד ציריים, דו-ציריים ורב ציריים	ד. מסבירים את הקשר בין סוג המפרק לבין תפקידו. מושגי יסוד כפיפה גבית וכפית וכן תנועות של פרונציה וסופינציה
3(3). התלמידים והתלמידות יתרגלו את הקשר בין מערכות התחושה לבין יציבתם ויבינו אותו	דרך ההערכה בזוגות: הולכים יחדים על ספסל שוודי הפוך בעיניים פקוחות ואחר כך בעיניים עצומות. אחד מוביל במגע ובהוראות מילוליות כשהוא מתקדם לאחור, השנייה מובלת כשהיא הולכת קדימה. הלך ושוב מספר פעמים החליפו תפקידים משוחחים: האם היה מאתגר? נפלתם? מה גרם לנפילות? מה עזר לשמור על האיזון ועל היציבות? מה הכביד? קריטריונים א. שומרים על איזון ויציבות בתפקיד המוביל ב. שומרים על איזון בתפקיד המובל ג. מקשרים בין הראיה לשמירה על איזון ד. מקשרים בין המגע לשמירה על האיזון ה. מקשרים בין השמיעה לשמירה על האיזון מושגי יסוד החושים: ראייה, שמיעה, מגע	דרך ההערכה המורה בונה מסלול התקדמות שיש בו הזדמנויות רבות לאיזון ברמות גובה שונות ועל בסיסים נייחים וניידים. התלמידים בזוגות - אחת מובילה במגע ובהוראות מילוליות והשני מובל. מתקדמים יחדים, פעם בעיניים פקוחות ופעם בעיניים עצומות. מחליפים תפקידים משוחחים: האם היה מאתגר? נפלתם? מה גרם לנפילות? מה עזר לשמור על האיזון ועל היציבות? מה הכביד? מתי קל יותר לשמור על היציבה כמוביל או כמובל? קריטריונים א. שומרים על איזון ויציבות בתפקיד המוביל ב. שומרים על איזון בתפקיד המובל ג. מקשרים בין הראיה לשמירה על איזון ד. מקשרים בין המגע לשמירה על האיזון	דרך הערכה בזוגות: מתכננים 6 תנועות איזון ואיזון הדדי שניתן לבצען ביחד במגע הדדי וברצף. משוחחים: מתי היה מאתגר? מה עזר לשמור על האיזון והיציבה בתנועות ובמעברים? קריטריונים א. מתכננים רצף של 6 תנועות איזון ואיזון הדדי ב. מבצעים את התכנון תוך שמירה קבועה על היציבות ועל האיזון ג. מסבירים אלו חיישנים עזרו לשמור על האיזון והיציבה מושגי יסוד חיישנים, קלט, פלט, אינטגרציה בין החושים. איזון הדדי	דרך הערכה בקבוצה: בוחרים מנגינה מלווה, מתכננים תנועות איזון ואיזון הדדי נייחים וניידים שניתן לבצען ביחד במגע הדדי וברצף. לאחר שתרגלתם בעיניים פקוחות, נסו בעיניים עצומות. משוחחים: האם המוסיקה הוסיפה אתגר לאיזון וליציבה? מה עזר לשמור על האיזון והיציבה בתנועות ובמעברים? קריטריונים א. מתכננים רצף תנועות איזון ואיזון הדדי נייחים וניידים בתנועה המותאמת למנגינה ב. מבצעים את התכנון תוך שמירה קבועה על היציבות ועל האיזון ג. מסבירים אלו חיישנים עזרו לשמור על האיזון והיציבה והאם המנגינה עזרה או הקשת

		ה. מקשרים בין השמיעה לשמירה על איזון ו. מסבירים את ההבדלים מבחינת היציבה בין להיות מביל ולבין להיות מובל מושגי יסוד יציבה במהלך איזון נייח, יציבה במהלך איזון ניד		
דרכי הערכה כל תלמיד מבצע את התנועות הבאות : א. מעמידה מעבר לישיבה שפופה לשכיבה על הגב וחזרה לעמידה (ללא תנופת רגליים). ב. כנ"ל באחיזת משקולת של 2 ק"ג, ג. כנ"ל באחיזת משקולת של 5 ק"ג מסבירים : האם קיימים הבדלים במידת היציבות וויסות התנועה עם משקולת וללא משקולת, מתי היה יותר קל, ומדוע? קריטריונים א. שומרים על איזון בתנועות השונות ב. מתאימים את הכח המושקע למשימה כך שלא מושקע יותר מידי כוח ולא פחות מידי ג. מסבירים שהמשקולת הכבדה מייצבת ולכן משקיעים פחות כוח.	דרכי הערכה כל תלמיד מבצע את התנועות הבאות : א. נשיאת משקולת כבדה 1-5 ק"ג תוך כדי הליכה שפופה ב. נשיאת משקולת 1-5 ק"ג מעל הראש תוך כדי הליכה שפופה ג. נשיאת משקולת מעל הראש בהליכה ד. בהליכה לכל הכיוונים על ספסל שוודי הפוך בכל התנסות שלא הצליחה מסבירים מה קרה במונחים של וויסות כוח ויציבה. קריטריונים א. שומרים על איזון ויציבות בעת נשיאת משקולת במנחים השונים ב. מסבירים נכון במונחי וויסות כוח ויציבה מתי היה מאתגר במיוחד	דרכי הערכה כל תלמיד מבצע את התנועות הבאות : א. כדור כדור בעמידה ב. כדור כדור בישיבה ג. כדור כדור בעמידת ברכיים ד. כדור תוך התקדמות לפנים, לאחר לצדדים בכל התנסות שלא הצליחה מסבירים מה קרה במונחים של וויסות כוח ויציבה. קריטריונים א. מכדרים 10 פעמים בכל תנוחה ב. הכדור מגיע לגובה המותניים בכל כדור ג. שומרים על איזון ויציבות לאורך כל ההתנסות ד. מסבירים נכון במונחי וויסות כוח ויציבה מתי היה מאתגר במיוחד מושגי יסוד ויסות כוח במנחי יציבה	דרכי הערכה כל תלמיד מבצע את התנועות הבאות : א. עמידה על ספסל שוודי וזריקת כדורים למטרה ב. עמידה על ספסל שוודי הפוך וזריקת כדורים למטרה ג. ישיבה על ספסל כשכפות הרגליים באוויר וזריקת כדורים למטרה קריטריונים א. שומרים על איזון בזמן הזריקה מעמידה על הספסל ב. שומרים על איזון בזמן הזריקה בעמידה על ספסל הפוך ג. שומרים על היציבות בזמן הזריקה בישיבה כשהרגליים מורמות ד. משתפרים בוויסות הכוח וקולעים לעיתים יותר תכופות למטרה ה. שומרים על איזון ויציבות לאורך כל ההתנסות מושגי יסוד ויסות כח	3(4). התלמידים והתלמידות יווסתו כוחם לשמירה על היציבות במנחי יציבה שונים

מוסדות

תנועה ופעילות גופנית בצוות

רציונל

כיתת בית הספר היא יחידה חברתית מורכבת שהוקמה מתוך תהליכים בירוקרטים ולא מתוך בחירה של חבריה. התלמידים מתפקדים בתוך היחידה הזו לפחות שנת לימודים אחת, ופעמים רבות יותר משנה בשינויים קלים. מצב זה מחייב התייחסות של המורים למערכת היחסים שנוצרה בכל אחת מהקבוצות וטיפול היחסים החברתיים של משתתפי כל קבוצה, כדי שאפשר יהיה להוביל לעבודת צוות משמעותית, לנהל איכות חיים טובה ואולי אף להצליח להפיק למידה והנאה מהתהליכים החברתיים.

במהלך למידה הכוללת פעילות גופנית מתנועעים המשתתפים תוך שהם חשופים וגלויים לעיני כל. פעילות זו משמעותית לילדים, מתרחשת לרוב בסיטואציה חברתית אשר כרוכה גם בתקשורת מילולית ולא מילולית, ותובעת מהמשתתפים בה מעורבות כלשהי, תלות הדדית ומאמץ בדרך להשגת המטרה, תוך התחשבות במשתתפים בה. לפיכך פעילות זו אינה יכולה להתממש בהעדר תשתית חברתית נאותה, אשר תהווה קרקע פורייה לפעילות גופנית מיטבית גם באופן עצמאי, מחוץ למסגרת ביה"ס, ובעתיד לבוא.

נראה אפוא כי פעילות גופנית היא הקשר חברתי בעל עוצמה, אשר עשוי להתפתח גם לכיוונים שליליים. כיוון ההתפתחות תלוי בחברה שבה מתפקדים הילדים ואף במורים עצמם – במשימות שהם מטילים, באופן שהם עושים זאת ובאופן שבו הם מתייחסים לתלמידים.

לפיכך, מחנכים ומורים לחינוך גופני צריכים להתערב באופן מחושב ובצעדים מדודים ומתוכננים היטב. ישנם מספר צעדים ראשוניים מומלצים לטיפול יחסים חברתיים במהלך פעילות גופנית כגון:

- ✓ להקצות זמן לצפייה במשחק של הילדים בהפסקות ובשיעורים – לבחינת המצב החברתי הקיים, נורמות ההתנהגות, רמת נטילת האחריות, שיתוף הפעולה, זיהוי קשיים בתפקוד חברתי וכו'.
- ✓ לקחת חלק בישיבות פדגוגיות וללמוד על כל תלמיד.
- ✓ לקבוע סדר עדיפות בהתאם לצרכים המוצעים בתכנית ההוראה של המורה לחינוך גופני – היות ולא ניתן לטפל בכל הקשיים החברתיים בו זמנית, יש להחליט על האתגר העכשווי ורק לאחר השגתו להתקדם לאתגר הבא.
- ✓ להגדיר את הצרכים של הלומדים כיעד להשגה ולמידה – למשל, המורה זיהה שהתלמידים משאירים את הציוד במגרש ולא מחזירים למקומו. היעד יהא להוביל את התלמידים ליטול אחריות לציוד בית הספר ולהחזרתו למקום הקבוע, הן במסגרת שיעורי החינוך הגופני, במהלך פעילויות בית ספריות, והן באופן עצמאי במהלך שיעור חופשי, או בהיותם אחראים על הפסקה פעילה ועוד.
- ✓ לבחור מכלל התכנים הנלמדים בחינוך הגופני, את המתאימים להשגת היעד בתוך ההקשר של תכנית ההוראה. למשל, כדי ללמד את התלמידים ליטול אחריות לציוד, יש ללמד זאת בשיעורים עתירי ציוד. או לקשר בין שמירה על כללים ונורמות לבין שיעורים שיעדם הוא להוביל את הילדים למשחק תנועתי עצמאי.
- ✓ להקדיש זמן מוגדר ומתוכנן לתהליכים המובילים להשגת היעד החברתי. השגתו לא מתרחשת כבדרך אגב תוך תשומת לב ליעדים אחרים. כך, התמודדות עם הקושי בהחזרת ציוד מתרחשת בשלבים: בהתחלה בעזרת המורה אשר משוחח עם התלמידים על הקושי, מציג את המחסן ואופן ארגונו, וממנה אחראים בתורנות. לאחר מכן, תרגול החזרת הציוד בליווי המורה עד שליטה במילוי התפקיד ובהמשך בהפסקות פעילות ושימוש בציוד והחזרתו גם כשהמורה אינו נוכח.
- ✓ לעקוב באופן מסודר אחר התקדמות הלומדים תוך הקניית משוב בשלבים השונים עד להשגת היעד. לצורך כך, על המורים להגדיר מראש את ציפיותיהם ולהבהיר ללומדים היכן הם עומדים ביחס לציפיות הללו.
- ✓ בשלבים מתקדמים כדאי לבנות צוותי עבודה המתמודדים עם משימה ופועלים להשגת מטרות מוגדרות. צוותי עבודה כאלו יכולים להיות כיתתיים או רב גילאים, בנויים רק מילדים או מילדים ומבוגרים ביחד.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות –

1. יתפקדו בשיעורי חינוך גופני כקבוצה חברתית חיובית
2. ישמרו על הכללים ועל ההגנות
3. יגלו אחריות הדדית
4. ישתפו פעולה במהלך פעילות גופנית

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יתפקדו בשיעורי חינוך גופני כקבוצה חברתית חיובית

הסבר המטרה

קבוצה חברתית חיובית מאופיינת בכך שכל תלמיד ותלמידה השייכים לקבוצה זו מגלים סובלנות לכל העמיתים האחרים בקבוצתם, מוכנים לפעול ביחד עימם להשגת מטרות משותפות במסגרת בית הספר בכלל ובמסגרת שיעורי החינוך הגופני בפרט. לתפקד ביחד עם כל האחרים בקבוצה פירושו, שגם אם תלמיד או תלמידה מעדיפים לפעול עם חבר או חברה ממעגל הקרבה הראשונה, עדיין הם מוכנים לפעול וללמוד – ליצור שיח, לתכנן, לשחק, ליצור מגע ותנועה – עם כל עמית או עמיתה אחרים ולראות את היתרונות מהפעילות המשותפת.

הנכונות לפעול עם כל אחד מהשותפים ללמידה אינה מתרחשת כמובן מאליו ויש ללמד זאת. בכיתות לא מעטות ילדים לא מסכימים להצטוות עם ילדים מסוימים ולפעול איתם כזוג או כקבוצה. התעלמות של המורה מהתרחשויות כאלו משאירה את התלמידים הנפגעים ללא הגנה. גם הטפות מוסר של המורה לתלמידים הפוגעים פוגעות בנפגעים וביעילות הלמידה בשיעורים והופכות לטקס קבוע שאינו פותר את הבעיה. כל התמודדות של המורה שאינה מפסיקה את הפגיעה, מדרדרת את אקלים הכיתה. לכן, חשוב ליצור נורמות התנהגות ולתרגל אותן במהלך פעילות גופנית עד שתטמענה.

חשיבות העיסוק בטיפוח קבוצה חברתית חיובית

הצבת יעד של קירוב חברתי והקדשת זמן לנושא תורם בשלושה מישורים במקביל: האחד, לניהול שוטף של השיעור באווירה נעימה וחיובית, כזו המאפשרת לתלמידים לנוע בחופשיות, לתת ביטוי תנועתי לרעיונות שלהם, לבצע מהלכים תוך כדי משחק ולהביע את כישוריהם באווירה מקבלת ללא חשש מביקורת או מדחייה חברתית. השני, למניעת תהליכים חברתיים של הפרדה והדרה של חלק מהילדים ממהלכי הלימוד. השלישי, להכנת הלומדים להתנהגות מכבדת כלפי הזולת ולחיי חברה תקינים בעתיד¹⁹⁸.

תפקוד התלמידים בשיעורים כקבוצה חברתית חיובית חשובה בכל גיל. בגילאים הצעירים התלמידים משכללים את יכולתם וזקוקים לסביבה מעודדת ומקבלת כדי להמשיך להתנסות בקצב ובדרך משלהם ולהעלות רעיונות מגוונים ומקוריים. בגילאים הבוגרים בהם נדרשים התלמידים לשתף פעולה, ליצור ולנהל משחקים בקבוצות גדולות תוך התחשבות בשונות הקיימת ביכולות של חברי הכיתה ומבלי להותיר עמיתים מחוץ למעגל הפעילות בשיעור.

דרכים להשגת המטרה

הפגשת הילדים בזוגות והעלאת מורכבות השותפות בהדרגתיות. עוברים שלב, רק אחרי שכל הילדים עמדו במשימה עם כל הילדים האחרים.

דוגמה

שלב א: מפגש קצר עם כל אחד מחברי הכיתה ללא מגע פיזי
לכו בחדר, לקריאה "זוג" כל אחד נעצר ליד עמית ואומר שלום בתנועה, ממשיכים ללכת לקריאה שנייה, פוגשים עמית אחר ואומרים שלום בתנועה אחרת, כך עד שלכל אחד תהיה הזדמנות להיפגש עם כל חברי הכיתה האחרים.
שלב ב: מפגש קצר עם מגע פיזי קצר
כמו קודם לקריאה "זוג" מפגישים איבר לאיבר.
שלב ג: מפגש קצת יותר ארוך ללא מגע פיזי
כמו קודם לקריאה "זוג" אחד מבצע סדרת תנועות השני מחקה אותן. להחליף תפקידים.
שלב ד: מפגש קצת יותר ארוך עם מגע פיזי ארוך יותר
"כמו קודם, לקריאה "זוג" מתקדמים תוך כדי מגע של איבר/שני איברים/ ללא ניתוקם.

ניתן לבצע שלבים אלו גם במהלך לימוד של מיומנויות מוטוריות. כך למשל, בשיעור בו הילדים לומדים מיומנויות כדור סל, מבצעים את השלבים עם כדורים כשמספר הכדורים חצי ממספר הילדים.

הכנת רשימת כללי התנהגות בסיסיים בסיסמאות קליטות והצבתם בפרוזדורים של בית הספר

ובאולם הספורט

דוגמאות לסיסמאות:

¹⁹⁸ שובל, א. (2006) נעים ולומדים – תרומת התנועה של הגוף ללמידה. קריית ביאליק: הוצאת אח.

"אצלנו כולם פועלים עם כולם"
"אל תלבין פני חבריך ברבים"
"אל תעשה לחבריך מה ששנוא עליך"
"הקשיבו לרעיון שמעלה חברכם או חברתכם"
"אצלנו מקשיבים לכולם ומקבלים החלטות באופן דמוקרטי"

מטרות אופרטיביות

- (1) כל תלמיד ותלמידה יסכימו לפעול עם כל תלמידי הכיתה האחרים
- (2) כל תלמיד ותלמידה יזהה בעצמו כישורים שבעזרתם הם יכולים לתרום לאחרים

פירוט המטרות האופרטיביות

- (1) כל תלמיד ותלמידה יסכימו לפעול עם כל תלמידי הכיתה האחרים

הסבר

במהלך הפעילויות בשיעורי החינוך הגופני התלמידים נדרשים לפעול במבנים מגוונים ובקבוצות בגדלים ובהרכבים שונים. על המורים לשאוף למצב שבו כל מבנה קבוצתי מתקבל באווירה חיובית ובנכונות לפעילות משותפת.

למימוש מטרה זו על המורה לוודא כבר בתחילת השנה שכל הילדים בכיתה מוכנים לפעול עם כל האחרים, מבינים מדוע זה חשוב הן לתפקוד של הכיתה והן לתפקוד שלהם עצמם.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בעצירה מול בן זוג אחד, מעבר לבן זוג שני, שלישי, עד שכולם נעצרו ליד כולם.
- ☒ בטפיחת יד מול בן זוג אחד, מעבר לבן זוג אחר, כך הלאה... עד שכולם פעלו עם כולם.
- ☒ בשימוש באוצר מילים מזמין: ננסה ביחד, מה הרעיון שלך? תעזור לי להתייבב, בוא נעשה זאת באותו קצב או לאותו כיוון וכדומה
- ☒ בתרגול מיומנויות כדור שונות עם בני זוג המתחלפים באופן אקראי לאורך התרגול. (כל פעם מול בן זוג אחר). כל משימה / מספר דקות החלפת בן זוג וחוזר חלילה עד שכולם פעלו עם כולם.
- ☒ במשחק ברביעיות. לסימן, מחליפים את חברי הקבוצה: זוג חברים עוברים לקבוצה אחרת וזוג הנשארים מקבלים לקבוצתם זוג חדש שחובר אליהם מקבוצה אחרת.
- ☒ ביצירת פירמידות בהרכבים משתנים, החל מפירמידות ללא מגע ועד לכאלו הדורשות מגע, השענות ותמיכה זה בזה.

☒ במשחקי הישענות, סמיכה ויצירת איזון הדדי: מעמידה לישיבת קירוס בעת מתן ידיים זה לזה ויצירת מתח בין הידיים/ איזון כוחות ולהיפך. השענות גב לגב וירידה מבוקרת לישיבת קירוס מבלי להפר את איזון הכוחות ומבלי להיעזר בידיים. התלמידים והתלמידות –

☒ יסבירו מדוע חשוב להתנסות עם כל אחד מחברי הכיתה

☒ יספרו זה לזה מה למדו מעמיתיהם: למשל, "למדתי שאתה אוהב להצחיק", "למדתי שאת ממציאה רעיונות במהירות", "את יודעת לעשות הטעיות טובות כדי להבקיע גול".

(2) כל תלמיד ותלמידה יזהה בעצמו כישורים שבעזרתם הם יכולים לתרום לאחרים

הסבר

כישורים הם מכלול המיומנויות והפעולות שפרט יכול לבצע ונרכשו בהתנסויות קודמות. לכל פרט כישורים מתחומים שונים. כישורים חברתיים כוללים מיומנויות ופעולות התורמות לקשרים בין אישיים ולתקשורת כמו, דיבור רהוט ויכולת להסביר רעיון לאחרים, הקשבה, התחשבות, שיתוף פעולה, נטילת אחריות, תרומה לעבודת צוות ועזרה לזולת; כישורים קוגניטיביים כוללים מיומנויות ופעולות התורמות להבנה, לזיכרון וצבירת ידע, לפתרון בעיות, להסקת מסקנות לוגיות, למיון, לתכנון וליצירתיות. כישורים גופניים, כמו: כוח, גמישות, סבולת לב-ריאה, תאום תנועה, שיווי משקל, ויכולת לימוד של מיומנויות חדשות. הכישורים בשיעורי חינוך גופני באים לידי ביטוי באופן משולב. כך יצירתיות שבאה לידי ביטוי בחיבור תנועה כוללת גם מרכיבי כושר גופני כמו גמישות וכוח ומרכיבים פסיכומוטוריים כמו תאום תנועה ושיווי משקל או יכולת לפתור בעיות במהירות ותחת לחץ במשחק כדורסל כוללת גם סבולת לב-ריאה ויכולת לשתף פעולה.

כדי שתלמידים יזהו את כישוריהם יש להפגישם בהתנסויות הנוגעות למגוון תחומים וללמדם לזהות את הכישורים שבאו לידי ביטוי בתוך פעילויות שיצאו אל הפועל ואז לנתב את כישוריהם לתרומה לאחרים. כך למשל: תלמידים בעלי דיבור רהוט יכולים לדווח ולפרשן משחק שחברים משחקים במגרש; תלמידים עם כישורים מוזיקליים יכולים ליצור מוזיקה שתלווה את החימום בכיתה; ילדים שהתגברו על פחד מפני קפיצה על ארגז יכולים לשתף אחרים בדרכים בהם התגברו על הפחד; ילדים הזוכרים את ריקודי העם, יוכלו להזכיר לחבריהם וכד'.

שיעורי חינוך גופני המעודדים תלמידים לזהות ולתרום מכישוריהם לאחרים מסייעים ליצור קירבה בין תלמידי הכיתה ואווירה חברתית חיובית בה הם פועלים בחופשיות ובביטחון רב יותר בה מתקבלת השונות והרב גונית באופן טבעי יותר. כך למשל תלמיד/ה שמזוהה עם

תכונות של מנהיג/ה, יוכל לתרום במשחק שיתופי עצמאי לחלוקת התלמידים לקבוצות שונות, כאשר בכל משחק ישתנה ההרכב של הקבוצות. וכן תלמיד שמתגלה בכישוריו כאחראי, יוכל להיות זה שיאחסן את הציוד הנדרש למשחק השיתופי ויביאו למשחק לכשיידרש

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו –

- ☒ בזהוי כישוריהם בעזרת בחירת פעילות אהובה עליהם, תרגולה כיחידים או בקבוצות, התקבצות בזוגות ושיתוף בן הזוג בסיבות ליחס החיובי;
- ☒ בהצגת כישוריהם הגופניים והתנועתיים במבחן סוף מחצית בו הם מציגים פעילות שבחרו להתאמן עליה;
- ☒ בהוראת מיומנות/משחק/ריקוד על ידי עמיתים המבוססת על כך שהעמיתים המלמדים התנסו קודם במה שהם מלמדים.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"¹⁹⁹

תנועה ופעילות גופנית בצוות

מטרה 1: התלמידים והתלמידות יתפקדו בשיעורי חינוך גופני כקבוצה חברתית חיובית

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע מהבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית תפקוד כיתת לימוד כקבוצה חברתית חיובית; גילוי סובלנות – גילוי יכולת ליצור שיח, לתכנן, לשחק, ליצור מגע ותנועה – עם כל עמית או עמיתה אחרים ולראות את היתרונות מהפעילות המשותפת. יכולת להקשיב לצרכים של אחרים; יצירת אווירה נעימה וחיובית המאפשרת לנוע בחופשיות ללא חשש מביקורת או מדחייה חברתית; יכולת להתארגן במהירות לקבוצות בהרכבים משתנים ולבצע מעברים יעילים ממבנה למבנה וממקום למקום בהתאם לדרישות המשחק;	מודעות עצמית זיהוי כישורים אישיים שבעזרתם ניתן לתרום לאחרים; הכוונה עצמית התמקדות בלמידה.	חשיבה ביקורתית לפי תוכן השיעור חשיבה יצירתית יכולת לראות דברים מנקודות מבט שונות; אוריינות לשונית יכולת לתאר את התרומה השונה של כל אחד מהמשתתפים; יכולת להבהיר תכנים וכוונות במהלך הנחיית אחרים;	הכרה בתרומת פעילות גופנית קבוצתית לשלומות ולרווחה.	השתתפות פעילה אופטימלית בשיעורי חינוך גופני.

¹⁹⁹ <https://meyda.education.gov.il>

יכולת ויתור והידברות במצב של חוסר הסכמה ; יצירת קשר עין, סימנים מוסכמים, הצעת עזרה ובקשת עזרה אחד מהשני יכולת הובלה ויכולת להיות מובל על ידי אחרים ;				

הישגים מצופים – דרכים להערכה והקריטריונים

מטרה 1: התלמידים והתלמידות ינהלו יחסים חיוביים כצוות בשיעורי חינוך גופני

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : כל מטרה עומדת בפני עצמה

שכבת גיל מטרות אופרטיביות	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
1(1). כל תלמיד ותלמידה יסכימו לפעול עם כל תלמידי הכיתה האחרים	דרך ההערכה תצפית בהתארגנות ילדים בזוגות לפי חלוקה שהמורה קבע והאינטראקציה המילולית המתרחשת ביניהם הצופה - מורה / עמית	דרך ההערכה תצפית בהתארגנות ילדים בזוגות לפי חלוקה אקראית בעזרת קלפי שמות והאינטראקציה המילולית המתרחשת ביניהם הצופה - מורה / עמית	דרך ההערכה תצפית בהתארגנות הילדים בקבוצות לפי חלוקה אקראית בעזרת קלפי שמות והאינטראקציה המילולית המתרחשת ביניהם במהלך ההתארגנות והפעילות בקבוצה.	דרך ההערכה תצפית באופן בו בחרו התלמידים להתארגן בקבוצות ובתהליכים המתרחשים במהלך ההתארגנות. הצופים – עמיתים מתחלפים מהכיתה
קריטריונים כל אחד מחברי הכיתה מוכן לפעול בזוג עם כל אחד אחר.	קריטריונים כל אחד מחברי הכיתה מוכן לפעול בזוג עם כל אחד אחר.	קריטריונים כל אחד מחברי הכיתה מוכן לפעול בזוג עם כל אחד אחר.	קריטריונים כל אחד מחברי הכיתה מוכן לפעול בקבוצה עם כל אחד מחברי הכיתה	קריטריונים כל אחד מחברי הכיתה מוכן לפעול בקבוצה עם כל אחד מחברי הכיתה
2(2). כל תלמיד ותלמידה יזהו בעצמם כישורים שבעזרתם הם יכולים לתרום לאחרים	דרך ההערכה בתום שיעור, מספר ילדים יציינו את תרומתם לילדים אחרים. יש להקפיד לתת ביטוי לכל תלמידי הכיתה	דרך ההערכה התלמידים מגישים למורה דיווח בכתב – כל אחד ואחת כותבים שני כישורים שבעזרתם תרמו לאחרים במהלך שבוע אחד ודוגמה לאופן שבו התרומה התבצעה	דרך ההערכה משחקים משחק שיתופי מוכר בקבוצות של 4-8 ללא התערבות של המורה.	דרך ההערכה בתום המשחק רושמים יחד את התרומות ההדדיות, והכישורים שהפעילו הילדים כדי לתרום.

	קריטריונים 1. שיחקו ברצף ללא התערבות המורה 2. בדיווח מפורטות מספר דרכי תרומה לפי מספר המשתתפים 3. הכישורים האישיים שנרשמו מתאימים לדרכי התרומה. מושגי יסוד משחק שיתופי	קריטריונים 1. מוגדרים כישורים משמעותיים 2. הדוגמות מתאימות לכישורים מושגי יסוד כישורים אישיים	התלמידים מציינים את תרומתם לאחר. מושגי יסוד תרומה לאחר	

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישמרו על הכללים ועל

ההגיונות

הסבר המטרה

כללים הם אופני התנהגות ראויים, שמקבלת על עצמה קבוצת אנשים החיים במסגרת חברתית משותפת. הכללים הם מכנה משותף מחייב, הנותן לכל המשתתפים הזדמנות שווה להשתתף בתהליכים החברתיים של הקבוצה. כל חברי הקבוצה כפופים לאותם כללים. חלק מתהליך קביעת הכללים כולל קביעת סנקציות על מי שמפר את הכללים.

הגיונות מתייחסת לנורמות התנהגות שאינן מנוסחות על ידי כללים, ואי קיומן אינו גורר סנקציות אלא הן נקבעות בקבוצה חברתית ונוגעות לאופן ההתייחסות לזולת ולשמירה על כבודו. פיתוח היכולת לפעול בהגיונות עוסק בחינוך לאכפתיות ולהתחשבות. כדי שפעילות קבוצתית משותפת תתקיים באווירה טובה ובכבוד הדדי, אין להסתפק בעמידה בכללים אלא יש לפעול בהגיונות.

כשילדים מפרים כללים ולא עומדים בנורמות של הגיונות נוהגים לראות בכך "בעיית משמעת" אך למעשה זו פגיעה באקלים הכיתה בשיעורי החינוך הגופני, בתקינות היחסים החברתיים וכן ביעילות הלמידה של כלל הילדים בקבוצה. לכן, יש ללמד לעמוד בכללים ולשמור על הנורמות באופן מכוון ומתכן.

בשיעורי חינוך גופני מתקיימים משחקים מסוגים שונים – משחקי ספורט (ראו פרק ספורט קבוצתי), משחקי תנועה ומשחקי נופש (ראו פרק משחקי תנועה ופעילויות נופש). לכל אחד מהם יש כללים ונורמות ודרך ללמד את הילדים לעמוד בכללים ולשמור על ההגיונות.

**שילוב של עמידה בכללים ושמירה על
הגיונות במהלך שיעורי החינוך הגופני
הוא חינוך להתנהגות מוסרית.**

חשיבות הכללים וההגיונות בשיעורי החינוך הגופני

הכללים והנורמות קיימים כדי להוות מסגרת לחיים משותפים וללמידה. הכללים בשיעורי החינוך הגופני קובעים את המסגרת והאווירה שבה מתרחשת הלמידה, יוצרים ציפיות מותאמות לעומד להתרחש בשיעור, מצמצמים אי הבנות הגורמות לסכסוכים ולאלימות פיזית ומילולית ומלמדים

את התלמידים להיות מחויבים למסגרת שהם חלק בלתי נפרד ממנה. הסיכוי שתתרחש למידה משמעותית גבוה יותר במסגרת שבה מכבדים את הכללים והנורמות, זאת כיוון שהשמירה על הכללים והנורמות מייעלת את המעברים במהלך השיעור ובזבזי זמן אחרים. ככל שהתלמידים עומדים בכללי השיעור, כך המורים יכולים להרשות לעצמם להתמקד ביעדים גופניים-מוטוריים ואף להעמיק תהליכים חברתיים של נטילת אחריות ושיתוף פעולה. שמירה על כללי המשחק מגבירה את ההנאה מן המשחק והפעילות הגופנית ומאפשרת אמון בתהליכים חינוכיים.

דרכים להשגת המטרה

להציב כללים ברורים וקצרים לניהול שיעור חינוך גופני.

דוגמה לכללי שיעור:

- ✓ שמור על עמיתך
- ✓ שמור על בציוד
- ✓ שמור על עצמך
- ✓ יש להגיע בזמן לשיעור ומיד להתחיל להתנועע
- ✓ יש להישמע לתורן הציוד ולסייע בהחזרת הציוד למחסן

לשמור בהקפדה על הכללים וההגיונות. בשלבים הראשונים יש לראות בהקפדה זו חלק מתהליך הלמידה. לעצור, לשקף לתלמידים מצבים של שמירה או אי שמירה על כללים ואופן השפעתם על מהלך הפעילות ותחושות השותפים לפעילות. בהמשך יש להפעיל סנקציות שהוצבו מראש, כחלק מהצבת הכללים.

לאפשר לילדים לשפוט במשחק לפי כללים שהוגדרו. כל אחד מילדי הכיתה בתורו ישפוט משחק. בתום המשחק יסכם את פעולתו ואת שיתוף הפעולה שזכה לה מהקבוצה.

להציע לילדים ליצור משחק הכולל 2-8 כללים (בהתאם לגיל), להתנסות בו, ולקיים שיח על נחיצות הכללים ושמירתם. במהלך משחק המורה יעצור ויצג שאלות מנחות, כמו: האם כולם שמרו על הכללים? מדוע כלל מסוים היה מיותר או מעכב והאם היו מוסיפים או משנים כללים? בסיום הפעילות המורה יקיים דיון על חשיבות הכללים.

מטרות אופרטיביות

התלמידות והתלמידים –

- (1) יכירו את כללי השיעור ומשמעותם, יתרגלו ויכבדו אותם
- (2) ישחקו לפי כללים מוסכמים
- (3) יזהו הגינות ואי-הגינות במשחק ויבחרו נורמות המאפשרות מעורבות וכבוד לזולת

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יכירו את כללי השיעור ומשמעותם ויכבדו אותם

הסבר

כללי השיעור נוגעים ל: הגעה בזמן לשיעור, התארגנות בתחילת השיעור, הגעה בתלבושת מוסכמת, עצירת פעילות, אופני המעברים השונים – מפעילות לשיחה, ממעגל לשורה, וכד', יציאה להפסקות שתייה לפי נוהל מקובל, שמירה על ציוד והחזרתו בתום השיעור, עזיבת שיעור ברשות המורה, אופן פנייה מכובד למורה ולחברי הכיתה.

לעיתים אין די בהכרזה על כלל ויש לתרגל אותו תוך כדי פעילות ולדון בו כדי שייטמע ויכובד.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו:

לתרגול הישיבה ב 4 טורים בתחילת השיעור והחלפת ראש טור בכל שיעור:

☒ התקדמות בחדר בריצה/בדילוגים/ בצעדים רחבים/ בצעדים צרים ומהירים/ לקריאה "טורים 1" חוזרים כל אחד ואחת למקומו בטור. מס' 1 יושב בראש הטור. חוזרים להתקדמות: לקריאה "טורים 2" חוזרים כל אחד ואחת למקומו בטור. מס' 2 יושב בראש הטור. וכך הלאה לאחר שההתארגנות בטורים מבוצעת באופן מלא מספר פעמים שיחה: מדוע ניפגש בטורים?

☒ במשחק תופסת זוגות. כל נתפס חוזר על אחד מכללי השיעור.

☒ בחזרה למקום מפגש לאחר פעילות, כשהמורה הרים שלט ובו משורטט עיגול

לארגון הציוד בכל שיעור והחזרתו למקום באופן מסודר:

☒ בכל שבוע טור 1 (מתוך 4 הטורים) של תלמידים יהיה האחראי התורן על הציוד.

☒ בתיאום עם המורה בסוף כל שיעור יקבלו הנחיות ורשימת ציוד לשיעור הבא מהמורה ובאחריותם לסדר בתחילת השיעור הבא.

☒ בסיום השיעור אחראים על סידור הציוד למקום האחסון.

הסבר

הכללים הם למעשה תבנית המשחק. שינוי כלל גורר אחריו שינוי המשחק. כך למשל, במשחק 21 בו קבוצה מנסה למסור את הכדור 21 מסירות ברציפות ללא נפילת הכדור לארץ, הכלל שבו, יש למסור למי שעדיין לא קיבל כדור, מחייב תשומת לב וזיכרון ומאט את המשחק. מורכבות המשחק נקבעת לפי מספר הכללים והאתגר שהם מציבים. לדוגמה, 21 מסירות ברציפות, יש למסור למי שעדיין לא קיבל כדור ולהוסיף עוד כלל שמחייב כמו, מגבלת זמן הדורש פעילות המהירות רבה יותר. על ידי כך האתגר יעלה באמצעות משחק ניתן להתאים את אופי המשחק ורמת מורכבותו לכיתה.

מתחילים לשחק במשחקים בעלי כלל או שניים כמו משחקי התופסת הפשוטים, ובאופן הדרגתי מעלים את מספר הכללים. חשוב שהילדים עצמם ישפטו את המשחקים בסבב המבטיח שכולם יהיו שופטים. גם עבור השופטים חשוב להתחיל במשחקים שיש להם מספר קטן של כללים ולהפוך את השיפוט מורכב יותר ויותר עם תוספת הכללים.

הקטנת מספר משתתפי המשחק מקלה על המשחק ומאפשרת למספר גדול יותר של ילדים לשפוט. ניתן להסביר באמצעות משחק: מהם כללים ומדוע חשוב לשמור על כללים מוסכמים בחברה. בכך, יאפשר המורה העברה משמירה על כללי המשחק לשמירה על כללי השיעור ומכללי השיעור לכללי החיים.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו:

- ☒ יקראו מהלוח/פלקט את כללי המשחק /הפעילות עליהם התחייבו לשמור, בתחילת כל שיעור.
- ☒ ידרגו מ 1-10 את האווירה הכיתתית שחשו באופן סובייקטיבי בסיום כל שיעור (השאיפה להגיע לציון גבוה בכל שיעור בהתאם לממוצע הכיתתי).
- ☒ יציעו כללים למשחק בכוונה לשפר את האווירה החברתית והשותפות.
- ☒ יתארגנו במהירות לקבוצות בהרכבים משתנים ויבצעו מעברים יעילים ממבנה למבנה וממקום למקום בהתאם לדרישות המשחק.
- ☒ ימצאו את הפתרון בדרך של ויתור או הדברות בעת חוסר הסכמה או, סכסוך.
- ☒ יציינו מה למדו מהמשחק לחיים בכיתה ומוחוץ לבית הספר בסיום.

(3) התלמידים והתלמידות יזהו הגינות ואי-הגינות במשחק ויבחרו נורמות המאפשרות מעורבות

וכבוד לזולת

הסבר

ההגינות במשחק נוגעת: לאמירת אמת גם כשהשופט לא ראה מכה שנתנה בטעות או בכוונה; באי-פלישה למרחב האישי אל עמית לכיתה בניגוד לרצונו; במתן הזדמנות לחלש שהשמירה עליו פחות הדוקה כדי לאפשר לו למסור את הכדור; בהימנעות מלעג למתקשים, לשמנים, לבעלי צרכים מיוחדים, ולנכשלים; במתן עזרה למישהו שנפל גם אם הוא מהקבוצה היריבה; בהזמנת עמית המתקשה במיומנות בכדי לתרגל אותה אחר הצהריים בחצר בית הספר; בבקשת סליחה ממי שנפגע עקב פעולה של מבקש הסליחה; בקבלת הסליחה כהתנצלות כנה; במתן בקורת בונה מכבדת ולא פוגענית לדוגמה: הימנעות מזלזול בבעל תפקיד; הימנעות מהשתלטות על תפקיד שמישהו אחר קיבל, ולבסוף, מתן הערכה למי ששיתף מורה או חברים בפגיעותו, הימנעות מכינויים פוגעניים כמו: "מלשין" וכדומה.

ההגינות במשחק נוגעת לעיתים קרובות לחלקים שהשופט לא הבחין בהם, למשא ומתן שהתרחש לפני השיעור והמורה לא נחשף אליו. למרות שמדובר לעיתים בהתנהגות סמויה מעיני המורה, היא אינה סמויה מעיני התלמידים ולכן, יש לפתוח ערוצים לשוחח על כך. שמירה על הגינות מאפשרת: ליצור אווירה נינוחה, לבנות אמון בזולת, וליצור מצבים של נתינה וקבלה. פעילות גופנית במסגרת חברת בני הגיל חושפת את הגוף והיכולת התנועתית ובעקבות כך גם את הפן הרגשי של התלמידים. מעדויות של אנשים מבוגרים עולים זיכרונות לא נעימים משיעורי חינוך גופני בשל גילויי נורמות נמוכות שמורים לא התמודדו איתם. לכן, חשוב להשתמש בתהליכים המתרחשים במהלך משחק כדי להקנות נורמות של הערכה וכבוד והימנעות מפגיעה.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו:

- ☒ בשיחה תקופתית על גילויי אי הגינות שנתקלו בהם במהלך משחקים בבית הספר, כולל בהפסקות.
- ☒ במילוי תפקיד "שופט נורמות" שתפקידו להציף מקרים יפים של הצבת נורמות גבוהות במהלך השיעור.
- ☒ בדיון על תרחישים הקורים בשיעורים המעודדים או פוגעים בנורמות של הגינות. לדוגמה: אי כיבוד חלוקת תפקידים, השתלטות על תפקיד או משימה שמיועדת לאחר, אי שיתוף חברים במהלך משחק, לעג ליריב או לחבר קבוצה, עברות מכוונות וחוזרות להשגת יתרון וכדומה. יצינו וידגיש ואת המקרים בהם נעשה וויתור ו/או הידברות לשם פתרון סכסוכים.

☒ זיהוי נורמות התנהגות שיש להעריך. יציעו דרכים לטיפול נורמות של הגינות וכבוד לזולת ולבדוק אותן הלכה למעשה, למשל: כשחבר נופל גם אם הוא יריב מהקבוצה האחרת לתת לו יד ולעזור לו לקום. כשחבר לא מצליח בביצוע מיומנות, לעזור לו ולעודד אותו כדי לתת לו הזדמנות לחוויה מתקנת

במילוי תפקיד "נאמני הגינות": בכל חודש יבחרו 4 תלמידים וישמשו כ"נאמני הגינות" שתפקידם יהיה לקבוע כללים, להעיר את תשומת הלב למקרים בהם לא התקיימה שמירה על כללים ואו הגינות ולהיפך לחזק מקרים שבהם תלמידים הפגינו שמירה על כללים כבוד והגינות כלפי חבריהם ויבחרו את התלמיד המצטיין לאותו החודש. (ראו במבוא "שילוב החינוך הגופני בחיי היום יום בבית הספר ומחוצה לו ע"מ..").

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"²⁰⁰

תנועה ופעילות גופנית בצוות

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישמרו על הכללים ועל ההגיונות

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע מהבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית גילוי סובלנות – גילוי יכולת ליצור שיח, לתכנן, לשחק, ליצור מגע ותנועה – עם כל עמית או עמיתה אחרים ולראות את היתרונות מהפעילות המשותפת; יצירת אווירה נעימה וחיובית המאפשרת לנוע בחופשיות ללא חשש מביקורת או מדחייה חברתית; שמירה על כללים במשחק מתוך משמעת עצמית; שמירה על הגיונות במהלך משחק מתוך משמעת עצמית; יכולת לזהות הגיונות ואי-הגיונות במשחק ולבחור נורמות המאפשרות מעורבות וכבוד לזולת;	מודעות עצמית יכולת להכיר בכללי ההתנהגות של המסגרת שבה מתקיימת הפעולה; הכוונה עצמית התמקדות במסגרת המוכתבת על ידי כללים חיצוניים.	חשיבה ביקורתית יכולת שיפוט במשחק או בפעילות ספורטיבית לפי כללים מוסכמים; זכירת כל כללי המשחק או הפעילות הספורטיבית והתחשבות בהם במהלכי המשחק והפעילות; חשיבה יצירתית יצירת משחק חדש בעזרת הגדרת כלליו; יכולת להוסיף/לגרוע חוק המשנה את המשחק; אוריינות לשונית רישום כללי המשחק;	הכרת תפקיד הכללים במשחק ובפעילות ספורטיבית; הבנה מהי הגיונות ומדוע היא חשובה במשחק ובכל עבודת צוות;	פעילות גופנית מבוססת כללים: כמו משחקי ספורט ומשחקי נופש.

<https://meyda.education.gov.il>²⁰⁰

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ישמרו על הכללים ועל ההגיונות

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: קיימת תלות, כל מטרה תלויה במימושה של מטרה קודמת

שכבת גיל	א'-ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרות אופרטיביות				
2(1). התלמידים יכירו את כללי השיעור ומשמעותם, יתרגלו ויכבדו אותם	דרך ההערכה תצפית של המורה בהתנהגות התלמידים מכניסתם לשיעור עד יציאתם, ורישום ההתנהגות בטופס בו לאורכו שמות התלמידים לרוחבו הקריטריונים. קריטריונים לפי הכללים שהמורה הכתיב. למשל: 1. נכנסים לאולם יחפים 2. כל תלמיד יושב במקומו 3. יושבים כשהמורה מדבר 4. לשריקה, מתנועעים לפי הוראות המורה	דרך ההערכה כמו ב א'-ג', אבל במקום המורה תלמיד תורן צופה. בכל שיעור תלמיד תורן אחר קריטריונים לפי הכללים שהמורה הכתיב למשל: 1. כל תלמיד מצטרף לתחנה 2. בתום התרגול בתחנה מחכה שיתפנה מקום בתחנה הבאה ורק אז עובר אליה 3. פועל לפי ההוראות הכתובות 4. מסיים את כל התחנות 5. אוסף ומחזיר את הציווד של התחנה בה החל את הפעילות	דרך ההערכה בקבוצות של 4-8 הפועלות לפי כרטיסיות. התלמידים בכל קבוצה מתבקשים להחליט ביחד על כללים להתנהגות שיאפשרו למידה יעילה, רושמים אותם ומכבדים אותם תוך למידה בקבוצה. אחד מחברי הקבוצה ממלא דף תצפית על פי הקריטריונים קריטריונים 1. מגיעים להסכמה על כללים המייעלים את הלמידה 2. רושמים אותם 3. מקיימים אותם במהלך הלמידה	

	מושגי יסוד כללים המייעלים את הלמידה		מושגי יסוד כללים, כיבוד הכללים	
2(2). התלמידים ישחקו לפי כללים מוסכמים דרך ההערכה התלמידים בוחרים ומשחקים משחק מוכר באופן עצמאי. כל אחד בתורו שופט במשחק. מחליטים על הכלל הקובע את סדר החלפת השופטים ופועלים לפי הכלל. קריטריונים 1. כל התלמידים פעילים 2. שומרים על כללי המשחק 3. בוחרים כלל להחלפת שופטים 4. מקיימים את הכלל להחלפת שופטים 5. השופטים מנהלים את המשחק בהתאם לכללים המוסכמים.	דרך ההערכה בקבוצות של 4-8 התלמידים בוחרים משחק מוכר ומוסיפים לו 2 כללים חדשים ההופכים אותו למורכב יותר. לאחר שבחרו את הכללים הנוספים, משחקים לפי כלל המשחק קריטריונים 1. נבחרים שני כללים המשנים את המשחק 2. משחקים ושומרים על הכללים הישנים והחדשים. 3. במקרה והכללים לא מתאימים, מחליפים כללים ופועלים לאור הכללים החדשים. מושגי יסוד שמירת הכללים	דרך ההערכה המורה יציע משחק. התלמידים יבחרו כללים במהלך שיחה שמנהל המורה. לאחר מכן, התלמידים משחקים תוך שמירת הכללים שנבחרו קריטריונים 1. נבחרים כללים נכונים למשחק 2. מתקיים משחק רצוף לפי הכללים מהתחלה ועד הסוף מושגי יסוד כללים מוסכמים	2(2). התלמידים ישחקו לפי כללים מוסכמים דרך ההערכה המורה צופה במשחק תנועתי קבוצתי בו הילדים התבקשו לשמור על כללים מוסכמים. קריטריונים 1. מקיימים את הכללים 2. מתקיים משחק רצוף מושגי יסוד כללים מוסכמים	
2(3). התלמידים יזהו הגינות ואי הגינות במשחק ויבחרו נורמות המאפשרות מעורבות וכבוד לזולת. אופן ההערכה במהלך טורניר בית ספרי, התלמידים צופים בשעה שאינם משחקים. צפייה בקבוצות המשחקות, זיהוי הגינות ואי הגינות ודיווח על ההתנהגויות שנצפו תוך מתן ניקוד לקבוצות השונות: (+1) – התנהגות הוגנת (-1) – התנהגות שאינה הוגנת	אופן ההערכה התלמידים צופים בבית באינטרנט במשחק ספורט מקצועי שנלמד בבית הספר וכלליו מוכרים להם. על כל תלמיד לאתר 4 פעמים בהם באה לידי ביטוי התנהגות הוגנת/לא הוגנת ולרשום אותם.	אופן ההערכה שלב א' – חצי כיתה משחקת משחק כדור , חצי כיתה צופה במשחק ומנסה לאתר התנהגויות של גילוי הגינות / ואי הגינות שלב ב' – החלפת תפקידים שלב ג' – בתום המשחק משוחחים על ההתנהגויות שנצפו, ומציעים נורמה המאפשרת מעורבות וכבוד לזולת.		2(3). התלמידים יזהו הגינות ואי הגינות במשחק ויבחרו נורמות המאפשרות מעורבות וכבוד לזולת.

חלוקת תעודות לקבוצות שזכו במירב הנקודות. קריטריונים כל אחד מהצופים מזהה התנהגות הוגנת / שאינה הוגנת ונותן ניקוד הוגן.	קריטריונים 1. צופים במשחק ומזהים את הכללים 2. מזהים 4 התנהגויות 3. מדווחים עליהן בטופס .	קריטריונים 1. מזהים התנהגויות הוגנות / שאינן הוגנות 2. מאתרים נורמה המאפשרת מעורבות וכבוד לזולת מושגי יסוד מזהים הגינות / מזהים אי הגינות / נורמות של הגינות		

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יגלו אחריות הדדית

הסבר המטרה

גילוי אחריות הדדית הוא יוזמה של ילד או מספר ילדים המתרחשת בשעה שהם פועלים כקבוצה או כצוות עבודה ומנסים להתמודד עם משימה או פרויקט משותף. היוזמה נוגעת לנטילת עול לטובת אחרים – תוך גילוי רגישות לאחרים והתאמה לציפיותיהם. נטילת אחריות עבור חלק מהילדים היא פעולה טבעית הנובעת מאופיים כמנהיגים, אבל מרבית הילדים צריכים להבין את חשיבותה של יוזמה זו ולרכוש כלים כדי לממש.

גילוי האחריות כולל: הכרת האפשרויות הקיימות לנטילת אחריות; בחירת פעולה מבין אפשרויות פעולה קיימות; יכולת להקשיב לצרכים של אחרים; יכולת לצפות את התוצאות האפשריות של הבחירה; יכולת לחשוב בביקורתיות, למנוע תוצאות לא רצויות של הפעולה; יכולת להכיר בכללי ההתנהגות של המסגרת שבה מתקיימת הפעולה; יכולת לשכלל את הפעולה שנבחרה; יכולת הסקת מסקנות בעקבות התהליך לאחר פרק זמן מסוים²⁰¹.

הייחוד של גילוי אחריות הדדית הוא בכך שמצד אחד הפרט צריך ליזום בכוחות עצמו אך מצד שני עליו להיות רגיש לאחרים כיוון שיוזמתו אינה מתחילה ומסתיימת בו עצמו אלא היא צריכה להתאים לציפיות ולצרכים של האחרים.

גילוי אחריות יכול להתממש באקלים המאפשר לילדים להאמין ביכולתם לתרום לאחרים ולתפוס את עצמם כחופשיים לבחור את מעשיהם. וזאת, להבדיל מאקלים בו הילדים נתפסים כממלאי הוראות של אחרים. **הטלת אחריות** על התלמידים אינה משחררת את המורה מאחריותו ואילו נטילת אחריות של תלמיד בשעה שהוא מקבל על עצמו תפקיד, לא משחררת את התלמידים האחרים מאחריות – כשכל אחד ואחת חשים אחריות לתהליכים המתרחשים בבית הספר, בשיעורים ובשעה שהם פועלים כצוות למימוש פרויקט משותף, נפתחת אפשרות לתהליכים חינוכיים ולימודיים משמעותיים.

לנטילת אחריות קבוצתית בשיעורי חינוך גופני ישנם שני היבטים – חינוכי-ערכי ולימודי, הקשורים ביניהם.

²⁰¹ חסין, א' ח' וגוון, ס' (2013). **אחריות לחינוך וחינוך לאחריות**. מכון מופ"ת: תמה והמכללה האקדמית לחינוך אלקסמי.

ההיבט החינוכי-ערכי: בשיעורי חינוך גופני קיימת תלות בין הילדים בשל שילוב משחקים ופעילויות משותפות ושימוש רב בציד ואחריות לשמירתו. נוטל אחריות מעמיד את הקבוצה במרכז העשייה ומציע לחבריה ליזום ולתרום לה.

ההיבט הלימודי – בשעת נטילת אחריות התלמידים רואים דברים מנקודות מבט שונות, נחשפים לקונפליקטים שפתרון מחייב התמודדות רציונלית, מלמדים אחרים וצריכים להבהיר תכנים וכוונות. האחרים לומדים מהחברים שנטלו אחריות.

שיעורי החינוך הגופני מהווים סביבה טבעית ואידיאלית לפיתוח יכולת ליטול אחריות. בשיעורים אילו קיימות הזדמנויות רבות שבאמצעותן ניתן לכוון את התלמידים להבין ולפעול הלכה למעשה באפיקים של לקיחת אחריות ואף יותר מכך ולהרחיב את מה שנלמד בשיעור לסביבות נוספות בהן מתפקדים הילדים כצוות עבודה.

חשיבות נטילת אחריות הדדית בשיעורי חינוך גופני

קבוצה או צוות עבודה לוקחים אחריות הדדית כאשר חבריהם מצליחים לבצע מספר פעולות: האחת, להגדיר את המשימה בכוחות עצמם. השנייה, מתאפשר לכל חבר בקבוצה להציג עמדה ביחס לדרכים להתמודד עם המשימה; השלישית, הקבוצה משוחחת ובוחנת את כל החלופות; הרביעית, הקבוצה מגיעה להסכמה ביחס לדרך ההתמודדות הנחוצה ומבצעת אותה. ניתן לבחון את חשיבות החינוך לנטילת אחריות הדדית, מנקודת מבט של תרומה להוראה ותרומה ללמידה.

התרומה להוראה – חינוך לנטילת אחריות אישית והדדית מאפשרת למורים להתמודד עם שורשן של בעיות משמעת הנובעות מהעדר מוטיבציה ועניין בנלמד ולהפוך את הילדים למעורבים. כמו כן, הקניית כלים לנטילת אחריות מאפשר למורה ליעל את הלמידה: לתת לילדים עצמאות, לאפשר להם לפעול בצוותי עבודה, לבחור שיטות הוראה קבוצתיות ופרטניות, להכיר את הילדים, להתייחס אליהן באופן אישי, להעניק להם משוב ותשומת לב מיוחדת לילדים מתקשים, וכמו כן להגביר את יכולת השמירה על הבטיחות.

התרומה ללמידה – היכולת ליטול אחריות אישית והדדית מאפשרת לילדים ללמוד אלו מאלו, להכיר ביכולתם ללמוד בכוחות עצמם או עם עמיתים ולממש זאת, להשתתף במשחקים מורכבים שבהם התלות ההדדית גבוהה, לבחור מה ללמוד באופן עצמאי ולממש זאת גם מחוץ למסגרת בית הספר.

דרכים להשגת המטרה

שיחה עם ילדי הכיתה להבהרת המושג גילוי אחריות הדדית ומשמעותו בשיעורי חינוך גופני. רצוי לפני התחלת הוראת המטרה, כדי להכיר את ההבנה הקיימת ובסוף כדי לוודא הבנת משמעות המושג.

הצגת דוגמה אישית של נטילת אחריות על ידי המורה. המורה יסב תשומת לב של התלמידים לפעולות של נטילת אחריות בתפקודו היום יומי.

דוגמה :

להראות כמה המחסן שבאחריות המורה מסודר. לציין שלכל פריט יש מיקום קבוע שלו, להדגים כיצד מוציאים ציוד ומעבירים אותו בלי לפגוע בו. כמו כן, להוסיף הסבר מילולי תוך כדי פעילות, לעצור בשעה שהתלמידים גוררים ציוד או פוגעים בו.

קיום טקס הענקת סמכויות לתלמידים כמו, הכרזה על בעלי התפקידים החדשים בפתיחת השיעור, העמדת הילדים ומתן תגים לאלו שקבלו על עצמם תפקידים חדשים ; ביצירת כתב מינוי והענקתו לילדים שקבלו על עצמם תפקידים ; בהחלפת השמות על גבי פלקט תוך מתן הערכה לבעלי התפקידים היוצאים ואיחולי הצלחה לנכנסים.

הקניית דרכים לנטילת האחריות. ללמוד ליטול אחריות אינו מתרחש כהליך מובן מאליו ויש לרכוש אותו בהדרגה : א. הכנות לקראת נטילת אחריות הדדית – התאמת ציפיות ביחס לתפקיד. מה מצופה מחברי הקבוצה במסגרת תפקידם, שיחת בירור מקדימה של צרכי הקבוצה . ב. גיוס עזרה של חברים במהלך ביצוע התפקיד. ג. הצגת דוגמה אישית של הקבוצה שנטלה על עצמה את האחריות – אשר משתתפת במשחק ופועלת בהתאם לכללים . ד. מתן הוראות ברורות לביצוע המשימה. ה. התמודדות עם עמיתים שאינם משתפים פעולה – כאשר חברי הקבוצה שנטלה על עצמה את האחריות למשימה אינם מתגייסים בהתאם למצופה מהם . ו. החלפת תפקידים – שמירה על העיקרון שכל ילד ימלא במהלך השנה את כלל התפקידים.

דוגמה :
בהוראת משחק "מלחמת הכוכבים" – מטרתם של שחקני כל אחת מהקבוצות היא לפגוע בכוכב של הקבוצה היריבה (הכוכב בנוי משישה חישוקים). בחלק המסכם של השיעור, ראשית על נוטלי האחריות לבדוק את הציוד הנדרש , ולהדגיש את השמירה על כללי משחק מוסכמים, לבקש את השתתפותם של מספר ילדים לצורך הדגמה מקדימה, ולעודד את הילדים אשר פועלים כנדרש

מעקב אחר פעילות של נטילת אחריות ומתן משוב. בשעה שהילדים פועלים, לציין כל נטילת אחריות, תוך פירוט האופן שבו האחריות באה לידי ביטוי.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יבינו מהי אחריות הדדית, מה חשיבותה וכיצד מממשים אותה
- (2) ירתמו למילוי תפקידים בשיעורי החינוך הגופני ויסייעו לבעלי התפקידים להצליח בתפקידם
- (3) יתמידו במילוי תפקידם וישכללו את עבודת הצוות
- (4) ייטלו אחריות למשימות כיתתיות, בית ספריות, וקהילתיות כחלק מצוות עבודה עצמאי

פירוט המטרות האופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יבינו מהי אחריות הדדית, ומה חשיבותה וכיצד מממשים אותה

הסבר

התלמידים יבינו את החשיבות והתרומה של נטילת האחריות על ידם לחיים בכלל ולשיעורי החינוך הגופני בפרט (ראו הסבר המטרה). יבינו כי לצורך כך עליהם ליזום, להציע הצעות, לבחור את ההצעה המתאימה להם ביותר, ואת דרכי הפעולה להשגת היעד באמצעות חלוקת תפקידים בשיתוף של כל חברי הצוות, וזאת תוך הקשבה, התחשבות ומתן סיוע בכל מה שנדרש כדי לקדם עשייה קבוצתית והתמודדות נאותה עם האתגר שלקחו על עצמם.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים –

- ☒ ישחקו משחק בו חשובה במיוחד נטילת אחריות וינתחו מה היו הסיבות להצלחת המשחק או לכישלונם?
לדוגמה:
בניית פירמידות – חלוקת הכיתה לצוותים ומתן הנחיות לבניית פירמידה יציבה לפרק זמן מסוים
- ☒ ינהלו שיחות בקבוצות קטנות על נסיבות בהם כדאי לגלות אחריות;
- ☒ יבחרו תפקידים ויסבירו איך למלא אותם על הצד הטוב ביותר. ימלאו את התפקידים ויחזרו לבדוק את הסברם;

- ☒ יזהו גילויי אחריות או אי אחריות במהלך השיעורים ויציעו כיצד לשפרם
- ☒ ינתחו התנהגויות של נטילת אחריות/אי נטילת אחריות שהתרחשו במהלך השיעורים
- ☒ ישוחחו על התרומה של גילויי אחריות לקבוצה או לכיתה כולה, לאחר התנסות.
- ☒ יציעו דרכים לשכלול נטילת האחריות.

(2) התלמידים והתלמידות ירתמו למילוי תפקידים בחינוך הגופני ויסייעו לבעלי התפקידים

להצליח בתפקידם

הסבר

קיימים שני שלבים להשגת מטרה זו. הראשון מנוהל על ידי המורה המטיל תפקידים על חברי הקבוצה, ובשני פועלים חברי הקבוצה באופן עצמאי כצוות עבודה:

שלב א' – מילוי תפקידים בניהול המורה – המורה מציג את מגוון התפקידים, ועל חברי הקבוצה להגדיר בשיחה המנוהלת על ידי המורה את סמכויות התפקיד, וההתנהגות המצופה; לבצע אותם הלכה למעשה ולאחר מכן להעריך את ביצועם בשיחה המנוהלת על ידי המורה.

שלב ב' – פעילות עצמאית של חברי הקבוצה – התלמידים מציעים מגוון תפקידים, מגדירים אותם, מבצעים אותם ולאחר מכן מעריכים את הביצוע.

לדוגמה:

אחראי מחסן – שיח על תוכן התפקיד, העברת ציוד ממקום למקום, סידור המחסן, רשימת ציוד שיצא וכו'. ורישום של כל מה שנדרש לו למילוי תפקידו – קלסר עם רשימת ציוד על פי קטיגוריות וכו'. מילוי התפקיד למשך מספר שבועות קצוב, טרם החלפתו בתפקיד אחר.

נטילת אחריות על תפקיד ניהולי של האחד אינה מתבצעת רק בשעה של מילוי תפקיד. גם בשעת עזרה לבעל התפקיד וקיום שיתוף פעולה, חשוב ליטול אחריות כדי שמהלך ההתנסות יצליח.

פירוט ברמת ביצוע

שלב 1 – מילוי תפקידים קבוצתיים בתמיכת המורה

לאחר שהמורה הציע/ה מגוון תפקידים לחברי הקבוצה כמו: אחראי מחסן, הוראת עמיתים בחלק המכין/ מסכם, אחראי דיווח, מנהל השיחות בקבוצה, אחראי שיפוט, אחראי רישום. התלמידים –

- ☒ ישוחחו על תוכן כל אחד מהתפקידים
- ☒ יבדקו האם עומדים לרשותם המשאבים הנדרשים למילוי התפקיד.

☒ יקבלו על עצמם את התפקיד וימלאו אותו למשך תקופה קצובה מראש 2-4 שיעורים

שלאחריו מתבצעת החלפת תפקידים

☒ ידווחו על קשיים בסיכום השיעור ויחשבו על פתרונות לעתיד

שלב 2 – מילוי תפקידים באופן עצמאי

לאחר שחברי הקבוצה בחרו באופן עצמאי מגוון תפקידים נוספים התלמידים

☒ יזמו שיחה עם הקבוצה/ עמית – מה כולל התפקיד

☒ ישוחחו על אפשרויות סיוע לבעלי תפקידים ויציעו את עזרתם לבעלי תפקיד. לדוגמה:

במידה ולא חזר ציוד למחסן, גיוס עזרה נוספת וחשיבה על כללים נוספים שיש לאמץ בשיעורים הבאים.

☒ יתאמו בין בעלי התפקידים השונים

לדוגמה:

תיאום בין חברי הקבוצה אשר אחראית על סיוע במקצועות האתלטיקה (מדידת ריצות, קפיצה לרוחק וכו') לבין הקבוצה אשר אחראית על הציוד במחסן.

☒ יציעו תפקידים אחרים – כגון: אחראי קריאת שמות, אחראי על הצגת תרגיל התעמלות בתום השיעור, אחראי עדכון טבלת מצטייני השיעור. ידונו מה בעצם כולל התפקיד, וכיצד ניתן לתאם בין בעלי התפקידים השונים לצורך מטרה אחת משותפת – כאשר האחראי על הצגת תרגיל התעמלות בסוף השיעור ייבחר על פי רשימת השמות שעליה אחראי ילד אחר).

(3) התלמידים והתלמידות יתמידו במילוי תפקידים וישכללו את עבודת הצוות

הסבר

לאחר שהתלמידים למדו ליטול אחריות במשחק קצר או במשך מספר שיעורים בודדים ורכשו את הכלים הראשוניים לנטילת אחריות, ניתן לעבור לנטילת אחריות ארוכת טווח בכיתה ובעבודת צוות. ההתמדה מאפשרת הזדמנויות לטעויות ולתיקון ובכך מאפשרת שכלול האופן בו ממלאים את התפקיד. כדי שתהליך משמעותי כזה יתרחש כל תלמיד צריך להיות מעורב בנטילת אחריות בכיתה ובמהלך עבודה בצוות והאווירה בכיתה או בצוות צריכה להיות מקבלת. כמו כן, יש לבנות תהליך מובנה וחוזר על עצמו של הערכת מילוי התפקיד והסקת מסקנות להמשך השיפור באופן מילוי התפקידים.

פירוט ברמת ביצוע

חברי הכיתה או צוות העבודה:

☒ יתנסו ויתמידו במילוי תפקיד שקיבלו על עצמם למשך פרק זמן של חודש ימים ומעלה.

לדוגמה:

התלמידים אשר נטלו אחריות על החלק המכין של השיעור/ המסיים, יבצעו זאת לפרק זמן מסוים של מספר שבועות.

☒ במהלך מילוי תפקידם, ישכללו את התפקיד שהוטל עליהם

לדוגמה:

במסגרת מילוי תפקידם כאחראים על החלק המכין של השיעור, יתאימו חברי הכיתה את החלק המכין למיומנות הספציפית הנלמדת.

☒ יעריכו את התהליכים ואת תוצאות הלמידה

לדוגמה:

בתום פרק זמן זה, ייערך משוב ובו יעריכו חברי הקבוצה את התהליכים, ותוצאות הלמידה בעקבות מילוי תפקידם במסגרת הוראת החלק המכין / מסיים של השיעור.

☒ יסיקו מסקנות להמשך פעולתם.

לדוגמה:

אם הסיקו חברי הקבוצה שזמן פעילות בחלק המכין היה קצר מדי, לא דינאמי ולכן לא תרם לעלייה בקצב הלב ובטמפרטורת הגוף, וכמו כן ההסבר המילולי היה ארוך ומסורבל, הקבוצה תחשוב על דרכים לשיפור. למשל, תרגול מגוון תרגילים אשר תורמים לעלייה בדופק, כמו כן, הדגמה קצרה בליווי הסבר מילולי של המשחק/ תרגיל על ידי מספר תלמידים מחברי הקבוצה.

(4) התלמידים והתלמידות ייטלו אחריות למשימות כיתתיות, בית ספריות, וקהילתיות כחלק

מצוות עבודה עצמאי

הסבר

לאחר שהתלמידים הבינו מהי אחריות הדדית, חשיבותה ודרכים למימושה הלכה למעשה, נרתמים למילוי תפקידים במסגרת שיעורי החינוך הגופני ומסייעים לבעלי התפקידים בכיתתם להצליח בתפקידם, מתמידים במילוי תפקידם ואף משכללים אותו לאחר הסקת מסקנות, הם מוכנים לפעול כצוותי עבודה עצמאיים. צוותי העבודה יכולים לפעול למילוי משימות ולעמידה בפרויקטים כיתתיים, כמו: בחירת משחק חדש ללימוד בכיתה, הוראתו בכיתה ואחריות שישוחק פעמיים בשבוע לפחות; ארגון פעילות תנועה כיתתית בסימן פורים או בחירת אירוע של פעילות גופנית לסיום השנה. כמו כן הם יכולים לפעול למימוש פרויקטים ברמת בית הספר כמו: ארגון טורניר כדורסל בבית הספר, ארגון הפסקה פעילה, מפקד בוקר פעלתני, פעילות הורים וילדים בל"ג בעומר. בפרויקטים בהם משלבים מבוגרים ניתן אף להרחיב את האחריות בצוות העבודה כמו: תכנון מחדש של חצרות בית הספר; תכנון טיול משפחות, הקמה של קבוצת

ריצה הורים וילדים, הקמה של ספריית תנועה – כרטיסיות תנועה להשאלה וציוד הנדרש למלא את ההנחיות שבכרטיסיות – והפעלת הספרייה לאורך השנה. ניתן להרחיב את המשימות והפרייקטים של צוותי העבודה גם לטובת הקהילה כמו, תכנון מפגשים קבועים, אחת לחודש לפעילות בבית אבות ומימוש התכנון; הזמנת אנשי השכונה להכרות עם אפשרויות לפעילות גופנית בשכונה (ראו מבוא פרק "שילוב החינוך הגופני בחיי היום יום בבית הספר ומחוצה לו" עמ')

פירוט ברמת ביצוע

בצוותי העבודה התלמידים והתלמידות:

- ☒ ייטלו על עצמם תפקידים שיסייעו לעמוד במשימה
- ☒ יזמינו אחרים לסייע להם במילוי התפקיד כשהוא מורכב
- ☒ ישתפו את הצוות בשלבי ביצוע התפקיד
- ☒ ישתפו פעולה עם בעלי תפקידים אחרים

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" 202

תנועה ופעילות גופנית בצוות

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יגלו אחריות הדדית

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומוזענות חברתית יכולת להקשיב לצרכים של אחרים ; עמידה בתפקיד שהוטל במסגרת אחריות הדדית סיוע לבעלי תפקידים להצליח בתפקידם יכולת להתארגן במהירות לקבוצות בהרכבים משתנים ולבצע מעברים יעילים ממבנה למבנה וממקום למקום בהתאם לדרישות המשחק ; נטילת עול לטובת אחרים תוך גילוי רגישות לאחרים והתאמה לציפיותיהם	מודעות עצמית יכולת להכיר בכללי ההתנהגות של המסגרת שבה מתקיימת הפעולה ; הכוונה עצמית הרתמות לקבלת תפקיד ; התמדה במילוי תפקיד ;	חשיבה ביקורתית הכרת האפשרויות הקיימות לנטילת אחריות ; הפעלת שיקולי דעת בבחירת פעולה מבין אפשרויות פעולה קיימות ; יכולת לשקול צרכים של אחרים ; יכולת לצפות את התוצאות האפשריות של הבחירה ; יכולת לחשוב בביקורתיות, למנוע תוצאות לא רצויות של הפעולה ; יכולת לשכלל את הפעולה שנבחרה ; יכולת הסקת מסקנות בעקבות התהליך לאחר פרק זמן מסוים ;	הבנה מהי אחריות הדדית, מה חשיבותה וכיצד מממשים אותה ; ניתוח התנהגויות של נטילת אחריות /אי נטילת אחריות והעלאת הצעות לשיפור.	תנועה התובעת אחריות הדדית כמו איזון הדדי ובניית פירמידות.

<https://meyda.education.gov.il> 202

יכולת לצפות מראש צעדים של בן הקבוצה שכישוריו מוכרים, שמירה על סדר התור, התייעצות, שמירה על זכויות האחר, התחשבות, נטילת אחריות ויכולת לסמוך על החבר.		התמודדות עם קונפליקטים שפתרונם מחייב התמודדות רציונלית; חשיבה יצירתית יכולת לראות דברים מנקודת המבט של אחרים בצוות; אוריינות לשונית יכולת לתאר את התרומה השונה של כל נוטל אחריות; יכולת להבהיר תכנים וכוונות במהלך הנחיית אחרים;		

הישגים מצופים – דרכי הוראה וקריטריונים

מטרה 3 : התלמידים והתלמידות יגלו אחריות הדדית

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : קיימת תלות , כל מטרה תלויה במימושה של מטרה קודמת

שכבת גיל	א'-ג'	ג' - ו'	ו' - ט'	ט' - יב'
מטרות אופרטיביות				
3(1). התלמידים והתלמידות יבינו מהי אחריות הדדית, מה חשיבותה וכיצד מממשים אותה	דרך ההערכה בתום פעילות של בניית פירמידות בקבוצות, כל תלמיד מציג את האופן בו נטל אחריות. לאחר מכן המורה יוזם שיחה על הקשר בין נטילת אחריות הדדית לבין הצלחת הבנייה. חוזרים על התהליך בתום התנסות נוספת בבניית פירמידות. קריטריונים 1. מציגים מקרים אמיתיים של נטילת אחריות 2. קושרים בין נטילת האחריות לבין הצלחת/אי הצלחת הבנייה 3. לאחר הבנייה השנייה מדיוקים בהצגת מקרים אמיתיים של נטילת אחריות	דרך ההערכה בתום פעילות של בניית פירמידות בקבוצות בעזרת ספסל, כל תלמיד כותב על האופן בו נטל אחריות הדדית. לאחר מכן התלמידים משוחחים בקבוצה על הקשר בין נטילת אחריות הדדית לבין הצלחת הבנייה. חוזרים על התהליך בתום התנסות נוספת בבניית פירמידות. קריטריונים 1. מציגים מקרים אמיתיים של נטילת אחריות 2. קושרים בין נטילת האחריות לבין הצלחת/אי הצלחת הבנייה 3. לאחר הבנייה השנייה מדיוקים בהצגת מקרים אמיתיים של נטילת אחריות	דרך ההערכה בקבוצות של 4-8 בוחרים התלמידים פעילות גופנית קבוצתית שיש בה נטילת אחריות הדדית. מנסחים את כללי הפעילות. כל קבוצה מעבירה לכיתה את הכללים ועל התלמידים להתארגן לקיים את הפעילות וליטול אחריות הדדית קריטריונים 1. לא היה צורך בהתערבות מורה לאורך כל ההתנסות 2. הפעילות הגופנית שהוצעה כללה מחויבות לנטילת אחריות הדדית 3. התלמידים נטלו אחריות הדדית	

		4. לאחר המשחק השני קושרים טוב יותר את הקשר בין נטילת אחריות הדדית לבין הצלחת/אי הצלחת הבנייה. מושגי יסוד אחריות הדדית, נטילת אחריות הדדית	4. לאחר המשחק השני קושרים טוב יותר את הקשר בין נטילת אחריות הדדית לבין הצלחת/אי הצלחת הבנייה. מושגי יסוד אחריות, נטילת אחריות	
		דרך ההערכה כל תלמיד מקבל על עצמו לפרק זמן מוגדר מראש תפקיד אחד כגון: ראש טור, שופט, אחראי חלוקת ציוד, אחראי איסוף ציוד, אחראי סידור מחסן, אחראי סימון גבולות מגרש; אחראי משמעת, אחראי דיווח, הכנת סרטון. מתוך מקבץ התפקידים, תלמיד שקיבל על עצמו לערוך מעקב אחרי ממלאי התפקידים האחרים, עוקב אחר אופן מילוי התפקידים לפי הקריטריונים. קריטריונים 1. נוטל על עצמו תפקיד אחד. 2. ממלא את התפקיד על הצד הטוב ביותר 3. מפעיל אחרים לעזרתו 4. מציע עזרה לאחרים. מושגי יסוד	דרך ההערכה כל תלמיד מקבל לשבוע - שלושה שבועות תפקיד אחד כגון: ראש טור, שופט, אחראי חלוקת ציוד, אחראי איסוף ציוד, אחראי סידור מחסן, אחראי סימון גבולות מגרש, אחראי משמעת, אחראי דיווח, הכנת סרטון. המורה עוקב אחר אופן מילוי התפקידים קריטריונים 1. מקבל על עצמו כל תפקיד שהוטל 2. ממלא את התפקיד על הצד הטוב ביותר 3. מפעיל אחרים לעזרתו 4. מציע עזרה לאחרים במילוי תפקידם מושגי יסוד תפקיד, מילוי תפקיד	3(2). התלמידים והתלמידות ירתמו למילוי תפקידים בשיעורי החינוך הגופני ויסייעו לבעלי התפקידים להצליח בתפקידם

		מילוי תפקידים באופן עצמאי , הירתמות למילוי תפקידים		
3(3). התלמידים והתלמידות יתמידו במילוי תפקידם וישכללו את עבודת הצוות		דרך ההערכה חלוקת הכיתה לשתי קבוצות, בכל קבוצה חמישה צוותים , כל צוות ממלא אחד מחמשת התפקידים הבאים למשך שמונה שיעורים כגון : הוראת החלק המכין בשיעור / הוראת החלק המסיים/ אחראי ציוד ומחסן / ניהול ושיפוט משחק / מעקב אחר ממלאי התפקידים בתום הפעילות , משוחחים על אופן שכלול התפקיד קריטריונים צוות העוקבים אחר מילוי התפקידים, בודק על סמך הקריטריונים הבאים : - כל חברי הצוות ממלאים את תפקידם - מבצעים את תפקידים למשך שמונה שיעורים - משוחחים בכל צוות על אופן שכלול התפקיד מושגי יסוד התמדה במילוי תפקיד , שכלול עבודת צוות		
דרך ההערכה במידה והתנסו בכיתות ז'-ט' , נוטלים תפקידים שלא התנסו בהם. חלוקת הכיתה לשתי קבוצות , בכל קבוצה חמישה צוותים , כל צוות ממלא אחד מחמשת התפקידים הבאים למשך שמונה שיעורים כגון : הוראת החלק המכין בשיעור / הוראת החלק המסיים/ אחראי ציוד ומחסן / ניהול ושיפוט משחק / מעקב אחר ממלאי התפקידים בתום הפעילות , משוחחים על אופן שכלול התפקיד קריטריונים צוות העוקבים אחר מילוי התפקידים, בודק על סמך הקריטריונים הבאים : - כל חברי הצוות ממלאים את תפקידם - מבצעים את תפקידים למשך שמונה שיעורים - משוחחים בכל צוות על אופן שכלול התפקיד				
				3(4). התלמידים והתלמידות ייטלו אחריות למשימות כיתתיות,

במידה והתנסו בכיתות ז'-ט', נוטלים תפקידים שלא התנסו בהם. התלמידים מתארגנים לצוותי עבודה לטובת משימות כיתתיות/בית ספריות/קהילתיות , כגון: הכנה לטורניר בסימן פורים/ פורים/ הכנה ליום ניווט שכבתי / יוזמה לפעילות גופנית לבתי האבות בקהילה. דיווח על פי הקריטריונים הבאים : התלמידים ידווחו בטופס על האופן שבו נטלו אחריות קריטריונים התלמידים מדווחים : על תכנון הפרויקט , על חלוקת התפקידים ביניהם, הכנה מוקדמת , אופן ביצוע הפרויקט , סיכום והסקת מסקנות מושגי יסוד נטילת אחריות , צוות עבודה עצמאי	כיתתיות/בית ספריות/קהילתיות , כגון: הכנה לטורניר בסימן פורים/ הכנה ליום ניווט שכבתי / יוזמה לפעילות גופנית לבתי האבות בקהילה. דיווח על פי הקריטריונים הבאים : התלמידים ידווחו בטופס על האופן שבו נטלו אחריות קריטריונים התלמידים מדווחים : על תכנון הפרויקט , על חלוקת התפקידים ביניהם, הכנה מוקדמת , אופן ביצוע הפרויקט , סיכום והסקת מסקנות מושגי יסוד נטילת אחריות , צוות עבודה עצמאי			בית ספריות, וקהילתיות כחלק מצוות עבודה עצמאי.

מטרה 4: התלמידים והתלמידות ישתפו פעולה במהלך פעילות

גופנית

הסבר המטרה

שיתוף פעולה מתקיים כאשר שני שותפים או יותר מעוניינים להשיג מטרות משותפות תוך כדי עזרה הדדית ועבודת צוות. שיתוף פעולה במהלך פעילות גופנית כולל מגוון של התנהגויות שבכל אחת מהן אופן שיתוף הפעולה ורמת התלות שונים. פעילויות רבות של פעילות גופנית כוללות שילוב של שיתוף פעולה ותחרות. שיתוף פעולה מחד-גיסא ותחרות מאידך-גיסא הם שני הקצוות של פעילות קבוצתית – חברתית המתאפיינת בתלות בין המשתתפים. במצב של תחרות, התלות היא נגדית: כאשר אחד מנצח, האחרים מפסידים. במצב של שיתוף פעולה, התלות בין המשתתפים היא הדדית וחיונית: האחד רוצה בהצלחת האחרים, כי הצלחתם היא גם הצלחתו.

בשיתוף פעולה ובתחרות, מטרותיו של היחיד שונות זו מזו. במצבים של שיתוף פעולה, מרכז היחיד בקריטריונים פנימיים לשיפוט עצמו. למשל היחיד השותף במשימה קבוצתית, ישאל את עצמו " כיצד אוכל לעזור לקבוצה לסיים את המשימה בהצלחה?". במצבים של תחרות, היחיד מתרכז יותר בקריטריונים חיצוניים לשיפוט עצמו כמו למשל, "האם הצלחתי יותר מחברי לכיתה?". קיימים מצבים שבהם יש שילוב של תחרות ושיתוף פעולה כמו במשחקי הכדור הקבוצתיים. במצבים אלו, חברי הקבוצה צריכים לפעול בשיתוף פעולה כדי לנצח את הקבוצה היריבה. במצב שבו יש שילוב של תחרות ושיתוף פעולה, התלות היא גם הדדית וחיונית – בתוך הקבוצה – וגם נגדית – בין הקבוצות.

טבלה 1 משווה בין פעילות פרטנית לקבוצתית ובתוך הקבוצתית בין תחרות לשיתוף פעולה. מן הטבלה עולה שהתחרות ושיתוף הפעולה הן מצבים שיש להם מכנים משותפים.

פעילות גופנית ומשחק הן הזדמנות לקשת גדולה של התנהגויות שיש בהן שיתוף פעולה כמו: בחירת מטרה משותפת, התחשבות בזולת, פינוי מקום בתור, יצירת קשר עין, צפייה בפעילות של אחרים ולימוד מהם, התייעצות, שיתוף בחוויות, נטילת אחריות, הסתמכות על אחרים, תמיכה בזמן נפילה, וסוגי עזרה אחרים.

חשיבות שיתוף הפעולה במהלך הפעילות הגופנית והמשחק בשיעורי החינוך הגופני

שיתוף פעולה משפר את היחסים החברתיים בכיתה. השיפור ביחסים החברתיים נובע מהיכרות מעמיקה עם חברי הקבוצה המעודדת את קבלת האחרים ויוצרת אווירה טובה בכיתה.

התנסות בשיתוף פעולה מאפשרת לילדים להיווכח בהישגים שקבוצה יכולה להגיע אליהם, ושלא ניתן להגיע אליהם ללא שיתוף פעולה. למשל, להצליח לקלוע כמות סלים גדולה בזמן נתון, להצליח לעבור מכשול, שאחד לא יכול לעבור בעצמו, או להצליח ליצור חיבור תנועה משותף שהוא יצירה מעניינת.

טבלה 1: השוואה בין פעילות פרטנית לפעילות קבוצתית ובין תחרות לשיתוף פעולה²⁰³

פעילות קבוצתית		פעילות פרטנית	סוג הפעילות
שיתוף פעולה	תחרות		תכונות
יש תלות הדדית וחיובית: הצלחת אחדים היא הצלחת כל האחרים	יש תלות נגדית: אחדים מנצחים, אחרים מפסידים	אין תלות	תלות של הלומדים באחרים
תחושת הצלחה חיצונית, המוגדרת על-ידי אחרים. ההצלחה היא של כל חברי הקבוצה	תחושת הצלחה חיצונית, המוגדרת על-ידי אחרים. ההצלחה מושגת רק על-ידי חלק מחברי הקבוצה/הכיתה	תחושת הצלחה פנימית-אישית הלומדים פועלים לבדם להצלחתם	הצלחה
יכולת לפעול בצוות; המטרה של אחד ואחת היא המטרה של כולם	יכולת להתמקד במטרה	יכולת עבודה עצמית	כישורי בסיס
ממוקדת בתהליכים חברתיים והישגים משותפים	ממוקדת בתוצאה	יכולה להיות ממוקדת בתוצאה או בתהליך	אופי המטרה
התקדמות על בסיס מכנה משותף בעזרת היכולת והידע הייחודיים שכל אחד מביא לקבוצה	התקדמות מתוך יצירת קונפליקט עם אחרים	התקדמות אישית	אופן הגדרת התקדמות בלמידה

יצירת הרגלים של שיתוף פעולה מאפשרים למורה ניצול יעיל של זמן השיעור ללמידה, הילדים מתארגנים בקלות לקבוצות עבודה ותומכים בלמידה של חבריהם לקבוצה. מהספרות המחקרית

²⁰³ הטבלה לקוחה מ: שובל, א', טל, מ', ואייבזו, ש. (2017) הקשר החברתי- טיפוח יחסים חברתיים- ערכיים בחינוך הגופני. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט

עולה כי אווירה של שיתוף פעולה מגבירה את המוטיבציה להשתתפות בשיעורי חינוך גופני גם בקרב תלמידים שהכישורים המוטורים שלהם נמוכים ביחס לחבריהם²⁰⁴

יכולת שיתוף פעולה נחוצה למשחקי ספורט כדי להפוך אותם למעניינים ודינמיים. אמנם הוראת משחקי ספורט בשיטת המשחק מאפשרת לחבר מיומנויות לתהליכים קבוצתיים אבל לעיתים, חשוב להכין את יכולת שיתוף הפעולה לפני הכניסה למשחקונים בהם הילדים צריכים להתמקד במיומנויות מוטוריות במצבי לחץ של תחרות.

דרכים להשגת המטרה

קידום היכולת לשתף פעולה כרוך בתהליך התנסות בלמידה בקבוצות קטנות שיתופיות. להלן כמה דרכים מרכזיות:

ארגון קבוצות קטנות באופן אקראי והחלפתן לעיתים קרובות. כמות המשתתפים המומלצת היא בין 4-6 תלמידים, רצוי מספר זוגי. חלוקה אקראית והחלפת קבוצות בזמנים קצובים. בכיתות מעורבות חשוב שהקבוצות תהיינה אף הן מעורבות מגדרית בנים ובנות יחד. בעמוד הבא מוצגת דוגמה ללוח המאפשר חלוקה לקבוצות אקראיות והעברת תפקידים. המורה מחזיק בידו קלפים. בכל קלף שם של ילד מהכיתה שיש לחברם לאטב הפוכים. רק לאחר שהוצבו כל הילדים הופכים את הכרטיסים ונגלית הקבוצה האקראית.

²⁰⁴ Bores-Garcia, D., Hortigüela-Alcalá, D., Fernandez-Rio, F. J., Gonzalez-Calvo, G., & Barba-Martin, R. (2021). Research on cooperative learning in physical education: Systematic review of the last five years. *Research quarterly for exercise and sport*, 92(1), 146-155.

לוח תפקידים

הקבוצות	אחראי ציוד	מנהל הפעילות	מנהל השיחות	מדווח
1 - שחקן				
2 - סנונית				
3 - דרור				
4 - נשר				
5 - עפרוני				
6 - זמיר				
7 - נחילאלי				
8 - סלעית				

חלוקה תפקידים בקבוצה והחלפת ממלאי התפקידים. רצוי שלכל תלמיד ותלמידה יהיה תפקיד מוגדר שעליהם למלא כמו: אחראי ציוד; אחראי פעילות; איש קשר; ומדווח. התפקידים מתחלפים לעיתים תכופות וקבועות. למשל, כל שבוע.

מתן עצמאות לכל קבוצה ולמידה באמצעות כרטיסיות. כדי שתתקיים דינמיקה חברתית בכיתה על הקבוצה לפעול בכוחות עצמם. הדרך הטובה ביותר היא באמצעות כרטיסיות²⁰⁵

מתן פעילויות של תלות הדדית חיובית המחייבות את הילדים לתאם את התנועה /או לתת עזרה ולקבלה. דוגמאות:

עמידה במעגל ידיים, ירידה לישיבה וחזרה לעמידה ללא ניתוק ידיים.

עיני הילדים קשורות במטפחת מלבד אחד. האחד, מוביל את הילדים דרך מסלול מכשולים באמצעות הנחיות מילוליות בלבד. החלפת תפקידים.

לזמן ללומדים התנסויות הנוגעות למגוון תחומים, כדי שיזהו את כישוריהם. לשוחח עם הלומדים על כישוריהם ולסייע להם לזהות את הכישורים אשר באו לידי ביטוי בתוך פעילויות אשר יצאו אל הפועל ואז לנתב את כישוריהם לתרומה לאחרים. כך למשל: תלמידים בעלי דיבור רהוט יכולים לדווח ולפרשן משחק שחברים משחקים במגרש; תלמידים בעלי כישורים מוזיקליים יכולים ליצור

²⁰⁵ שובל, א', טל, מ', ואייבזו, ש. (2017) הקשר החברתי- טיפוח יחסים חברתיים- ערכיים בחינוך הגופני. נתניה: המכללה האקדמית בווינגייט. התכנית העוסקת בהוראה המורכבת.

מוזיקה שתלווה את החימום בכיתה; ילדים שהתגברו על פחד מפני קפיצה על ארגז יכולים לשתף
אחרים בדרכים בהם התגברו על הפחד; ילדים אשר זוכרים את ריקודי העם, יוכלו להזכיר
לחבריהם וכד'

בחירת שיטה מובנית להוראה בקבוצות קטנות שיתופיות ליצירת הזדמנויות לשיתוף פעולה.
שיטה מובנית מבטיחה תהליך מתמשך, החוזר על עצמו והופך להיות מוכר לתלמידים. הקניית
תבניות התנהגות ותקשורת גוזלת זמן, אך לאחר שהילדים רכשו אותה, ההוראה הופכת ליעילה
ומשתלמת. זו הסיבה שהכנסת שיטה מובנית כדאית רק כאשר המורים ישתמשו בשיטה מספר
חודשים במהלך השנה.

בחינוך גופני נהוגות בעיקר ארבע שיטות²⁰⁶

- א. שיטת ההרכבה **Jigsaw** בה חברי הקבוצה מתמחים בנושא לימוד בקבוצת האם ולאחר
מכן מעבירים את הידע שנרכש לקבוצה אחרת.
- ב. שיטת הצוותים **STAD** בה כל קבוצת תלמידים פועלת כמערכת עצמית. חברי הקבוצה
מכשירים עצמם לפעילות וחלוקה בעלת אפיונים ממוסדים של קבוצה כמו חלוקת
תפקידים, שיתופיות תוך קבוצתיות ושיתופיות בין קבוצות.
- ג. שיטת הטורנירים **T.G.T** בה כל קבוצה מכינה את עצמה, בעבודת צוות שיתופית,
להתמודדות עם קבוצות אחרות.
- ד. שיטת ההוראה המורכבת **I.C** בה לכל חבר קבוצה הוא בעלה תפקיד, כמו: אחראי סדר,
אחראי ציוד, אחראי דיווח, אחראי קשר. קבוצה מקבלת כרטיסייה ובה הוראות ללמידה
עצמאית ללא תלות במורה. בסוף כל שיעור כל קבוצה מדווחת במליאה על הלמידה
שהתרחשה בקבוצה.

התייחסות לגילויים של שיתוף פעולה – התייחסות הולמת של המורה לניסיונות של
הילדים לשתף פעולה מאפשרת להם להבין מהו שיתוף פעולה ולקבל תגמול על מאמציהם. בידי
המורה קיימים מספר אמצעים:

מתן משוב מילולי – במהלך שיתוף פעולה בקבוצה ניתן לקבל משוב מילולי מהמורה
ומתלמידים עמיתים תוך פעילות בזוגות או בקבוצה (משוב על ההישג, על מתן עזרה, התחשבות,
גילויי סבלנות ומשוב בין חברי הקבוצה). הפניית תשומת ליבם של תלמידי הכיתה לשיתוף פעולה
שמפגינה קבוצה בדרכים מילוליות ופעלתניות.

²⁰⁶ זך, ס' כהן ר' (2010) למידה שיתופית בחינוך גופני סקירת ספרות. בתנועה, כרך ט חוברת 4-3, תש"ע.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יציעו עזרה ויבקשו עזרה אחד מהשני
- (2) יובילו ויקבלו הובלה של אחרים
- (3) התלמידים ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצה במהלך למידה עצמאית
- (4) ישתפו פעולה עם עמיתים לקבוצה במשחק נגד קבוצה אחרת

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים יציעו ויבקשו עזרה אחד מהשני

הסבר

לא תמיד ילדים יודעים להציע עזרה וכמעט כולם מתקשים לבקש עזרה. כדי שיתרחש שיתוף פעולה יש להפוך את מתן העזרה וקבלתה להתנהגות מיומנת, יש להתנסות בכך ולנתח את ההתנסות.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו:

- ☒ במעגל קבוצתי – עומדים כשפניהם אל גב חברים: לאות, כל הילדים מתיישבים על ברכי הילדים שאחריהם. התאמנות עד שמצליחים חמש עליות וירידות רצופות ללא נפילות. לאחר ההתנסות משוחחים: כיצד עזרנו נעזרנו?
- ☒ בזוגות: תכנון דרכים בהן אחד יכול לסייע לשני לקום משיבה לעמידה, מימוש התכנון והחלפת תפקידים.
- ☒ בזוגות: אחד/אחת בוחר/ת מיומנות או אתגר שרוצה לעמוד בו ומבקש מבן זוג לסייע לו. מתכננים ביחד כיצד תינתן העזרה. מחליפים תפקידים
- ☒ בתחנות. בכל תחנה עומדים תלמיד או תלמידה שהתנדבו לעזור בתחנה (התחנות נבנות לפי העזרה שהתלמידים הציעו). הילדים האחרים עוברים מתחנה לתחנה ונעזרים. כל הילדים ממלאים לפחות פעם אחת כעוזרים בתחנה.

(2) התלמידים והתלמידות יובילו ויקבלו הובלה של אחרים

הסבר

מובילים הם מנהיגי הקבוצה הקובעים את הנורמות, מה יעשה וכיצד יעשה. בדרך כלל נוצרת מנהיגות טבעית המובילה את הקבוצה וחוסמת לתלמידים אחרים את ההזדמנות להתנסות

בהובלת קבוצה. מטרה זו באה לאפשר לכל אחד בקבוצה הזדמנויות להיות בעמדת המנהיג המוביל האחראי.

פירוט ברמת הביצוע

התלמידים יתנסו :

- ☒ בקבוצות של ארבעה : מתקדמים בדרכים שונות במרחב. בכל סבב מוביל חבר קבוצה אחר
- ☒ בפיתוח משחק בקבוצה. אחד מחברי הקבוצה מלמד קבוצה אחרת את המשחק שקבוצתו פיתחה ושופט בו כשהקבוצה משחקת. מחליפים משחקים ומובילים
- ☒ בהובלת קבוצתם במשחק. לדוגמה : במשחק הקפות בית-שדה מקבל נבחר של המורה הזדמנות לארגן את חברי קבוצתם בעמדות השדה ולקבוע את סדר תורנות תפקיד ה"שורף". בקבוצת הבית נבחר תלמיד מוביל לקבוע את סדר הזריקה. כל התלמידים מתנסים בהובלה במשחקים.

(3) התלמידים והתלמידות ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצה במהלך למידה עצמאית

הסבר

כדי לזמן שיתוף פעולה אמיתי על הילדים לקבל הזדמנות לשתף פעולה ללא התערבות ישירה של המורה. לצורך כך, על המורה לתת משימות הממלאות את כל החלק העיקרי של השיעור. המורה יכול להתחיל ממשימות שבהן רמת התלות ההדדית החיובית הנדרשת נמוכה ולעלות בהדרגה.

דרגה בסיסית – התלמידים פועלים ביחד, אך אין הכרח לשתף פעולה. התלות נמוכה.

עברו מעל ומתחת לגומי מתוח בלי לגעת באחרים

דרגה בינונית – התלמידים משתפים פעולה בארגון אבל אינם חייבים לשתף פעולה בביצוע. התלות חלקית ומושגת כך שהאחד עוזר לאחר להשיג מטרות אישיות.

בקבוצה : כל אחד בתורו יוצר צורה א-סימטרית בגופו, והאחרים מחקים אותה.

דרגה מורכבת – התלמידים משתפים פעולה בארגון ובביצוע. התלות מוחלטת היות ורק כאשר

כל אחד מהשחקנים ממלא את תפקידו, הקבוצה יכולה לפעול ולשחק.

בקבוצה : צרו פסל קינטי משותף

התלמידים יתנסו בפעילות בכל דרגות שיתוף הפעולה –

☒ דרגה בסיסית – משחק הפסלים לקריאת עצור כל אחד מחברי הקבוצה יוצר מגופו פסל בלי לגעת באחרים

☒ דרגה בינונית – בחרו צורה וצרו אותה יחד בקבוצה²⁰⁷



☒

☒ דרגה מורכבת – לתת ידיים במעגל. מיישרים ידיים בלי להזיז את הרגלים ממקומן. הקבוצה מנסה לנוע ממקומה.



צרו ארבעה מצבים שונים של איזון הדדי ועברו ממצב למצב ברצף.
חיברו לעבודה בשלוש / רביעיות תרגלו ארבעה מצבים שונים של איזון הדדי ועברו ממצב למצב.
עמדו במעגל ואחזו ידיים – הכניסו חישוק בין שני ילדים על מפרק כפות ידם.
העבירו בניכם את החישוק בכיוון השעון מבלי לשחרר את הידיים.

☒ סרטוני העשרה פעילויות²⁰⁸ : ODT

יתנסו בכרטיסיות בקבוצות קטנות שיתופיות:
הרגלים עוזר ונעזר²⁰⁹

²⁰⁷ שובל, א', טל, מ', ואייבזו, ש. (2017) הקשר החברתי- טיפוח יחסים חברתיים- ערכיים בחינוך הגופני. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=w-btpu4X_qs

https://www.youtube.com/watch?time_continue=56&v=hCJMEXfLdlM²⁰⁸

²⁰⁹ הקשר החברתי

כישורים 1

הרגלים	דיוק	ציוד:
עוזר ונעזר	1	טבעת גומי לכל זוג

כוונות:

1. השחילו טבעת:
- על איברים שונים
- במרחקים שונים



2. נסו: פעם המשחיל הוא העוזר והקולט הוא הנעזר ופעם להיפך.

שוחחו: מה ההבדל בין עוזר לנעזר?

דוגמה נוספת ²¹⁰

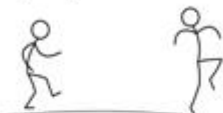
כדור-סל – צעד וחצי

גורל	ציוד:
הצעדים	חבלים באורכים שונים לכל קבוצה

בקבוצה:

1. הניחו חבלים על הרצפה:
- לכו לאורך החבלים
- בצעו צעד אחד מקצה אחד של החבל לקצהו השני
- נסו לעשות זאת בחבלים השונים
- בצעו את המשימה במהירויות שונות

2. כמו התרגול הקודם, אך בסופו של כל צעד הוסיפו ניתור ונחיתה.
דגש: הנחיתה מהניתור תהיה קרובה לקצה החבל.



3. **שוחחו:** באיזה חבל היה קל לבצע ניתור לגובה ולנחות קרוב לקצה החבל?

כוונות:

4. א': בצע צעד במהירות ונתר על החבלים. הדגש הוא על גובה הניתור. חזור על הצעד והניתור כמה פעמים.
ב': ציין מתי השילוב של אורך הצעד וגובה הניתור היה אידיאלי.

החליטו המפקדים

(4) התלמידים והתלמידות ישתפו פעולה עם עמיתים לקבוצה במשחק נגד קבוצה אחרת

הסבר

שיתוף פעולה במשחק שמטרתו להתחרות בקבוצה אחרת הוא שיתוף פעולה בתנאי לחץ. כדי ללמד התנהגויות נחוצות למשחק, יש לבחור משחק קבוצתי כמו 21 בתנועה או בית שדה ²¹¹ ולתרגל באמצעותם את המיומנויות הנחוצות: ויתור על הכדור לטובת תהליך העברת הכדור

²¹⁰ שובל, א', טל, מ', ואייבזו, ש. (2017) הקשר החברתי- טיפוח יחסים חברתיים- ערכיים בחינוך הגופני. נתניה: המכללה האקדמית בוינגייט

²¹¹

http://meyda.education.gov.il/files/Mazkirut_Pedagogit/hinuchgufani/mishakim_60_web1.pdf

לאחרים, יצירת קשר עין, סימנים מוסכמים, יכולת לצפות מראש צעדים של בן הקבוצה שכישוריו מוכרים, שמירה על סדר התור, התייעצות, שמירה על זכויות האחר, התחשבות, נטילת אחריות וסמיכה על החבר.

פירוט ברמת ביצוע

למשל במהלך משחק בית, שדה :
הילדים יתנסו ב –

בוותור של מגע בכדור לטובת תהליך העברת הכדור לאחרים – כאשר המטרה של חברי קבוצת השדה להוביל את הכדור תוך כדי מסירות מהר ככל האפשר לנקודת הבסיס.

יצירת קשר עין – כאשר נזרק הכדור על ידי קבוצת הבית, יצירת קשר עין הכרחית הן על ידי קבוצת השדה – לצורך פיזור נכון של שחקנים במגרש, ותיאום מי צריך לרוץ לנקודה הרחוקה במגרש ומי יישאר קרוב לנקודת הבסיס, והן על ידי קבוצת הבית במסלול התקדמותם מנקודה לנקודה במגרש, תוך יצירת קשר עין עם הזורק מקבוצת הבית, שאר השחקנים וכו'.

סימנים מוסכמים – המשחק מתחיל רק לאחר מענה של קבוצת השדה לקריאה מוכנים על ידי קבוצת הבית. לעיתים במהלך המעבר של חברי קבוצת הבית מתחנה לתחנה, מחליטים חברי הקבוצה על סימן מוסכם ביניהם ליציאה מהתחנה לעבר תחנה הבאה.

יכולת לצפות מראש צעדים של בן הקבוצה שכישוריו מוכרים – תלמיד x מוכר כזורק מיומן למרחק רחוק, כאשר הוא יזרוק את הכדור לעבר קבוצת השדה, ינצלו חבריו לקבוצת הבית את הזדמנות זו להתקדמותם במשחק ולמעבר לתחנה הבאה, כנ"ל להיפך כאשר תלמיד y מוכר כזורק שאינו מיומן יחששו חברי קבוצת הבית ליציאה מהתחנה שבה הם נמצאים.

שמירה על סדר התור – חברי קבוצת הבית צריכים להקפיד על פעילות על פי התור שהוחלט בהתחלה, תוך גילוי סובלנות וכבוד הדדי.

התייעצות – לאחר התנסות קצרה במשחק, יש לאפשר לכל אחת מהקבוצות פסק זמן של מספר דקות לצורך התייעצות ותובנות של כל חברי הקבוצה במטרה לשיתוף פעולה באופן מיטבי ויעיל.

שמירה על זכויות האחר – במהלך המשחק, על כל קבוצה למנות שחקן שיהיה " שומר הזכויות" שתפקידו להיות ער לכך שכל ילדי הקבוצה זכו בהזדמנות שווה לפעול בהגינות, על פי כללי המשחק

נטילת אחריות וסמיכה על חבר – בקבוצת השדה כל תלמיד אחראי על אזור מסוים במגרש, ובאחריותו להוביל את הכדור לעבר השחקן הממוקם באזור הקרוב לנקודת הבסיס.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"²¹²

תנועה ופעילות גופנית בצוות

מטרה 4: התלמידים והתלמידות ישתפו פעולה במהלך פעילות גופנית

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומוזעות חברתית יכולת להקשיב לצרכים של אחרים ; עמידה בתפקיד שהוטל/נבחר במסגרת קבוצה המשתפת פעולה ; שיתוף פעולה באופן עצמאי בקבוצה להשגת מטרה/ות שהקבוצה בחרה ; שיתוף פעולה עם עמיתים לקבוצה במשחק נגד קבוצה אחרת ; יכולת להתארגן במהירות לקבוצות בהרכבים משתנים ולבצע מעברים יעילים ממבנה למבנה וממקום למקום בהתאם לדרישות המשחק ;	מודעות עצמית יכולת להכיר בכללי ההתנהגות של המסגרת שבה מתקיימת הפעולה ; הכוונה עצמית הרתמות לקבלת תפקיד בקבוצה שיתופית ; התמדה במילוי תפקיד.	חשיבה ביקורתית הכרת האפשרויות הקיימות לשיתוף פעולה ; הפעלת שיקולי דעת בבחירת פעולה מבין אפשרויות של שיתוף פעולה ; יכולת לשקול צרכים של אחרים ; יכולת לצפות את התוצאות האפשריות של הבחירה ; יכולת לחשוב בביקורתיות, למנוע תוצאות לא רצויות של הפעולה ; יכולת לשכלל את הפעולה שנבחרה ;	הבנה מהו שיתוף פעולה, מה חשיבותו וכיצד מממשים אותו ; ניתוח התנהגויות של שיתוף פעולה/אי שיתוף פעולה והעלאת הצעות לשיפור.	תנועה התובעת שיתוף פעולה כמו אתגרים קבוצתיים ומשחקים בהם יש לשתף פעולה.

²¹² <https://meyda.education.gov.il>

יכולת ויתור והידברות במצבים של חוסר הסכמה ; נטילת עול לטובת אחרים תוך גילוי רגישות לאחרים והתאמה לציפיותיהם ; יכולת לצפות מראש צעדים של בן הקבוצה שכישוריו מוכרים, שמירה על סדר התור, התייעצות, שמירה על זכויות האחר , התחשבות, נטילת אחריות ויכולת לסמוך על החבר.		יכולת הסקת מסקנות בעקבות נסיונות מוצלחים/לא מוצלחים לשתף פעולה ; התמודדות עם קונפליקטים שפתרונם מחייב התמודדות רציונלית ; חשיבה יצירתית יכולת לראות דברים מנקודת המבט של אחרים בצוות ; אוריינות לשונית יכולת לתאר את התרומה השונה של כל אחד מהמשתתפים בפעילות בצוות ; יכולת להבהיר תכנים וכוונות במהלך הנחיית אחרים.	

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 4 : התלמידים והתלמידות ישתפו פעולה במהלך פעילות גופנית

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : קיימת תלות , כל מטרה תלויה במימושה של מטרה קודמת

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרה אופרטיבית				
4(1). התלמידים והתלמידות יציעו עזרה ויבקשו עזרה אחד מהשני	דרך ההערכה חלוקה לזוגות, ממלאים אחר הנחיות המורה. לפני הביצוע, המבצע מבקש עזרה מחברו. דוגמאות להנחיות : גלגול כדור לעבר קונוס, גלגול כדור לאחור לעבר קונוס, הליכה לאחור תוך דחיפת טבעת, גלגול חישוק בין רגליי חבר. החלפת תפקידים. קריטריונים מבקש העזרה - מגדיר את הבקשה באופן מובן ונעזר בחבר. עוזר – פועל בהתאם לבקשה. מושגי יסוד הצעת עזרה, קבלת עזרה	דרך ההערכה חלוקה לזוגות, כל זוג בוחר ארבע הנחיות בהן בא לידי ביטוי תפקיד העוזר, והנעזר. החלפת תפקידים. קריטריונים ההנחיות כללו תפקידי עוזר ונעזר הילדים עוזרים ונעזרים.	דרך ההערכה בקבוצות שיתופיות קטנות פועלים על פי כרטיסייה באופן עצמאי. דוגמאות למשימות בכרטיסיות : - במבנה של טור, עליכם לאחוז ברגלו של החבר לפניכם ותוך כדי ניתורים להגיע לקו שממול – כיצד עזרתם וכיצד נעזרתם ? - מספר לכל אחד מחברי הקבוצה. המשימה לבצע מסירות תוך התקדמות בסדר המספרי, מקצה אחד של המגרש לקצה השני בזמן הקצר ביותר. איך עזרתם ואיך נעזרתם ? - תנועה תוך אחיזת ידיים, ועיניים עצומות, מקוו לקוו	דרך ההערכה כל תלמיד בוחר לעצמו באיזה אופן הוא יעזור לחברי הקבוצה, מדווח לחברי קבוצתו על בחירתו, ומממש הלכה למעשה (עזרה מוטורית, עיונית בתחומי החינוך הגופני). קריטריונים - כל אחד עוזר לחברי הקבוצה בדרך שבחר - כל אחד נעזר בחברי קבוצתו

			שממול. כיצד עזרתם וכיצד נעזרתם? קריטריונים במהלך ההתנסות בכרטיסייה, כל אחד עוזר ונעזר לפחות פעמיים.	
התלמידים והתלמידות ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצה במהלך למידה עצמאית (3)4.	דרך הערכה חלוקה לקבוצות של 4-6 תלמידים, כל קבוצה משחקת "תולעת ספרים" התקדמות בטור תוך אחיזת מותניים איש ברעהו, כשספר מונח על ראש כל אחד מהם. קריטריונים 1. מאזנים ספר על ראשם 2. מתקדמים תוך אחיזת מותניים איש את רעהו 3. מסייעים זה לזה מושגי יסוד שיתוף פעולה	דרך הערכה חלוקה לקבוצות של 4-6 תלמידים, כל קבוצה בוחרת משחק בעל מטרות משותפת ומשחקת אותו. לאחר המשחק משוחחים על האופן בו שיתפו פעולה קריטריונים 1. למשחק יש מטרות משותפת 2. כל אחד מילדי הקבוצה משתף פעולה 3. מעלים בשיחה אופנים לשיתוף פעולה מושגי יסוד מטרות משותפת	דרך הערכה חלוקה לשתי קבוצות. בכל קבוצה מתכננים אסטרטגיות להתקפה תוך שיתוף פעולה במשחק מוכר, מיישמים ומשפרים אותו. לאחר מכן משוחחים על האופן בו שיתפו פעולה. קריטריונים 1. כל חברי הקבוצה משתתפים בתכנון 2. כל חברי הקבוצה משתתפים ביישום 3. כל חברי הקבוצה תורמים לשיפור 4. מעלים בשיחה אופנים לשיתוף פעולה מושגי יסוד תכנון אסטרטגיות לשיתוף פעולה	דרך הערכה (כמו ו - ט) חלוקה לשתי קבוצות. בכל קבוצה מתכננים אסטרטגיות להתקפה תוך שיתוף פעולה במשחק מוכר, מיישמים ומשפרים אותו. לאחר מכן משוחחים על האופן בו שיתפו פעולה. קריטריונים 1. כל חברי הקבוצה משתתפים בתכנון 2. כל חברי הקבוצה משתתפים ביישום 3. כל חברי הקבוצה תורמים לשיפור 4. מעלים בשיחה אופנים לשיתוף פעולה
התלמידים והתלמידות ישתפו פעולה עם עמיתים לקבוצה במשחק נגד קבוצה אחרת (4)4.	—	דרך הערכה חלוקה לקבוצות של 4-6 תלמידים, כל שתי קבוצות בוחרות משחק ומתחרות ביניהן.	דרך הערכה כמו במטרה אופרטיבית 3, אך היישום במצב תחרות עם קבוצה אחרת.	דרך הערכה כמו במטרה אופרטיבית 3, אך היישום במצב תחרות עם קבוצה אחרת.

	מושגי יסוד שיתוף פעולה בתוך הקבוצה, תחרות בין שתי קבוצות	לאחר המשחק משוחחים על ההבדלים בין מצבי שיתוף פעולה , לבין מצבי תחרות. קריטריונים 1. בוחרים משחק תחרותי 2. משתפים פעולה בתוך הקבוצה 3. מתחרים בין הקבוצות 4. מזהים התנהגויות של שיתוף פעולה התורמות למשחק והתנהגויות של תחרות התורמות למשחק		

תנועה ופעילות גופנית כחלק מתהליכים מנטליים

רציונל

התנועה לא נועדה רק כדי לאפשר לאדם לתפקד ולשרוד או כדי להפגין יכולת ספורטיבית, היא מהווה חלק בלתי נפרד מההתפתחות החשיבה והאישיות וחלק ממנגנוני הלמידה המילולית והלא מילולית. בעשורים האחרונים הולך ומתבהר תפקידה של התנועה להתפתחות ונקלט מושג הגופניות (embodiment)²¹³ המדגיש את התפקיד שיש לגוף בעיצוב החשיבה והאישיות. תיאוריה זו טוענת שהקוגניציה, התפתחותה ודרכי הלמידה הכלולים בה, אינם תוצאה בלעדית של מערכת העצבים במוחנו היוצרת תהליכים מופשטים סימבוליים, אלא תהליך דינמי, מכוון מטרה המתרחש כתוצאה מאינטראקציות בין המוח לגוף ובין הגוף לסביבה הפיזית. במילים אחרות, היחידה הבסיסית של למידה והבנה היא מוח-גוף ותנועה-סביבה והיחסים הדינמיים שביניהם.

פעילות הגופנית בשיעורי חינוך גפני תובעת מהלומדים שימוש בכישורי חשיבה וכישורים אישיותיים-רגשיים כמו: קבלת החלטות במהירות לנוכח מצבים לא צפויים במהלך משחק, יצירת חיבורי תנועה מקוריים בשעה שמתנסים בהתעמלות או בחינוך לתנועה, תכנון למען מטרות כמו שיפור הכושר הגופני או שיפור ביכולת המוטורית, שליטה ברגשות בשעת מאמץ או בשעת הפסד או כישלון, גילויי יוזמה ואחריות כשהתלמידים רוצים לפעול ביחד עם אחרים.

²¹³ Aartun, I., Walseth, K., Standal, Ø. F., & Kirk, D. (2022). Pedagogies of embodiment in physical education—a literature review. *Sport, Education and Society*, 27(1), 1-13.

בפרק זה התמקדנו בשיפור כישורים מנטליים הנחוצים להצלחת תנועה ופעילות גופנית. **איחדנו כישורים אישיותיים-רגשיים וחשיבתיים**, כיוון שבמהלך פעילות לא ניתן לבדודם וכל עיסוק בכל אחת ממטרות ההוראה כאן הוא עיסוק בשני ההיבטים.

מטרות ההוראה

התלמידים והתלמידות –

1. ישפרו את יכולת הוויסות העצמי בשיעורי החינוך הגופני
2. ירכשו יכולת הכוונה עצמית בלמידה מוטורית
3. יפתחו חשיבה יצירתית בתנועה, במשחק ובספורט
4. ירכשו יכולת יזמות בחינוך גופני

מטרה 1. התלמידים והתלמידות ישפרו את יכולת הוויסות

העצמי בשיעורי החינוך הגופני

הסבר המטרה

ויסות עצמי (self-control) היא היכולת לשלוט בקשב, להרחיק רגשות לא רלוונטיים, לשנות תגובות פנימיות ולעצור התנהגות לא רצויה. ויסות עצמי מאפשר לפרט להוביל את התנהגותו בהתאם למטרות מוגדרות מראש והוא כלי רב עוצמה בלמידה²¹⁴.

שיעורי החינוך הגופני מתקיימים במרחבים גדולים ופתוחים מלאי גירויים המכבידים על הוויסות הרגשי. כמו כן, באים לידי ביטוי בשיעורים אלו יסודות מעולם הספורט המעוררים רגשות, למשל: התמודדות עם ניצחון והפסד, התנסות באתגרים חדשים, הצגת ביצועים לפני קהל, קבלת החלטות תחת לחץ במשחקים, והתמודדות עם משימות הדורשות קשב וריכוז. קשיים בויסות העצמי עשויים לעורר קשיים אישיים ותופעות חברתיות נלוות כמו מריבות וחיכוכים עם חברים לכיתה והפרעות למהלך הלימודים התקין.

²¹⁴ Zelazo, P. D., Astington, J. W., & Olson, D. R. (Eds.). (2023). *Developing theories of intention: Social understanding and self-control*. Psychology Press.

השגת המטרה הזאת מתקיימת בדרך כלל במשולב עם מטרות אחרות כהליך מתמשך לאורך פעילות של מספר חודשים ואפילו שנה שלמה. יחד עם זאת, בכיתות בהן ילדים רבים מתקשים לווסת את רגשותיהם ניתן להקדיש שיעור או מספר שיעורים שבהם מטרת השיעור נוגעת לוויסות הרגשות ונבחרת פעילות גופנית המזמנת אירועים בהם צריך לשלוט בוויסות העצמי. כאשר התלמידים והתלמידות ילמדו לזהות את רגשותיהם, להבין את המקור לרגשותיהם ואת הפרשנויות האישיות למצבים חיצוניים הם יוכלו לתרגל את השליטה העצמית במחשבות ובהתנהגויות באמצעות הכרת אסטרטגיות מגוונות כמו דיבור עצמי חיובי, מיקוד במטרה וכו'.

עבודה על הויסות העצמי תתמקד בדחיית סיפוקים והגעה להישגים בטווח הארוך, התגברות על מכשולים בדרך למטרה, תכנון פעולות בהתאם לתוצאות מצופות, השהיית רגשות או מחשבות כדי להתמודד עם משימה או פעולה אחרת.

חשיבות שיפור הויסות העצמי בשיעורי החינוך הגופני

התרומה של וויסות העצמי נוגעת לשלושה תחומים:

1. **תרומה לניהול שיעורי חינוך גופני.** יכולת ויסות עצמי של התלמידים והתלמידות מאפשרת למורה לבחור משימות תנועה חברתיות מורכבות ומלהיבות בלי לחשוש מאיבוד שליטה. היא גם מאפשרת להטיל על הילדים אחריות ללמידה של עצמם ושל אחרים.
 2. **תרומה ללמידה התובעת ריכוז.** יכולת ויסות עצמי של התלמידים והתלמידות מאפשרת למורה לבחור משימות תנועה המרוכזות בעצמי שלהם ובמודעותם לתנועה בלי הפרעה מיותרת ותוך התמקדות בלמידה.
 3. **תרומה להשתלבות בחברה.** יכולת ויסות עצמי היא תנאי הכרחי לפיתוח מיומנויות וכישורים לחיים כמו: הסתגלות לתהליכים משתנים, ליחסים חברתיים מגוונים ולהתקשרויות לאנשים אחרים.
- ניתן להקנות כלים לוויסות עצמי במהלך שיעורי חינוך גופני העוסקים: בתחומי הספורט כמו משחקי הכדור, בתחומי המודעות העצמית כמו שיעורי חינוך לתנועה, בחירות לאורח חיים פעיל ואוריינות גופנית, ובמהלכים חברתיים כמו משחקי תנועה ומשחקי נופש ובפעילויות חברתיות של שיתוף פעולה.

דרכים להשגת מטרת ההוראה

להשגת המטרה מומלץ לרכוש יכולת השתמש בטכניקות ללמידה ותרגול של ויסות עצמי כמו למשל, הגישה הקוגניטיבית הקרויה "תיאוריית הרציונל הרגשי"²¹⁵ הטוענת שעל המחשבות לתווך בין האירוע לבין התגובה אליו. כלומר, שליטה ושינוי של מחשבות מתווכות עשויה להביא לשינוי ברגש ללא צורך בשינוי באירוע עצמו, שהוא בדרך כלל קבוע ובלתי ניתן לשינוי. כדי להשיג שינוי זה, אין די במודעות אלא יש לייצר שינוי התנהגות ולשם כך יש צורך בהנחיה ובתרגול מעשי.

ליווי ההתנסויות בשיעור בשיח רגשי. שיח רגשי הוא שיח המזמין את התלמידים והתלמידות להתבונן על הקשר שבין מחשבות-רגשות-פעולות, מאפשר ביטוי למגוון רגשות ומסייע בניהול הרגשות באמצעות חשיבה ובחינה של חלופות.

למשל,

"במשחק אפשר היה לראות שכלל שהקבוצה הפסידה בפער גדול יותר, גדל התסכול והופיעו הפרות של כללי המשחק ועברות מרובות יותר" מדוע לדעתכם התרחשה תופעה זו? האם אתם יכולים להסביר זאת מנקודת המבט שלכם כשחקנים? כצופים במשחקי ספורט? מה המחשבות או האמונות שלנו ברגעים בהם אנחנו מזהים הפסד? מה הרגשות הנלווים להפסד ומדוע? מה יסייע לנו להתמודד עם הרגשות ולמצוא חלופות התנהגותיות?"

מתן משוב על ויסות רגשי. משוב ניתן ללומדים על ביצוע או התנהגות, על תהליך או הישג ומאפשר ללומד להתקדם בתהליך הלמידה ולהשתפר.

למשל,

"ראיתי שחיפשת דרכים שונות להצליח לעמוד על הידיים וגם כאשר לא הצלחת בדרך אחת ניסית למצוא פתרון נוסף ולא ויתרת".

תכנון מהלכים שמטרתם התבוננות ושיח על מצבים המעוררים רגשות ועשויים לפגוע בתהליכי הלמידה וההנאה בשיעור.

למשל,

בניית מערך שחלקו מושתת על מצבי שיתוף וחלקו על מצבי תחרות. התלמידים יבחנו אווירה חברתית ולימודית בעקבות מצבי שיתוף ובעקבות מצבי תחרות ויוכלו לשוחח על מחשבות, רגשות והתנהגויות.

²¹⁵ Rochanah, R., & Silakhuddin, M. (2022). Implementation of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Fostering Students' Learning Motivation. *Bulletin of Science Education*, 2(3), 115-123.

הצגת אתגרים. התובעים ויסות עצמי כדי להצליח. ניתן להציב אתגרים פרטניים של תיאום תנועה, אתגרים תנועתיים-חברתיים של תאום בין-אישי, ותרגול תנועה מתמשך.

למשל,

בביצוע עמידת ידיים : התנועה מתחילה מהנחת הידיים על הרצפה - הכנה להעברת המשקל ; דחיפת הרגל והנפה, העברת המשקל אל הידיים מטה ולפנים ; העברת האגן מעל בסיס הידיים, עמידה אנכית ראש למטה ורגליים מעלה. כדי שהתרגול של הוויסות העצמי יהיה משמעותי על הלמידה להיות בשלב של הפעלת מהלכים קוגניטיביים וכל התנהגות אימפולסיבית תכשיל את הביצוע.

"מודלינג" של אמפתיה. המורה מביע אמפתיה למצבם הרגשי של תלמידיו במהלך השיעור

ומסייע להם באמצעות הכרה ברגשותיהם ועידוד לחשיבה על הרגשות.

למשל,

בעת ביצוע משימה בדרגת קושי גבוהה, המורה יפנה אל התלמיד וייתחס אל הרגשות המלווים את הילד בהתמודדות ואף יציע את עזרתו : אני רואה שהמשימה מציבה בפניך אתגר ואני אשמח להבין מה אתה מרגיש? לאחר הידיעה יוכל המורה להציע עזרה מתאימה לתלמיד או לאפשר לתלמיד לבחור מה יסייע לו.

הכרות עם עולמו של התלמיד באמצעות דיאלוג פתוח. הכרות עם עולמם הפנימי של התלמידים

מחייבת את המורה להבחנה בין ההבנה של התלמיד את מציאות חייו לבין הבנתה של המורה את מצבו. ההבחנה והידיעה יסייעו למורה בבחירת הפעולה החינוכית כדי לקדם ולהצמיח את התלמידים.

למשל,

המורה מזהה התנהגות של אחת התלמידות אשר פוגעת ביחסים החברתיים שלה. התלמידה מפרשת את הקשיים החברתיים בעובדה שהיא מצטיינת בספורט והתלמידות האחרות מביעות קנאה כלפיה.

המורה עשויה לזהות שהיחס החברתי כלפי התלמידה נובע מחוסר היכולת שלה לוותר על הצלחה ושיתוף האחרות. המורה תוכל באמצעות שיח פתוח לשקף לתלמידה את שאיפותיה

להצלחה, מה מניע אותה מבחינה ערכית, מהן חוויותיה כאשר היא לא בשליטה וכדומה. השיחה תאפשר לתלמידה התבוננות פנימית ורפלקטיבית על פעולותיה ובמקביל לחוות חוויה אמפתית.

חיזוק התנהגויות חברתיות רצויות. משוב של המורה על התנהגות חברתית כדי לשקף לתלמידים

את הערך של יחסים חברתיים מיטביים.

למשל, בעת ביצוע הישגי ידגיש המורה את ההיבט החברתי בביצוע. למשל, כשהתלמידים נדרשים להגיע אל קו הסיום במינימום זמן והם יבחרו אסטרטגיה ל"דחיפה" קדימה של התלמידים

ה"איטיים" באמצעות עידוד חיובי. המורה יתייחס לקולות החיוביים שליוו את המשימה הקבוצתית.

שימוש בשיעורים החברתיים למעקב אחת התלמידים ועידודם לווסת רגשות. בחירת מטרה מתוך הנושא של "תנועה ופעילות גופנית בצוות". במהלך הפעילות עוקבים אחרי הוויסות הרגשי. למשל,

תלמידים בתחילת השיעור מקבלים פתק עם שמו של חבר לכיתה ומשימה להתבונן על החבר במהלך השיעור. בסיום השיעור יפגשו התלמידים זה עם זה לשיח זוגי בו יתרגלו מתן משוב חברתי לעמית לכיתה.

הקניית אסטרטגיות להתמודדות עם קונפליקט. האסטרטגיות יכולות להיות של הפרט או של הקבוצה החינוכית.

למשל
אסטרטגיות קבוצתיות יהיו קביעת כללים בשיתוף התלמידים לניהול קונפליקטים ודרכים לשמירה על הכללים, חלוקת תפקיד מגשרים לסיוע במצבי קונפליקט. אסטרטגיות של הפרט יהיו ויסות עצמי וספירה עד 10 לפני תגובה או יציאה למנוחה, פניה לסיוע, הקשבה לפני תגובה, בחינת הסיטואציה מנקודת מבט של האחר וחזרה לנקודת המבט האישית, חשיבה חיובית ביחס לקונפליקט, חתירה לשיח. האסטרטגיות יתורגלו במהלך השיעורים על פי בחירת התלמידים.
שיח חינוכי קבוצתי. שיח המזמין את הקבוצה ללמידה סביב תוכן בעל ערך לחיי הפרט והקבוצה והיחסים ביניהם.

למשל,
התלמידים נקלעו למחלוקת על יחסי כוחות בין קבוצות בשיעור. תחילה, המורה יעודד את תלמידים להגדיר את הבעיה ולמקד את הצרכים או הערכים המתנגשים. לאחר מכן, יבקש מהתלמידים לשקף את רגשותיהם באשר למחלוקת למשל החשש מהפסד, אכזבה מאי עמידה בציפיות של הקבוצה וכו'. בהמשך המורה יבקש חלופות לפתרון הבעיה ובחירה של פתרון תוך ייצוג הרווח וההפסד בקבלת ההחלטה והבנה של הקבוצה. המורה יציע קבלת החלטות המתחשבת גם בדעת מיעוט ולא רק בקביעה של הרוב.

פיתוח היכולת לפתרון קונפליקטים באופן עצמאי. שחרור הפרט והקבוצה מהתלות במבוגר לפתרון קונפליקטים ופיתוח תחושת מסוגלות לפתרון בעיות.

למשל,
המורה מאפשר לתלמידים שיפוט עצמאי במשחק (ללא שופט) והתלמידים ממנים מגשר אשר בעת מחלוקת אחראי לניהול הקונפליקט ולקבלת החלטות אשר יכובדו ע"י הקבוצה.

שילוב מחוות של הגינות וכבוד לאחר על הישגיו האישיים או הישגים קבוצתיים. יצירת אקלים נעים ללמידה והפחתת הסיכוי להתפתחות קונפליקטים.

דוגמה :

חברי הכיתה יחליטו על מחווה בעקבות ניצחון של קבוצה או של יחיד למשל הקבוצה המנצחת ניגשת אל הקבוצה היריבה ולוחצת את ידי המשתתפים תוך הבעת הערכה על המשחק. המטרה לייצר אווירת סיום חיובית ולמנוע התגברות של קונפליקטים ביציאה מהשעור.

דוגמה נוספת, חילופי משתתפים בקבוצה ילווה במחיאות כפיים לשחקן היוצא ומתן מחמאה.

מתן אפשרויות בחירה מגוונות לתלמידים בנושאים של בחירת תוכן לימודי, דרכי הלמידה, קצב הלמידה ודרכי הערכה. התלמידים לומדים להכיר את עצמם ואת יכולותיהם ומפתחים מוטיבציה פנימית ללמידה.

למשל,

בכל שיעור המורה יאפשר לתלמידים לבחור את הדרך בה ישפרו את מרכיב הסבולת לב-ריאה בשלב החימום עד להגעה להישג יעד ספציפי כמו עמידה בריצת רצף במשך 15 דקות בקצב מוגדר. המורה יעמיד לרשותם מספר אמצעים לעבודה על סבולת לב ריאה והתלמידים יבחרו באופן עצמאי את הדרך, הקצב והאמצעי.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יזהו רגשות שעלו בעקבות אירוע המתרחש בשיעור ויצליחו לבחור את התנהגותם
- (2) יזהו רגשות של עמיתים בעקבות אירועים המתרחשים בשיעור, יגלו אמפתיה ויכולת ויתור
- (3) יעמדו במשימות מעוררות קונפליקטים

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות יזהו רגשות שעלו בעקבות אירוע המתרחש בשיעור ויצליחו לבחור את

התנהגותם

הסבר

פעמים רבות הרגשות והתגובות של התלמיד נובעות מפרשנויות שהוא נותן להתרחשויות חיצוניות. הפרשנויות מתבססות על דעות קדומות והן הקובעות את רגשותיו. אם יצליח התלמיד לזהות אמונות לא רציונליות, להתווכח אתן, ולא להסכים לאוטומטיות של השפעתן

יוכל ליצור לו בהדרגה מחשבות רציונליות שירככו את הרגשות הקשים העשויים לפגוע בו. כלומר, לאדם אפשרות לשליטה מצדו על מחשבותיו וביכולתו לנהל את רגשותיו. דוגמה,

תלמיד פונה לבן זוג לפעילות בכעס על כך שהוא בוחר פעילות קשות שאינן מתייחסות ליכולותיו. אם בן הזוג יגיב בכעס, תסכול עצמי או לחילופין התנצלות והפחתה מיידיית בדרגת הקושי של הצעותיו, שניהם יפסידו סיכויי ללמידה. אם בן הזוג יחשוב שחברו יכול להתמודד עם הפעילות בעזרה קלה, או יאפשר לו להוביל את הפעילות, תתרחש למידה משמעותית.

פירוט ברמת הביצוע

הלומדים –

- ☒ יזהו התנהגות החסרה ויסות עצמי והתנהגות עם ויסות עצמי
- ☒ יחוש בטוחים בחשיפת תחושות כעס ויציעו פתרונות
- ☒ יחוש מוגנים מפגיעה של אחרים
- ☒ יעודדו חברים להתנסות ויבטיחו שהם מוגנים
- ☒ יתכננו התנסות הדורשת מאמץ לאורך זמן
- ☒ יתנו לאחרים להיות ראשונים בהתנסות
- ☒ ישוחחו עם עמיתים למשחק על דרכים שיבחרו לוויסות עצמי
- ☒ ישוחחו עם עמיתים על התנהגותם במשחק המשותף

(2) התלמידים והתלמידות יזהו רגשות של עמיתים בעקבות אירועים המתרחשים בשיעור, יגלו

אמפתיה ויכולת ויתור

הסבר

אמפתיה משמעה היכולת להכיר ברגשות ובמחשבות העצמאיות של האחר, היכולת למקם את עצמנו בעולמו הפנימי של האחר ולנסות להתבונן על העולם מנקודת מבטו. זאת מבלי שנאבד את נקודת המבט שלנו. יכולת אמפתית היא הבסיס להתפתחות מוסרית ומוטיבציה לצדק. לילדים אמפטיים שנוטים לעזור לאחרים יש כישורים חברתיים טובים יותר, הם פופולריים יותר ובעלי בטחון עצמי גבוה יותר. היכולת לחוש אמפתית מתפתחת עם השנים וניתן להעמיקה במהלך שיעורי החינוך הגופני בשל התהליכים החברתיים האינטנסיביים המתרחשים בשיעורים.

דוגמה

במהלך שיעור נדרשו הילדים להתארגן בזוגות, אחד התלמידים נותר לבדו והתיישב בצד. תלמיד נוסף אשר זהה את מצוקתו, פנה אליו והציע לו להצטרף אליו ואל חברו ולפעול יחד בשלשה.

במהלך השיעור נתנה לילדים האפשרות לבחור את תחנת הפעילות בה יפעלו בדקות הקרובות, לילדים נאמר שבכל תחנה יכולים לפעול בזוגות או 5 ילדים בלבד. בתחנת הקליעה לסל התמקמו 6 תלמידות ואף לא אחת הסכימה לעבור תחנה. המורה פנתה לקבוצה ובקשה מאחת הבנות לעבור לתחנת פעילות אחרת. נדרשה מהתלמידות יכולת ויתור.

פירוט ברמת הביצוע

הלומדים והלומדות –

- ☒ משוחחים על השאלה מהי אמפתיה ומה תרומתה לאווירה וליחסים בכיתה
- ☒ משוחחים על מצבים חברתיים לא נעימים
- ☒ בזוגות : האחד מספר על אירוע לא נעים שקרה לו בן זוגו מגלה אמפתיה. המספר ממשב את מגלה האמפתיה. מחליפים תפקידים.
- ☒ בזוגות, כשאחד מבני הזוג נפגע, השני מוזמן לשאול אותו מדוע נפגע ואיך אפשר לתקן זאת.
- ☒ קבוצה צופה בשתי קבוצות המשחקות משחק תחרותי ורושמת : אירועים של פגיעה, ויתור, אמפתיה, העדר התחשבות וכד'

(3) התלמידים והתלמידות יעמדו במשימות מעוררות קונפליקטים

הסבר

קונפליקט הינו התנגשות בין צדדים בעלי צרכים, אינטרסים, רגשות, דעות, אמונות ו/או ערכים שאינם מתיישבים אלו עם אלו. זוהי תופעה אנושית טבעית ויכולה לבוא לידי ביטוי ביחסים שבין יחידים, קבוצות, חברות, ארגונים ומדינות. נוכחותם של קונפליקטים ביום יום היא בלתי נמנעת ועל כן, יש חשיבות לפיתוח החוסן של היחיד/הקבוצה למצבי קונפליקט ולמידה של דרכים לניהול מיטבי של הקונפליקט. בנוסף, הקונפליקט בחיי התלמיד הוא הזדמנות להתבוננות על תהליכים של הגדרה עצמית, קבלת עמדה תוך הפעלת מגוון שיקולי דעת, עידוד לחשיבה רב ממדית וראיית המציאות כמרובת פנים.

דוגמאות למצבי קונפליקט בשיעורי החינוך הגופני:

התמודדות עם חלוקה לזוגות/קבוצות, תחרות בין קבוצות, יחסים בין קבוצות למשל על רקע מגדרי או גיוון תרבותי, רמות שונות של יכולת, מחלוקת על שיפוט, המתנה בתור, עבירות במשחק ואי שמירה על הכללים, מגע, הצקות מילוליות, חוסר בשוויון הזדמנויות.

פירוט ברמת הביצוע

הלומדים –

- ☒ משוחחים על השאלה מהו קונפליקט ואיך מתמודדים אתו בדרך בונה.
- ☒ עוצרים פעילות שהתגלה בה קונפליקט, מנתחים את הקונפליקט ודרכים לפתרון שוויוני.
- ☒ במקרה של חוסר יכולת לשוחח ממנים "מנהל קונפליקט" הדואג שלכל צד תהיה הזדמנות להציג את עמדתו וגם להקשיב לצד השני.
- ☒ הופכים משחק תחרותי רב קונפליקטים למשחק שיתופי אתגרי.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"²¹⁶

תנועה ופעילות גופנית כחלק מתהליכים מנטליים

מטרה 1: התלמידים והתלמידות ישפרו את יכולת הוויסות העצמי בשיעורי החינוך הגופני

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומוזדעות חברתית יזהו רגשות של עמיתים בעקבות אירועים המתרחשים בשיעור, גילוי אמפתיה ויכולת ויתור; יכולת לממש רצונות אישיים בלי לפגוע באחרים; יכולת לקרוא רגשות של אחרים; יכולת לזהות רצון של אחרים ולהגדירו במילים; יכולת לאמפתיה והזדהות עם הזולת;	וויסות עצמי יכולת לדחות סיפוקים, להתגבר על מכשולים בדרך למטרה ולהגיע להישגים בטווח הארוך; יכולת לקשר בין רגשות לבין התנהגות; יכולת לקבל החלטות על שינויים בהתנהגות ועמידה בהחלטות שהתקבלו; יכולת לקבל שינויים בלתי צפויים כחלק מהמשחק; ניצול זמן הלמידה והמשחק באופן מלא ללמידה ולמשחק; יכולת לקבל החלטות תחת לחץ במשחקים; התייחסות רציונלית לניצחון ולהפסד;	חשיבה ביקורתית חיפוש פתרונות אפשריים ובחירה מתוכם; ניתוח מצבים והסקת מסקנות; חשיבה יצירתית הצגת מספר אפשרויות לפתרון; אוריינות לשונית שימוש באוצר מילים הנוגע לרגשות; יכולת לנהל שיח על מהלכים מנטליים בלמידה מוטורית; הצעת צעדי ההתנסות הבאים.	הכרת תהליכים מנטליים המתרחשים במהלך למידה מוטורית; תיאור נכון ומדויק של התנסות בלמידה מוטורית.	התמודדות עם למידה מוטורית של מיומנויות/תנועה/פעילות מוטורית חדשות/מורכבות בכל נושאי הלימוד המוזכרים בתכנית הלימודים.

<https://meyda.education.gov.il> ²¹⁶

יכולת לזהות קונפליקט רגשי, להציגו משני צדדיו, למצוא פתרון הוגן ומוסכם וליישם אותו; יכולת לבקש סליחה; יכולת להקשיב לפתרון של אחרים; הכרת אסטרטגיות להתמודדות עם קונפליקט; הבעת הערכה על משחק המשלב איכות עם שמירה על הכללים ועל ההגיונות.	הכרת אסטרטגיות מגוונות לתרגול שליטה עצמית כמו דיבור עצמי חיובי, מיקוד במטרה וכד'. מודעות עצמית יכולת לשוחח על הרגשות השליליים שעלו במשחק; יכולת לזהות תהליכים מנטליים אישיים בלמידה מוטורית כמו תחושות קושי ותסכול ולהכיר דרכים להתמודד איתן; יכולת לזהות רגש אישי מוגדר, להבחין בין רגש חיובי לשלילי ולהציג רגשות; יכולת להביע עמדות עצמאיות; יכולת לזהות רגשות שעלו בעקבות אירוע המתרחש בשיעור ולהצליח לבחור את התנהגותם;			

הישגים מצופים – דרכים להערכה וקריטריונים

מטרה 1: התלמידים והתלמידות ישפרו את יכולת הוויסות העצמי בשיעורי החינוך הגופני

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : קיימת תלות. כל מטרה מבוססת על המטרה שלפניה

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרה אופרטיבית				
1.1. התלמידים והתלמידות יזהו רגשות שעלו בעקבות אירוע המתרחש בשיעור ויצליחו לבחור את התנהגותם	דרכי הערכה המורה נותן משימה שרוב ילדי הכיתה לא מסוגלים לעמוד בה, אך יכולים לשפר את ביצועה. למשל, עמידה על רגל אחת בעיניים עצומות תוך שמירה על יציבות. התלמידים מתנסים פעמיים שלוש ואז המורה מושיב אותם במעגלים : כל אחד מהתלמידים אומר מה ניסה ומה הוא מרגיש. משוחחים על צעדי ההתנסות הבאים. חוזרים ומתנסים. קריטריונים א. מתנסים במשימה ב. מתארים את התנסותם נכון ג. מציינים רגשות חיוביים ושליילים	דרכי הערכה שלב א' : בשיבה במעגלים של 4-6 התלמידים מציינים מילים המציינות רגשות. רשמים אותם ומחלקים אותם לחיוביים ושליילים. שלב ב' : המורה נותן משימה בזוגות העשויה לגרום לקונפליקט. למשל, "משחק תרנגולים" בו כל אחד מבני הזוג עומד על רגל אחת בידיים שלובות ומנסה להזיז את חברו מהמקום. לאחר כמה דקות של משחק, המורה עוצר את המשחק וכל זוג משוחח על הרגשות השליליים שעלו במשחק, מחליט איזה שינוי יערכו במשחק ומשחק עם השינויים. קריטריונים א. משוחחים על הרגשות השליליים שעלו במשחק	דרכי הערכה המורה בוחר משחק היוצר רגשות עזים ואי הסכמות. התלמידים משחקים והמורה מאפשר להתנהגויות הלא מתאימות לבוא לידי ביטוי לכמה דקות. לאחר עצירת המשחק המורה מושיב את הילדים בקבוצות קטנות (רצוי שבכל קבוצה יהיה מישהו ממחוללי ההתנהגויות הלא ראויות). התלמידים משוחחים על הרגשות השליליים שעלו במשחק, מחליטים איזה שינוי יערכו במשחק ומשחק עם השינויים. קריטריונים א. משוחחים על הרגשות השליליים שעלו במשחק	דרכי הערכה (כמו ו'-ט') המורה בוחר משחק היוצר רגשות עזים ואי הסכמות. התלמידים משחקים והמורה מאפשר להתנהגויות הלא מתאימות לבוא לידי ביטוי לכמה דקות. לאחר עצירת המשחק המורה מושיב את הילדים בקבוצות קטנות (רצוי שבכל קבוצה יהיה מישהו ממחוללי ההתנהגויות הלא ראויות). התלמידים משוחחים על הרגשות השליליים שעלו במשחק, מחליטים איזה שינוי יערכו במשחק ומשחק עם השינויים. קריטריונים א. משוחחים על הרגשות השליליים שעלו במשחק

	ד. מציעים את צעדי ההתנסות הבאים ה. מתנסים בהצעותיהם מושגי יסוד התנסות רגשות	א. שלב א': כל מעגל העלה לפחות 7 רגשות חיוביים ו 7 שליליים ב. שלב ב': משחקים ומנצלים את כל הזמן שעמד לרשותם לשחק ג. מעלים רגשות שליליים מתוך הרשימה שבנו בשלב א' ד. מחליטים על שינוי המשחק ה. משנים את המשחק בהתאם להחלטתם. מושגי יסוד כל רשימת הרגשות שהתלמידים העלו בעברית תקנית	ב. מקשרים בין הרגשות לבין ההתנהגות. ג. מחליטים על שינויים בהתנהגות ד. משחקים ועומדים בשינויים שקבלו מושגי יסוד קישור בין רגשות להתנהגות	ב. מקשרים בין הרגשות לבין ההתנהגות. ג. מחליטים על שינויים בהתנהגות ד. משחקים ועומדים בשינויים שקבלו
1(2). התלמידים והתלמידות יזהו רגשות של עמיתים בעקבות אירועים המתרחשים בשיעור, יגלו אמפתיה ויכולת ויתור קריטריונים א. מזהים רגש מוגדר ב. מבחינים בין רגש חיובי לשלילי ג. מציגים רגשות קוראים רגשות של אחר מושגי יסוד רגשות שליליים רגשות חיוביים אני והאחרים	דרך הערכה בזוגות: כל תלמיד בוחר רגש אחד חיובי ואחד שלילי ומוצא דרך להציגו בתנועה לפניו בן הזוג המנסה לפרש את הרגש. קריטריונים א. מזהים רגש מוגדר ב. מבחינים בין רגש חיובי לשלילי ג. מציגים רגשות קוראים רגשות של אחר מושגי יסוד רגשות שליליים רגשות חיוביים אני והאחרים	דרך הערכה במהלך משחק שהתלמידים מכירים ומשחקים, המורה עוצר כשהוא מזהה התנהגות פוגענית. שואל את הפוגע: מה הרגישו חבריך למשחק? מה עליך לעשות עכשיו? (לבקש סליחה ולשנות התנהגות) קריטריונים א. מזהה רגשות של הזולת. ב. מגלה אמפתיה והזדהות עם הזולת ג. מבקש סליחה ד. משנה התנהגות. מושגי יסוד מצטער, בבקשה, סליחה, כיצד אוכל לעזור?	דרך הערכה לאחר התנהגות פוגענית במהלך שיעור או הפסקה. התלמיד הפוגע יתאר בכתב מה הרגישו אחרים? מהי הדרך לשנות את התנהגותו? לאחר שבוע יכתוב: כיצד שיניתי את התנהגותי. קריטריונים א. מזהה רגשות של הזולת. ב. מגלה אמפתיה והזדהות עם הזולת ג. מבקש סליחה ד. משנה התנהגות. מושגי יסוד ביקורת עצמית שינוי התנהגות	דרך הערכה לאחר התנהגות פוגענית במהלך שיעור או הפסקה. התלמיד הפוגע יתאר בכתב מה הרגישו אחרים? מהי הדרך לשנות את התנהגותו? לאחר שבוע יכתוב: כיצד שיניתי את התנהגותי. קריטריונים א. מזהה רגשות של הזולת. ב. מגלה אמפתיה והזדהות עם הזולת ג. מבקש סליחה ד. משנה התנהגות. מושגי יסוד ביקורת עצמית שינוי התנהגות
1(3)	דרך הערכה	דרך הערכה	דרך הערכה	דרך הערכה

התלמידים והתלמידות יעמדו במשימות מעוררות קונפליקטים	המורה בוחר משימה זוגית-תחרותית שמעלה מצב של קונפליקט. כמו למשל, המשחק "קרב תרנגולים". התלמידים מתארים את רגשותיהם באירוע ומנסים לתאר את הרגשות של החבר. המורה מציע למצוא פתרון לשינוי המשחק שיחליש את הקונפליקט ויתאים לשניהם. קריטריונים א. משתמשים באוצר מילים רגשי מתאים ב. מזהים ומבטאים את רצונם ג. מזהים ומבטאים את רצון החבר ד. מזהים קונפליקט ה. מוצאים פתרון בהסכמת שניהם. מושגי יסוד הסכמה התנגדות ויתור	המורה מזהה מצב של קונפליקט, (ויכוח או אלימות מילולית או מעשית), שעלה בשיעור. שואל את התלמידים "על מה הוויכוח?". נותן לכל צד לתאר את עמדתו ורגשותיו? ואז שואל מהו הפתרון הרצוי לכל צד? מציע למצוא פתרון שיהיה מוסכם על המעורבים. חוזרים לפעילות ומיישמים את הפתרון שהוצע. קריטריונים א. מזהים את נושא הוויכוח ב. מתארים את עמדותיהם ורגשותיהם ג. מציעים פתרון ד. מקשיבים לפתרון של האחרים ה. מגיעים לפתרון מוסכם על הצדדים. ה. מיישמים את הפתרון שהוצע מושגי יסוד ויכוח הקשבה פתרון צודק פתרון מוסכם	התלמידים בוחרים קונפליקט שעלה במהלך פעילות גופנית או משחק. מתארים אותו ומגדירים את הקושי. התלמידים שלא מעורבים בקונפליקט שואלים את חבריהם "איך אפשר לעזור לך?" וביחד מנסים להגיע לפתרון. חוזרים לפעילות שהעלתה את הקונפליקט. קריטריונים א. מציגים את הקונפליקט משני צידיו ב. מציעים פתרון הוגן ומוסכם על הצדדים ג. חוזרים לפעילות ומיישמים את הפתרון ד. כל התהליך התממש ללא מעורבות של המורה מושגי יסוד קונפליקט צדק, יושר, הגינות שוויון אכיפה ; כללים וכללים	התלמידים בוחרים קונפליקט שעלה במהלך פעילות גופנית או משחק. מתארים אותו ומגדירים את הקושי. התלמידים שלא מעורבים בקונפליקט שואלים את חבריהם "איך אפשר לעזור לך?" וביחד מנסים להגיע לפתרון. חוזרים לפעילות שהעלתה את הקונפליקט. קריטריונים א. מציגים את הקונפליקט משני צידיו ב. מציעים פתרון הוגן ומוסכם על הצדדים ג. חוזרים לפעילות ומיישמים את הפתרון ד. כל התהליך התממש ללא מעורבות של המורה

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ירכשו יכולת הכוונה עצמית בלמידה מוטורית

הסבר המטרה

הכוונה עצמית בלמידה מוטורית מתייחסת ליכולתם של תלמידים ליזום מהלכים של רכישת ידע תנועתי ושכלולו באופן עצמאי ומודע. תלמידים בעלי הכוונה עצמית בחינוך גופני מצליחים לבחור, לתכנן, לנהל, לבקר ולהתאים באופן עצמאי את מהלכי הלמידה המוטוריים למטרותיהם בתהליך מעגלי בו הם מציבים לעצמם מטרות, מתכננים את השגתן, משיגים, מעריכים ומנהלים את המוטיבציה שלהם להמשיך ללמוד ולהציב מטרות חדשות. במילים אחרות, **יכולת ההכוונה העצמית היא הבסיס להערכה עצמית ולתחושת מסוגלות.**

תלמידים ותלמידות רגילים לקבל הוראות בשיעורי החינוך הגופני ותופסים את המורים לחינוך גופני כמקבלי ההחלטות עבורם. לכן, היכולת ליזום אינה פעולה ספונטנית בשיעורי החינוך הגופני אלא מיומנות הנרכשת בהדרגה בתהליך מכוון שבו יש לתלמידים ולתלמידות הזדמנות לשלוט בתהליכי הלמידה שלהם.

הכוונה עצמית בלמידה כוללת היבטים קוגניטיביים, מוטיבציוניים, אישיים-רגשיים וחברתיים המתרחשים בעת ובעונה אחת בשלושה צעדים: א. שלב החשיבה המוקדמת בו התלמידים והתלמידות מציבים מטרות, מתכננים אסטרטגיות מתאימות ונעזרים בתחושת המסוגלות שלהם, במוטיבציה פנימית ובעניין האישי שהם מגלים בנושא הנלמד. ב. שלב הביצוע בו התלמידים והתלמידות מנחים את עצמם על ידי המללה ודימוי מנטלי של האתגר שבחרו. זאת באמצעות העלאת פתרונות אפשריים, התמקדות בשלבים הדרגתיים של המטרה, ושימוש באסטרטגיות שבחרו. ג. שלב הרפלקציה בו התלמידים והתלמידות מעריכים את עצמם ואת ביצועיהם דרך השוואתם לביצועים קודמים שלהם. כדי להיות בעלי הכוונה עצמית בלמידה על התלמידים והתלמידות להקפיד על מעבר כל השלבים והזנת כל שלב בשלב שקדם לו במעגל סגור.

כדי שתלמידים והתלמידות יפעלו מתוך הכוונה עצמית, על המורים לחינוך גופני לדאוג:

א. שהלמידה תהיה משמעותית עבורם ב. שהמשימות תהיינה מורכבות ברמה שהן מהוות אתגר מצד אחד וניתנות להשגה מהצד השני; ג. שתינתן לתלמידים הזדמנויות לבחירה; ד. שיהיה לתלמידים ידע של האופן בו ניתן ללמוד באופן עצמאי, בהתמדה ותוך יכולת להעריך האם מהלכי הלמידה מקדמים אותם; ה. להגדיר את איכות הביצוע הנדרש, לתכנן דרכי הערכה ברורות לפיקוח ובקרה עצמית של הלומד על התקדמותו בלמידה.

חשיבות ההכוונה העצמית בשיעורי החינוך הגופני

המחקר בתחום ההכוונה העצמית מצביע על תרומה של ההכוונה העצמית לארבעה מהלכים לימודיים:

- א. תרומה לתחושות חיוביות כלפי תהליך הלמידה: פרט בעל הכוונה עצמית חווה תחושת מסוגלות גבוהה התורמת ליחס חיובי כלפי תהליך הלמידה ומקדמת את המוטיבציה הפנימית שלו. תהליך הצבת מטרות הדרגתי וההתקדמות בשלבים מאפשרת לפרט חווית סיפוק תוך כדי התהליך ולא רק בסופו. הדבר מספק לפרט תחושת מסוגלות ומוטיבציה להמשיך בתהליך הלמידה עד להשגתן של המטרות שהציב.
- ב. תרומה לטיפול לומד אוטונומי-עצמאי: לא רק בשיעורי החינוך הגופני בהם מתרחש תהליך הלמידה אלא גם מחוץ לשיעורים כשעליהם להחליט באיזו פעילות גופנית יבחרו וכיצד יבצעו אותה.
- ג. תרומה להישגים: נטילת האחריות הכרוכה בהכוונה העצמית גורמת לתלמידים להקדיש זמן ללמידה ולגלות אכפתיות להשגת האתגרים שבחרו. תצפיות בתלמידים המראים חוסר ידע בתהליכי הכוונה עצמית מצביעים על נטייה להימנע או לפרוש מפעילות לימודית עצמאית, שימוש באסטרטגיות למידה לא יעילות, הצבת מטרות קלות אשר לא מהוות אתגר, והעדר תהליכים של חיפשו עזרה כאשר נזקקו לה. תלמידים החסרים כישורים של הכוונה עצמית מתייחסים ללמידה כתגובה לאחרים. הם נשענים ומסתמכים על השוואה חברתית בכדי להעריך את התוצאות שלהם דבר המוביל לעיתים קרובות לחוסר בתחושת מסוגלות וירידה בעניין אישי במשימות לימודיות, במקום ליזום תכנון והתמקדות בתהליך למידה אישי התואם את המטרות שהציבו.
- ד. תרומה לכישורים רגשיים וחברתיים: תצפיות בתלמידים בעלי הכוונה עצמית מראים כישורים רגשיים כגון מתמודדים עם משימות חדשות בביטחון, שולטים בקשב ודוחים הפרעות ומתמידים בפעילות למרות קשיים שעולים. תהליך ההכוונה העצמית הוא אומנם תהליך למידה אישי אך בשיעורי החינוך הגופני הוא מתרחש בסביבה חברתית. זאת כיוון שהתלמידים רואים אלו את אלו ויכולים לחקות מודלים, לשוחח, ולסייע אלו לאלו.

דרכים להשגת המטרה

יצירת סביבה לימודית המאפשרת בחירה ונטילת אחריות ללמידה עצמאית. בחירה מתאפשרת מתוך היצע המוכר לתלמידים. נטילת האחריות ללמידה מתאפשרת כשברור ללומדים שאין מי שיעשה זאת במקום, כשמעודדים לכך במהלך הבחירה והלמידה.

דוגמאות:

א. פיזור חפצים שונים ומגוונים המוכרים לתלמידים מהתנסות קודמת בשיעורי חינוך גופני

או מחוץ לה:

בחרו חפץ פנוי, חשבו ונסו לפעול איתו

לאחר 2-3 דק' של התנסות, בחרו תנועה מוגדרת ונסו לשפרה.

מעכשיו והלאה, בכל תחילת שיעור בחרו לכם חפץ, תכננו כיצד לשפר תנועה שביצעת ונסו לשפר אותה לפי התכנון.

ב. בקובץ באינטרנט יש רשימת משימות תנועה. בחרו בבית משימה שעדיין לא ניסיתם.

בהגיעכם לשיעור דאגו לעצמכם לציוד הנחוץ לביצוע המשימה שברחתם, והתנסו בה.

ג. חשבו בבית על משימה לימודית שאתם רוצים לעשות בשיעורי חינוך גופני. רשמו אותה

כולל הציוד הנחוץ לכם ובהגיעכם לשיעור, נסו אותה. הוסיפו את המשימה לאוסף

המשימות בתנועה באינטרנט.

הערה: ייתכן לתלמידים להחליף חפץ או משימה במהלך השיעור בתנאי שינמקו את רצונם.

סיוע לתלמידים ולתלמידות בתהליכי הבחירה. ניתן להנחות תלמידים ותלמידות במספר צעדים

שיסיעו להם להכריע לקראת בחירה באמצעות תהליכים מטה-קוגניטיביים.

דוגמאות:

לפני הפעילות: עמדו מול החפצים המוצעים לבחירה. חשבו באלו התנסיתם רבות ובאלו לא. חשבו,

האם אתם מעדיפים מוכר או חדש? אם בחרתם במוכר, חשבו באיזה חפץ ניתן להשיג אתגר חדש?

במהלך הפעילות: האם האתגר שבחרתם דורש מאמץ ולמידה? אם לא, חשבו מה עליכם להוסיף

למשימה כדי שתהיה אתגר? אולי הוספת תנועת ביניים תעזור?

הצבת פיגוס שעיקרו תיווך בין התלמידים והתלמידות לבין אתגר שבחרו. הפיגוס יכול להיות

מוצב באמצעות 3 אופני אינטראקציה של המורה עם התלמידים והתלמידות:

א. יצירת אווירה תומכת.

לדוגמה :

- ✓ ניסית הצלחת!
- ✓ את פועלת בכיוון הנכון, ההצלחה בו תבוא
- ✓ התהליך יותר חשוב מהתוצאה
- ✓ חשוב להתנסות וזה בסדר לשגות
- ✓ אם לא טועים, לא מצליחים
- ✓ לכל אחד, תהליכים המתאימים לו
- ✓ דילגת על שלב, כדאי שתחזרי עליו
- ✓ יש זמן, המשיכו לנסות, זה הולך ומשתפר כל הזמן

ב. בניית תחושת מסוגלות

לדוגמה :

- ✓ רואה, הינה הצלחת להרים את הרגליים בלי לאבד איזון
- ✓ התקדמת ללא כל עזרה
- ✓ השאלות שהצגת הן משמעותיות ומאפשרות להתמודד עם הקושי
- ✓ ספרו לבני זוג על הצלחתכם

ג. זימון אפשרויות לאוטונומיה בלמידה באמצעות העברת אחריות לתלמידים

לדוגמה :

- ✓ זה מה שאתה צריך בכדי להתקדם לעבר האתגר שבחרת, אם תעשה כך, תוכל לפתרון את הבעיה
- ✓ בבקשה, הסבירי לנו את הדרך לתשובה, אז מה תעשי עכשיו? יופי נהדר המשיכי כך
- ✓ אתה לא זקוק לי יותר, תתקדם בכוחות עצמך, אתה יכול!
- ✓ יש לך אפשרות לבחור לעצמך אתגר, נצלי אותה
- ✓ אתה יכול לבחור ממני לבקש תמיכה מעמית או מהמורה, הסבר במה אתה צריך עזרה.
- ✓ מה אתה חושב? כיצד אתה יכול לעזור לו לצייר את המודל שהוא מציג

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) יבחרו משימות מוטוריות עצמאיות ויממשו את בחירתם
- (2) יתכננו דרך להשגת מטרה בתחום המוטורי ומשאבים הנחוצים להשגתה, יממשו את בחירתם ויעריכו את מהלכיהם

פירוט המטרות האופרטיביות

- (1) התלמידים והתלמידות יבחרו משימות מוטוריות עצמאיות ויממשו את בחירתם

הסבר

יש המתבלבלים בין חופש בחירה לבין חוסר מחויבות - "לעשות כי בא לי". למידה עצמאית פירושה שלומדים חייבים לקבל החלטות וללמוד, אך הם זכאים להחליט מה ללמוד ואיך ללמוד מתוך אפשרויות רבות העומדות בפניהם. התנועה במהלך לימוד מקלה על היוזמה לבחור מכיוון שהלומדים יכולים לקבוע את רמתה ואת תוכנה הראשוניים בהתאם לאופיים ולכישוריהם.

כדי שהתלמידים והתלמידות יוכלו לתרגל קבלת החלטות באופן עצמאי חשוב: להימנע ממתן הוראות מוגדרות ומדויקות, לפתוח את אפשרויות הבחירה באופן הדרגתי, ללמד את התלמידים והתלמידות לנמק את בחירתם ללא שיפוט המניעים לבחירה, כדי שיהיו ערניים לבחירות שהם עושים.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות יתנסו בבחירה הדרגתית מהקל אל הכבד -

☒ יבחרו רעיון בתוך הנחיה כוללת וינסו את רעיונם
דוגמאות: נסו לעלות מעמידה לישיבה ללא עזרת ידיים
נסו לזרוק כדור לקיר ולקלוט אותו עם חזרתו
נסו בזוגות איזון הדדי

☒ יבחרו רעיונות רבים בתוך הנחיה כוללת וינסו את רעיונותיהם
דוגמאות: נסו לנתר ב 10 דרכים שונות
נסו לעבור חישוק מתגלגל בתוכו ומעליו בכמה דרכים
נסו בזוגות: לסירוגין האחד יוצר גשר, בדרכו, השני עובר מעליו
ומתחתיו בדרכים רבות. חזרו פעמים רבות בלי
לחזור על אותה דרך מעבר.

☒ ינועו עם חפץ שבחרו בדרכים רבות ומגוונות בלי לעצור במהלך 2 הדקות הבאות. להאריך את הזמן בשיעורים הבאים עד שמגיעים ל 10 דקות רצופות;

☒ יבחרו אתגר תנועתי שניתן להשיגו בתוך שיעורי החינוך הגופני;

- (2) התלמידים והתלמידות יתכננו דרך להשגת מטרה בתחום המוטורי ומשאבים הנחוצים

להשגתה, יממשו את בחירתם ויעריכו את מהלכיהם

הסבר

בעוד הבחירה במטרה הקודמת היא ספונטנית ומבוססת על משאבים נראים הניתנים להשגה מידית, כאן מתמקדת המטרה בבחירות מושכלות, בהן התלמידים והתלמידות בוחרים מטרות באופן מודע ודרכים להשגתן הכוללות גם אחריות למשאבים הנחוצים.

תדרוך התלמידים והתלמידות בבחירת המטרות ותכנון השגתן בשלבים, יכול כלול בשלב ראשון בחירה בתוך תחומים מוכרים ואהובים שבהם התלמידים והתלמידות כבר חוו הצלחות. בשלב השני, יוצע לתלמידים לבחור מטרות בתחומים בהם יש לתלמידים ולתלמידות פחות ניסיון או אפילו חשש או כבר תחושת כישלון בשל ניסיונות כושלים בעבר.

השגת המשאבים ואופן השימוש בהם, הם חלק בלתי נפרד מתהליכי התכנון. המשאבים להשגת המטרה הם גם המשאבים הפיזיים כמו, מגרש, חפצים, מתקנים או מכשירים; אמצעים טכנולוגיים כמו מוסיקה, צילום, הקלטה; זמן, ידע; וגם משאבים אנושיים כמו, בקשת ייעוץ ועזרה מעמיתים או ממבוגרים.

המורה מהווה משאב עבור התלמידים. תפקידי המורה ממוקדים בפתיחת אפשרויות ותמיכה בבחירות נועזות כל זאת תוך שמירה ללא פשרות על הבטיחות.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים יתנסו ב:

☒ בחירת מספר מטרות בתחומים מוכרים ואהובים עליהם

דוגמאות למטרות:

- הכנת הופעה בהחלקה על גלגליות/ריקוד/התעמלות אומנותית
- שליטה בחבטה בטניס/כדור/קליעה ביד שמאל
- לשפר הישג בתחום מוגדר
- בניית חיבור תנועה או תרגיל משולב בהתעמלות
- הכנת קלטת ובה מוסיקה רצופה לריקודי עם ישראליים/יווניים/סלביים/

☒ עריכת סדר עדיפויות ובחירת מטרה אחת

☒ רישום המשאבים הנחוצים להשגת המטרה

☒ רישום השלבים להשגת המטרה

☒ התנסות בתרגול להשגת המטרה לפי השלבים שנרשמו

☒ הצגת ההישגים לחברי הכיתה

☒ הסקת מסקנות ביחס להצבת המטרה הבאה

☒ חזרה על כל התהליך עד כאן כשהמטרה הנבחרת מגיעה ממקום לא מוכר או מעורר קשיים.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"²¹⁷

תנועה ופעילות גופנית כחלק מתהליכים מנטליים

מטרה 2: התלמידים והתלמידות ירכשו יכולת הכוונה עצמית בלמידה מוטורית

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומוזענות חברתית בחירה של אתגר משותף ; חלוקת תפקידים להשגת האתגר ; תרגול משותף המוביל להשתפרות של כל אחד מחברי הקבוצה ; ניהול תקשורת ברורה במהלך למידה משותפת ; עוזרים זה לזה להתמיד בבחירה ולתקן בעקבות מסקנות משותפות.	הכוונה עצמית תחושות חיוביות כלפי תהליך הלמידה ; תחושת מסוגלות גבוהה והנעה ללמידה במהלך התמודדות עם משימות עצמאיות ; רכישת כלים ללמידה אוטונומית-עצמאית ; נטילת אחריות במהלך למידה מוטורית ; קבלת החלטות באופן עצמאי התמדה בלמידה יכולת להסיק מסקנות ולהשתפר בהדרגה	חשיבה ביקורתית תכנון של מהלכי הלמידה הצפויים ; בניית קריטריונים להערכת הלמידה העצמאית ; חשיבה יצירתית בחירת מהלכים בלתי צפויים ; אוריינות לשונית שימוש באוצר מילים מתחום ההכוונה העצמית כמו : יכולת להציג את מהלכי הכוונה עצמית בלמידה מוטורית ולנמקם באופן משכנע ;	הכרת האפשרויות הקיימות לאתגרים מוטוריים העומדים לבחירה.	מהלכים עצמאיים בלמידה מוטורית במהלך השיעורים ומחוץ לבית הספר.

<https://meyda.education.gov.il>²¹⁷

	מודעות עצמית בחירה על בסיס הכרות עם החוזקות והחולשות ;	הגשת תכנון בכתב והצגתו בעל פה.		

מוסמך

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 2. התלמידים והתלמידות ירכשו יכולת הכוונה עצמית בלמידה מוטורית

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : קיימת תלות. המטרה השנייה מבוססת על הראשונה

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרה אופרטיבית				
2(1). התלמידים והתלמידות יבחרו משימות מוטוריות עצמאיות ויממשו את בחירתם	דרך הערכה בחצר שיש בה גן משחקים ו/או מכשולים שונים. כל תלמיד מתנועע חופשי. המורה עוקב אחר כל תלמיד קריטריונים א. בוחרים תנועה ב. מתמידים בה כ 20 דק' (כל החלק העקרי של השיעור). מושגי יסוד בחירה ; לימוד עצמי ; התמדה	דרך הערכה כל תלמיד בוחר פעילות/מיומנות מתוך הפעילויות שנלמדו בשיעורים בכל אחד מהתחומים. מסריט את הביצוע לפני השיפור. חוזר על הפעילות, מנסה לשפר עד שהוא חש שיפור ויכול להציג אותו בהסרטה חוזרת קריטריונים א. בוחרים פעילות/מיומנות שבה יכולים להשתפר ב. מראים שיפור מושגי יסוד	דרך הערכה התלמידים בוחרים אתגר מתוך רשימת משימות בנושאים שנלמדו בשכבתם בשיעורי החינוך הגופני בעבר. האתגר יכול להיות ביחידים/זוגות/קבוצות קטנות. מסריטים ביצוע התחלתי. מתנסים באתגר שבחרו בבית הספר ובבית. בתאריך שסוכם מציגים את השתפרותם בסרטונים או במציאות. דוגמה למשימות בהם התלמידים בוחרים את המשימה ואת רמת הקושי : 1. מעבר מסלול מכשולים X פעמים ללא עצירה 2. יצירת אימון מחזורי שיש בו הזדמנות לתרגול כל מרכיבי הכושר 3. יצירת תרגול הכולל ביצוע מיומנויות של משחק כדור ברצף וביצועו	דרך הערכה התלמידים בוחרים פעילות המתאימה לעיסוק יום-יומי מחוץ למסגרת בית הספר, מתארים את הפעילות שבחרו בכתב ומסבירים את בחירתם. מממשים את בחירתם במשך חודש רצוף ומדווחים עליה. לאחר חודש יוכלו לבחור להמשיך או לשנות פעילות ולהמשיך בפעילות. . קריטריונים א. בוחרים פעילות ב. מתארים את הפעילות באופן ברור ג. מסבירים את הבחירה באופן משכנע ד. מתמידים בבחירתם במשך חודש ד. מסיקים מסקנות

	שיפור	קריטריונים א. בוחרים אתגר והרכב ב. מתרגלים אותו ג. כל אחד מהתלמים משתפר מושגי יסוד אתגר; הצלחה הערכה	ה. עומדים בבחירה המתוקנת שלהם מושגי יסוד הערכה מחודשת
2(2). התלמידים והתלמידות יתכננו דרך להשגת מטרה בתחום המוטורי ומשאבים הנחוצים להשגתה יממשו את בחירתם ויעריכו את מהלכיהם		דרך הערכה בהמשך למטרה 1 ו'-ט': בקבוצות קטנות (4-6) בוחרים התלמידים אתגר מתוך רשימת משימות בנושאים שנלמדו בשכבתם בשיעורי החינוך הגופני בעבר. מתכננים את תהליך הלימוד לפי ראשי הפרקים הבאים: המטרה; צעדים מצופים להשגת המטרה, התנאים הפיזיים הנחוצים, וחלוקת תפקידים בקבוצה. מתנסים באתגר שבחרו בבית הספר ובבית. רושמים סיכום: תכנון לעומת ביצוע קריטריונים א. בוחרים משימה בקבוצה ב. מגדירים מטרה ג. רושמים את הצעדים הנחוצים ד. בודקים את התנאים הפיזיים ה. לכל משתתף תפקיד ו. מיישמים את התכנון ז. בודקים תכנון לעומת ביצוע מושגי יסוד	דרך הערכה (כמו ו-ט) בהמשך למטרה 1 ו'-ט': התלמידים מתכננים בקבוצות קטנות (עד 8) על בסיס מכנה משותף בבחירת פעילות לעיסוק יום-יומי מחוץ למסגרת בית הספר, (השוחים, הרצים, המשחקים כדורסל וכד') מתכננים את הפעילות היום יומית המשותפת לפי ראשי הפרקים הבאים: המטרה; צעדים מצופים להשגת המטרה, התנאים הפיזיים הנחוצים, וחלוקת תפקידים בקבוצה. מתנסים באתגר שבחרו בבית הספר ובבית. רושמים סיכום: תכנון לעומת ביצוע קריטריונים א. בוחרים משימה בקבוצה ב. מגדירים מטרה ג. רושמים את הצעדים הנחוצים ד. בודקים את התנאים הפיזיים ה. לכל משתתף תפקיד

ו. מיישמים את התכנון ז. בודקים תכנון לעומת ביצוע	שיתוף פעולה תכנון על בסיס בחירה הערכת התכנון			

עיון

מטרה 3. התלמידים והתלמידות יפתחו חשיבה יצירתית בתנועה, במשחק ובספורט

הסבר המטרה

עולם המשחק והתנועה הוא כר לפיתוח יצירתיות. חשיבה יצירתית כוללת שני סוגים מרכזיים²¹⁸:
א. חשיבה מסתעפת בה מתחילים בנקודה אחת או באתגר אחד ומרחיבים את החיפושים לכיוונים רבים ושונים ויוצרים אפשרויות חדשות, רבות, מגוונות, מקוריות, רלוונטיות ומועילות. חשיבה כזו מוצעת בתכנית לימודים זאת בחינוך לתנועה, בהזדמנות ליצור ריקוד מובנה או משחק, בתרגיל תנועה בהתעמלות וכד'.

ב. חשיבה מתכנסת בה מעלים אפשרויות, בוחנים, מבקרים, ומעריכים את האפשרויות וכל זאת כדי להגיע לפתרונות נכונים ומתאימים למתנועעים ולמטרות התנועה. חשיבה כזאת מוצעת בתכנית הלימודים בכל מטרה בה נפתחת עבור התלמידים והתלמידות האפשרות לבחור ולקבל החלטות: במהלכים של משחקי כדור ספורטיביים באמצעות משחקונים, בתהליכי ניווט, בהצעה לתכנון פעילות פנאי ובחירת הפעילויות המתאימות, בתכנון ובבחירת הפעילויות לשיפור הכושר הגופני וכד'.

כדי לפתח יצירתיות יש לאפשר באופן שיטתי ומתוכנן התנסויות המעוררות סקרנות והתנהגות משחקית ושיש בהן פתיחות, עצמאות, גמישות מחשבתית ותעוזה. יש לייצר אווירה שמעודדת נטילת סיכונים וקבלת אי-הצלחה כשלב הכרחי בתהליך. תנאים לתהליכים כאלו נוצרים באקלים חופשי מביקורת והאשמה ומאקלים משרה אמון. כמו כן, חשוב להקנות כלים, מיומנויות ותהליכים של חשיבה יצירתית היכולים להעצים וליעל אותה²¹⁹.

ילדים צעירים ממציאים רעיונות תנועה חדשים כשנותנים להם משימות פתוחות ומעודדים התנסות ללא ביקורת. היצירתיות הזאת נובעת מכך שהקונבנציונלי לא מוכר להם ואם מוכר הוא

²¹⁸ אילון, א. (2005) היצירתיות – רקע תיאורטי.

http://25326.livecity.com/image/users/25326/ftp/my_files/Articals/21877.pdf

פורת, נ. דרכים לטיפוח יצירתיות.

https://meyda.education.gov.il/files/druze_circassian/2019/albustan/issue-02/fostering-creativity/fostering-creativity.pdf

²¹⁹ Romance, R., Nielsen-Rodríguez, A., Mendes, R. S., Dobado-Castañeda, J. C., & Dias, G. (2023). The influence of physical activity on the creativity of 10 and 11-year-old school children. *Thinking Skills and Creativity*, 48, 101295.

עדיין לא הוטמע. היצירתיות הזאת לא שורדת כשמלמדים את הילדים מיומנויות סגורות כאפשרות "הנכונה" וכי יש לשאוף לתרגול חוזר רב, לדיוק ולהצלחות בכל מחיר. מצד שני, כדי להגיע ליצירתיות בוגרת צריך לשלוט בתכנים (להכיר משחקי כדור, אתלטיקה, תרגילים לפיתוח תאום התנועה או לחיזוק השרירים וכד'); בידע המדעי (במבנה הגוף, בתפקיד המפרקים, בתפקיד המוטיבציה וכד'), בידע המעשי (לרכוש יכולת שליטה בתנועה ובמיומנויות ובשפה, שפת התנועה, שבה יוצרים. לכן, כדי לפתח יצירתיות יש לחנך במקביל. מצד אחד להקנות את הידע ומצד שני לאפשר תהליכי יצירה עם אותם חומרים נלמדים. זה הופך את לימוד המיומנויות המוטוריות והמשחק לפחות יעיל מנקודת המבט של השגת שליטה, אבל בונה תלמיד בעל כישורים רחבים יותר.

חשיבות היצירתיות בחינוך. הגופני

שני סוגי היצירתיות מעלים את העניין והמוטיבציה להשתתף בשיעורי חינוך גופני של התלמידים והתלמידות שתחרות והתמקדות בהישג לא מהווה גורם מוטיבציוני או מהווה גורם מוטיבציוני חלקי. שני סוגי היצירתיות מעודדים את התלמידים להיות עצמאיים – לשפוט בעצמם האם הם טועים או לא, להתקדם ולגלות עוד בעצמם ועל עצמם. שני סוגי היצירתיות תורמים לתהליכי הלמידה בבית הספר המעודדים חשיבה יצירתית – "חשיבה מחוץ לקופסה" ומהווים תנאי הכרחי ליכולת ליזום ולממש יזמות.

תהליכי יצירה קבוצתיים מעודדים את הלומדים לסמוך על אחרים ולשתף אותם בחזקות ובחולשות שלהם, להקשיב לרעיונות של אחרים גם אם אין וודאות שרעיונותיהם ישימים ותורמים. עידוד יצירתיות מתכנסת משפרת תהליכי משחק ומאפשרת קבלת החלטות הנוגעות לפעילות הגופנית לשמירת הבריאות. עידוד יצירתיות מסתעפת מעודד את הלומדים לחשוב בכיוונים מגוונים גם אם חלק מרעיונותיהם לא עבדו.

דרכים להשגת המטרה

יצירת סביבה לימודית המאפשרת דיאלוג פתוח ומשוחחר. דיאלוג פתוח ומשוחחר הוא כזה שבו כל תלמיד מרגיש בטוח, חופשי ונמרץ, להשמיע את קולו, להעלות רעיונות ולחשוב בקול רם. דוגמאות:

א. כרטיסיות מפוזרות באולם ובכל כרטיסיה אתגר תנועתי. לדוגמה – בצד אחד של האולם ערמת כדורים. מצאו דרכים להעביר ערימה זאת לצד השני של האולם, תוך שיתוף כל חברי קבוצתכם. המשימה מיועדת לרביעיות. מצאו כמה שיותר פתרונות ל-2 כרטיסיות.

- ב. בקבוצות של חמישה, בררו מה דעתכם על חימום כללי לקראת שיעור - עם אמצעי עזר לעומת חימום ללא אמצעי עזר והדגימו את ההבדלים במספר תרגילים ראויים לחימום כללי לשיעור.
- ג. נסחו את דעות חברי הכיתה – בעד, נגד, ומתלבטים בנוגע לעונש על הפרת כלל בלי כוונה במשחק

יצירת אוירה תומכת ומעודדת תהליכי חיפוש בעזרת: מתן מילות עידוד ודרבון לתהליך החיפוש; הנחיית תהליכי החיפוש כשקבוצה "נתקעת"; עידוד העלאת רעיונות של עמיתים וקבלת רעיונות מעמיתים מתוך מטרה להגיע לתוצר משותף; בניית מסגרת נורמות המנוסחת ככללים ומקנה תחושה שלכל תלמיד זכות להשתתף באופן מלא. דוגמאות לכללים:

- ✓ אין להשמיע ביקורת שלילית;
 - ✓ כל הרעיונות, גם הפרועים ביותר – מבורכים. אדרבא, ככל שהם פרוצים יותר ככה טוב יותר;
 - ✓ ככל שיועלו יותר רעיונות, כך טוב יותר
- הצבת משימות פתוחות ומעורפלות.** ככל שהבעיה מוצגת יותר בבהירות והשלבים בדרך לפתרון מחוזקים בהתוויית דרך ברורה, כך קטן מרווח היצירתיות המתאפשרת בפתרון הבעיה. לעומת זאת, כאשר לפרט אין הנחייה וליווי ברורים, יש מקום רב יותר לגמישות מחשבתית וליצירתיות. דוגמאות למשימות פתוחות ומעורפלות:

- ✓ העזרו זה בזה כדי להגיע לקצה השני של האולם
 - ✓ בדקו באילו מפרקים ניתן לעשות תנועה מעגלית כמה שיותר מלאה
 - ✓ הפגישו איברים
 - ✓ קבעו את כללי המשחק
- שימוש בשאלות פתוחות** הן לתחילת פעילות והן כתשובה לשאלות התלמידים. זאת כדי לגרום לתלמידים לחפש תשובות. דוגמאות לשאלות:

- ✓ מה יקרה אם תעבירו משקל לפנים?
- ✓ איך אפשר לצמצם את מספר הנפילות מהקורה הצרה?
- ✓ איך תדעו שחיבור התנועה טוב?
- ✓ האם תמיד בריא לרוץ?
- ✓ איך תבדקו שהתרוממתם בהשקעת כוח מינימלית?

✓ איך ניתן ליעל את ההתקפה?

סיעור מוחין. המורה מעלה שאלה או מציב מונח והתלמידים מעלים התייחסויות כאוות נפשם. המורה רושם במקום הנראה לכולם, את כל ההתייחסויות. מהלך זה עשוי לשחרר משיפוטיות יתר – כל רעיון מתקבל ונרשם. דוגמאות לשאלות:

✓ מה אומר לכם המונח יצירתיות?

✓ מה צריך לעשות כדי לשתף פעולה במשחק?

✓ מהם היתרונות ומהם החסרונות של תחרות?

✓ העלו רעיונות לתרגילים המאתגרים את יכולת תאום התנועה שלכם

לאחר שרוכזו כל הרעיונות בשלב סיעור המוחין, ניתן לפנות לסוג החשיבה המתכנסת כדי לבדוק מהו הרעיון המתאים ביותר.

יצירת "אילוץ" לפתרון יצירתי. האילוץ הראשון נובע מעצם הגדרת הבעיה והתחום בו יינתן הפתרון הסופי. על ידי אילוצים חיצוניים ופנימיים נוצרת היצרות באפשרויות מה שמנחה את הפרט ומוליך אותו לפתרון. דוגמאות ליצירת אילוצים:

✓ תנו רעיון להעברת כדור מהאחת לשני בלי למסור אותו

✓ עצמו עיניים. מה תצליחו לעשות עם טבעת הגומי?

✓ רדו, ארבעתכם משיבה לעמידה בדרכים שונות בלי לשחרר את הידיים

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

- (1) ישאלו שאלות שמסקרנות אותם
- (2) יציגו מגוון תנועות לנושא אחד
- (3) יחפשו פתרונות לבעיות במצבי משחק משתנים
- (4) יחברו יצירה אישית בתחום מוטורי שיבחרו

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות ישאלו שאלות שמסקרנות אותם

הסבר

שאלות שאלות אופיינית לאדם סקרן ותאב דעת. כבר מגיל צעיר שואלים פעוטות שאלות רבות מתוך סקרנות טבעית. שאלת שאלות היא אחת המיומנויות המקדמות ביותר את הלמידה. באמצעות שאלת השאלות ניתן ללמד כיצד לברר דברים עד הבנת עומקם, להסתעף ולהרחיב ידע, להטיל ספק הן בידע קודם והן בידע חדש ובמובן מאליו, לפתח חשיבה ביקורתית, וכן ללמוד להקשיב ולקיים דיאלוג ורב שיח.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות –

- ☒ יקבלו הנחיה ולפני מעבר לביצוע, לשאול: יש למישהו שאלה?
 - ☒ יקבלו נתונים ויתבקשו לנסח מגוון של שאלות המובילות להתנסות - שאלות אישור ושליחה, שאלות איסוף ידע, שאלות הבהרה והנמקה, שאלות חידוד - לנתונים שקבלו
- דוגמאות לנתונים:
- דיאגרמת הקפיצה למרחק ודיאגרמת קפיצה מעל ארגז
 - סרטון על כדור בכדורסל
 - הדגמה של חבר המבצע גלגול

(2) התלמידים והתלמידות יציגו מגוון תנועות לנושא אחד

הסבר

בחשיבה מסתעפת מאפשרת לאדם לחשוב חשיבה רב כיוונית ובעזרתה להגיע לפתרונות מיטביים לבעיות שונות. כדי שהילדים יוכלו לתרגל חשיבה מסוג זה יש לנסח הנחיות פתוחות שיש להן אפשרויות תגובה רבות, לסייע בעדם באופן הדרגתי על ידי הצבת אתגרים מעניינים רלוונטיים ומאתגרים. בהמשך חשוב ללמד אותם לדון במגוון הפתרונות כדי לבחור בצורה מושכלת מתוך כלל האפשרויות.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות –

- ☒ ישתתפו בשיעורי חינוך לתנועה ויצרו חיבור תנועה.
- ☒ יקבלו קטעי תנועה בסרטונים ויחפשו המשך הגיוני ויעיל.
- דוגמאות:
 - קטע ממשחק כדור
 - קטע משיעור
 - קטע מחיבור תנועה
- ☒ ימצאו כמה שיותר מסלולים להגיע מנקודה א' לנקודה ב'.
- ☒ ייזכרו בכמה שיותר מקצבים להניע בהם את האיברים
- ☒ ימצאו שני ריקודים שונים למנגינה אחת
- ☒ יקלעו לסל בלפחות 5 דרכים שונות
- ☒ ידלגו בדלגית בלי לחזור על רעיון ובלי לעצור.
- ☒ ילמדו רצף תנועתי תוך שימוש בחפץ, יתבקשו לחזור על הרצף תוך שימוש בחפץ דומה אך לא זהה כמו: כדור גדול יותר, כבד יותר, בלון, בקבוקים לעומת אלות.

(3) התלמידים והתלמידות יחפשו פתרונות לבעיות במצבי משחק משתנים

הסבר

בשל העובדה שפעילויות ספורט ותנועה הן דינאמיות וטומנות בחובן שינויי מתמיד, חשוב לסייע ללומדים להבין את המשמעות של הבלתי צפוי ולתרגל אותם במגוון תגובות אפשריות כמו גם ביכולת להגיב ביעילות ובמהירות כשהם נדרשים לכך. יכולת זאת כרוכה בקבלת החלטות מהירה, ביכולת לשלוף מהזיכרון מתוך רפרטואר תנועות ידוע ולעיתים במענה תנועתי מחדש ומפתיע שנשען על מהירות התגובה ושליטת הגוף בתנועה.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות –

- ☒ ישחקו משחקי מסירות בכדור אחד, יקבלו תוך כדי המשחק כדור נוסף בלי לשנות את כללי המשחק.
- ☒ יתרגלו משחק ובמהלכו יוצא שחקן אחד מהמשחק. מה צריך לשנות במשחק?
- ☒ יצפו בסרטון מקצועני של משחק אותו הם לומדים וינתחו ביחד פתרונות מעניינים של שחקנים
- ☒ משתפים את חבריהם בדילמות שהיו להם במהלך משחק. משוחחים על הפתרון שבחרו

(4) התלמידים והתלמידות יחברו יצירה אישית בתחום מוטורי שיבחרו

הסבר

כשם שהסופר מחבר סיפור, המלחין מחבר מנגינה, הפסל מפסל את פסלו, והכוראוגרף מחבר ריקוד, כך יצירה אישית בתחום מוטורי אף היא יצירה שמתבססת הן על הבנת הגוף המתנועע ויכולותיו, והן על מורכבות החשיבה ויכולת ההבעה שלו.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים והתלמידות –

- ☒ יחברו רצפים תנועתיים על פי נושאים. הנושאים יכולים להגיע מחינוך לתנועה אך גם מכל תחום ספורטיבי.
- ☒ ייצרו בקבוצות מצויד שקבלו מסלול מכשולים מאתגר ומעניין ויעברו עליו בדרכים מאתגרות ומעניינות
- ☒ יחברו בשלשות או רביעיות חיבור תנועה בנושא : עזרה הדדית.
- ☒ יחברו משחק ב-2 קבוצות בנות 5 משתתפים שמחייב שימוש ב-2 כדורים, ברשת וב4 סלים.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר" 220

תנועה ופעילות גופנית כחלק מתהליכים מנטליים

מטרה 3: התלמידים והתלמידות יפתחו חשיבה יצירתית בתנועה, במשחק ובספורט

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע והבנה מילוליים	ידע מוטורי
התנהגות חברתית ומודעות חברתית שיתוף אחרים בחוזקות ובחולשות; יכולת לסמוך על חברים; הקשבה לרעיונות של אחרים; קבלת החלטות משותפות המועילות לכל חברי הקבוצה; קיום דיאלוג פתוח ומשוחזר בו כל תלמיד מרגיש בטוח, חופשי ונמרץ, להשמיע את קולו, להעלות רעיונות ולחשוב בקול רם.	הכוונה עצמית העזה לחשוב באופן עצמאי גם אם יש אפשרות לטעות; שיפור עצמי;	חשיבה ביקורתית יכולת הטלת ספק בידע מוסכם; חשיבה יצירתית יכולת חשיבה מסתעפת בה מתחילים בנקודה אחת או באתגר אחד ומרחיבים את החיפושים לכיוונים רבים ושונים ויוצרים אפשרויות חדשות, רבות, מגוונות, מקוריות, רלוונטיות ומועילות; יכולת חשיבה מתכנסת בה מעלים אפשרויות, בוחנים, מבקרים, ומעריכים את האפשרויות וכל זאת כדי להגיע לפתרונות נכונים ומתאימים למתנועעים ולמטרות התנועה;	ידע באנטומיה, ביומכניקה ובפיסיקה.	התנסויות מוטוריות המעוררות סקרנות והתנהגות משחקית ושיש בהן פתיחות, עצמאות, גמישות מחשבתית ותעוזה.

<https://meyda.education.gov.il> 220

		שאלת שאלות מסקרנות ; רכישת כלים של חשיבה יצירתית כמו : אמונה שלכל בעיה יש יותר מתשובה אחת וסיעור מוחות.		

מוסמך

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 3. התלמידים יפתחו חשיבה יצירתית בתנועה, במשחק ובספורט

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות : מטרה (1) משמשת בסיס לכל המטרות האחרות. מטרה (4) תלויה ומשתלבת עם מטרה (2).

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרה אופרטיבית				
3(1). התלמידים והתלמידות ישאלו שאלות שיענו על סקרנותם	דרך ההערכה מחלקים את הכיתה ל 4 קבוצות. בכל קבוצה משחקים במשחק: "איפה הייתה ומה עשית?" כל תלמיד בתורו מציג פעילות גופנית שהוא אוהב בפנטומימה בלי הצידוד. הילדים מזהים את הפעילות במדויק ושואלים אותו שאלות הנוגעות ל"איפה הייתה? ומה עשית?" שמעניינות אותם. המציג עונה כמיטב יכולתו. קריטריונים א. מציגים את הפעילות בפנטומימה ב. שואלים שאלות	דרך ההערכה כל תלמיד מצלם את עצמו בכ 3 דקות פעילות. שולח את הסרט לבן זוג שנקבע מראש. מקבל הסרט מתבקש לשאול שאלות ביחס לסרט שיש בהן את מילות השאלה: למה? ו"איך?". המצולם עונה. מחליפים תפקידים. קריטריונים המצולם: א. מצלם את עצמו פעיל במשך 3 דקות ב. נותן תשובות לשואל השואל – מקבל הצילום: ד. שואל לפחות שתי שאלות	דרך ההערכה המורה מציג סרטים קצרים בהם רואים ספורטאים מתחומי הספורט הפרטני שוברים שיאים. מעודד את התלמידים לשאול שאלות שכל אחת מהן מכילה את אחת ממילות השאלה: מדוע? כיצד? כמה? ולמה? בזוגות: בוחרים את אחד הסרטים שהוצגו בשיעור או סרט שנבחר באופן עצמאי במטרה לבצע את המיומנות/פעילות המוצעת בסרט. רושמים שאלות שיעזרו להבין ולתרגל את המיומנות/פעילות. מנסים ביחד לחפש תשובות לשאלות ולתרגל אותן. קריטריונים א. שואלים שאלות: מדוע? כיצד? כמה? ולמה?	דרך ההערכה מחלקים את הכיתה ל 4 קבוצות. בכל קבוצה בוחרים ללמוד מיומנות מוטורית. צופים בהדגמה של המיומנות (אחד התלמידים או בסרט). הילדים מנסים לברר אילו חוק פיזיקה מודגמים? וכיצד ניתן להיעזר בהם ללימוד המיומנות. קריטריונים א. מאתרים את חוקי הפיזיקה ב. מקשרים אותם לתנועה ג. מבצעים את המיומנות ד. חושבים איך לשפרה מושגי יסוד

	ג. מתעניינים מושגי יסוד סקרנות, שאלות	מושגי יסוד מילות שאלה: איך? כמה? מתי? מילות שאלה: מדוע? כיצד? ולמה?	ב. בזוגות: מנסים לבצע את המיומנות שהוצגה ג. בן הזוג, שואל שאלות מסייעות מושגי יסוד מילות שאלה: מדוע? כיצד? ולמה?	חוקי פיזיקה המסבירים את התנועה
3(2). התלמידים והתלמידות יציגו מגוון תנועות לנושא אחד	דרך ההערכה המורה בוחר משימה מתוך "חינוך לתנועה" המאפשרת להציג מגוון תנועות רב וייתן לתלמידים זמן עד שאחרון המתנסים עוצר. דוגמאות למשימות: 1. התקדמו לאחור בדרכים שונות, ברמות גובה שונות. 2. עברו מעל הגומי המתוח ומתחתיו בדרכים מגוונות 3. דחפו חפץ מנקודה א' לנקודה ב' בדרכים מגוונות. קריטריונים מעלים לפחות 10 רעיונות שונים משלהם מושגי יסוד מגוון רעיונות	דרך ההערכה כמו ההערכה בא'-ג' בתוספת: לאחר שסיימו את העלאת הרעיונות יבצעו את התנועות המגוונות ברצף בלי לעצור. יתארו את ההבדל בין ביצוע מגוון תנועות בנפרד לבין ביצוע מגוון תנועות ברצף. קריטריונים א. מעלים לפחות 10 רעיונות שונים לביצוע ברצף ב. מתארים את ההבדל בין נפרד לרצוף במילים מושגי יסוד מגוון רעיונות ברצף	דרך ההערכה בזוגות, בוחרים נושא מחינוך לתנועה או מכל נושא פעילות אחר ומחפשים ביחד מגוון תנועות רב שניתן לחברן בזו אחר זו. יוצרים יצירה של כל התנועות שבחרו. דוגמאות למשימות: 1. ביימו משחק כדור מוכר עם מגוון תנועות שיכול להתקיים בו. 2. המציאו משחק כדור חדש שיש בו מגוון תנועות שלא קיים במשחקי הכדור הרגילים 3. חברו תנועות חדשות למופע תנועה בבית הספר קריטריונים יוצרים יצירה המתאימה להופעה באירוע בית ספרי. מושגי יסוד יצירתיות יצירה	חוקי פיזיקה המסבירים את התנועה
3(3). התלמידים והתלמידות יחפשו פתרונות לבעיות במצבי משחק משתנים	דרך ההערכה חלוקת הכיתה לקבוצות משחק לפי מספר המשתתפים האידאלי לאותו משחק. המורה יבחר משחק תנועה המהווה אתגר עבור	דרך ההערכה כמו א'-ג' אבל במשחקי תנועה אתגריים יותר ומותאמים לגיל. קריטריונים א. מגדירים קושי ב. מעלים פתרונות	דרך ההערכה שלב א. התלמידים צופים בסרט של משחק נופש או משחק כדור ספורטיבי ומאתרים פתרון בעיות של השחקנים. שלב ב. חצי כיתה משחקת חצי כיתה מאתרת פתרון בעיות במהלך	חוקי פיזיקה המסבירים את התנועה

קבוצה. לאחר שהתחילו לשחק ונתקלו בקשיים, המורה עוצר את המשחק. הילדים מציעים פתרונות להתגברות על הקושי. בוחרים פתרון שנראה להם וחוזרים לשחק. אם הקושי נפתר, מחפשים קושי חדש. באותו משחק או במשחק אחר. אם הקושי לא נפתר חוזרים לפתרון אחר שהוצע. קריטריונים א. מגדירים קושי ב. מעלים פתרונות ג. בוחרים פתרון ד. מיישמים את הפתרון ומשפרים את המשחק. מושגי יסוד פתרון בעיה	ג. בוחרים פתרון ד. מיישמים את הפתרון ומשפרים את המשחק. מושגי יסוד הקשר בין רמת האתגר לבין מספר הבעיות שיש לפתור	המשחק של חבריהם. בסוף המשחק משוחחים על הבעיות ופתרון. מחליפים תפקידים קריטריונים שלב א: א. כל התלמידים מעורבים באיתור הבעיות והפתרונות ב. כל אחד מהתלמידים יודע לציין האם פתרון בעיה היה נכון והבעיה נפתרה או שלא, ולהציע פתרון שלב ב: א. כל אחד מהשחקנים מתמודד עם פתרון בעיה ומתאר את הבעיה ופתרונה ב. כל אחד מהצופים מזהה לפחות שתי בעיות ויכול לתאר את דרך הפתרון שבוצעה ולבקר אותה. מושגי יסוד איתור בעיה	שלב ב. חצי כיתה משחקת חצי כיתה מאתרת פתרון בעיות במהלך המשחק של חבריהם. בסוף המשחק משוחחים על הבעיות ופתרון. מחליפים תפקידים קריטריונים שלב א: א. כל התלמידים מעורבים באיתור הבעיות והפתרונות ב. כל אחד מהתלמידים יודע לציין האם פתרון בעיה היה נכון והבעיה נפתרה או שלא, ולהציע פתרון שלב ב: א. כל אחד מהשחקנים מתמודד עם פתרון בעיה ויודע לתאר את הבעיה ופתרונה ב. כל אחד מהצופים מזהה לפחות שתי בעיות ויכול לתאר את דרך הפתרון שבוצעה ולבקר אותה.

מטרה 4: התלמידים והתלמידות ירכשו יכולת יזמות בחינוך

גופני

הסבר המטרה

”יזמים נוצרים, לא נולדים”²²¹

יזמות היא היכולת להוסיף ערך, משמע, לעשות משהו שלא נעשה בעבר. היא מובילה תהליך חדש מתחילתו ועד סופו – משלב הגדרת צרכים והגיית הרעיון, דרך תכנונו, ארגון המשאבים להתרחשותו, יישומו וצמיחתו ופיתוח הזדמנויות להוספת ערך מתקדם יותר²²². יזמות עוסקת ביצירת מוצר, שירות, רעיון או פתרון לסוגיה כדי לפתור בעיה או לענות לצורך אישי או ציבורי.

היזמות היא התפתחות של היכולת ליזום. בשעה שהיכולת ליזום מעידה על מוטיבציה זמנית ומקומית לממש רצון, ואילו היזמות היא יכולת המצביעה על אורח חיים המבטא מסרים של חדשנות; פיתוח נקודות מבט מקוריות; יציאה מתוך מוסכמות ומסגרות מקובלות; מציאת פתרונות חדשים אך בני יישום, המשלבים מציאות עם דמיון ויצירה ושל מימוש חלומות ורעיונות תוך מפגש בין מיצוי פוטנציאל אישי לבין מתן מענה לצרכים חברתיים סביבתיים.

יזמות היא מערכת של מיומנויות ויכולות בתוך תפיסת עולם ערכית, שאותן ניתן לשכלל במהלך חינוכי של אימון והתנסות בליווי מודעות לחשיבות היוזמה ולתהליכים שיש לנקוט להצלחתה. על פי תפיסה זו רצוי לאפשר לכל לומד להתנסות בחוויית היזמות ולעודד גם תלמידים שלא מאמינים בעצמם להתנסות ולחוות זאת.

היכולות המקודמות באמצעות יזמות הן:

1. **אופטימיות**: אמונה שהדבר הזה, שהוא כרגע בגדר מחשבה ראשונית, יכול להיות בסוף משהו אמיתי שיביא ערך למישהו.
2. **חשיבה המצאתית**: מדובר ביכולת שיטתית לחשוב אחרת על פי דרישה.
3. **שיטתיות והתמדה**: שיטתיות מאפשרת לייצר יצירתיות וגם הופכת אותה לבת יישום. סדר, ארגון ושיטתיות הן מיומנויות מאוד חשובות ליזמים. בין שיטתיות להתמדה יש חוט מקשר ולכן גם התמדה היא יכולת חשובה ביזמות – זו היכולת לדבוק בכיוון ובמשימה מסוימים, להיות עקבי, לא לוותר מול כל מהמורה בדרך.

²²¹ שפסקי, א'. י. (מאנגלית זילברג, ת' (1995). יזמים נוצרים, לא נולדים. הוצאת "מטר".

²²² <https://www.oecd.org/education/2030-project/>

4. **אמפתיה** : זו מיומנות מרכזית ביזמות מכיוון שהיא מאפשרת לנו להבין לעומק חוויות שהן לא בהכרח מנת חלקנו ולהתאים את המיזמים שלנו לקהלים שונים ומגוונים.
5. **סבילות לעמימות** : בתהליך יזמי יש עמימות מובנית. היכולת להיות בתהליך אשר סופו לא ידוע ומובטח היא יכולת קשה אומנם, אך היא ניתנת להשגה. היא דורשת סבילות לכישלון.
6. **הצגת רעיון** : היכולת להציג בצורה בהירה וברורה את הרעיון שלך והיכולת להמחיש אותו למישהו שלא היה חלק מתהליך הפיתוח של הרעיון.

שיעורי החינוך הגופני מתאימים במיוחד לחינוך ליזמות כיוון שהם שיעורים התובעים מעצם אופיים הפעלתני, עשייה ומעורבות. ניתן לאפשר לתלמידים להתחיל ביוזמות קטנות הקשורות לצרכים שלהם, כמו העלאת רעיונות לתנועה בשיעור או העלאת יוזמה לשמירת אורח חיים בריא, ולצמוח בהדרגה ליוזמות הקשורות לאחרים, כמו ניהול יציאה לפעילות גופנית של קבוצת מעוניינים, ולעלות ליוזמה בית ספרית כמו, יצירת בית ספר אקולוגי ואף לעלות לרמת השכונה והעיר.

דוגמאות ליוזמות בחינוך הגופני שהופעלה: "רצים ביחד"²²³ שמטרתה היתה לשפר את הוראת החינוך הגופני בבתי הספר תוך התייעצות עם התלמידים. במסגרת היוזמה, נכתבו על ידי התלמידים מערכים, התלמידים נפגשו עם מעצבי המדיניות של החינוך הגופני כולל עם כותבי תכנית הלימודים.

חשיבות רכישת יכולת יזמות בחינוך גופני
יוזמות תורמת בראש ובראשונה להרחבת הפעילות הגופנית והעברתה מהאולם והמגרשים של בית הספר אל חיי היום יום. התנסות ביוזמות הופכת את התלמידים למעורבים באופן חיובי בשיעורים, בחברת הילדים, במתרחש בסביבתם ובתהליכי ניהול. היוזמות תאפשר לתלמידים ולתלמידות להיות סקרנים וחקרנים לגבי הפעילות הגופנית והיבטים שונים שלה בהתאם לנושאי היוזמות. בנוסף, חוויות יזמות מצליחה עשויה להשפיע על ההערכה העצמית ועל בחירות שייעשו בעתיד.

²²³ <https://www.run-together.org>

דרכים להשגת המטרה

לשוחח עם התלמידים והתלמידות על האפשרויות לעסוק ביזמות. שיחה כזאת צריכה לכלול הסבר של מהי יזמות, מה יהיו השלבים בהגשמתה, הצורך בהתמדה. יחד עם ההצגה העניינים חשוב להעביר מסר של כל אחד יכול להתנסות ו"אני סומכת על כולך", לגרום להם לעניין ולהתלהבות. להתחיל מיוזמות קצרות טווח (כמו במטרה הראשונה) ולהכין את התלמידים להזדמנות לעבור ליזמות.

לאפשר למספר תלמידים המזדהים עם רעיון לפעול ביחד

ליצור שיתופי פעולה עם מורים ממקצועות שונים, עם הורים היכולים לסייע, תלמידים ומורים מבתי ספר נוספים, אנשי אקדמיה וכו'.

לדאוג למשאבים שיאפשרו לתלמידים לממש את תוכניתם.

לאפשר לתלמידים להעלות רעיונות ליזמות, לחלום, ורק יותר מאוחר לבדוק את ישימות הרעיון.

לשוחח על קשיים צפויים ולהבטיח להם תמיכה בשעה קשה.

לראות גם ביזמות שלא הגיעה לסופה, כיזמות מוצלחת בתנאי שהתלמידים עמדו בקריטריונים שנקבעו מראש.

בסיום יוזמה, לבקש כתיבת משוב ולנהל שיחת סיכום ובעקבותיה לחשוב על היוזמה הבאה.

שילוב בינה מלאכותית ככלי תומך בתהליך היזמי

ניתן לשלב פלטפורמות של בינה מלאכותית מסוג טקסט לטקסט משלב הרעיון הראשוני ועד להפקת תוצרים. כלים אלו, כמו ChatGPT ו-Gemini, מאפשרים לתלמידים לנסח רעיונות, לבנות תכניות פעולה ולבצע תרגול של מיומנויות יזמות כגון ניסוח חזון, הצגת מטרות, כתיבת תיאור היוזמה, תכנון לוח זמנים או בניית טבלת משימות. תלמיד המעוניין, למשל, להציע יוזמה לשיפור הפסקות פעילות בבית הספר, יכול להזין רעיון בסיסי ולקבל בעזרת הבינה המלאכותית ניסוחים מקצועיים, שאלות חקר מנחות, דגשים להצגת הרעיון מול קהל או אפילו תבנית של מצגת.

פלטפורמות אלו מסייעות גם בהתמודדות עם אתגרים: התלמידים יכולים לנסח קושי ולבקש הצעות לפתרונות ישימים, לחשוב על דרכים לגיוס משאבים, ליצור מסר שיווקי או לארגן סיכום של תהליך היזמות בסיום הפרויקט. בנוסף, הכלים הטכנולוגיים מעודדים סדר, התמדה וארגון – מרכיבים חיוניים בתהליך יזמי – על ידי תכנון מובנה, הצעות לפירוק המשימה לצעדים קטנים, ויצירת רשימות מטלות או תזכורות לפעולה.

באמצעות שילוב בינה מלאכותית ככלי תומך-יזמות, הלמידה בחינוך הגופני הופכת מרעיון לפעולה, ומהתנסות מקומית – למיומנות חיים. הפלטפורמה לא מחליפה את היצירתיות, אלא מחזקת אותה, מנגישה תהליכים מורכבים ומעודדת תלמידים רבים – גם כאלה שאינם מאמינים ביכולתם – להעז לחלום ולבצע.

מטרות אופרטיביות

התלמידים והתלמידות –

(1) ייזמו, ויתמידו באתגרים מוטוריים שבחרו ויעריכו את מהלכיהם

(2) יתנסו בזמנות

פירוט המטרות האופרטיביות

(1) התלמידים והתלמידות ייזמו, ויתמידו באתגרים מוטוריים ארוכי טווח שבחרו ויעריכו את

מהלכיהם

הסבר

מטרה זו מתמקדת בתהליכים ארוכי טווח המתרחשים רובם מחוץ לשיעורי החינוך הגופני. כאן התלמידים זקוקים לעצמאות וליכולת הכוונה עצמית, כך שיחזיקו מעמד גם ברגעים קשים כשאין התקדמות לאורך זמן או כשנתקלים בקושי במהלך ההתמודדות. התמדה במשימה מוטורית שנבחרה על ידי התלמידים אפשרית בשעה שמתרחשים שלושה תנאים; א. המשימה מעניינת ומאתגרת את התלמידים וכן, מוסיפה לעוררות הפיזיולוגית ולהנאה. ב. מתקיים תהליך של התנסות הדרגתית שבו התלמידים רושמים לעצמם הצלחות בדרך; ג. מתקיימת תמיכה של מורה ועמיתים.

פירוט ברמת ביצוע

התלמידים –

☒ יבחרו אתגר משמעותי עבורם

דוגמאות לאתגרים:

- הכנות והשתתפות ניווט אישי/קבוצתי בהליכה או ברכיבה על אופניים
- בניית קבוצת כדורגל/כדוריד/כדורעף/כדור סל שכונתית והשתתפות באימונים קבועים לקראת טורניר
- הכנת מופע תנועה לסיום השנה אישי/קבוצתי
- שיפור כושר גופני בריאותי
- הכנות והשתתפות בתחרות עממית: מרתון, קרב-רב, תיאלטרון
- אימוץ ילד עם צרכים מיוחדים ובחירת אתגר משותף
- יעריכו את המשאבים שהם זקוקים להם
- יאתרו באינטרנט חומרי עזר המדריכים בהשגת האתגר כמו למשל, איורים או סרטים המציגים את התנועה או תאור שלבי הלמידה, יסריטו מישור המבצע את האתגר שבחרו.
- יערכו מעקב אחר התקדמותם בהשגת האתגר ביומן כתוב או מוסרט.
- יתכננו את אופן הצגת הישגיהם בסרט או בפועל, ויצגו.

הסבר

מטרה זאת מיועדת לתלמידי חטיבת הביניים ומעלה ותובעת שיתוף פעולה של כל המורים לחינוך גופני בבית הספר. יש להציגה כאופציה ללמידה ולאפשר לה להתרחש במסגרת שנתיים לפחות. חשוב שהתהליכים וצעדי הביצוע יהיו מובנים : הגשת הצעת יזמות בכתב, כולל הגדרת המטרה ופירוט תרומת היזמות. בנוסף, יציעו היזמים תכנית מעשית לשלבים במימוש היוזמה, יגייסו אנשים בתוך בית הספר ומחוצה לו שישתפו איתם פעולה וירשמו התפקידים של כל אחד מהמעורבים. בסיום היוזמה תערך הערכה מעצבת של כל אחד מהשלבים בתבנית.

התלמידים

- ☒ יעברו תהליך של סיעור מוחין בו יתבקשו להעלות מגוון של רעיונות ללא הפרעה וללא שיפוטיות.
- ☒ יתארגנו בכוחות עצמם בקבוצות עבודה אפשר כיתתיות, בית ספריות, עירוניות, כלל ארציות
- ☒ יגישו בשלב ראשון : שם ליזמות, מטרתה ופירוט תרומתה הפוטנציאלית
- ☒ יגישו בשלב שני : שמות השותפים ליזמות וחלוקת התפקידים, באופן שבו כל תפקיד תובע פעולות של יוזמה.
- ☒ יגישו בשלב שלישי : תכנון של הגשמת היזמות כולל הצבת תאריך יעד לכל אחד מהשלב
- ☒ יעלו אתר של היזמות
- ☒ ידווחו למורה לחינוך גופני, על הישגיהם עד כה בכל תאריך יעד
- ☒ יציגו את היזמות באירוע שייוחד להצגת היזמויות
- ☒ יציגו דו"ח מסכם בתאריך סופי שנקבע מראש. הדו"ח יכלול : כתיבת מלל, תמונות, סרטונים וכל מה שייצג את התהליך והתוצאה.

ניתוח ידע ומיומנויות המותאמות ל"אוריינות גופנית-בריאותית" מתוך "מיומנויות דמות הבוגרת והבוגר"²²⁴

תנועה ופעילות גופנית כחלק מתהליכים מנטליים
מטרה 4: התלמידים והתלמידות ירכשו יכולת יזמות בחינוך גופני

פעילויות המשלבות תוכן ומיומנויות			ידע	
מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות	ידע מוטורי	ידע והבנה מילוליים
התנהגות חברתית ומודעות חברתית הפגשת מיצוי פוטנציאל אישי עם מתן מענה לצרכים חברתיים סביבתיים; שיתוף פעולה לאורך זמן בקבוצה השותפה ליוזמה; יכולת הזדהות המאפשרת הבנת חוויות של אחרים לעומק והתאמת המיזם לקהלים שונים ומגוונים;	מודעות עצמית אופטימיות הנובעת מתחושת מסוגלות; הכוונה עצמית שימור מוטיבציה לטווח ארוך; יכולת לשקול תנאים קיימים בשעה שפותחים אפשרויות חדשניות; החזקת סדר, ארגון ושיטתיות לאורך זמן; היכולת לפתור בעיות; יכולת להתמיד לאורך זמן באופן עצמאי; בילות לעמימות בתהליך אשר סופו לא ידוע ומובטח;	חשיבה יצירתית יכולת לצאת ממוסכמות ולראות דברים מנקודות מוצא חדשות, מקוריות ובלתי צפויות; יציאה מתוך מוסכמות ומסגרות מקובלות; מציאת פתרונות חדשים אך בני יישום, המשלבים מציאות עם דמיון ויצירה; אוריינות לשונית הגשת דוחות ביניים ודוח סיכום בכתב בצורה ברורה ובהירה;	יכולת להתנועע ולהשתתף בפעילות גופנית שהיא תוצאה של יוזמה; יכולת להתנועע ולהשתתף בפעילות גופנית המשפיעה על בחירת יוזמה.	ידע אפשרויות התרומה של הפעילות הגופנית; ידע אפשרויות התרומה לפעילות הגופנית; הכרה בחשיבות חדשנות.

<https://meyda.education.gov.il> ²²⁴

	יכולת להיכשל ולראות בכישלון חלק מהתהליך ; יכולת עקביות - לא לוותר לקשיים בדרך ; יכולת ליצור מוצר מתחילתו ועד סופו – משלב הגדרת צרכים והגיית הרעיון, דרך תכנונו, ארגון המשאבים להתרחשותו, יישומו וצמיחתו ופיתוח הזדמנויות להוספת ערך מתקדם יותר ; יכולת לחלום ולממש חלומות.	הצגת היוזמה ותוצאותיה בכנס/פגישה בצורה ברורה ובהירה.		

הישגים מצופים – דרכי הערכה וקריטריונים

מטרה 4. התלמידים והתלמידות ירכשו יכולת יזמות בחינוך גופני

רמת התלות בין המטרות האופרטיביות: מטרה 1 הנוגעת ליוזמות היא הכנה למטרה 2 המתרכזת ביזמות ניתן להתרכז רק במטרה 1 וניתן לעסוק בה כחלק מההכנות למטרה 2.

שכבות גיל	א' – ג'	ג' – ו'	ו' – ט'	ט' – יב'
מטרה אופרטיבית				
4(1). התלמידים והתלמידות ייזמו, ויתמידו באתגרים מוטוריים שבחרו ויעריכו את מהלכיהם			דרך ההערכה כל תלמיד לוקח על עצמו אתגר מוטורי כמו למשל, שיפור הכושר הגופני, לימוד מיומנות שלא למד, שיפור בביצוע מיומנות מוכרת, חיבור תנועה חדש או שיפור חיבור תנועה קיים וכד' מגיש תכנית למימוש האתגר. אם בחר "לשפר" יצלם את הביצוע בתחילת הדרך. לאחר שהמורה אישר את האתגר ואת התכנון, עוברים ליישום לפי התכנית. אם תום התהליך, כל תלמיד מציג את יוזמתו. קריטריונים א. בוחר אתגר משמעותי ב. מסביר בתכנון מדוע בחר באתגר	דרך ההערכה כל תלמיד לוקח על עצמו אתגר מוטורי כמו למשל, שיפור הכושר הגופני, לימוד מיומנות שלא למד, שיפור בביצוע מיומנות מוכרת, חיבור תנועה חדש או שיפור חיבור תנועה קיים וכד' מגיש תכנית למימוש האתגר. אם בחר "לשפר" יצלם את הביצוע בתחילת הדרך. לאחר שהמורה אישר את האתגר ואת התכנון, עוברים ליישום לפי התכנית. אם תום התהליך, כל תלמיד מציג את יוזמתו. קריטריונים א. בוחר אתגר משמעותי
