

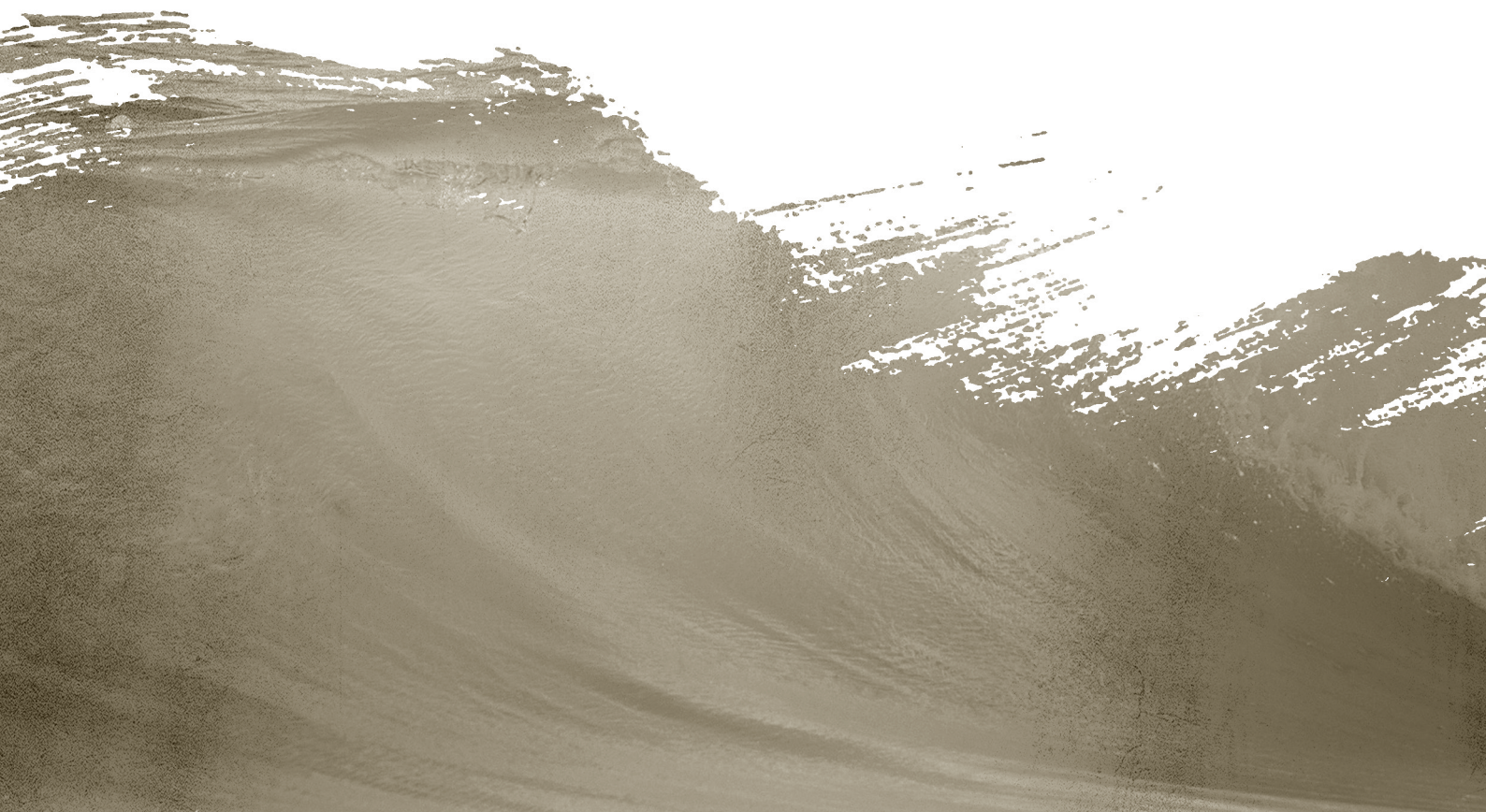
משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני



תכנית הלימודים בחינוך ובספורט הימי

תשע"ו

לבתי הספר בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי





חברי ועדת המקצוע חינוך גופני

פרופ' לידור רוני, יו"ר	נשיא מכללת וינגייט ומרצה באוני' חיפה
מר זוכמן אברהם, מרכז הוועדה	המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני
ד"ר אבקסיס מאיר, חבר	סגן ראש מכללת גבעת ושינגטון וראש המסלול לחינוך גופני
מר בורשטיין איתן, חבר	מורה לחינוך גופני
גב' גל מיכל, חברה	רכזת מגמה לבגרות בחינוך גופני
ד"ר דקל הדס, חברה	ראש המסלול לחינוך גופני במכללת סמינר הקיבוצים
גב' ואקיל דליה, חברה	סגנית מנהל בי"ס, מורה לחינוך גופני
מר וינטרוב ניב, חבר	מורה לחינוך גופני ומחנך כיתה
גב' טבק פזית, חברה	מורה לחינוך גופני
גב' טל מיכל, חברה	מרצה במגמה לגיל הרך במכללת וינגייט
ד"ר כהן רונה, חברה	מרצה במכללת וינגייט
ד"ר מוקטרן אמין, חבר	מפקח על החינוך הגופני
מר שמעוני עפר, חבר	מנהל המח' לפיקוח על החינוך הגופני

חברי ועדת תכנית הלימודים בחינוך ובספורט הימי

ד"ר שובל אלה, יו"ר	מכללת וינגייט והמכללה האקדמית לחינוך בגבעת ושינגטון
מר זוכמן אברהם, מרכז	המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני
מר וינטרוב ניב, חבר	מדריך ארצי לחינוך גופני, חבר ועדת המקצוע
מר לאובר דרור, חבר	מדריך ארצי לחינוך ולספורט ימי, מרצה במכללת אוהלו

לקחו חלק בכתיבת התכנית

מר אילני דרור	מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי בת ים
ד"ר אקונס רם	מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי ת"א-יפו
מר ארז אמנון	מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי ת"א-יפו (לשעבר)
מר בדלר אריה	מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי מכמורת (לשעבר)
מר בלילוס רפה	מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי אילת
מר בן יאיר גילי	מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי הרצליה
מר ואלך דן	מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי טבריה
מר ורדימון דרור	מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי אשדוד
מר יונה הרצל	מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי טבריה (לשעבר)
מר לביא שבתאי	מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי חיפה

מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי נהריה	מר מור משה
מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי עכו	מר מורנו אליעזר
מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי עמק הירדן	מר מזרחי אבירם
מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי מכמורת	מר סונגו שמואל
מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי קיסריה	מר סמגורה אמנון
מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי אילת (לשעבר)	מר סער משה
מנהל בית הספר לחינוך ולספורט ימי אשקלון	מר שוורצשטיין שלמה

עריכת לשון
אביגיל אריאל
בכל מקום בתכנית זו שנעשה שימוש רק בלשון זכר, הכוונה לבני שני המינים.

עיצוב גרפי
"סטודיו שחר שושנה"
הוצאה לאור
גף פרסומים, משרד החינוך





7	רציונל
9	הנחיות יסוד ועקרונות
9	אוכלוסיית הלומדים
9	המורים בחינוך ובספורט הימי
9	מרחב הלמידה
10	ארגון הלמידה
11	תכנון תכנית הלימודים והשימוש בה
11	יחידת ההוראה בחינוך ובספורט הימי
11	כללי בטיחות ומשמעת
11	מבדק שחייה והסתגלות לאפודות ציפה / חגורות הצלה
12	הערכת הלמידה
12	מחווין למתן ציון בחינוך ובספורט הימי
12	קשר עם ההורים
12	מגמה לבגרות בחינוך גופני, בהתמחות מעשית בחינוך ובספורט הימי
13	תכנית לתלמידים בעלי צרכים מיוחדים
13	ארגון ההגעה
13	ארגון השיעורים
14	דרכי הוראה
15	מטרת-על
15	מטרות ההוראה
16	מטרה 1: התלמידים יחתרו בקיאק יחיד וזוגי למרחק מוגדר



18	מטרה 2: התלמידים ישיטו סירה קבוצתית בחתירה ובמפרש אל יעד מוגדר
21	מטרה 3: התלמידים ישיטו סירת מפרש ליחיד ליעד מוגדר
23	מטרה 4: התלמידים יגלשו בגלשן רוח ליעד מוגדר מראש
25	מטרה 5: התלמידים יכירו את מבנה כלי השיט בהם הם מתנסים ויבינו את עקרונות הפעולה שלהם
27	מטרה 6: התלמידים יכירו את סוגי החבלים וירכשו שליטה בקשרים הימיים
30	מטרה 7: התלמידים יכירו את הסביבה הימית, ידעו לפעול בתוכה ויעריכו את חשיבותה
36	מטרה 8: התלמידים יישאו באחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים הפועלים באותו מרחב
38	מטרה 9: התלמידים יפתחו התנהגות ערכית-חברתית ושיתוף פעולה
40	מטרה 10: התלמידים יפתחו התנהגות ערכית-אישית בפעילות הימית
44	מטרה 11: התלמידים יבססו את תחושת המסוגלות והעמידה בפני אתגרים בים
47	מקורות
49	נספחים
51	נספח א': תהליך ההכשרה להוראה בחינוך ובספורט ימי
53	נספח ב': דוגמא למהלך לימוד מתודי ביחידת ההוראה 'חתירה קבוצתית'
57	נספח ג': הצעת נוסח מכתב לתלמידים, להורים, למחנכים ולמנהלים
59	נספח ד': מחווה הערכה עצמית לתלמיד
61	נספח ה': שאלון לתלמיד - יחס לשיעורי החינוך והספורט הימי
63	נספח ו': היגדים להערכה בחינוך ובספורט הימי





החינוך והספורט הימי הם נושאי הוראה ייחודיים במערכת החינוך ומהווים חלק ממקצוע החינוך הגופני. הם מיועדים בעיקר לתלמידים ולתלמידות הגרים בקרבת חופי הים של מדינת ישראל, בים התיכון, באגם הכנרת ובים סוף. החינוך והספורט הימי מאורגנים בבתי ספר ייעודיים שהוקמו למטרה זו, הממוקמים סמוך לחופי הים, ומאפשרים כניסה ויציאה לים וממנו. התלמידים מגיעים לבתי הספר לחינוך ולספורט ימי מבתי הספר הכלליים. המנהלים והמורים בבתי הספר לחינוך ולספורט ימי ובבתי הספר הכלליים המזינים אותם פועלים בשיתוף פעולה ליצירת חוויה חינוכית ולימודית משמעותית.

למדינת ישראל חוף ים ארוך ביחס לגודלה וכן מזג אוויר ממוזג-חם, ולכן חשוב שהתלמידים יכירו את הים והאגם, את חופיהם ואת אופן השימוש בהם. כמו כן, חשוב שהתלמידים יבינו את חשיבות הים והאגם, את תרומתם לאיכות החיים ואת תרומתם לבריאות בכלל ולבריאות תושבי מדינת ישראל בפרט. עליהם להכיר את תרבות הפנאי שתנאי החוף והים מאפשרים, לדעת לזהות את הסכנות האורבות בים ולהיות מודעים לפעולות שבהן עליהם לבחור כדי להימנע מהן.

במסגרת השיעורים בחינוך ובספורט הימי רוכשים התלמידים ידע, מיומנויות וניסיון בהשטת כלי שיט באופן עצמאי, כחלק מצוות או כמפקדים. כמו כן, הם לומדים להתגבר על תקלות בכוחות עצמם או בעבודת צוות, ורוכשים התמצאות בסיסית במרחבי הים. במהלך שיעורי החינוך והספורט הימי יש לתלמידים הזדמנויות לרכוש ולהציג כישורים שאינם באים לידי ביטוי בחיי היום יום של בתי הספר, כמו: התאמת הכוח הנדרש לביצוע משימה, תושייה, תגובה מהירה, אומץ לב, יכולת לסייע לחבר ולוותר לאחרים וכד'.

הפעילות בחינוך ובספורט הימי תורמת בכמה תחומים: בממד הגופני היא מאפשרת שיפור הכושר הגופני ומקנה בעיקר כוח, גמישות, קואורדינציה ושיווי משקל. בממד הרגשי-חברתי היא מאפשרת העצמה של תחושת המסוגלות והיכולת להיות מנהיג ומונהג. החינוך והספורט הימי מעודדים פיתוח מערכת ערכים המאפשרת ומעודדת נטילת אחריות אישית והדדית, שיתוף פעולה, גילוי משמעת עצמית, הקפדה על אמינות ועל דיווח אמת, איפוק והתגברות על פחדים. הפעילות בממד ההכרתי מאפשרת שיפור ההתמצאות במרחב ומובילה ל"ניהוג עצמי", שמשמעותו: הערכת מצב, ניתוח, קבלת החלטות ביחס אליו, ביצוען והערכת המצב החדש.

החינוך והספורט הימי תלויים בתנאי הים ובמזג האוויר, ולכן מהלכי ההוראה מתקיימים תוך תהליך קבלת החלטות תכוף ומתמיד. מצב זה מחייב את המורים והתלמידים המגיעים לבתי הספר לחינוך ולספורט ימי להכיר בכך ולהסתגל לשינויים הדרושים, כדי לממש את ההחלטות האלו ולאפשר למידה יעילה.

א. במסגרת לימודים זו התלמיד יוצא לסביבה לא מוכרת, והימצאותו בסביבה שונה וייחודית הופכת אותו פתוח יותר ללמידה שבאה ממקור חווייתי וחושני, המבוססת על הפן הרגשי-חברתי.



ב. החינוך והספורט הימי מפתחים את יכולת קבלת ההחלטות, את הבקרה העצמית ואת הפקת הלקחים ויישומם המידתי.

ג. בתכנית זו הוזכרו כלי השיט ועזרי הלימוד הקיימים כיום. ניתנת אפשרות להוסיף כלי שיט ועזרי לימוד דומים המשרתים את אותן המטרות, באישור של המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני במשרד החינוך.

ד. בתכנית זו הוזכרו מגוון השיעורים, הפעילויות ועזרי הלימוד הקיימים כיום. ניתנת אפשרות להוסיף פעילויות, הפלגות, משטים ותכנים נוספים דומים המשרתים את אותן המטרות, באישור של המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני במשרד החינוך.





אוכלוסיית הלומדים

תכנית לימודים זו מיועדת לתלמידים מכיתה ה' ועד כיתה ט'.
קיימת אפשרות להמשיך את תקופת הלימוד של החינוך והספורט הימי לכיתות י'-י"ב במסגרת המגמה לבגרות בחינוך גופני בהיקף של 5 יחידות לימוד.
לחינוך ולספורט הימי תכניות ייחודיות לתלמידים בעלי צרכים מיוחדים הלומדים במסגרות חינוכיות.

המורים בחינוך ובספורט הימי

המורים בתכנית זו הינם מורים לחינוך גופני שהתמחו בהוראת חינוך וספורט ימי בהיקף של 650 שעות גלובליות לפחות.

מצורפת תכנית ההכשרה למורים בחינוך ובספורט הימי (ראו נספח א').

תפקידי המורה לחינוך ולספורט ימי הם:

1. הוראת שיעורים בחינוך ובספורט הימי לכלל התלמידים המגיעים לבתי הספר.
2. יצירת קשר עם מחנכי הכיתות ועם מנהלי בתי הספר בשלושה תחומים:
 - א. ארגוני - תיאום הסעות, הבאת תלבושת מתאימה לפעילות, השלמת שיעורים, דיווח על נוכחות ועוד.
 - ב. ערכי - תיאום חוקים וכללים, התייחסות לבעיות משמעת או לחילופין להצטיינות, דיווח על התנהגות אישית וחברתית ועוד.
 - ג. תוכני - דיווח על חומר הלימוד הנלמד בפועל, תיאום נושאי לימוד ועוד.

מרחב הלמידה

רוב שיעורי החינוך והספורט הימי מתקיימים בבתי הספר לחינוך ולספורט ימי המאפשרים כניסה לים על כלי שיט ויציאה ממנו. לכל בית ספר לחינוך ולספורט ימי יש אופי שונה בשל תנאי החוף שבו הוא ממוקם, משטר הרוחות ותנאי הים השונים. קיימים בתי ספר לחינוך ולספורט ימי שלהם מעגן או מרינה והם מוגנים, ואילו אחרים פתוחים לים, ללא כל מעגן. ההבדלים באופי מרחב הלמידה משפיעים על תוכני הלמידה ועל דרכיה, וכל בית ספר צריך לבחור את אלו המתאימים לתנאיו. ערך נוסף המשפיע על מרחב הלמידה הוא סוג האוכלוסייה המגיעה ללמוד, אופייה, מספר התלמידים המשתתפים וכד'.



ארגון הלימוד

מספר שיעורי החינוך והספורט הימי הנחשב כלימוד בסיסי הוא 16 שיעורים כפולים. על בתי הספר המשתתפים בתכנית לתכנן יציאה למתקן הלימוד במהלך סמסטר אחד לפחות.

הלימודים הבסיסיים מתקיימים בשלוש רמות:

- רמה 1:** מתחילים - שנה ראשונה בחינוך ובספורט ימי (כיתות ה'-ז') - חשיפה למטרות תכנית הלימודים;
- רמה 2:** מתקדמים - שנה שנייה ושלישית (כיתות ח'-ט') - העמקת הנלמד ברמה 1 - העלאת רמת מיומנויות השיט, הידע התיאורטי, שיפור היכולת למלא תפקידים ושליטה אישית וחברתית;
- רמה 3:** פרויקטים חינוכיים - (כיתות י'-י"ב) - מגמות לבגרות בחינוך גופני, קורס משיטים, פרויקטים במדעי הים והסביבה.

כל תלמיד נפגש במהלך הלימוד עם סוגים שונים של כלי שיט, עד שבסופו של תהליך הלימוד יכיר כלי שיט מגוונים ככל האפשר, ויתנסה בהשטתם.

נושאי הלימוד מחולקים לנושאי ליבה ולנושאי רשות:

נושאי הליבה:

1. בטיחות (מבדק שחייה, אפודות)
2. חתירה קבוצתית
3. חתירה יחידנית וזוגית
4. הפלגה בסירות מפרש אישיות
5. הפלגה בסירות מפרש קבוצתיות
6. כלי שיט לחתירה אישית
7. כלי שיט לחתירה זוגית
8. חבלים וקשרים
9. שיעורים עיוניים בנושאי חתירה ומפרשים.

נושאי הרשות:

1. גלשני רוח
2. הכרת סביבת קו החוף הסמוך
3. סיורים לימודיים לאורך החוף והתמקדות בסביבה הימית
4. נושאים משלימים, דוגמת: הסביבה הימית, דגה וביולוגיה ימית, מבנה סלעים וסלעים ימיים, מבנה קרקעית הים, תופעות טבע, זיהום ים, מזג האוויר, הספורט ההישגי הימי, תרבות ניצול זמן פנוי, סוגי כלי שיט, חיל הים, חוקי הדרך בים, מצבי מצוקה - דחיפות ובטיחות בים, הים בשירות האדם, ניצול נכון ויעיל של משאבים.

תכנון תכנית הלימודים והשימוש בה

לכל קבוצת לימוד המגיעה לתקופת לימוד מוגדרת מראש תוכנית הוראה לכל התקופה, עד להיקף של שנה. תכנית לימודים זו תיגזר מתוך תכנית הלימודים המתפרסמת כאן. התכנון יתחשב בנתונים הבאים:

- א. מספר השיעורים הצפויים;
- ב. שינויים אפשריים עקב תנאי מזג אוויר ותנאי הים;



- ג. התנאים העומדים לרשות בית הספר לחינוך ולספורט ימי;
 - ד. מאפייני הלומדים מתוך היכרות מוקדמת עם אוכלוסיית בית הספר ועם הקבוצה הספציפית;
 - ה. רציונל בית הספר לחינוך ולספורט ימי בכלל, וה"אני מאמין" של המורה המרכזי של הקבוצה, בפרט.
- תכנית ההוראה תיקבע סופית לאחר שני המפגשים הראשונים עם הקבוצה. שני המפגשים אמורים לאפשר היכרות של הקבוצה מקרוב.
- תכנית ההוראה תכלול:
- א. הצבת יעדים;
 - ב. הערכת משך הזמן שיוקדש לכל יעד;
 - ג. פירוט אופן ההערכה ודרכי ההערכה לכל יעד.

יחידת ההוראה בחינוך ובספורט הימי

יחידת ההוראה בחינוך ובספורט ימי בנויה מיחידות של שניים עד שלושה שיעורים רצופים. הכיתה מחולקת לקבוצות לימוד של עד עשרה תלמידים, וכל קבוצה מתמקדת בכלי שיט מסוים לפרק זמן מוגדר.

השיעור מורכב משלושה חלקים: תדרוך (**כולל בטיחות**), לימוד (חלקו העיקרי של השיעור) וסיכום. יחד עם זאת, יש לשמור על גמישות במבנה השיעור בהתאם לתנאי מזג האוויר.

כללי בטיחות ומשמעת

- יש להקפיד, ללא פשרות, על שמירת כללי הבטיחות כפי שנוסחו בחוזרי המנכ"ל.
- ההקפדה על המשמעת היא עניין של חיים ומוות בחינוך ובספורט הימי ועל כן יש לוודא ש:
1. התלמידים ימלאו אחר הוראות המורה באופן מדויק. אין ביכולתו של אדם שאיננו מקצועי לחזות את כל הסכנות הצפויות.
 2. התלמידים לא יקבלו החלטות המנוגדות לכללים, כמו, למשל, לקפוץ למים מכלי שיט או לעבור ממקום אחד למקום אחר בכלי השיט, דבר שעלול לגרום להתהפכות הסירה.
 3. תלמיד שאינו מציית לכללי הבטיחות יורחק מידידת מהפעילות, כדי שתובן חומרת המעשה.

מבדק שחייה והסתגלות לאפודות ציפה / חגורות הצלה

בשיעור הראשון מתקיים מבדק שחייה והסתגלות לאפודות ציפה / חגורות הצלה. מבדק זה הוא הזדמנות ללמד את התלמידים ללבוש אפודת ציפה / חגורת הצלה ולצוף עמה, תוך הבהרת המטרות של האפודה, של גלגל ההצלה ושל אמצעי הציפה הנוספים, אם יש כאלו. המבדק הוא, לעתים, מפגשם הראשון של התלמידים עם הים, ומהווה היכרות עם טמפרטורת המים ומליחותם (מסתבר כי יש תלמידים שהטעם מפתיע אותם...).

1. יש לבצע את המבדקים בהתאם להוראות המופיעות בחוזרי המנכ"ל.
2. יש לרשום את כישורי התלמידים כפי שעלו מן המבדקים. רישומים אלו ישרתו את המורה ככלי עזר להכרת התלמידים, ויאפשרו לציין את הילדים שעבורם נדרשת השגחה מיוחדת.
3. המבדק צריך להסתיים כאשר התלמידים מרגישים בטוחים במידה מספיקה עם אפודת הציפה / חגורות ההצלה.



הערכת הלמידה

חשוב להעריך את הצלחת הלמידה. מטרת ההערכה היא כפולה: האחת, לאפשר למורים לבדוק האם השיגו את יעדיהם ואכן התרחשה הלמידה המצופה. השנייה, לשמש בסיס למתן ציון לתלמידים.

בעיקרון ניתן להעריך הן את מהלכי למידה והן את תוצאותיה. **הערכת מהלכי הלמידה** מתקיימת כאשר המטרות הן התנסויות, בלי לקבוע הישגי למידה מוגדרים ואחידים, למשל: "התלמידים התנסו בכל התפקידים על כלי השיט". **הערכת תוצאות הלמידה** מתקיימת בזמן שהמורה מצפה לשיפור מוגדר, או כשהוא שואף כי התלמיד יגיע לשליטה במיומנות או בידע הנרכשים במהלך השיעורים. בכל מקרה, תהליכי ההערכה יותאמו להישגים המצופים המפורטים בסוף כל מטרה.

יש לגלות רגישות לעקרונות ההערכה בבתי הספר הכוללים שמהם מגיעים התלמידים, ולדרכים המקובלות בכל בית ספר ביחס לאופן ההערכה ולדרכים לציון תוצאותיה. למשל, בבתי ספר הנוהגים לקיים מבחן בכל מקצוע חשוב לערוך לתלמידים מבחן, ואילו בבתי ספר המשתמשים בהערכות חלופיות כמו הערכה עצמית או תלקיט, חשוב לאפשר הערכות מסוג זה. היגדים מומלצים ראו בנספח ו'.

מחווה למתן ציון בחינוך ובספורט הימי

אם ניתן ציון, יש לתת אותו לפי המחווה הבאה:

הקריטריון	פירוט הקריטריון
השתתפות פעילה בשיעורים 60% מהציון	השתתפות פעילה ויחס חיובי למקצוע וכן שיתוף פעולה עם העמיתים במשימות המוטלות בשיעורים
הישגים מעשיים 20%-30% מהציון	מבדקים מעשיים שהותאמו ליעדי ההוראה
הישגים של ידע והבנה 10%-20% מהציון	מבדקים עיוניים בכתב או בעל פה שהותאמו ליעדי ההוראה
בזמן פעילות ימית ספורטיבית נוספת עד 10% מהציון	ניתן על השתתפות בחוגים ובנבחרות של הספורט הימי

קשר עם ההורים

הקשר עם ההורים חשוב כדי להביא את ההורים להזדהות ולהיותם מעודדים, ואולי אף מאפשרים להמשיכה במסגרת משפחתית וקהילתית. מספר פעילויות אפשריות ומומלצות:

- קשר ראשוני: לשלוח להורים מסמך (ראו נספח ג') המסביר את הפעילות ומטרותיה. על ההורים לחתום על הסכמתם להשתתפות ילדם בשיעורי החינוך והספורט הימי על כל המשתמע מהם.
- ניתן לאפשר להורים להגיע עם התלמידים ולצפות בהם מבלי להפריע לפעילות וללמידה השוטפות.
- ניתן לארגן יום פתוח להורים (ללא הפעלתם), בשיתוף בית הספר ממנו מגיעים התלמידים. לחילופין, ניתן לאפשר להורים להגיע לבית הספר לחינוך ולספורט ימי ביום פתוח שיארגן על ידי בית הספר הכללי, בתיאום עם בית הספר לחינוך ולספורט ימי.

מגמה לבגרות בחינוך גופני, בהתמחות מעשית בחינוך ובספורט הימי

בית ספר יכול לבחור במגמה לבגרות בחינוך גופני בהיקף של 5 יחידות לימוד. אחת מיחידות הלימוד תהיה התמחות מעשית בענף ספורט נבחר. הספורט הימי הוא אחד מתחומי הספורט הניתנים לבחירה. הלימודים להתמחות בחינוך ובספורט הימי מתחילים כבר בכיתה י' ונמשכים עד לבחינת הבגרות בכיתה י"ב.





לפעילות בחינוך ובספורט הימי יש פוטנציאל מיוחד של תרומה לתלמידים בעלי צרכים מיוחדים. פוטנציאל זה נובע מכך שהיא מציעה פעלתנות ותובעת כישורי עשייה השונים מאלה הנתבעים מלימודים בבית הספר. כמו כן, זוהי סביבה חדשה ולא מוכרת שהתלמיד עדיין לא צבר בה כישלונות, וניתן באופן מושכל ליצור עבורו הזדמנויות להצלחה. כך למשל, תלמידים המתקשים להתרכז בכיתה בחדר סגור ובלימוד עיוני יכולים לפתוח דף חדש, ולגלות התלהבות וריכוז במשימה החדשה, שכולה פעלתנות באוויר הפתוח.

מדובר בקשת רחבה של בעלי צרכים מיוחדים: החל בתלמידים עם מוגבלות מוטורית וקשיי למידה, דרך תלמידים בעלי כישורים חברתיים ורגשיים נמוכים, תלמידים עם בעיות התנהגות ותלמידים בסיכון, וכלה בתלמידים עם אוטיזם או פיגור קלים.

עיקר התרומה הייחודית הוא בטיפוח הערכה עצמית, ובהזדמנות לגילוי כישורים חדשים בכלל וכישורים של התמודדות מול קושי בפרט.

ארגון ההגעה

התלמידים יגיעו לשיעורים בליווי מבוגרים המסוגלים לשמש כמתווכים וכמסייעים למורים לחינוך ולספורט ימי להכיר כל תלמיד ולקבל החלטות המתאימות לצרכיו. כמו כן, יוכלו המבוגרים לסייע לתלמידים לעבור אל הבלתי מוכר תוך הישענות על המוכר.

ארגון השיעורים

- עדיף להקצות שיעורים ללימוד החינוך והספורט הימי במשך שלוש השנים ז', ח', ט' כדי להצליח להוביל את התלמידים להישגים משמעותיים בכל מחזור למידה.
 - עדיף להקצות כוח אדם מתוגבר, לפי אופייה של הקבוצה והצרכים של התלמידים. בדרך כלל לקבוצה של שמונה תלמידים ישובצו שני מורים לחינוך ולספורט ימי ושני מורים או יועצים מבית הספר הכללי. לעתים ניתן להחליף מבוגר או שניים במתנדבים בוגרים.
 - יש להתאים את הפעילות לכוח האדם המצוי ולמצב הים.
 - יש לבנות את קבוצות הלימוד הקטנות בקפידה, באופן שהתלמידים היותר עצמאיים ומושמעים יהוו דוגמא אישית לחבריהם.
- במקרה של תלמיד בעל צרכים מיוחדים המשולב בכיתה רגילה: עליו להגיע בליווי המבוגר המלווה אותו במהלך כל יום הלימודים.



דרכי הוראה

- א. יש לבנות תכנית לימודים אישית (תל"א) לכל תלמיד, על בסיס 'טופס מיפוי צרכים' ותוך התייעצות ישירה עם המחנכים והיועצים המכירים את התלמידים.
- ב. יש לשקול היטב, תוך התייעצות עם המבוגרים המכירים את התלמידים, את שלבי ההוראה בפועל.
- ג. יש להכין את התלמידים בכל פעם לאפשרות שיחולו שינויים בתכנון בשל תנאי מזג האוויר והים.
- ד. יש להקפיד על פירוק המשימה לשלבים במרווחים קטנים ולבצע התאמות בהתאם ליכולות התלמיד. למשל: תלמיד שאינו יכול לבצע תנועה מלאה של המשוט בקיאק, תוצע לו האפשרות לאחוז במשוט ולבצע תנועה אחת של חתירה. בכך הניע את הסירה ממקום למקום, גם אם לא הגיע ליעד; בסירת הקרוול ניתן לדלג על קצב 4, הכולל סיבוב של המשוט, ולפעול בקצב 2, שכולל רק הכנסת המשוט לפנים והולכתו לאחור במים.
- ה. יש להתחיל בפעולה 'על יבש' בחוף. כל פעולת תרגול תורמת לשדרוג ביצוע המשימה.
- ו. יש לשקול צירוף מבוגר רק במקרים שבהם נדרשת התמודדות עם חרדה או נצפה חוסר יכולת להתקדם. גם כאשר צורך מבוגר, עזרתו צריכה לכלול רק את ההכרחי ולא את כל הפעולה.
- ז. מומלץ לצרף מבוגרים שותפים במצבים בהם התלמיד אינו מצליח לקדם את הסירה, אך להשאיר את התלמיד לפעול כעצמאי ברגע שהוא מציג יכולת ראשונה לקידום הסירה.
- ח. בכלי השיט הקבוצתיים, כאשר המרחב צפוף ומועד לכך שהתלמידים יפגעו זה בזה עם המשוט גם ללא כוונה רעה, חשוב להחליף את סדר הישיבה ולהושיב את התלמידים בישיבה מרווחת, כאשר כיסאות ריקים מפרידים ביניהם.
- ט. חלק מהתלמידים בעלי צרכים מיוחדים מתקשים בתהליכים החברתיים כיוון שהם שקועים בקשייהם ובמאמצי הלמידה, או בשל ליקויי התנהגות. יש לחפש דרכים להובילם לשיתוף פעולה. שיתוף הפעולה בסירה קובע אם הסירה תנוע או לא, והדגמה חווייתית זו עשויה להבהיר לתלמידים עד כמה הם תלויים זה בזה, ועד כמה כדאי לתרום ולהקשיב לאחרים.
- י. לאחר שהתלמידים כבר למדו והתקדמו, חשוב להזמין את ההורים לצפות בהם, ולהסביר ולהדגים להם את הלמידה המשמעותית שהתרחשה בכל התחומים.
- יא. במהלך הלמידה נוצר קשר עמוק. בין המורה לתלמידים. חלק מהתלמידים עלול להיפגע מפרידה לא צפויה. יש להכיןם לכך מראש, לאורך כל המפגשים, וליצור טקסי פרידה משמעותיים.





ליצור אצל התלמידים קשר לים ולסביבתו ויכולת לפעול בתוכם באופן מגוון, תוך שמירה על ערכי הסביבה והטבע ולפתח את יכולת התלמידים לפעול באופן אישי ועצמאי וכן כחלק מקבוצת עמיתים; לטפח את הבריאנות ואת איכות החיים בהווה, ולטעת יסודות להמשך הפעילות בעתיד.

מטרות ההוראה



התלמידים:

1. יחתרו בקיאק יחיד וזוגי למרחק מוגדר;
2. ישיטו סירה קבוצתית בחתירה ובמפרש;
3. ישיטו סירת מפרש ליחיד;
4. ישיטו סירת מפרש ליחיד מסוג "לייזר" (אך ורק לתלמידי י'-י"ב);
5. יגלשו בגלשן רוח;
6. יכירו את מבנה כלי השיט בהם הם מתנסים, ויבינו את עקרונות הפעולה שלהם;
7. יכירו את סוגי החבלים, וירכשו שליטה בקשרים הימיים;
8. יכירו את הסביבה הימית, ידעו ליהנות ממנה, ויעריכו את חשיבותה;
9. יישאו באחריות לבטיחותם ולבטיחות חבריהם הפועלים באותו מרחב;
10. יפתחו התנהגות ערכית חברתית המאפשרת שיתוף פעולה עם חבריהם לקבוצה;
11. יפתחו התנהגות ערכית אישית הבאה לידי ביטוי בפעילות הימית;
12. יבססו את תחושת המסוגלות והעמידה בפני אתגרים;
13. ייפתחו לאפשרות לבחור בפעילות ימית כחלק מאורח חיים פעיל ובריא.



עמ' 15



מטרה 1:

התלמידים יחתרו בקיאק יחיד וזוגי למרחק מוגדר

הסבר המטרה

הקיאק הוא כלי שיט שבו החותר הוא הכוח המניע, ואמצעי ההנעה הוא המשוט. ניתן לשוט בקיאק יחיד ובקיאק זוגי. לימוד החתירה יכשיר את החותרים להתקדם מנקודה לנקודה בקו ישר, או תוך תמרון ותרגולי שליטה של פניות ימינה ושמאלה, חתירה לאחור וסיבוב ברדיוסים שונים, כל זאת באופן יעיל ובטוח. בקיאק זוגי ביצוע התמרונים מתחלק בין שני החותרים. החותר האחורי הוא המפקד, כי הוא רואה את זה שלפניו ולכן מכתיב את הקצב. החותר האחורי משמש גם ציר בשעת פנייה. בפנייה שמאלה עליו להכניס את המשוט למים בצד שמאל ולהאט את התקדמות הסירה, ואילו החותר הקדמי חותר בצד המנוגד, וכן להיפך. מיומנויות החתירה בקיאק הן פשוטות יחסית, וניתן להקנותן לכיתה שלמה גם ללא ידע מוקדם.

חשיבות השגת המטרה

הפעלתו הקלה יחסית של הקיאק עשויה לעודד בחירה בו לפעילות ספורטיבית מזדמנת או קבועה. הלומדים עשויים להגיע בקלות יחסית לעצמאות בהפעלתו של הקיאק, ולבחור בפעילות זו כפעילות ספורטיבית קבועה, או בעת יציאה לנופש פעיל.

השליטה בקיאק ככלי ראשון בחינוך ובספורט הימי תהווה בסיס איתן, ותוסיף ביטחון בגישה ללימוד הפעלת כלי שיט מורכבים או גדולים יותר. הקיאק מזמן התמודדות עם מצבים אשר דורשים פתרונות מידיים על פי שיקולים אישיים.

פעולת החתירה מחזקת את שרירי הידיים ואת חגורת הכתפיים, ובנוסף מתרגלת את שרירי זוקפי הגב ואת שרירי הבטן התורמים להחזקה יציבה של הגו.

דרכים להשגת המטרה

המורה ייתן הוראות בטיחות לפני הפעילות.

המורה ילמד את עקרונות אחיזת המשוט והפעלתו ביבשה טרם הפעלתו במים.

המורה ידגים חתירה נכונה ותמרון נכון של הקיאק. ההדגמה תשמש הכנה להפעלה עצמאית של הקיאק בידי התלמיד.

המורה יבחר תלמידים בעלי יכולות גבוהות יותר כדי שיסייעו בהדגמה. רצוי שבכל קיאק זוגי ישב מאחור ילד בעל יכולות גבוהות יותר מבן זוגו, כדי להוביל.

ניתן להגדיר את גבולות השטח ולבקש מן הלומדים שלא יעברו אותם בזמן הפעילות המעשית במים. עם הכניסה לקיאק התלמידים יתנסו בחתירה מלאה (לימוד השלם).

התלמידים:

מטרות אופרטיביות

1. יבחרו משוט שאורכו מתאים לגובהם (המשוט לא יעבור את גובה היד בעת שהיא מיושרת, ללא מתיחה, ומורמת לאורך המשוט).



2. יישאו את הקיאק מהמחסן או מעגלת הקיאקים אל המים ובחזרה. לקיאק בודד נדרשים שני תלמידים ואילו לקיאק זוגי - ארבעה.
3. יאחזו את המשוט: באחיזה עילית, כשהידיים מושטות למעלה ואוחזות במשוט בפתיחה רחבה מעט יותר מרוחב הכתפיים, במרווח שווה מכפות המשוט.
4. ייכנסו לקיאק ויצאו ממנו רק במעגן, בכפיפה ובזהירות. בקיאק זוגי יאבטח אחד החותרים את כניסתו של השני. בים גלי יאחז החותר הקדמי בקיאק, יאפשר לחותר האחורי לשבת במקומו, ורק לאחר שזה התייצב, ייכנס החותר הקדמי לקיאק.
5. ישבו בקיאק באופן הבא: ישיבה זקופה בכיפוף רגליים. בקיאק זוגי ישב החותר הכבד יותר מאחור.
6. יצליחו להפעיל את המשוט לפי צרכיהם: הפניית הקיאק ימינה או שמאלה, הנעתו קדימה ואחורה ועצירתו.
7. בקיאק הזוגי יתאמו החותרים את הכוח המושקע בחתירה על פי יכולותיהם, כשהתלמיד היושב מאחור משמש כמפקד הצוות, ותוך גילוי סובלנות והתחשבות הדדית.

התלמידים:

הישגים מצופים

1. ישיטו / ינתבו את הקיאק במסלול עקלתון נתון, שבמהלכו יושם דגש על: ישיבה זקופה ללא טלטול פלג הגוף העליון, שימוש ראוי במשוט - אחיזה נכונה ורוחב להב במים, חלוקה נכונה של כוח, התאמת המשוט למצב הים והרוח.
2. ינתבו את הקיאק בגישה לרציף או למצוף עם החרטום או עם אחת מדפנותיו.
3. יבצעו חתירה רצופה למרחק מוגדר.





מטרה 2: התלמידים ישיטו סירה קבוצתית בחתירה ובמפרש אל יעד מוגדר

הסבר המטרה

סירות השיט הקבוצתיות הקיימות בחינוך ובספורט הימי הפורמאלי הן סירת **קרול** וסירת **הסנונית**. ניתן לחתור בהן, או להרים עליהן תורן ומערך מפרשים ולהפליג בהן כמפרשיות.

ה'קרול' היא סירה לשישה חותרים, באורך כחמישה מטרים. כמפרשית היא משמשת קבוצה של שמונה תלמידים ומורה. ה'סנונית' היא דגם של סירה שנבנה עבור משרד החינוך. אורכה מעל שבעה מטרים והיא מאפשרת הפלגה של עשרה תלמידים ומורה: שמונה תלמידים משמשים כחותרים, אחד כהגאי ואחד כאיש חרטום. גם כמפרשית היא משרתת עד עשרה תלמידים: תלמיד אחד או שניים ישמשו 'אנשי חלוץ', אחד 'איש ראשי', אחד 'איש חרב', אחד הגאי, אחד 'איש חרטום' וארבעה או חמישה - אנשי איזון.

האתגר בהשטת סירת החתירה הקבוצתית הוא קידום הסירה בביטחה וביעילות, תוך התאמתה לתנאי הים והרוח, לעבר מטרה שנבחרה.

הכוח המניע את הסירה הוא החתירה האנושית בעזרת המשוטים. זוג החותרים יושב על ספסל, כל אחד מהם בסמוך לדופן, כשלכל חותר יש משוט. כך ניתן ללמוד לחתור ביחד כקבוצה עד להשגת האתגר המשותף.

הכוח המניע בזמן שיט מפרשים הוא הרוח הנושבת בהם. על השטים בעזרת מפרשים ללמוד מכלול תפקידים המאפשרים השטה בטיחותית ויעילה. בין התפקידים השונים ניתן למנות את אלה: איש חלוץ - תפקידו למתוח או לשחרר את מפרש החלוץ (לעתים נעשית פעולה זו על ידי שניים, אחד מימין ואחד משמאל (כשהאחד מותח והשני משחרר); איש ראשי - תפקידו למתוח או לשחרר את המפרש הראשי; איש חרב - תפקידו להרים או להוריד את החרב; הגאי - תפקידו לנהוג את הסירה; איש חרטום - תפקידו לצפות קדימה וגם לדאוג שהמיתרים לא יתפסו בזמן הסיבובים; אנשי איזון - תפקידם לאזן את הסירה; מפקד הסירה - תפקידו לתאם את כל הפעולות בסירה, ולוודא שזו מתקדמת בביטחה וביעילות לעבר המטרה שנבחרה.

"ברגע שהמפרשים למעלה ומתנתקים מהמצוף, אפשר ממש לראות בעיניים של התלמידים את ההפתעה, את הפליאה: איך הסירה זזה? הרי אנחנו לא חותרים, אין לנו מנוע. כל הקבוצה יחד, על הסירה, הופכת לגוף אחד גדול שנע בשקט בשקט על פני המים. כמו ציפור ענקית שדואה מבלי להניע את הכנפיים - כך הסירה, כמו מרחפת על פני המים, כשהמפרשים הם אותן כנפיים. אז עולות השאלות, אז מתעוררת החשיבה, וכך מתחיל השיעור. זו ההזדמנות של המורה והתלמידים להתחיל ללמוד את תורת המפרשים, מהשלם אל הפרטים".

מאת: עפר פיין, מכמורת



חשיבות השגת המטרה

בזמן ביצוע התפקידים השונים לומדים התלמידים לקבל תפקיד ולבצע אותו תוך תיאום עם החותרים האחרים. מתוך כך הם מבינים כי רק כאשר כל אחד ממלא את תפקידו ומקשיב לאחרים ניתן לקדם את הסירה ולהגיע בביטחות וביעילות ליעד. הישיבה בסירה אחת והמטרה המשותפת יוצרות תלות הדדית חיובית המביאה עמה שיתוף פעולה בין התלמידים (ראו מטרה 10).

ההתנסות בכל התפקידים עשויה לשמש את הלומדים בכל מפגש עם פעילות של שיט קבוצתי בזמן יציאה לנופש. כמו כן, התלמידים חווים את המעבר מהפעלה בכוח, בעזרת המשוטים, להפעלה המבוססת על הכרת הטבע וניצולו, ולומדים שכוח הרוח יכול להחליף את כוחו הפיסי של האדם.

פעולת החתירה מחזקת את שרירי הידיים ואת חגורת הכתפיים, ובנוסף מתרגלת את שרירי זוקפי הגב ושרירי הבטן להחזקה יציבה של הגו.

דרכים להשגת המטרה

- מתן הוראות בטיחות לפני הפעילות.
- לימוד בכיתה בעזרת תנועה ומשחק, לוח, מצגת ודגמי הסירות, המאפשרים להכיר את המונחים וליצור שפה משותפת על הסירה; על המורה להסביר את השפעת ביצוע פקודות החתירה על תנועת הסירה, ולהדגים אותן. בעת המעבר ללימוד ההשטה בעזרת מפרשים ניתן יהיה להציג את חלקי המפרש ואת אופן פעולת המפרשים.
- בשלב ראשון יילמד אופן קידום הסירה תוך חתירה; לאחר שהתלמידים ימלאו את תפקידם באופן משביע רצון יילמד שלב ההשטה בעזרת מפרשים.
- בכל אחת מדרכי ההתקדמות תתרחש למידה בשלושה שלבים:
 - א. למידה תוך התנסות בעת שהסירה קשורה.
 - ב. יציאה לתרגול כשהסירה שטה; שלב זה יתקיים לאחר שהתלמידים יפגינו שליטה בסיסית בפקודות, בתפקידים ובמיומנויות.
 - ג. התלמידים פועלים באופן עצמאי; המורה יוצא בסירת מנוע הסמוכה לסירת החתירה של התלמידים.
- על המורה לתקן, לחזור ולהדגים בהתאם לצורך.
- כל תלמיד, בתורו, יתנסה בכל אחד מן התפקידים.

מטרות אופרטיביות

התלמידים:

- יזהו את חלקי הסירה הקבוצתית: משוט, חלקי המשוט: ידית, משקולת, צוואר, גוף, להב/כף, וכן: מלגזים, חבל/כבל אבטחה למלגז, חבל חרטום, חבל ירכתיים ופנדרים.
- יבצעו את פקודות החתירה הבאות: "מלגזים שים!"; "משוטים שים!"; "פרוש שוט!"; "דופן שוט!"; "עצור שוט!"; "יבש שוט!"; "דופן ימין, קדימה. חתור!"; "דופן שמאל, קדימה. חתור!"; "שני הצדדים, קדימה. חתור!"; "שני הצדדים, אחורה. חתור!"; "מי שיכול, קדימה. חתור!"; "שמור מכה"; "דגל שוט!"; "שני הצדדים, חצי חסל!"; "שני הצדדים, חסל שוט!"; "שני הצדדים, חסל מלגזים!".



3. יחתרו בקצב: 4, 2, "לפי הראשונים".

4. יתנסו בביצוע כל אחד מן התפקידים על הסירה.

5. יתנסו בפיקוד על סירת חתירה.

הישגים מצופים

כל אחד מחברי הקבוצה:

1. ינקוב בשמם של חלקי הסירה וישתמש במונחים הנכונים.

2. יחתור נכון ובאופן מתוזמן עם שאר החותרים.

3. יבצע כל תפקיד באופן עצמאי בזמן השטת הסירה בעזרת מפרשים.

4. יפקד על הסירה תוך שימוש נכון בלשון הפקודות, ויביא את הסירה ליעד שנקבע מראש.

הקבוצה הפועלת בסירה אחת:

תצליח לקדם באופן עצמאי את הסירה אל יעד שנקבע (ללא התערבות מבוגר).

למטרות ולהישגים נוספים בשיעור זה, ראו נספח ב'.



עמ' 20





מטרה 3: התלמידים ישיטו סירת מפרש ליעד מוגדר

הסבר המטרה

סירות המפרש ליחיד הקיימות כיום בבתי הספר לחינוך ולספורט ימי הן האופטימיסט והלייזר, אלה כלי שיט שבהם הרוח היא הכוח המניע. לימוד השיט יכשיר את התלמידים להתקדם מנקודה לנקודה תוך התחשבות בכיוון הרוח ובעצמתי, כל זאת באופן יעיל ובטוח. היעילות מושגת בעזרת מתיחה נכונה של המפרש, לדוגמא: מתיחה לפי גבול נפנוף, בעזרת איזון אורכי ורוחבי של הסירה התלוי במיקום התלמיד, בשילוב עבודה נכונה עם ההגה, הכוללת את ההבנה מתי לדחוף ומתי למשוך אותו, לאיזה כיוון ובאיזו זווית. בנוסף, יש לדעת איזה חלק של החרב יש להכניס למים. הבטיחות מושגת בעזרת הבנת מיקום התלמיד בסירה, המותאם לזווית ההטיה שלה, שליטה במתיחת המפרש המותאמת לעצמת הרוח ולכיוונה ושליטה בהגה, המצמצמת את הסיכוי להתהפכות. כך למשל, יש להקפיד על סיבוב נגד כיוון הרוח ולא להיכנס לסיבוב עם כיוון הרוח באופן לא רצוני. בנוסף, על התלמידים ללמוד דרכים לעלייה על כלי השיט ולירידה ממנו, לדעת כיצד להימנע ממגע עם סירות אחרות, ולהפנים כיצד לפעול במקרה של התהפכות ואיך ניתן לחזור לשיט.

חשיבות השגת המטרה

ההפלגה העצמאית מתרגלת נטילת אחריות בלעדית, התמודדות עם אתגר והתגברות על פחד. הפלגה כזו מחייבת את הבנת אופן ההפעלה של הסירה, בידיעה שאחרת היא לא "תישמע" למפעיל.

כמו כן, ההפלגה תובעת קבלת החלטות מהירה. קבלת ההחלטות מבוססת על היכולת לקרוא את המרחב הימי. למשל, על התלמיד לדעת לאן הוא שואף, לנסות להגיע לנקודה המוגדרת במרחב, ולדעת מה עליו לעשות בעת שימוש בהגה, במפרש, בחרב ובאיזון.

ההפלגה מפתחת זריזות, כוח וגמישות בידיים בעקבות התאמת תנועות הגוף לסירה, וכן יכולת קוגניטיבית בהבנת עקרון השיט.

דרכים להשגת המטרה

1. מתן הוראות בטיחות לפני הפעילות;
2. לימוד מושגי היסוד בכיתה ('על יבש');
3. תרגול 'יבש' על סירה - הושבת התלמיד בסירה והפנייתה בהתאם לפעולות שאותן התלמיד מבצע על מנת להדגים את השפעת מצבי המפרש והרוח על הסירה;
4. תרגול ראשוני במים ללא מפרש;
5. הדגמת שיט בים ומתן משימות לתלמיד בזמן השיט, עד לביצוע מיטבי של המטרה;
6. ביצוע שיט בידי התלמיד ללא התערבות המורה (התלמידים פועלים כפי הבנתם);
7. הפלגה של שני תלמידים או יותר על הסירה על מנת להפחית חששות ולהגביר את תחושת הביטחון; בשלב שני: חלוקת תפקידים ברורה בין התלמידים;



8. עידוד עבודת צוות והדגשת ערכה, החל בהושטת עזרה בזמן העלייה לסירה והירידה ממנה, וכלה בנשיאת הסירה מהמים והחזרתה למחסן; תלמיד אחד יחזיק את הסירה עבור חברו, יצפה בו בעת שיפליג, ובשובו יחזור ויסייע לו, עד להחלפת תפקידים;
9. סיכום השיעור ומתן משוב על ביצוע התלמידים.

מטרות אופרטיביות

1. התלמידים ישלטו במושגי היסוד לצורך הבנת ההוראות: מנור, הגה, חרב, מפרש, תורן, ירכתיים, חרטום, מחוץ לסירה; כיווני הרוח: הפלגה ברוח צד, מול הרוח, סיבוב ומהפך.
2. התלמידים יתנסו בהפלגה ברוח צד ובביצוע סיבוב כנגד הרוח.
3. התלמידים יתנסו בהפלגה ברוח קדמית, ברוח גבית, ברוח מלאה ובביצוע מהפכים.

הישגים מצופים

התלמידים:

1. ידעו להגדיר את המושגים שהוזכרו למעלה.
2. יצליחו להגיע למטרה שנקבעה מראש.
3. יצליחו לבצע את המיומנויות הבאות: ישיבה במיקום הנכון; מתיחה נכונה של המפרש; עבודה נכונה עם ההגה ועם החרב.
4. יישאו את הסירה, ויחזיקו אותה עבור חברם בעת שהוא עולה עליה או יורד ממנה.





מטרה 4: התלמידים יגלשו בגלשן רוח ליעד מוגדר מראש

הסבר המטרה

גלשן הרוח הוא כלי שיט המיועד לתלמיד יחיד, העומד על גביו ומחזיק בידיו את המפרש (באמצעות המנור). לגלשן הרוח יש תורן המחובר בעזרת ציר, והמשמש - ביחד עם המנור והמפרש - להפניית הגלשן לכיוון הרצוי (במקום הגה). התורן, המנור והמפרש עלולים ליפול למים. הכוח המניע של הגלשן הוא הרוח. לימוד הגלישה בגלשן מכשיר את התלמידים להתקדם מנקודה לנקודה תוך התחשבות בכיוון הרוח ובעצמתה, כל זאת באופן יעיל.

היעילות מושגת באמצעות מתיחה נכונה של המפרש הנעשית בעזרת כיפוף או יישור של הידיים, בעזרת עמידה במיקום הנכון על גבי הגלשן ובעזרת הטיית התורן אחורה או קדימה. אם קיימת חרב, על התלמיד לדעת איזה חלק שלה יש להכניס למים.

חשיבות השגת המטרה

ההפלגה העצמאית מאפשרת נטילת אחריות בלעדית, התמודדות עם אתגר והתגברות על פחד. הפלגה כזו מחייבת הבנת אופן ההפעלה של הגלשן, כיוון שאחרת הוא לא "יישמע" למפעיל. אמנם הצעדים הראשונים בגלישה הם מורכבים ודורשים שליטה טובה, אבל כשמתרחשת הלמידה, תחושת ההצלחה מביאה עמה סיפוק רב. בנוסף, ההפלגה תובעת קבלת החלטות מהירה. קבלת ההחלטות מבוססת על היכולת לקרוא את המרחב הימי: כך למשל, על התלמיד להחליט לאן הוא שואף, לנסות להגיע לנקודה המוגדרת במרחב, ולדעת איזה שימוש עליו לעשות בתורן, במנור, במפרש, בחרב ובאיזון.

ההפלגה מפתחת יכולת איזון, זריזות, כוח בידים וגמישות בזמן התאמת הגוף לתנועות הגלשן.

דרכים להשגת המטרה

1. מתן הוראות בטיחות לפני הפעילות;
2. לימוד מושגי היסוד בכיתה ('על יבש');
3. תרגול 'יבש' על הגלשן: העמדת התלמיד על הגלשן וסיבובו על ידי המורה בהתאם לפעולות התלמיד;
4. תרגול שמירת איזון ושיווי משקל על גוף גלשן ללא מפרש;
5. ביצוע תרגילי חתירה בסיסיים על גוף גלשן ללא מפרש;
6. הדגמת גלישה בים, תוך מתן דגשים להצלחת מטרת השיעור;
7. ביצוע גלישה על ידי התלמיד ללא התערבות המורה (התלמידים פועלים כפי הבנתם);
8. לימוד בזוגות: ניתן להיעזר בכך הזוג בזמן העלייה לגלשן והרמת התורן, על מנת להפחית את הסיכוי לנפילה למים ולהגביר את הסיכוי לשמירה על האיזון בשלבים הראשונים של הגלישה;
9. יש לעודד עבודת צוות, החל בנשיאת הגלשן אל המים והחזרתו למקומו ועד לצפייה בחבר הגולש על פי קריטריונים שיציע המורה. בהמשך תתבצע החלפת תפקידים;
10. סיכום השיעור ומתן משוב על ביצוע התלמידים.



מטרות אופרטיביות

התלמידים:

1. ישלטו במושגי היסוד לצורך הבנת ההוראות: חרטום, ירכתיים, תורן, מנור, מפרש, חרב, סנפיר, קרדן; כיווני הרוח: הפלגה ברוח צד, מול הרוח, סיבוב, מהפך, הטיית התורן קדימה ואחורה.
2. יתנסו בגלישה ברוח צד ובביצוע סיבוב כנגד הרוח.
3. יתנסו בגלישה ברוח קדמית, ברוח גבית וברוח מלאה, בקירוב החרטום לרוח ובהרחקת החרטום מהרוח (עלייה וירידה).

הישגים מצופים

התלמידים:

1. ידעו להגדיר את המושגים שהוגדרו למעלה.
2. יצליחו להגיע למטרה שנקבעה מראש.
3. יצליחו לבצע את המיומנויות הבאות: עלייה על הגלשן, עמידה במיקום הנכון, הרמת מפרש, מתיחה נכונה של המפרש ושליטה בגלשן.
4. יישאו את הגלשן ויחזיקו אותו עבור חבר בזמן העלייה עליו.





מטרה 5: התלמידים יכירו את מבנה כלי השיט בהם הם מתנסים ויבינו את עקרונות הפעולה שלהם

הסבר המטרה

גוף כלי השיט בנוי בצורה הידרודינמית, המאפשרת לו לפלס את דרכו במים בצורה היעילה ביותר. לרוב הוא בעל חרטום צר, גוף הולך ומתרחב וירכתיים צרים. המבנה של כלי השיט מותאם לייעודו, כלומר: כלי שיט להובלת נוסעים יהיה שונה מכלי שיט להובלת משא, או מכלי שיט צבאי, או מכלי שיט לדייג או מכלי שיט מניח כבלים. כל כלי שיט ייבנה לפי הצרכים, ולכן כלי השיט נבדלים זה מזה. כלי השיט הנלמדים בחינוך ובספורט הימי ייעודם חינוך, ספורט ימי ופעילות פנאי ונופש.

הם ידידותיים ללומד ומותאמים לתלמידים, לבני נוער ולמבוגרים. אלה כלי שיט קטנים (מותאמים לשיט של משיט בודד ועד לקבוצה של עשרה), צרים, עשויים חומרי בנייה קלים כך שיהיו ניתנים לנשיאה בקלות, מערכות ההפעלה שלהם פשוטות וכך גם הכוחות המניעים. ניתן להכיר את מבנה כלי השיט ולהבין את עקרונות הפעולה שלהם דרך מספר נקודות מבט: האחת **היסטורית**, המדגימה את התפתחות כלי השיט כתוצאה של חיפוש אחר חומרים המאפשרים ציפה, אחר מבנים הידרודינמיים המאפשרים ציפה והתקדמות ואחר כוחות מניעים המאפשרים התקדמות בתנאים שונים של זרמים במים ומזג אוויר. השנייה באמצעות **הכרות עם כלי שיט שבהם ניתן לצפות ובעזרת ניתוח תכונותיהם**. דרך זו מאפשרת לנתח את כלי השיט ולחבר בין ייעודם לבין המבנה שלהם. כמו כן, הכרות כזו מאפשרת מיון כלי שיט על פי קריטריונים שונים, כמו: חומרי הבנייה שלהם, תפקידם או הכוח המניע אותם. נקודת המבט השלישית היא **הכרות באמצעות חוקי הפיסיקה**, למשל: חוק הציפה של ארכימדס, היכול להסביר מדוע כלי שיט גדולים העשויים ממתכת כבדה מצליחים לצוף; או ניתוח מיקום מרכז הכובד של כלי השיט, שיצביע על כך שככל שמרכז הכובד של כלי השיט נמוך יותר הוא יציב יותר.

בנושא העוגן והעגינה, יש לשים לב לסוגי עוגנים שונים, לאופן השימוש בהם ולהתאמתם לסוגי קרקע שונים.

חשיבות השגת המטרה

הכרת כלי השיט השונים שאותם יפעילו התלמידים מאפשרת להם להבין את ההקשר הרחב יותר של קיומם, מעבר להיותם כלים המשמשים לפעילות גופנית ולנופש. בנוסף, הכרת כלי השיט השונים תאפשר לתלמידים להבחין ביניהם וכן בגורמים השונים המשפיעים על אופן התקדמותם, תהווה בסיס להפעלת שיקול דעת בשעת ההשטה ותאפשר הפחתת חששות ותחושת העדר שליטה. כמו כן, הבנת אופן הפעולה הנכון עשויה למנוע ביצוע שגוי ותבטיח התנהגות ותגובות נכונות למצבים משתנים (זרמים, גלים, רוחות).

דרכים להשגת המטרה

1. מטרה זו עוסקת בידע תיאורטי. הלימוד התיאורטי יכול להתבצע בארבע מסגרות:
 - א. לימוד עיוני בכיתת הלימוד בבית הספר לחינוך ולספורט ימי - זו ההזדמנות להסברים תיאורטיים, לסרטים, למצגות, לבניית מודלים וכד'.



ב. לימוד על גבי כלי השיט ביבשה או במים במצב עגינה - זו ההזדמנות להראות לתלמידים את חלקי הסירה. באמצעות כלי שיט מפרשי ניתן ללמד על מבנה התורן וחלקיו, על אופן ההרמה וההורדה של המפרשים, על מערכת הגלגלות ועל סדר הפעולות הנכון להכנת כלי שיט ליציאה לים. בכלי חתירה ניתן להראות את המשוטים, את דרך הרכבתם ואת אופן הנעתם. כמו כן, זו ההזדמנות להסביר על ציוד העזר הדרוש כדי לצאת לים, כמו גלגלי הצלה, עוגן וציוד קריאה לעזרה.

ג. לימוד במהלך הפעלת כלי השיט בים ותרגול העקרונות - תוך כדי הפלגה וחתירה. ניתן לחזור על הנלמד ולקשר את הדברים לביצועים במהלך ההשטה.

לדוגמא: בכיתה לומדים שלא ניתן להתקדם בעת שסירת מפרש נמצאת מול הרוח. במים ניתן להדגים זאת על ידי הצבת החרטום מול הרוח, עד שהסירה מאבדת מתנופתה, מפרשיה מתנופפים והיא נעצרת.

ד. שיתוף פעולה עם המורים למדעים בכלל, ולפיסיקה ולמתמטיקה בפרט, בבית הספר הכולל של התלמידים - ניתן ללמוד את חוקי הפיסיקה ואת החישובים בכיתה בבית הספר, ולהדגים בבית הספר לחינוך ולספורט ימי בעזרת תצפית על כלי השיט ובעזרת הפניית תשומת הלב לעקרונות הפעלתם של חוקים אלו בזמן הפעילות.

2. רצוי לחזור על חומר הלימודים במסגרות השונות, ולחבר בין ידע שנלמד באופן פסיבי, מחוץ לפעילות בים, לבין שימוש בידע הזה בזמן הפעלת כלי השיט.

מטרות אופרטיביות

התלמידים:

1. יכירו את מבנה כלי השיט בהם הם שטים.
2. יבינו מהו מבנה הידרודינמי.
3. יבינו שכל כלי שיט מתאים לייעודו, ויוכלו להציג את תכונותיו כפונקציה של ייעוד זה.
4. יכירו את ההיסטוריה של כלי השיט מבחינת השימוש בחומרים המאפשרים ציפה, ויבינו את בחירת המבנה והכוח המניע שלו, ואת בחירת מסלול השיט בהתאם לתנאי הים והסביבה.
5. ידעו לקשר בין תכונותיו של כלי שיט לבין ייעודו.
6. ישתמשו בחוקי הפיסיקה שלמדו כדי להסביר ציפה והתקדמות של כלי שיט.

הישגים מצופים

התלמידים:

1. יסבירו בעזרת הלמידה התיאורטית אירוע שצפו בו או שחוו אותו, או החלטות אחרות שביצעו במהלך הפעילות.
- לדוגמא: הם יסבירו כיצד המפרשית הפליגה קדימה כאשר הרוח הגיעה מהצד, או אפילו מרכיב קדמי יותר, או כיצד חרטום הקיאק "חתך" את הגל והקיאק הצליח להתקדם קדימה למרות התנגדות הגלים.
2. ימיינו כלי שיט לפי תפקודם, לפי החומרים שמהם הם בנויים ולפי הכוח המניע.
3. יעמדו במבחני ידע והבנה בנושא.





מטרה 6: התלמידים יכירו את סוגי החבלים וירכשו שליטה בקשרים הימיים

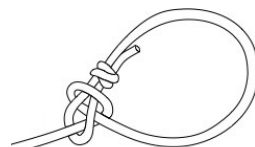
הסבר המטרה

התלמידים ילמדו לזהות סוגי חבלים ולקשר אותם לתפקידם: חבלים עשויים מחומרים טבעיים כגון סידל, אשר כמעט שאינם נמצאים בשימוש והוחלפו בחבלים מחומרים סינטטיים, כגון חבלי ניילון המשמשים לדיג; חבלים העשויים מפוליפרופילן, המשמשים, למשל, למתיחת מפרשים; חבלים בעלי עוביים שונים, למשל: חבל 5 מ"מ המשמש כמעלן (חבל שבעזרתו מעלים את המפרש), חבל 10 מ"מ המשמש את העוגן; חבלים צפים, המשמשים, למשל, כחבלי חרטום של 'אופטימיסט'; חבלים גמישים לצורך ריתוק סירות לרציף או לצורך גרירת סירות; חבלים פחות גמישים, המשמשים, למשל, לצורך הרמת מפרשים ומתיחתם.

התלמידים ילמדו את סוגי הקשרים הבסיסיים כגון:

שם הקשר	שימוש	איור
קשר בוהן (קשר קצה)	עיבוי קצה חבל, מניעת פרימת קצה החבל	
קשר שמינית (קשר קצה)	עיבוי קצה חבל (הכוונה ליצירת סטופר למוביל חבל)	
קשר שטוח (קשר חיבור)	חיבור בין שני קצות חבל שווים בעוביים	
קשר אורגים/מיתר (קשר חיבור)	חיבור בין שני קצות חבל שונים בעוביים	
קשר דייגים (קשרי חיבור)	חיבור שני קצות חוטי דיג (הכוונה לעצור חוט ניילון מחליק)	
קשר טבעת (ענד לולאה)	יצירת קשר טבעת	
קשר טבעת עוגן (טבעת דייגים)	יצירת קשר טבעת על גבי טבעת עוגן או טבעת אמיר העוגן	



שם הקשר	שימוש	איור
קשר מוט (מורכב)	יצירת קשר סביב מוט כדוגמת מוט מורכב, או יצירת קשר באמצע חבל כדוגמת מוט מולבש	
קשר ברווז (שמיניות ברווז)	קשר שמיניות סביב ברווז (מתקן המשמש לרתיקת כלי שיט)	
קשר זקף	קשירה ו"חניקת" חבל באמצע החבל, האופיינית בזמן רתיקה, גרירה ועגינה (מיועד לכלי שיט שמותקן בקדמתם זקף)	
קשר הצלה	יצירת טבעת בלתי מתהדקת	

חשיבות השגת המטרה

השימוש בחבלים ובקשרים חיוני להפעלת כלי שיט, החל במפרשיות קטנות למפעילים בודדים ועד לאוניות הגדולות והכבדות ביותר, כולל נושאות מטוסים וצוללות גרעיניות. אחד השימושים הבסיסיים והחיוניים בחבלים נועד לרתק את כלי השיט ליבשה. הים והיבשה מתנהגים באופן שונה לחלוטין: הים הוא בתנועה תמידית, הן אופקית והן אנכית, כולל גאות ושפל, רוחות וזרמים; היבשה לא זזה לעולם. כיוון שכך, כלי השיט יהיו כמעט תמיד בתנועה כאשר הם מרותקים ליבשה, אפילו בתוך נמל מוגן. במצב זה חבלים חזקים, ארוכים וגמישים, וקשרים נכונים הם הפתרון היעיל והנפוץ ביותר בעולם, גם במאה ה-21. החבלים והקשרים הימיים חיוניים גם לעגינת כלי שיט מחוץ למעגנות, בהיותם משמשים שוב כחוליות הקישור בין היבשה, שהיא הפעם קרקעית הים, לבין כלי השיט. גם כאן החבלים הם הפתרון הטוב והשימושי ביותר, בשל חוזקם, גמישותם וקלות אחסונם. במפרשיות, החבלים והקשרים משמשים להרמת מערך המפרשים, צמצום המפרשים בעת הצורך ושליטה בהם תוך כדי הפלגה.

דרכים להשגת המטרה

- הוראת הקשרים מומלצת בקבוצות של עד עשרה תלמידים, כאשר הם יושבים בחצי גורן מול המורה. כל תלמיד יאחז חבל בידו. החבלים הנוחים ללימוד קשרים הם אלה העשויים פוליפרופילן באורך של כ-2 מ' ובעובי של כ-8 מ"מ. ניתן לעבוד גם עם חבלים מסוגים שונים ובעוביים שונים. הישיבה בצורה זו נועדה להדגמה, ללמידה ולתרגול של הקשרים הבסיסיים. המורה יוכל להדגים, לאחר מכן לבקש מן התלמידים לבצע ולתרגל, ואז לעבור ביניהם על מנת לעזור, לתקן ולשפר את הקשרים שקשרו.
- ניתן להכריז על תחרויות קשרים בין התלמידים, בהתחלה בהיקף של קבוצה ולאחר מכן בין כל תלמידי הכיתה. מומלץ מאוד לבחור נציג מתנדב מכל קבוצה, ולערוך תחרות



- בפני שאר תלמידי הכיתה. הניקוד יינתן על פי איכות הקשרים ומהירות קשירתם. קהל התלמידים יעודד את המתחרים ובסוף השיעור ייבחרו אלוף או אלופת הכיתה בקשרים.
- ג. ניתן להפעיל את כל הקבוצה: כל תלמיד קושר את החבל שלו לחבל של שכנו עד ליצירת חבל אחד ארוך ולבדוק את איכות הקשרים של כולם.
- ד. ניתן ללמוד קשרים באופן מעשי גם מחוץ לכיתה - הן על גבי סירות ביבשה, והן על גבי סירות על המים.
- ה. ניתן להשתמש בחצר פעילה שבה אביזרים שונים המשמשים לקשרים בסירות, כגון ברווזים, זקפים, עוגנים, מובילי חבל, בולדוגים, גלגלות ועוד.
- ו. ניתן להיעזר באינטרנט או בסרטוני הדרכה שהוכנו מראש. ברשת יש מגוון אתרים להדרכת קשירת קשרים, בעיקר ב'יו-טיוב'. אתרים אלה מלמדים את תהליך הקשירה באופן ברור ומדורג, כך שהתלמידים יוכלו לחזור ולתרגל מול המסך.

מטרות אופרטיביות

התלמידים:

- א. ילמדו להבדיל בין סוגי החבלים וידעו למה הם משמשים.
- ב. ילמדו לקשור: קשר בוהן, קשר שמינית, קשר שטוח, קשר מיתר (אורגים), קשר דייגים, קשר הצלה, קשר חצאי קביעות (חצאי מוט), קשר טבעת, עוגן, קשר זקף וקשר ברווז.
- ג. ילמדו כיצד מתירים קשרים הדוקים. (ניתן להשתמש בקשרים שנלמדו גם כקשרי התרה).
- ד. ילמדו כללי זהירות בקשרים הנעשים תחת לחץ, כגון שאין להכניס אצבעות בין החבל לפיתה כאשר קושרים קשר תחת לחץ.

הישגים מצופים

- כל אחד מחברי הקבוצה:
- א. יידע לציין את ההבדלים בין חבל טבעי לחבל סינטטי, ויגדיר את היתרונות והחסרונות של כל אחד מסוגי החבלים.
- ב. יקשור באופן עצמאי: קשר בוהן, קשר שמינית, קשר שטוח, קשר מיתר (אורגים), קשר דייגים, קשר הצלה, קשר חצאי קביעות (חצאי מוט), קשר טבעת, עוגן, קשר זקף וקשר ברווז. (ניתן להשתמש בקשרים שנלמדו גם כקשרי התרה).
- ג. יתאים סוג של קשר למקומו הנכון.
- דוגמא להתאמה ברמה בסיסית: הכנת מיתרי החלוץ כך שיהיה ניתן להעביר אותם נכון דרך המובילים שלהם, ואבטחתם באמצעות קשר בוהן או שמינית.
- דוגמא להתאמת קשר ברמה גבוהה: קשירת קצה המעלן (החבל שמעלה את המפרשים לראש התורן) בקשר הצלה אל הטבעת שבקדקוד המפרש הראשי, והרמת המפרש. לאחר מכן: קשירת המעלן אל הברווז שעל התורן בעזרת קשר ברווז.





מטרה 7: התלמידים יכירו את הסביבה הימית, ידעו לפעול בתוכה ויעריכו את חשיבותה

הסבר המטרה

סביבת הים כוללת את הים עצמו, את החוף הסמוך לו ואת מה שביניהם, את 'אזור הכרית' - האזור שבין הגאות לשפל. לכל אחד מאזורים אלו יש מאפיינים שחשוב להכירם ולדעת לפעול בתוכם בכדי לשמור על שלמותם.

לים ולסביבתו תפקיד משמעותי לאיכות החיים של השוכנים בקרבתו, כדרך לתעבורה וכן כמקור למזון ולמלחים, לחומרי בנייה, למים (במיוחד בעידן ההתפלה), לאוויר צח, כמקור פוטנציאלי לאנרגיה וכסביבה המתאימה לפעילות גופנית ולפעילות נופש.

הים

לים "צורות התנהגות" שונות כמו: ים סוער, ים שקט, גאות ושפל והרבה מצבים נוספים. בנוסף, קיימים סוגים רבים של גלים. יש, לדוגמא, הבדלים בין גלי רוח, גלי עומק, גלי גיבוע וגלי חוף.

גלי הרוח נוצרים כתוצאה מידית של הרוח הנושבת באותו רגע באזור משום כך הכיוון שלהם מקביל לכיוון הרוח. גלים אלה קצרים ותלולים בדרך כלל, עם קצף בראשם, והמרחקים ביניהם קצרים יחסית.

גלי העומק אלו גלים שנוצרים על ידי רוח קבועה, בדרך כלל, אשר נושבת לאורך תקופות ארוכות ויציבות, וכך גם הגלים.

גלי הגיבוע, לעומתם, נוצרו אמנם גם הם כתוצאה מרוח, אך כזו שנשבה לאורך זמן ובמרחב ארוך. גלי הגיבוע ממשיכים להתקיים גם ללא נשיבתה של הרוח אשר בנתה אותם, לעתים במרחק רב מהמקור שלה. גלים אלה גבוהים יותר, נפחם גדול יותר והמרחקים ביניהם גדולים יותר. ייתכנו בהחלט מצבים שבהם רוח מקומית נושבת מכיוון מסוים, ויוצרת גלי רוח ש'רוכבים' על גלי גיבוע שנעים לכיוון אחר, כתוצאה מכך, אין קשר בין כיוון גלי הגיבוע לכיוון הרוח המקומית וכיוון גלי הרוח שהיא יוצרת.

קריטריון נוסף להבחנה בין סוגי הגלים הוא ההבדל בין גלי החוף לגלי העומק. לדוגמא: כאשר בים התיכון הגלים מגיעים מכיוון מערב, בהתקרבת לחוף הם נעשים תלולים, גבוהים וצפופים יותר מאשר בעומק, עד לנקודה שבה הם נשברים ומתחילים "לרוץ" לכיוון החוף.

שונים מכך הם הזרמים בים. אלה אינם ניכרים מיד לעין לא מיומנת, ויש ללמוד לזהות אותם. זרם הוא תנועה של מרחב מים שלם לכיוון מסוים. במזרח הים התיכון (לאורך חופי ישראל), לדוגמא, יש בדרך כלל זרם צפוני (שנע צפונה) של כחצי קשר. בנוסף לכך, ניתן ללמוד כיצד מזחים את אופי קרקעית הים (סלעים, חול וכו'), וכיצד מבחינים מרחוק בהבדלים בין אזור רדוד לעמוק על פי הגלים והקצף שעל פני השטח.

בים מתקיימים חי וצומח האופייניים רק לו. לקיומם של החי והצומח הימיים משמעות והשלכה על כל החיים על פני כדור הארץ. כיוון ששני שליש מפני כדור הארץ מכוסים באוקיינוסים וימים, הרי שכל מערכות מזג האוויר, הגשמים ומעגלי החיים על פני כדור



הארץ תלויים במתרחש בים. מארג החיים בים מתחיל בפלנקטון, שמורכב למעשה מאלפי סוגים של יצורים מיקרוסקופיים, ומגיע עד ללווייתנים, שהם היצורים הגדולים ביותר בתבל, שהגדולים שבהם ניזונים ישירות דווקא מהפלנקטון. כיום מדברים על מארג ולא על שרשרת המזון.

פגיעה באחד המרכיבים של החיים בים עלולה לפגוע לא רק באיכות החיים של אלו השוכנים קרוב אליו, אלא בזו של כל החיים על פני כדור הארץ.

אזור 'הכרית' (האזור שבין הגאות לשפל)

הגאות והשפל מתרחשים פעמיים ביממה ומושפעים משני אלמנטים עיקריים: מכוח המשיכה של הירח, ומהרמות והשקעים הברומטרים הנמצאים באותה עת באזור. כאשר יש רמה ברומטרית חזקה, שדוחפת את המים כלפי מטה ומופיעה בזמן שיא השפל, יתגלו שטחי סלעים ושטחי חול רחבים.

בזמן השפל מתגלים הסלעים וחלקי החוף שהיו מתחת למים. בדרך כלל "מריחים" מרחוק שיש שפל כיוון שהאצות מתגלות. החוף כביכול גדל, הים נסוג, ונוצרים אזורים שלמים שבהם ילדים יכולים לטייל ולגלות "הפתעות".

במהלך טיול בזמן שפל מתגלים לזמן מוגבל בעלי חיים ועשבי ים. אנחנו פוסעים על גבי כל מה שעברנו מעליו בקיאים, וכעת יש לנו הזדמנות להכירו מקרוב. טיול כזה מאפשר להבין עד כמה העולם שמתחת למים עשיר ומלא חיים.

זו גם הזדמנות לשיעור ניווט מיוחד: להכיר סלעים שבעתיד יהיו מתחת למים ויהוו מכשול תת-מימי.

החוף

חוף הים ייחודי בכך שהוא דומה למדבר. הרוחות והמליחות משפיעים על הצמחייה ועל בעלי החיים של החוף והם ייחודיים לו. כך, למשל, ניתן לזהות את המלות, השותה מרסיסי המים המלוחים, או את נר הלילה החופי. סמוך לחלק מבתי הספר לחינוך ולספורט ימי יש שפכי נחלים שזורמים מהיבשה לים. נחל אלכסנדר, לדוגמה, הסמוך לבית הספר לחינוך ולספורט ימי במכמורת, הוא נחל איתן, אך השפך שלו לים משתנה ללא היכר בין הקיץ לחורף ובין מחזור גשמים אחד למשנהו. שינויים אלה ומשטר זרימתו הם חלק מלימודי סביבת החוף במכמורת. לנחל גם היסטוריה ארוכה ומעניינת.

בחלק מהחופים יש שרידים ארכיאולוגיים של נמלים עתיקים. סיפורי ההיסטוריה וממצאי הארכיאולוגיה של נמלים אלה הופכים אותם ליעדים לטיולים רגליים קצרים בימים של ים סוער. בחוף ישנם גם בעלי חיים ייחודיים לו, לדוגמה סרטן החול החופי, אשר צבעו כצבע החול וניתן להבחין בקלות בחורי הכניסה למאורות שהוא חופר בחופים, לא רחוק מקו המים.

האינטראקציה בין הסביבות

יש בעלי חיים שמפרים את שלוש הסביבות, כמו מגוון רחב של ציפורי ים שמקננות ביבשה אך ניזונות מהים. התלמידים יוכלו לראות כמעט תמיד את השחפים והשלדגים, ובחורף גם



את הקורמוראנים הנוודים, אלופי הדיג, שמסוגלים לצלול במים במשך זמן ארוך במיוחד ולאסוף דגים. לעתים קרובות ניתן לחזות במפגשים בין ציפורים ימיות לציפורים יבשתיות (שחפים ועורבים, לדוגמא), על החוף או על סירות עוגנות, נלחמות על אותו המזון, כמו שאריות אוכל של בני אדם או שאריות ציד של בעלי חיים אחרים.

גם צבי הים מקננים על החוף אך חיים בים. חשוב מאוד ללמד את התלמידים כיצד ניתן להגן על הצבים כדי שלא ייפגעו בעת הקינון שלהם, ולהזהירם לבל יזהמו את הים בניילונים אשר עלולים לחנוק את הצבים.

נחלים

הנחלים בקו החוף של ארצנו נשפכים אל הים, אזור המפגש של מי הנחל ומי הים התיכון משתנה מעת לעת, וזאת על פי קצב זרימת המים בנחל (חורף גשום, קיץ יבש וכד'), או על פי מפלס מי הים וגובה הגלים. אזורים אלו, לצערנו, מנקזים לעתים זיהום. חשוב שהתלמידים יכירו אינטראקציה ותכונות אלה, וידעו כיצד להתמודד עם מזהמים ולהילחם בהם בהווה ובעתיד, וכן ילמדו כיצד לפעול בסביבה נכונה וידידותית.

הנמלים, מתקני ההתפלה ותחנות הכוח

לאורך החוף קמו ונבנו נמלים, מרינות, מעגנים, תחנות כוח ומתקנים נוספים. כל אלה משפיעים על הסביבה הימית בהרבה רבדים, למשל בהסעת החולות הנישאים לאורך זרם האורך החופי, שנע מדרום לצפון. את התלמידים נלמד מה ניתן לעשות כדי שאספקת החול תמשיך, מה ניתן לעשות כדי שהנמלים והמעגנות יהיו עמוקים דיים עבור כלי השיט, וכיצד הופכים את חסרון הבנייה הימית ליתרון סביבתי כמו התפלת מי ים, חקלאות ימית וכד'.

הים הוא עולם שלם של טבע שנמצא סמוך למקומות המגורים של התלמידים. הכרת סביבת הים, הגלים, הרוחות, הדגים והעופות מעשירה את חייהם, כעת וכן בעתיד. הכרות זו פותחת בפניהם אפשרויות אינספור לפעילויות ולחשיבה. ההימצאות על הים עצמו מוסיפה להם ממד נוסף במרחב. פתאום מעניין אותם מה יש **למטה**. תמיד יימצאו תלמידים שישאלו: "מה העומק?", "האם יש כרישים?". הם עדים פתאום להתרחשות מסוימת, כגון דגים מעופפים שבורחים מהסירה, ושואלים: "מה, יש דגים עם כנפיים?", או אומרים: "ואו, לאיזה מרחק הוא טס, מגניב..." ועוד ועוד. יום אחד, בים מאוד שקט, תלמידה אחת ראתה עלה שצף על המים. כשעברנו עם הסירה סמוך אליו היא הושיטה יד והפכה את העלה, ומתחתיו התחבא סוסון ים, דבוק אל העלה וחיי! כל התלמידים התרגשו ביותר, התבוננו בו וחקרו אותו מקרוב, ואז החזרנו אותו למים... גילויים של יצורים אלה מוסיף ממד של התפעלות מהטבע לעולמם של התלמידים.

המודעות הסביבתית

הדגשת חשיבותה של המודעות לסביבה ולערכי הטבע שלנו תעניק לתלמידים כלים להתנהלות נכונה ובלתי מזיקה גם בזמנם החופשי, כאזרחים מועילים למדינה בהווה ובעתיד.

חשיבות השגת המטרה



לאחר שהתלמידים ילמדו לאהוב את סביבת הים ואת היצורים החיים בו, נלמד אותם שהאויב המר ביותר של יצורי הים הם בני האדם, ובאופן ספציפי - אלה הגורמים לזיהום הים. זיהום הים נובע ממקורות אנושיים רבים, בין היתר מביוב או מחומרים רעילים שמגיעים אל הנחלים, ומהם - לים. שקיות הניילון הרבות מהוות בעיה חמורה נוספת, הן חונקות את היצורים הימיים שאוכלים אותן בטעות.

התלמידים לומדים שידע הוא כוח. ניתן לבקשם להעלות את המודעות של האנשים הקרובים אליהם ולקרוא להם לא לזהם בחומרים רעילים את היבשה בסביבת מגוריהם, לא לזהם את החופים, ובעיקר לעבור לשימוש ב'סלים של פעם' או לשקיות נייר במקום שקיות הניילון, כיוון שגם הזיהום וגם השקיות מגיעים איכשהו לים ומזיקים ליצורים החיים בו. עוד ניתן ללמד את התלמידים על מקומות הקינון של צבי הים על החופים ולהזהירם שאסור לפגוע בהם. הצבים עצמם יתרמו למעגל החיים הימי, ואז אולי גם יהיו פחות מדוזות.

דרכים להשגת המטרה

1. שיט

השיט עצמו, במגוון כלי שיט, מאפשר שהייה בלב הסביבה הימית, אשר עשויה לשנות את פניה מיום ליום ואף מרגע לרגע. בזמן השיט יכולים התלמידים להתבונן, באופן עצמאי או בהתבוננות מודרכת, על סביבתם וללמוד להכיר אותה מקרוב. דגים מעופפים, לדוגמה, נצפים בדרך כלל דווקא תוך הפלגה בסירת מפרש, שהיא מהירה יחסית לסירת חתירה, ותחתיתה נדמית לדגים כדג טורף גדול ומהיר. אי לכך הם בורחים תוך תעופה מעל המים, לשמחת התלמידים. במקרים אחרים, בסירת חתירה לדוגמה, טוב לעצור לחלוטין, להקשיב לגלים ולרוח, ולהתמצא במרחב. בים שקט לחלוטין ניתן לעצור מעל הסלעים, במקום שהמים נקיים ושקופים, ולצפות בעולם שלם של סלעים, מערות תת מימיות, צמחים ייחודיים ודגים שמשייטים ביניהם.

2. סיורים

כשם שהשיט לוקח את התלמידים ללב הסביבה הימית, כך ניתן לטייל על החוף ללב הסביבה החופית. יש להקדים לכך הסבר בכיתה על החי והצומח החופי, ועל סוגי הצדפים השונים. בנוסף לכך, יש להרחיב ולספר על הפן ההיסטורי והארכיאולוגי של האזור. יש להסביר שתיתכן מציאת 'מציאות' רבות על החוף לאחר סערה, ולהדגיש כי חלקן עלולות להיות מסוכנות ולכן יש לקרוא למורה לפני שנוגעים בהן.

3. איסוף

שיעור החקר וההתבוננות בבעלי חיים ובצמחים יתבצע בעזרת כלי זכוכית או כלי מפלסטיק. מיד לאחר שיעור זה יש לשחרר את בעלי החיים ולהחזירם לסביבתם הטבעית! תפיסת סרטני סלעים: נלמד את התלמידים שהסרטנים חיים על גבול המים, מתחת לסלעים ולאבנים. אפשר להפוך אבנים ולגלות את הסרטנים שמתחתם. יש להיות זריזים מאוד כי הסרטנים בורחים מיד ומתחבאים. את הקטנים אפשר לתפוס בידיים ולהכניסם לכלי לצורך התבוננות. על הגדולים יותר יש ללחוץ בעדינות עם מקל, לאחוז נכון על מנת



להימנע מהצביטות, ולהכניסם לכלי להתבוננות. יש לאחוז בסרטנים בעדינות על מנת לא להזיק להם. בסיום יש להחזירם לים.

לאחר הלכידה, אוספים את התלמידים ומעמידים אותם במעגל. מוציאים סרטן במקום שיש בו קרקע פנויה ונותנים לו ללכת. התלמידים רואים כיצד הוא הולך הצידה וכיצד הוא מפנה את הצבתות שלו כל העת לכיוון הסכנה. לאחר מכן שמים אותו בדלי עם מי-ים, והוא מרגיש בבית, כמו מתחת למים. אז שואלים את התלמידים איך ייתכן שהוא מרגיש בבית גם באוויר וגם מתחת למים? איך הוא נושם? הרי דג לא יכול לחיות מחוץ למים, ואדם לא יכול לחיות מתחת למים, אז איך הסרטן נושם? האם יש לו זימים? האם יש לו ריאות?

האיסוף נותן לתלמיד יכולת לתצפת ולהבין מתוך כך כיצד כל אחד מהיצורים הנצפים מתנהל. תהיה לכך השלכה על הפנמת החשיבות של השותפות בסביבה. כמובן שמיד לאחר ביצוע התצפית, וכחלק מערכי החינוך, ישחררו התלמידים את היצורים ויחזירו אותם לסביבתם הטבעית.

4. תצפית

ניתן לתצפת על יצורים החיים מתחת למים באמצעות מסכה ושנורקל, ובאמצעות כלים הדומים לדלי בעל תחתית זכוכית. על ידי כך יוכלו התלמידים לצפות מקרוב בעולם התת-מימי.

התלמידים:

1. יזהו את כיווני הרוח ועצמתה, ויעריכו את השלכתם על השיט.
2. יעריכו את גובה הגלים, יזהו 'התקפות' ו'הפסקות', וידעו לזהות מתי היציאה עם כלי השיט בטוחה לחלוטין.
3. יעריכו את עומק המים והימצאות מכשולים תת-מימיים על פי התנהגות הגלים וצבע המים, וידעו להתחשב בהם כנתונים בעת בחירת נתיב שיט בטוח.
4. יציעו נתיב בטוח לשיט, וינמקו את הצעתם בהתייחס לכיוון הרוח, לעצמת הגלים ולהתנהגותם.
5. יבדילו בין רוח, גלים וזרם.
6. יתמצאו בכיוונים הגיאוגרפיים בעת השיט.
7. יזהו סוגי עננים ואת משמעותם ביחס לפעילות.

1. בשיט

התלמידים:

- א. ינצלו את הסביבה הימית ואת תכונות הים והגלים לשיט יעיל ונכון.
- ב. יזהו דגים על פי תצורת הגלים והסימנים על פני המים (רק בים שקט כמו ראי).

מטרות אופרטיביות

הישגים מצופים



ג. יקפידו על שמירה על הסביבה ויאספו שקיות ניילון ולכלוך אחר שצף ומהווה סכנה לאוכלוסיית הדגה.

ד. ידעו היכן להחליף (לרדת עם הסירה לחוף באופן מבוקר) כדי לא לפגוע בסביבה.

2. בטיול

התלמידים:

א. יזהו סוגי ציפורים ימיות ויבשתיות ויכירו את התנהגויותיהן ואת צורות מעופן הייחודיות.

ב. יזהו בעלי חיים חופיים (לדוגמא: את חורי סרטני החוף).

ג. יזהו סוגי צמחים חופיים ויכירו את אופן הישרדותם על החוף.

ד. יזהו סוגי צדפים ואת תפקידיהם והתנהגויותיהם השונים בעת שהיו בחיים.

ה. ידעו באופן כללי את ההיסטוריה של הסביבה (לדוגמא: מדוע נקרא הנחל 'אלכסנדר'?).

ו. יכירו אתרים ארכיאולוגיים בסביבתם.

3. באיסוף

התלמידים:

א. יכירו בעלי חיים שחיים באזור ה'כרית'.

ב. ידעו להפוך אבן על מנת לראות סרטני סלע.

ג. יכירו כיצד תופסים ואוחזים בסרטן.

ד. ידעו להיזהר ולא לדרוך על סלע חלק ורטוב.

ה. יזהו סוגי אצות ים.

ו. ידעו כיצד נושם סרטן.

ז. יכירו ויזהו התנהגויות ודרכי הישרדות של בעלי חיים וצמחים שחיים באזור ה'כרית'.





מטרה 8: התלמידים יישאו באחריות לבטיחותם ולבטיחות אחרים הפועלים באותו מרחב

הסבר המטרה

נטילת האחריות לבטיחות מתייחסת בעיקר לשני מצבים: במהלך כניסה חופשית לים: היציאה לחוף הים והכניסה החופשית לים נהוגה במשפחות רבות כבילוי קיץ. ההגעה לחוף הים במסגרת החינוך והספורט הימי מעלה הזדמנות מיוחדת לחנך את התלמידים לנטילת אחריות בזמן שהם יוצאים לים עם משפחותיהם. לשם כך עליהם לדעת שהים טומן בחובו סכנות רבות, כמו טביעה או פציעה מכלי שיט או מסלעים, ועליהם ללמוד דרכים להקפיד על הבטיחות ולהימנע מסיכונים מיותרים.

במהלך השטת כלי שיט: בשלב ראשון בשיעורי החינוך והספורט הימי, ולאחר מכן בעת שיבחרו בפעילות ימית כחלק מאורח חיים פעיל. במצב זה קיימות סכנות כמו: איבוד שליטה ונפילה בתוך כלי השיט או למים, פציעה ממשוט שהתלמיד עצמו או חברו הפעילו, פגיעה מכלי שיט אחר או מכה ממנור.

בשני המצבים, מבוגר האחראי על מספר תלמידים לא יכול לתת להם הגנה מלאה, אלא אם התלמידים לוקחים חלק באחריות לבטיחותם. כדי לשאת באחריות זו, על התלמידים להכיר מגוון משתנה של תנאי ים, לדעת מתי מותר להיכנס לים ואם כן – עד איזה עומק, וכן לדעת באילו אמצעי בטיחות יש לנקוט. לאחר מכן, עליהם להכיר את כללי הבטיחות עצמם, ולתרגל ציות להוראות בטיחות. כמו כן, יש ללמדם כיצד שומרים על ערנות למען בטיחותם בעזרת ידע שהם מסוגלים לשלוף במהירות בשעת הצורך, כמו, למשל, הישענות לצד הנגדי בזמן הטיה חריגה של כלי השיט. יש לחזור ולהבהיר להם את גודל אחריותם לבטיחותם ולבטיחות אחרים. כאחת מפעולות הבטיחות למען הזולת עליהם ללמוד להתריע על פגיעה אפשרית בבטיחות אחרים, ובמידת האפשר לנקוט באמצעים מתאימים למניעתה.

חשיבות השגת המטרה

נטילת אחריות על הבטיחות אינה מובנת מאליה עבור התלמידים, וכדי שיעשו זאת בשיעורים עליהם ללמוד מהי, מה משמעותה וכיצד מביאים אותה לידי ביטוי. מאוחר יותר, כאשר יבחרו מרצונם להשתתף בפעילויות נופש וספורט בים, נטילת אחריות זו שבה הם מורגלים יכולה להציל חיים ולמנוע פגיעות ופציעות מיותרות.

דרכים להשגת המטרה

בתחילת כל שנה יינתן תדריך בטיחותי על פי חוזר מנכ"ל ועל פי הנחיות הבטיחות הבית ספריות. בנוסף, לפני כל שיעור יינתן תדריך ספציפי לאופן שבו התלמידים יכולים ליטול אחריות לבטיחותם ולבטיחות חברים בנוגע לנלמד באותו שיעור. כל זאת בעזרת דוגמאות, שכן בלתי אפשרי לכלול את כל התרחישים האפשריים. למשל, בשיעור ראשון בקיאק יחיד יש להסביר לתלמידים שהירידה מהקיאק חייבת להיעשות בצד הרחוק מהיבשה, כיוון שהקיאק, הצף בקלות רבה יותר עלול 'להכות' את התלמיד אם יעמוד בינו לבין החוף. יש לוודא שהתלמידים ערניים להנחיות על ידי כך שנסב את תשומת לבם ונכין אותם לקראת הפעילות העומדת להתרחש תוך זמן קצר. למשל: "אנחנו עומדים לבצע סיבוב, התלמיד



המחזיק את חלוץ ימין צריך לשחרר, והתלמיד המחזיק את חלוץ שמאל צריך למתוח".
דוגמא נוספת: מתלמיד הרואה את חברו מוציא יד בעת גישה לרציף ניתן לצפות שיאמר לו להחזיר את היד למקומה ובכך ימנע חבלה, שהרי חברו עלול לקבל מכה בעת המפגש בין הרציף לסירה.

מומלץ לזמן התנסות של התלמידים בשימוש במכשירי עזר (כמו משטחי גלישה), או התנסות בלעדיתם, תוך ניצול כוח הגלים כדי לחלץ את עצמם מהים.

כמו כן מומלץ להדגים כניסה לים בחוף מוכרז ולהסביר את תפקיד המציל, או לזמן כניסה למים רדודים תוך זיהוי פני השטח היכולים להוות סכנה, כל זאת בעזרת משקפי שחייה או מסכה ובלעדיתם.

מטרות אופרטיביות

התלמידים:

1. יכירו את המאפיינים הספציפיים של המרחב הימי שבו הם לומדים, ידעו לצפות סכנות ולהימנע מהן.
2. ירכשו יכולת להתמודד עם גלים, זרמים ותוואי קרקע ויתנסו בכך.
3. יכירו את הסכנות האפשריות בעת השימוש בכלי שיט.
4. יישמו את הדרכים שנלמדו להתמודדות עם סכנה אפשרית.
5. יכירו את כללי הבטיחות שנלמדו בתחילת השנה ובמהלכה (ניתן להיעזר בחוברת: התנהגות בים ועל שפת הים (2009). ערכת לימוד לתלמידי חטיבות הביניים: משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, הפיקוח הארצי על החינוך הגופני).
6. יישמו את כללי הבטיחות שנלמדו.
7. יהיו מודעים לחשיבות נטילת האחראיות של כל אחד ואחד מהם, כאילו הוא האחראי הבלעדי, בין במסגרת של פעילות יחידים ובין במסגרת של פעילות קבוצתית.

הישגים מצופים

התלמידים:

1. יצליחו להגיע מהמקום בים שבו החלו את הפעילות עד לנקודת החוף.
2. יציינו את מיקום הסלעים המהווים סכנה.
3. יזהו את מיקום הזרמים וכיוונם.
4. יענו על שאלון, יכתבו באופן עצמאי, או יציגו על פה את הסכנות שנלמדו.
5. יתמודדו בפועל, במהלך השיעורים, עם הסכנות שיופיעו בדרכם על פי הדרך שנלמדה.
6. יענו על שאלון, יכתבו באופן עצמאי או יציגו על פה את כללי הבטיחות שנלמדו.
7. ישמרו בפועל, במהלך השיעורים, על כל כללי הבטיחות שנלמדו.
8. ישתמשו בסימנים מוסכמים בזמן מצוקה.
9. יהיו מסוגלים להסביר מה עשו כדי להימנע מסכנות שאיימו עליהם ו/או על אחרים, ישמרו בזמן פיקוד על כללי הבטיחות וימנעו סכנות בעזרת העברת פקודות נכונות.





מטרה 9: התלמידים יפתחו התנהגות ערכית-חברתית המאפשרת שיתוף פעולה עם חברים לקבוצה

הסבר המטרה

הביטוי "כולנו בסירה אחת" אינו קלישאה אלא כלל ראשון במעלה בהפעלת כלי השיט. התלמיד בכלי השיט, מהרכב של זוג בקיאק זוגי ועד הרכב של עשרה תלמידים בקבוצה ב'סנונית', יוצר תלות חברתית הדדית (אחרת הסירה לא תגיע ליעדה). התלות הזו נוצרת כשמצד אחד קיימת שאיפה להצליח וכל המשתתפים שותפים לשאיפה זו, ומצד שני נדרש שיתוף פעולה כדי להצליח לבצע את המשימה ביעילות. שיתוף הפעולה על כלי השיט כולל את היכולת להסתדר במרחב משותף ומצומצם שאין דרך לצאת ממנו כשנמצאים בים, להיות ערניים לפעילות של האחרים בסירה, לתאם את תנועותיו לאלו של אחרים, לשאת בתפקידי אחריות, לעזור לאחר ולדעת לקבל עזרה ממנו. אם אחד מחברי הקבוצה לא יבצע את הנדרש מתפקידו, הרי שהוא מעמיד את עצמו ואת יתר חברי הקבוצה במצב נחות, הן מבחינת יעילות ההתקדמות של כלי השיט מול חבריו והן מול קבוצות אחרות.

חשיבות השגת המטרה

ההתנסות בתהליך זה תורמת לקירוב בין התלמידים ולשיפור היחסים החברתיים בכיתה. בין השאר ניתנת לתלמידים הזדמנות לקרבה לחברים לכיתה שבדרך אחרת לא בהכרח הייתה נוצרת. בנוסף, התלמידים חווים את כוחו של שיתוף הפעולה לטובת הצלחה במשימה, ועשויים ללמוד מכך שכדי לעמוד באתגר ובנוסף גם לנצח בתחרות עליהם לתרום לקבוצה שלהם.

דרכים להשגת המטרה

1. הבהרת הציפיות להתנהגות חברתית הדדית, מתחשבת ומכבדת, מתוך תחושת מחויבות כלפי אחרים הפועלים בכלי השיט. לדוגמא: הכניסה לכלי שיט קבוצתי היא לפי התפקידים בסירה ולא מתרחשת תוך הפעלת כוח.
 2. החלוקה לקבוצות תיעשה באופן אקראי. בתוך כל קבוצה תיעשה חלוקת התלמידים באופן משתנה ובהתאם לאופי המשימה. למשל, זוגות מתחלפים בקיאקים, או החלפת תפקידים בכלי השיט הגדולים יותר.
 3. הוראת דרכים לשיתוף פעולה כחלק ממבנה השיעור, והצגת שיתוף הפעולה כערך שעוסקים בו בפועל בשיעורים שבהם נדרשת עבודת צוות.
- דוגמאות לפעילויות הממחישות את התלות ואת חשיבות שיתוף הפעולה בפעילות יבשה (על החוף):
- כל התלמידים עומדים במעגל ומקבלים חבל אישי. תחילה עליהם לבצע משימות קשרים אישיות. לאחר מכן עליהם לקשור את קצה החבל שלהם לקצה החבל של חברם מימין, כך שבסוף המשימה כל חברי המעגל מחוברים באמצעות החבל האישי. יש להסביר כי כך גם בים, שיתוף הפעולה בא לידי ביטוי כערך בעבודת צוות.



- כל התלמידים עומדים במעגל כשבידיהם משוטים ומקבלים הוראות למעבר למקום עמידה אחר, בעוד משוטיהם צריכים להישאר קבועים במקום אחד. תרגיל זה ממחיש את ערך התיאום ושיתוף הפעולה הקבוצתי.

מטרות אופרטיביות

התלמידים:

1. ידעו לתת הוראות ולבצע הוראות שקיבלו מאחרים.
2. יתאמו את תנועותיהם עם אחרים בהתאם למשימה שנדרשו לבצע.
3. ימלאו את תפקידם בהתאם למשימה שנדרשו לבצע, תוך הקשבה מלאה לפעילות של אחרים (למשל, בסיבוב סביב מצוף).
4. יסבירו את הקשר בין רמת שיתוף הפעולה לבין רמת ההצלחה במשימה.

הישגים מצופים

התלמידים:

1. יתנו הוראות לחתירה ב'סנונית' או ב'קרוול', כל אחד באופן עצמאי.
2. ימלאו הוראות בהתאם לתפקידם.
3. יתאמו משוטים בזמן חתירה, בפעולה ובעיתויה.
4. יבצעו את תפקידם באופן עצמאי ובהתאמה לאחרים (ללא קבלת הוראות מהמורה).
5. יסבירו סיטואציה שבה נדרש שיתוף פעולה, ויקשרו בהסברם בין אופן שיתוף הפעולה לבין מידת ההצלחה במשימה (למשל: "בהתחלה לא נתתי הוראות לחותר השני ולכן החתירה לא הייתה מתואמת").
6. להישגים המתודיים של התלמידים. (ראו נספח ב').





מטרה 10: התלמידים יפתחו התנהגות ערכית-אישית הבאה לידי ביטוי בפעילות הימית

הסבר המטרה

הפעילות הימית מזמנת מצבים שבהם נדרשים התלמידים לעמוד במשימות התובעות גילוי של התנהגות ערכית כמו: נטילת אחריות ומשמעת עצמית, הקפדה על אמינות ודיווח אמת, איפוק ואומץ לב תוך התגברות על חששות ופחדים.

דוגמאות למימוש הערכים:

אחריות ומשמעת עצמית

נטילת אחריות ומשמעת עצמית באות לידי ביטוי בפעילות מעשית בזמן שהתלמיד מקבל אחריות ועליו לקבל החלטות ולבצען במסגרת גבולות מוגדרים מראש. התלמיד יקבל עליו אחריות לטוב ולרע, מתוך ידיעה שחשיבותה של לקיחת האחריות גדולה מחשיבות התגובה וההתייחסות שהיא טומנת בחובה.

אמינות

הקפדה על אמינות באה לידי ביטוי, למשל, בזמן שיש תקלה בשיט מפרשיות. התלמיד מכיר בחובתו לדווח למורה או לחבריו על כך, על מנת שתקלה זו לא תחזור על עצמה בזמן השיט של עמיתיו לקבוצה. חובת האמינות צריכה להיות מוצגת כערך מצופה בים, על החוף ובכיתה, וכערך המחייב את התלמיד שלא להכניס לשיקול הדעת שלו את ההשלכות השליליות האפשריות (חשש מתגובת המורה, חשש מתגובת חברי הקבוצה, אי נעימות וכד'). אמינות נבנית מהרגע הראשון שבו המורים פוגשים את התלמידים. כבר אז יש לשוחח על חשיבות האמינות ולהעלות דוגמאות, ולאורך כל הדרך להטמיע את הערך.

דיווח אמת

בזמן שהתלמיד יקבל משימה כדוגמת הפלגה ברוח צד בין שני מצופים (שיט כאשר הרוח באה מהצד), יהיה עליו לבצע סיבוב מול הרוח סביב כל מצוף (תרגיל שמיניות). הוא יצטרך לדווח למורה על הצלחותיו או על כישלונותיו כתנאי ללקיחת פיקוד עצמאי וכביטוי לדיווח אמת. התלמיד יצטרך להפנים שדיווח האמת הוא ערך מקצועי וחשוב מאוד בזמן הפעילות המעשית בים. אם דיווח האמת לא ימומש באופן מלא, ייפגע התלמיד בהמשך, בזמן תפקודו בים. עליו לדעת שתנאי לפעילות המשך הוא דיווח אמת, גם אם הדבר לא כל כך נעים.

איפוק

איפוק בא לידי ביטוי בשעה שמתגלים קשיים ויש להתמיד בחיפוש פתרונות. למשל בהפלגה בסנונית מפרש, שם נדרש התלמיד להמשיך ולאזן או לבצע משימה אחרת לאורך זמן, על אף היותה קשה, כדי לתרום להצלחת הקבוצה. האיפוק תורם רבות להצלחת המשימה, ועל התלמיד להבין את משמעותו.



דוגמא נוספת: הפלגה בתנאי ים לא נוחים ולא נעימים מצריכה איפוק, סבלנות וביצוע משימות שהתלמיד רגיל לעשותן לרוב בתנאי ים רגועים. המודעות של התלמיד להכרח שבהמשך התפקוד גם בתנאים אלה מחדדת את תחושת האיפוק ותורמת רבות לפן הרגשי של התלמיד.

אומץ לב והתגברות על פחדים

אומץ לב והתגברות על פחדים יבואו לידי ביטוי בתנאי מזג אוויר לא מוכרים, היוצרים מצב הפלגה שהתלמיד אינו מכיר ולא חווה בעבר. הכוונה לתנאי ים, לתנאי רוח, לתנאי סביבה, לזמנים שונים ולכל התנהלות שהינה שונה בקצב שלה או בעצימותה. מן התלמיד נדרש להמשיך ולתפקד, וללמוד ולתרגל שרק על ידי התגברות על הפחדים תוך המשך העשייה יוכל לחזור בביטחה ובאפקטיביות מרבית חזרה לחוף.

התלמיד מתרגל את תחושת ההתמודדות וההתגברות על פחדים באמצעות ההבנה שאם מוכנים ככול הניתן לביצוע משימה מתוך תנאי לחץ, ניתן להתמודד עם חששות ולחץ את תחושת אומץ הלב.

חשיבות השגת המטרה

פיתוח התנהגות ערכית תורמת לניהול שיעורים באקלים חיובי, בטוח ויעיל. בנוסף, דרך התמודדות עם אתגרים משמעותיים לומדים התלמידים על עצמם, ועשויים להעביר את ערכי ההתנהגויות האלו לחיי היום-יום. ההתנהגות הערכית ניתנת ללמידה ולתרגול, ובאמצעות שיעורי החינוך והספורט הימי ניתן לרכוש, להפנים וכמובן ליישם אותה במסגרות חיים אחרות.

דרכים להשגת המטרה

הבהרת הצפיות להתנהגות שיש בה נטילת אחריות, משמעת עצמית ומשמעת קבוצתית, הקפדה על אמינות ודיווח אמת, איפוק ואומץ לב, בהקדמה לכל שיעור, תוך פירוט ההתנהגויות המצופות בשיעור.

דוגמאות להמחשת הקשר בין המשימה לבין הערכים המתממשים בה

– נטילת אחריות:

על ידי משחק ריכוז אישי של כל תלמיד עם המשוט: התלמידים מפוזרים על החוף (חצר או רחבה כלשהיא בסמוך למקום הירידה למים יתאימו גם הן), המורה מכריז על משימות אישיות, כמו 'למחוא כף'. המשוט ניצב אנך כשלהבו על החול. התלמיד עוזב לרגע את אחיזתו במשוט, מבצע את המשימה ואוחז שוב. כל תלמיד שמשוטו נופל צריך להתרחק מאזור הקבוצה ללא הערה מהמורה או מחבריו לקבוצה. (ניתן לבצע במסגרת משחק זה משימות נוספות אשר משלבות גם מיומנויות גופניות וחברתיות, כגון: זריזות, תיאום עין יד, קשב וריכוז).

– אמינות:

בעת הרמת עוגן סירת המפרש ויציאה לשיעור מעשי בים, התלמיד שהיה ממונה על ניתוק חבל העוגן ניתק בטעות את קשר העוגן מהסירה, והשליך את כל החבל לים במקום



לאסוף את העוגן ולהרימו לסירה. על הדיווח האמין של התלמיד צריך המורה להגיב במתן משוב חיובי: "יפה שסיפרת לי את האמת, כל הכבוד שגילית אמינות". בהמשך יש להתייחס לתקלה ולכך שהתלמיד התבלבל. המורה: "כשנחזור לחוף נחפש ביחד את חבל העוגן ונדווח ביחד למנהל או למורה האחראי. אנו נארגן ערכת עגינה חלופית".

– מתן משוב ספציפי המפרט את ההתנהגות הערכית כאשר יחיד או קבוצה מתנהגים בדרך הראויה. למשל: "כל הכבוד שהצלחתם להרים את הקיאק ביחד"; "כל הכבוד שעזרת לחברך להרים את הקיאק, בכך שימשת דוגמה וגילית חברות"; "יפה מאוד שהחזרתם את הציווד למקומו, בכך חיזקתם את ערך השמירה על הציווד" וכד'.

– פיתוח התנהגות ערכית:

הוראת דרכים לפיתוח התנהגות ערכית; מימוש הערך יבוא לידי ביטוי באמצעות הדגמת הפעילות על ידי המורה, כניסה הדרגתית לכלי שיט על החוף לפעילות, ביצוע הפלגות "רציף" וסימולציות, צפייה בסרטונים ובמצגות וכד', שיט של המורה לצד התלמידים (ב'אופטימיסט', בקיאק), בעוד המורה השני מלווה את הקבוצה בסירת המנוע.

– דוגמאות להתמודדות עם חשש ורעיונות להתגברות על פחדים:

בשיט קיאקים – תחילה ישוט התלמיד עם המורה או עם חבר על קיאק זוגי, וכשירגיש בטוח יותר יעבור לחתירה על קיאק יחיד.

בשיעור מעשי עם סירת ה'אופטימיסט' – תחילה ישוטו התלמידים קרוב לבית הספר ו/או לסירת הבטיחות של המורה, וכשירגישו בטוחים יותר ירחיבו את אזור הפעילות (בהתאם לתנאי המקום).

התלמידים:

מטרות אופרטיביות

1. יישאו באחריות אישית בשמירה על הציווד על ידי החזרתו למקום ושטיפתו, ובאחריות הדדית שתבוא לידי ביטוי בעזרה לחברי הקבוצה בהרמה, בנשיאה ובהחזרה של הציווד הנוסף.

2. יגלו משמעת עצמית בעת שכל תלמיד יתבקש לחתור בים בקיאק יחיד במרחק בטוח מחברו, אך יקפידו לא להתרחק זה מזה יתר על המידה.

3. יקפידו על אמינות בחלוקת התפקידים ב'סנונית' מפרש, כך שכל תלמיד יצטרך להסביר לחברו מה יהיה כלול בתפקידו החדש, ויבצעו חלופת תפקידים כל זמן קצוב, מבלי שהמורה יפקח על כך.

4. ידווחו אמת בעת דיווח על המשימות שהתבקשו לבצע במסגרת השיעור.

5. יגלו איפוק כשיחתרו בקיאק בזה אחר זה תוך ביצוע משימות שונות הדורשות שיט באופן מסוים.

6. יגלו אומץ לב בשיט מפרשים על 'סנונית' מפרש, ביוזעם כי התנהלות הסירה תלויה ביכולתם ובהבנתם. לדוגמה: 'איש הראשי' (התלמיד הממונה על מתיחה ושחרור של



המפרש הראשי) יתגבר על חששותיו בזמן שהוא מבצע את המשימה, וידע מה לעשות בעת מכת רוח.

7. יסבירו את הקשר בין התנהגות ערכית לבין רמת ההצלחה במשימה.

הישגים מצופים

התלמיד:

1. יגלה אחריות אישית בזמן חתירה בקיאק בכך שישמור על מרחק בטוח מחברו.
2. יכבד את ערך השמירה על הציווד על ידי החזרתו למקומו מיד עם תום הפעילות באופן נכון ומקובל, ובנוסף יעזור אף לחבריו בסידור הציווד.
3. יוכל לתאר מצב שבו נדרש לגלות התנהגות ערכית, ולקשור בהסברו בין ההתנהגות הערכית לבין מידת ההצלחה במשימה. לדוגמא: התלמיד צריך לדווח דיווח אמת לגבי הכנת הסירה ליציאה לים, כדי שחברי הקבוצה יבטחו בו וכדי להעביר מסר שגם הוא מצפה כי חבריו ינהגו כלפיו באותה רמת אמינות.





מטרה 11:

התלמידים יבססו את תחושת המסוגלות והעמידה בפני אתגרים בים

הסבר המטרה

תחושת המסוגלות (self-competency/self-efficacy) היא הרגשה של פרט שיש לו שליטה על הסביבה בעזרת מיומנויות שהוא מצליח להביא לידי ביטוי, והכרה ביכולתו להתמקד באתגר ולהשיגו. למשל, הידיעה שאני יכול לצאת לשיט בסירת מפרש, להפליג למצוף ברוח צד ולחזור לנקודת המוצא. כל זאת בתנאים שונים כמו ים גלי, בעצמת רוח משתנה ותוך הימצאות כלי שיט אחרים בסביבה, ובאופן בטוח ויעיל. תחושת המסוגלות בשיעורים המעשיים מתפתחת כאשר התלמידים מצליחים להתמודד שוב ושוב עם משימות מוערכות - שאינן קלות מדי - הכרוכות בהשטת כלי שיט מגוונים בהרכבי ציוות משתנים, ומכירים בהצלחתם בעקבות כך. כמו כן, תחושת מסוגלות מתפתחת כאשר התלמידים מצליחים לבצע משימות שיט באופן עצמאי וכאשר הם מקבלים משובים על הצלחתם מבעלי סמכות מקצועית ומעמיתיהם לכיתה.

חשיבות השגת המטרה

תחושת המסוגלות מאפשרת למידה עניינית וממוקדת מטרה של מיומנויות חדשות, ונטילת אחריות אישית על הלמידה, וכן משמרת לעתיד את הסקרנות והפתיחות ללמידה מתוך בחירה אישית.

דרכים להשגת המטרה

1. לידע את התלמידים על המשימות המוגדרות של השיעור ולאפשר להם לבדוק באופן עצמאי את השגתן בסוף השיעור.
2. לדוגמא: ביצוע מסלול שיט (הפלגה למצוף ברוח צד וחזרה) או חתירה, לפי שלבי הלימוד הבסיסי.
3. להציב אתגרים אישיים בהתאם ליכולת שהתלמידים מפגינים.
4. לדוגמא: שיט לכוון מצוף הנמצא מול הרוח.
5. לתת משוב ספציפי מעצב במהלך הפעילות, להגדיר בסיומה את ההתקדמות והלמידה שהתרחשו בשיעור, ולהציב משימה להתקדמות עתידית בשיעור הבא.
6. להגדיר שלבים להצלחה, למשל: תרגול בחוף 'על יבש' או בעזרת סימולטור, התנסות במים במקום קרוב מאוד לחוף, התרחקות מן החוף בהדרגה.
7. לגוון את המשימות כך שלכל תלמיד תהיה הזדמנות להציג את יכולותיו: קבוצתי, פרטני, עיוני, מעשי, מנהיגותי, חברי וכד'.

התלמידים:

1. יצליחו לבצע את המשימה שהוגדרה (בין על ידי המורה ובין על ידי התלמידים עצמם).

מטרות אופרטיביות



2. יגדירו את מיומנויות השיט שבהן הם שולטים ויציינו את הרמה שלהם בהן על בסיס מחוון הערכה עצמי (ראו נספח ד').
3. יקבלו או יבחרו אתגר ויתמודדו אתו.

הישגים מצופים

התלמידים:

1. יגלו עניין בשיעורים ויתנסו בביצוע משימות שלמדו ומשימות חדשות.
2. יתארו באופן חיובי את יחסם להתנסות בשיעורים ואת רצונם להתנסות בעתיד, כמתואר בשאלון 'יחס התלמידים לשיעורי החינוך והספורט הימי' (ראו נספח ה').
3. ידעו לציין ולהסביר לפחות עשרה מושגים הקשורים בשיט מפרשים / חתירה.
4. יצליחו לבצע הפלגה ברוח צד לאורך 100 מטר.
5. יצליחו לבצע הפלגה ברוח קדמית עד למצוף.
6. יבצעו בהצלחה סיבובים נגד ועם הרוח.
7. יבצעו הפלגה למצוף הנמצא מול הרוח (רמה ומיומנות גבוהות).

בחתירה:

התלמידים:

1. יחתרו בקו ישר.
2. יחתרו במסלול מצופים (סללום).





עמ' 46





1. אבירם, ר. (1999). לנווט בסערה: **חינוך בדמוקרטיה פוסט מודרנית**. מסדה.
2. אברמוביץ, ר. (1991). **שיט ומפרשים**. תל אביב, משרד החינוך והתרבות.
3. אלמגור, ג. (2002). **חוף הים התיכון של ישראל**. המכון הגיאולוגי, GSI (או מהדורה חדשה).
4. הררי, י. (1989). **דרכים בהוראת החינוך בגופני**. המחלקה להכשרת הוראה מכללת וינגייט.
5. חוזר מנכ"ל תשע"ה/4(ב). (2014). **הנחיות הבטיחות בפעילות ימית בבתי ספר לחינוך ולספורט ימי**: משרד החינוך.
6. חוקת השיט הבינלאומי, I.Y.R.U (2013-2016) לונדון.
7. לאובר, ד. (2012). **בין גלים**. המדריך ללימוד חוקי הדרך בים: המחבר.
8. לביא, מ. **הדרכת שיט בסנונית**. נתניה: המכללה לחינוך גופני ע"ש זינמן במכון וינגייט.
9. מכון ארבינג'ר. (2000). **לצאת מהקופסא מבעיות לפתרונות**. פקר.
10. פוקס, ש. (1999). **הפסיכולוגיה של ההתנגדות לשינוי**. רמת גן: הוצאת אוניברסיטת בר אילן.
11. קרק לאנס ב. (2005). **חוכמת המנהיגות של אלכסנדר הגדול**. אריה ניר בע"מ.
12. רבן, א. (2004). עדויות ארכיאולוגיות לשינויים ביחסי ים/יבשה לאורכו של החוף הים תיכוני של ישראל. **מחקרים בארץ ישראל**, ספר אביאל רון, בעריכת י. בר-גל, נ. קליאוט, א. פלד. הוצאת החוג לגיאוגרפיה ולימודי סביבה, אוניברסיטת חיפה. עמ' 18-40.
13. רבן, א. (1999). הנמלים הקדומים של ארץ ישראל בימי המקרא. **ספר זאב וילנאי**. בעריכת א. שילר. אריאל: 240-253.
14. שובאל, ש. (2006). **צפונות כדור הארץ**. האוניברסיטה הפתוחה.
15. שחר, י. (1985). **שיט מפרשיות**. חולון: המרכז לחינוך טכנולוגי.
16. שמואלי, ג. (2008). **ישראל לחוף ימים**. תל אביב: ים במרינה.
17. שפיר, א. (2000). איכות הסביבה בחופי הים התיכון. ב: **"ים וחופים - מאמרים 2000"** (עורכים א. אדלר, מ. פיין וד. באום). אגף ים וחופים, המשרד לאיכות הסביבה, עמ' 8-18.
18. שרן, ש., שחר ח. ולוין, ת. (1998). **בית-הספר החדשני, ארגון והוראה**. תל-אביב: רמות - אונ' תל-אביב.
19. שש, מ. (1991). **המערכה על הימים. תולדות העצמה הימית**. תל-אביב.



מקורות נוספים:

1. ג'ונסון, ס. (1999). "כן" או "לא" - המדריך לקבלת החלטות טובות יותר. הוצאת מטר.
2. עמית, מ. (1984). תולדות יוון הקלאסית. ירושלים: מאגנס.
3. קליין, ר. (2012). לצלול אל המסתורין. המרכז האקדמי רופין.
4. *A seaman's Guide to the RULE OF THE ROAD*. (2011/12). Morgan's Technical Books Limited, Gloucestershire, England.
5. Band, B. (2008). *The handbook of sailing*. New York: Albert, A, Knope
6. Casson, L. (1995), *Ships and Seamanship in the Ancient World*, Princeton.
7. Heikell, R. (2001). *Turkish Waters & Cyprus Pilot. A Yachtsman'S Guide to the Mediterranean and Black Sea Coasts of Turkey with the Island of Cyprus*. Cambridgeshire: Imary Laurie Norie & Wilson Ltd.
8. Lambeck, K. Smither, C. Johnston, P. (1998). Sea-level change, glacial rebound and mantle viscosity for northern Europe. *Geophysical Journal International* 134, pp. 102–144.
9. Marchaj, C.A (1982). *Sailing Theory and Practice*. Great Britain: Granada Publishing.
10. Steffy, J.R. (1994), *Wooden Ships Building and the Interpretation of Shipwrecks*, Texas A & M.





נספח א':

תהליך ההכשרה להוראה בחינוך ובספורט הימי

נספח ב':

דוגמא למהלך לימוד מתודי ביחידת ההוראה 'חתיירה קבוצתית'

נספח ג':

הצעת נוסח מכתב לתלמידים, להורים, למחנכים ולמנהלים

נספח ד':

מחווון הערכה עצמית לתלמיד

נספח ה':

שאלון - יחס לשיעורי החינוך והספורט הימי

נספח ו':

היגדים להערכה בחינוך ובספורט הימי





עמ' 50



תהליך ההכשרה להוראה בחינוך ובספורט הימי

מורה לחינוך ולספורט ימי יהיה מורה מוסמך בכיר לחינוך גופני בעל תואר B.Ed שהתמחה בהוראת החינוך והספורט הימי.

ההתמחות בחינוך ובספורט הימי כוללת הכשרה הנמשכת שנתיים.

לאורך תקופה זו, תתמקד ההכשרה בשני מסלולים:

הראשון: לימוד עקרונות השיט והימאות הבסיסיים, הכוללים הכרת כל סוגי כלי השיט הקיימים בבתי הספר לחינוך ולספורט הימי ('אופטימיסט', קיאק, 'סנונית' חתירה ומפרש, גלשן רוח, סירת לייזר) ולימוד ההפעלה שלהם; סוגיות בבטיחות בבתי הספר לחינוך ולספורט ימי; מגוון נושאים הנלמדים בבתי הספר לחינוך ולספורט ימי;

דרכי הוראה ולימוד תוך התבססות על יכולות מתודיות של הסטודנט, התנסות בהוראה והעמקת הידע המקצועי על ידי שיט תחרותי, קבוצתי ועצמאי.

השני: הוצאת רישיון 'משיט סירת מנוע ומפרשית', מטעם משרד התחבורה. ההכשרה כוללת לימודים עיוניים ומעשיים על סירת מנוע ו'סנונית' חתירה ומפרש. בסיום הלימודים יקבל הסטודנט תעודות המקנות לו את היכולת להשיט את כלי השיט בבית הספר וללמד בעזרתם את התלמידים.

במהלך שנות ההכשרה ולאחריהם על הסטודנט להתנסות בעבודה כמורה בבית הספר לחינוך ולספורט ימי, שם יעבור את המשך תהליך הקליטה והלימוד.





עמ' 52



דוגמא למהלך לימוד מתודי ביחידת ההוראה 'חתיירה קבוצתית':

יעד השיעור: התלמידים יתנסו בחתיירה קבוצתית (בכפוף למטרה המוצהרת בתכנית הלימודים)

פירוק היעד:

- התלמידים ידעו לעבור בביטחה אל הסירה ולשבת בתוכה באופן נכון.
- התלמידים יכירו את חלקי הסירה.
- התלמידים יבצעו נכון את פקודות החתיירה.
- התלמידים יחתרו נכון ובתיאום מלא.

דרכי הוראה:

הדגמה והתנסות.

אמצעי ההוראה:

סירת חתיירה קבוצתית מדגם 'סנונית' או 'קרוול'.

מושגים ותיאוריות:

לימוד בדרך של התנסות הוא אחד העקרונות הבסיסיים בתיאוריה של דיואי ושל מחנכים רבים אחרים. התלמיד צופה בהדגמת המורה, מנסה בעצמו, ולומד תוך כדי תנועה. יש לתלמיד אפשרות לראות באופן מעשי אם הפעולה שלו מצליחה לקדם את הסירה קדימה או לא. הוא יכול גם לראות אם הוא מבצע את המטלה באופן דומה לביצוע חבריו, או שעליו לשנות או לשפר משהו.

אוכלוסייה:

מתאים לכיתות ה'-ט'.

מבנה השיעור (כשעה ורבע):

- המורה עובר עם התלמידים לסירה ומעביר אותה למצוף (5-10 דקות).
- המורה מלמד את שמות החלקים בסירה (כ-10 דקות).
- המורה מדגים את פקודות החתיירה (כ-5 דקות).
- התלמידים מתנסים בביצוע פקודות החתיירה ומתרגלים אותן (כ-10 דקות).
- המורה מדגים את החתיירה עצמה (כ-5 דקות).
- התלמידים מתנסים בביצוע החתיירה הנכונה ומתרגלים אותה (כ-10 דקות).
- המורה מחליט מתי ניתן להתנתק מהמצוף ולהתחיל לשוט / להתקדם עם הסירה. במידת האפשר - יוצאים לים (כ-15 דקות).



- חוזרים ונקשרים למצוף, מסכמים את השיעור (5 דקות).
- חוזרים ליבשה (5 דקות).

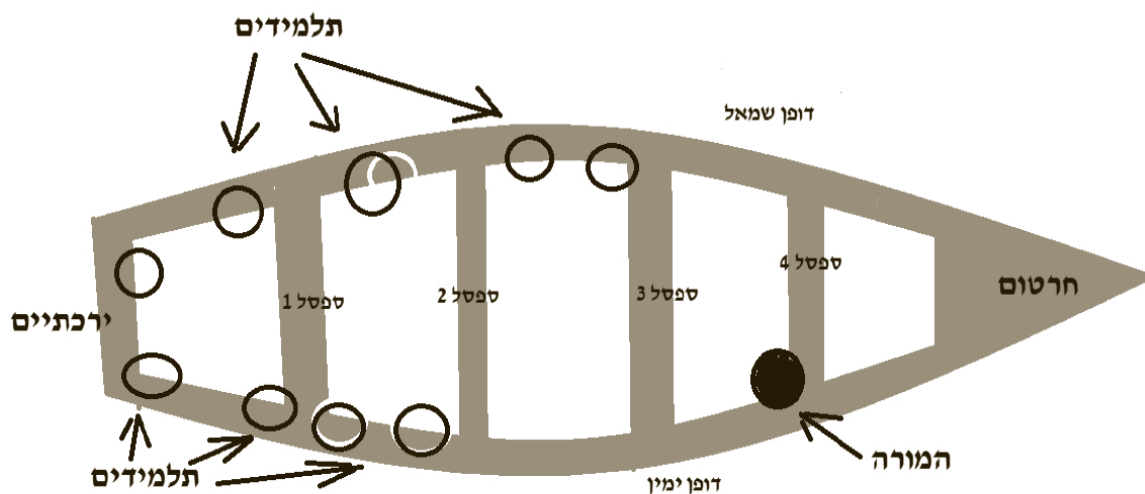
מהלך הפעילות:

המעבר מהיבשה לסירה מתבצע על המים ובשלבים:

- חוזרים על הוראות הבטיחות.
- לובשים אפודות ציפה / חגורות הצלה.
- המורה ממנה 'איש חרטום' אשר תפקידו לעמוד על הרציף ולמשוך בחוזקה את חבל החרטום כך שהסירה תהיה צמודה לרציף בזמן שהתלמידים עוברים אליה. אם יש שפל או ים גלי התלמידים שירדו כבר לסירה מושיטים יד ועוזרים לחבריהם לרדת בביטחה. המורה עוזר במידת הצורך.
- כאשר כולם בסירה, המורה מוודא שכל אחד יושב במקום הנכון (שניים על כל ספסל חתירה, אחד על סיפון החרטום ואחד ליד ההגה בירכתיים).
- המורה יורד לסירה ודואג להעביר ולקשור אותה למצוף שמתאים להעברת שיעור החתירה הראשון (ומוודא שיש מקום בצדי הסירה לפרישת המשוטים).

המורה מצביע או נוגע ב**חלקי הסירה** העיקריים ובאביזרים הנוספים ומציין את שמותיהם: חרטום, ירכתיים, דופן ימין, דופן שמאל, שפה, סיפון חרטום, הגה, ציר ההגה, מלגז, חבל אבטחת המלגז, חבל חרטום, חבל ירכתיים, ספסלים 1,2,3,4, חלקי המשוט (ידית, משקולת, צוואר, גוף, להב/כף), ציר ההגה, הזקף, העוגן, הלזבזת ועוד. ניתן לבצע משחק זיכרון תוך ישיבה בסירה, ולסייע בכך לתלמידים בזכירת השמות. המשחק מתנהל כך שלאחר הצגת החלקים ייתן המורה לכל תלמיד בתורו להיזכר בשם החלק שבו הוא נוגע. תשובה נכונה שווה נקודה. תלמיד שצובר את מרב הנקודות - מנצח.

המורה מדגים את פקודות החתירה הבסיסיות: מלגזים שים, משוטים שים, דופן שוט, פרוש שוט, עצור שוט, יבש שוט, מלגזים חסל. ההדגמה מתבצעת בעוד המורה יושב על ספסל 4 בצד ימין והתלמידים יושבים על דופן הסירה במעין חצי מעגל, כך שכולם רואים היטב את כל פרטי ההדגמה. להלן איור של צורת הישיבה בזמן ההדגמה:



התלמידים מתנסים בביצוע פקודות החתירה: בשלב הביצוע, התלמידים עוברים ומתיישבים במקומותיהם הנכונים, שניים על כל ספסל. כל חותר אוחד בידית המשוט באחיזה עילית. המורה עובר בין התלמידים, מתקן שגיאות, מעיר הערות ואם יש צורך - מדגים שוב. שמירת איזון נכון בין משמעת ימית להומור מסוים עשויה להרגיע פחדים, יחד עם הערות חיוביות בונות, אך אין לוותר על ביצוע נכון ומתוזמן של פקודות החתירה. התנועה החופשית של המורה בסירה מתאפשרת בשלב הזה כיוון שהסירה קשורה למצוף.

המורה מדגים את החתירה עצמה: התלמידים חוזרים לשבת בחצי מעגל כאשר המורה מדגים את החתירה בספסל 4 בצד ימין (הערה: יש מורים שנוהגים לאחד את שלב הפקודות עם שלב החתירה). בשיעור זה, שהוא שיעור החתירה הראשון, מדגים המורה בפירוט את ארבעת שלבי החתירה באופן המכונה 'קצב 4': 1 - החותר "נשכב" קדימה כאשר ידיו אווזות את המשוט באחיזה עילית, הראש בין הידיים וכף המשוט מקבילה לפני המים. 2 - החותר מסובב את כף המשוט ומכין אותה לחתירה. 3 - החותר מבצע חתירה ארוכה, כאשר הראש מוטה לאחור והגוף (עם ידיים ישרות) מושך את ידית המשוט. 4 - קיפול מרפקים בבת אחת והוצאת כף המשוט מהמים.

התלמידים מתנסים בביצוע החתירה הנכונה ומתרגלים אותה: המורה עובר בין התלמידים, מתקן ומעיר, ואם יש צורך - מדגים שוב. יש להעיר שבשלב זה התלמידים לומדים הן באופן אישי (חתירה נכונה) והן באופן קבוצתי (חתירה ביחד), כך שהמורה נדרש לבדוק את שני הפרמטרים לפני שהוא מחליט שהקבוצה מוכנה להתנתק מהמצוף ולצאת לים.

מתנתקים מהמצוף וחותרים תוך כדי תנועה: כאן בא לידי ביטוי הניסיון הימי של המורה. עליו להחליט לפי מצב הים ועצמת הרוח האם הקבוצה מוכנה להתנתק מהמצוף, והאם עליו להישאר עם הקבוצה במעגן המוגן יחסית או שהוא יכול לצאת עמם לים הפתוח.

חוזרים ונקשרים למצוף: מבצעים את הפקודות "משוטים חסל" ו"מלגזים חסל", כך שהסירה נשארת קשורה ומסודרת. מוציאים את ההגה ומניחים אותו בתוך הסירה, על הרצפה. מסכמים את השיעור. בעת הסיכום המורה חוזר בקצרה על עיקרי הדברים שנלמדו, תוך דגש על הדברים החיוביים ואזכור נקודות לשיפור. זה המקום לשאלות התלמידים ולפעמים גם לקריאת עידוד קבוצתית, להעלאת המורל ולסיכום חיובי.

חוזרים ליבשה: מורידים ותולים במקומן את אפודות הציפה / חגורות ההצלה.

סיכום ומסקנות:

להלן מספר תובנות העולות משיעור החתירה הקבוצתית:

התלמידים לומדים **שפה חדשה** - חלקי הסירה ופקודות החתירה. לא ניתן להניע את הסירה באופן יעיל ללא הבנת שפה זו.

התלמידים לומדים על חשיבות **המשמעת הימית**. על ההתנהלות של כל תלמיד להיות מדויקת ומתוזמנת, אחרת הסירה לא תנוע ביעילות, והיא עלולה אפילו להיקלע לסכנות.

תלות הדדית - התלמידים לומדים שהם בסירה ביחד, כקבוצה, וכי כל חותר חשוב. תלמיד אינו יכול להניע לבדו את הסירה אלא נדרש שיתוף פעולה. האמרה "כולנו בסירה אחת" מקבלת כאן משמעות אמיתית.

יש מקום **למנהיגות** ויש מקום **למקצוענות** בהשטת סירה. תכונות אלה באות לידי ביטוי בשיעור הראשון על ידי המורה, אך בשיעורים הבאים יש מקום לאפשר לתלמידים להתנסות ולפתח תכונות אלה באמצעות פיקוד על חבריהם לסירה.





עמ' 56



הצעת נוסח מכתב לתלמידים, להורים, למחנכים ולמנהלים - נוהלי תחילת שנה לשיעורי החינוך והספורט הימי

אתלמידים, להורים, למחנכים ולמנהלים,

בי"ס לחינוך וספורט ימי מברק אתכם ומאחז אתכם שנה טובה, נעימה ופורייה. אנחנו שואפים
אסייך אתכם אפליים את מטרותיכם החינוכיות אתרוב אתיבול החברתי ואפצמק האילית לא כל
תלמיד ותלמידה בצצית ליצורי החינוך ובספורט בימי. במהלך השנה נאמק לחטור בסירות חתירה
קבוצתיות אפסליים בסירות מפרל ולחטור בקיאקים. כמו כן יפיו ליצורים ציוניים, סירות אזור
בחוף ומאון פצלויות נוספות.

כדי שנוכל אפמליק במסורת רבת שנים לא פצלוות ימית בטוחה, אנו מבקלים את לימול הפצולול
לאתם בהקסדה צל בכלאים בבאים:

ציוד חובה:

- כובע להגנה מהשמש.
- נעלי ספורט או סנדלים עם סגירה מאחור, מונעות החלקה.
- בגד ים.
- בגדים להחלפה, בהתאם לעונות השנה.
- מגבת.
- מחברת וכלי כתיבה.
- קרם הגנה.
- מומלץ גם: בקבוק מים אישי (נוסף לכללי).

בנסיעה באוטובוס:

- המורה יבדוק נוכחות לפני הנסיעה (הלוך וחזור).
- התלמידים יישבו חגורים בחגורות הבטיחות.

על המים:

1. חגורת הצלה רכוסה - חובה.
2. כובע או כיסוי ראש אחר - חובה.
3. נעלי ספורט או סנדלים עם רכיסה מאחור מונעות החלקה - חובה.
4. חולצה ומכנסיים בהתאם לעונות השנה.
5. קרם הגנה (יש למרוח לפני היציאה לפעילות).



משמעת:

- נדרש שיתוף פעולה מלא עם המחנכים.
- העמידה בכללי התנהגות נאותים היא תנאי להשתתפות בשיעורי החינוך והספורט הימי.

תלמידים שיגיעו ללא ציוד החובה, ייאלצו להישאר בבית הספר.

שם וטלפון של המורה לחינוך ולספורט ימי _____

שם וטלפון של בית הספר לחינוך ולספורט ימי _____

אישור הורים

- הננו מאשרים לבננו/לבתנו להשתתף בשיעורי החינוך והספורט הימי ב _____
- הננו מצהירים בזאת שבננו/בתנו יודע/ת/אינו/ה יודע/ת לשחות (נא למחוק את המיותר)
- הננו מצהירים בזאת שלבננו/בתנו אין מגבלות בריאות המונעות את השתתפותו/ה בפעילות
- הננו מצהירים בזאת שלבננו/בתנו יש מגבלות בריאות המונעות את השתתפותו/ה בפעילות

נא לפרט:

- א.
- ב.
- אין / יש לנו התנגדות לצילום השיעורים (נא למחוק את המיותר)
- שם התלמיד:
- כתובת:
- שם ההורה:
- טלפונים:
- חתימת הורים:

נא לחתום ולהחזיר למזכירות בית הספר!



נספח ד'

מחון הערכה עצמית לתלמיד

שם התלמיד: _____ בי"ס: _____

תאריך: _____

המשימה	רמת ביצוע טובה מאוד	רמת ביצוע בינונית	רמת ביצוע מניחה את הדעת
השליטה בהגה הסירה			
שט למצוף ברוח נגדית			
שט למצוף ברוח קדמית			
שט למצוף ברוח צד			
שט למצוף ברוח גבית			
שט למצוף ברוח מלאה			
מתיחת מפרשים			
מכיר את עיקרון מתיחת המפרש			
מותח מפרש בהתאם לרוח			
פיקוד ושליטה בצוות הסירה			
נותן הוראות ביצוע לחברי הצוות			
נותן הערות לשיפור לחברי הצוות			
איזון הסירה - מאזן סירה בהתאם לצורך			
תפקודי החרב			
יודע מהם תפקידי החרב			
משתמש בחרב בהתאם לצורך			
יודע את חוקי הדרך ומתנהל על פיהם			
ביצוע סיבובים			
מבצע סיבוב נגד הרוח			
מבצע סיבוב עם הרוח			
מבצע גישת חרטום למצוף			
מבצע גישת דופן לרציף			





עמ' 60



שאלון לתלמיד - יחס לשיעורי החינוך והספורט הימי

באיזו מידה אתה מסכים עם כל אחד מההיגדים הבאים:

המשימה	כלל לא	במידה מועטה	במידה בינונית	במידה רבה	במידה רבה מאוד
אוהב להשתתף בשיעורי החינוך והספורט הימי	1	2	3	4	5
מחכה בקוצר רוח להגיע לשיעור הבא	1	2	3	4	5
אוהב להפליג בסירה הגדולה 'סנונית'	1	2	3	4	5
אוהב להפליג בסירה הקטנה 'אופטימיסט'	1	2	3	4	5
אוהב לחתור בקיאק	1	2	3	4	5
אוהב להיות בים	1	2	3	4	5
אני יודע לשחות	1	2	3	4	5
אמשיך לשוט בשיעור הבא למרות שאני פוחד	1	2	3	4	5
רוצה להמשיך ולעסוק בפעילות זו גם בשעות הפנאי	1	2	3	4	5
אני מרגיש בטוח יותר עם חברים ב'סנונית'	1	2	3	4	5
יותר מעניין לשוב ב'אופטימיסט' מאשר ב'סנונית'	1	2	3	4	5
רוכש יותר ביטחון ב'אופטימיסט' מאשר ב'סנונית'	1	2	3	4	5
יש לי ביטחון עצמי	1	2	3	4	5
המורה נותן לי להרגיש בטוח	1	2	3	4	5
מצליח לבצע את הוראות המורה	1	2	3	4	5
רוצה לנסות שוב למרות שלא הצלחתי	1	2	3	4	5
לא מצליח להגיע ליעד כי אני פוחד	1	2	3	4	5
לא מצליח להגיע ליעד כי אני לא יודע להשיט סירה	1	2	3	4	5
שולט יפה בחומר ומגיע ליעדים שהמורה מציב	1	2	3	4	5
אני מרגיש מתוסכל מחוסר ההתקדמות שלי	1	2	3	4	5





עמ' 62



היגדים להערכה בחינוך ובספורט הימי

היגדים חינוכיים

- משתתף בהצטיינות בשיעורי החינוך והספורט הימי
- מלוא ההערכה על החריצות והרצינות בשיעורי החינוך והספורט הימי
- כוח התמדתך בשיעורי החינוך והספורט הימי ראוי להערכה
- יחסך למקצוע החינוך והספורט הימי ראוי להערכה
- משתתף פעיל בשיעורי החינוך והספורט הימי
- מגלה ידע/הבנה רב/ה בחומר הנלמד
- מגלה עניין בחינוך ובספורט הימי
- מגלה חריצות ומעורבות בשיעורים
- מראה התייחסות רצינית ומוטיבציה גבוהה
- מגלה חשיבה עצמאית ומקורית
- תרומתך למהלך השיחה ראוייה לציון
- מכין שיעורי בית ביסודיות
- משתף פעולה בקבוצה
- ניכר שיפור ביחסך למקצוע
- מגלה יחס חברי ורגישות לזולת
- מגלה אכפתיות ומעורבות במתרחש בשיעורים
- נוטל אחריות בשעת הצורך
- התנהגותך והליכותיך נעימות
- הנך משמש דוגמא חיובית לחבריך

היגדים לשיפור

- עליך להקפיד להביא את הציוד הנדרש לשיעורי החינוך והספורט הימי
- עליך להקפיד על תלבושת מסודרת
- עליך לשפר את יחסך למקצוע החינוך והספורט הימי
- עליך לגלות רצינות ביחסך למקצוע החינוך והספורט הימי



- עליך להגביר את מאמצייך
- עליך להתמיד בלמידה
- עליך להקשיב יותר בשיעורים
- עליך לגלות יותר ריכוז והקשבה בשיעורים
- עליך לשפר את יכולתך ב.....
- עליך להכין שיעורי בית
- עליך לשפר את יחסך לחבריך
- לא ניתן להעריך את הישגיך בחינוך ובספורט הימי מאחר שלא נטלת חלק פעיל בשיעורים
- הנך מרבה להיעדר
- ציונך נפגע עקב היעדרויות מרובות
- ידיעותיך נפגעו עקב היעדרויות מרובות
- אינך משתתף בשיעורים באופן פעיל - חסר מוטיבציה
- הנך מרבה להופיע לשיעורים ללא תלבושת מתאימה

