

משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים



תכנית הלימודים
בחינוך גופני לגיל הרך
לכיתות א'-ב'
בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי

אתר האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים:
www.edu.gov.il/tal/portal

ירושלים, התשס"ח, 2007

הוועדה לתכנית לימודים בגיל הרך

חברי ועדת התכנית ד"ר אלה שובל	יו"ר הוועדה, רכזת ההתמחות לגיל הרך, המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט ורכזת ההתמחות לגיל הרך בחינוך הגופני במכללה האקדמית גבעת וושינגטון.
אביבה סברדלוב	מרכזת הוועדה , מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם-יסודי ממ', האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים
סניה אברורקבה	מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם-יסודי במגזר הערבי, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים
תמר אילון בלהה ארצי רינה כהן רוזנשיין	מדריכה ארצית, הפיקוח על החינוך הגופני מנהלת מחלקת מיומנויות יסוד, האגף לחינוך יסודי מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם-יסודי ממ"ד, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים
נעמי לוסטיגמן ד"ר חגית שקדי	מפקחת על גני ילדים, מחוז המרכז מרכזת המגמה לתנועה בגיל הרך וההדרכה הפדגוגית במסלול החינוך הגופני והתנועה במכללת סמינר הקיבוצים
תמי קשטר חיה רהט טלי פרידמן	מורה לחינוך גופני ומדריכת מורים, מחוז המרכז מפקחת על גני ילדים ממ"ד, מחוז המרכז מורה לחינוך גופני במכללת לוינסקי

ליווי מקצועי בפיתוח תכנית לימודים
ד"ר צופיה יועד מנהלת גף תכנים, סגנית מנהלת האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים

ליווי מקצועי בתחום החינוך הגופני
אברהם זוכמן ראש אגף המפמ"רים

עריכת הלשון
אריאל ועטרה סמואל

יעוץ פסיכולוגי
ד"ר מרגלית זיו מרצה באוניברסיטת תל-אביב

תודה לכל אלה שתורמו מידיעותיהם ומניסיונם לעבודת הוועדה
ד"ר אסתר גולדשטיין מרצה במכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט ובמכללה האקדמית גבעת וושינגטון – השתתפה בכתיבת חינוך לשלומות
ד"ר אסתר זרצקי מרצה במכללה האקדמית גבעת וושינגטון השתתפה בכתיבת שילוב מחשב בהוראת תנועה
ד"ר חנה ניצן מרצה במכללה האקדמית גבעת וושינגטון – השתתפה בכתיבת ריקוד מובנה ללי לסרי יועצת תנועה בגני ילדים – השתתפה בכתיבת המשחק הקבוצתי-תנועתי והקשר בין המורה לחינוך גופני לבין הגננת
פרופ' מיכאל שגיב ראש המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט
ד"ר אפרת היימן ראש המסלול לחינוך גופני במכללת סמינר הקיבוצים
ד"ר רותי פילץ-בורשטיין ראש מחלקת המחקר במכון וינגייט
פרופ' רוני לידור מרצה באוניברסיטת חיפה וראש בית הספר לחינוך במכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט
פרופ' דון מוריס מרצה ב־California, State Polytechnic University

קראו והעירו
שלומי אירים שלומית ביטון ד"ר בלהה ביתן לילי דגן נועה הלר-נאבל
דוד יאבא ליאת כהן לימור כלסי רחל נאבל בהירה סגל זיאד פלאח רונית קדם טל שריר
מורה לחינוך גופני ומדריך גננת – גן ניסויי ד.ג.ן (דעת, גוף, נפש)
מדריכה פדגוגית בהתמחות בגיל הרך – המכללה האקדמית גבעת וושינגטון
מדריכה פדגוגית בגיל הרך – מכללת לוינסקי
מרכזת החינוך לתנועה וראש מנהל אקדמי במכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט
מורה לחינוך גופני בחינוך המיוחד
מורה לחינוך גופני ומדריכת מורים
מורה לחינוך גופני
מורה לחינוך גופני בגני ילדים גננת
מורה לחינוך גופני במגזר הדרוזי
מדריכת תכניות בריאות במשרד החינוך גננת – גן ניסויי בתנועה

תוכן עניינים

מבוא / 5

רציונל / 6

מבנה תכנית הלימודים / 8

הנחות יסוד ועקרונות / 10

מסגרת החינוך הגופני בכיתות א'-ב' / 10

קווים מנחים לתכנון ההוראה בכיתות א'-ב' / 11

יסודות פדגוגיים-דידקטיים הוראת החינוך הגופני בכיתות א'-ב' / 13

נושאי הלימוד / 21

מטרות ההוראה בחינוך הגופני בכיתות א'-ב' / 22

חינוך לתנועה / 23

רציונל / 23

פירוט המטרות והתכנים / 25

מטרה 1: הילדים יבססו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם / 26

מטרה 2: הילדים ישכללו את ההתמצאות במרחב / 33

מטרה 3: הילדים ישכללו את ויסות הכוח שלהם / 42

מטרה 4: הילדים ישכללו את ההתייחסות לזמן / 54

מטרה 5: הילדים ישכללו את שטף תנועתם / 60

חינוך לשלומות / 68

רציונל / 68

פירוט המטרות והתכנים / 70

מטרה 1: הילדים יכירו מושגים ועקרונות של תנועה / 71

מטרה 2: הילדים יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים / 78

מטרה 3: הילדים יתנסו בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות / 85

שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית / 90

רציונל / 90

פירוט המטרות והתכנים / 91

מטרה 1: הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות / 92

מטרה 2: הילדים יבססו את ההערכה העצמית ליכולת תנועתם / 105

מטרה 3: הילדים יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים

באותו מרחב / 112

מטרה 4: הילדים ישפרו את החיבור של תנועתם להמללה / 119

מטרה 5: הילדים ישתלבו במשחק התנועתית-קבוצתי וישמרו על חוקיו / 125

מטרה 6: הילדים יכירו ריקודים מובנים וישכללו את יכולתם לרקוד / 139

נספחים

1. ריכוז מטרות והתנהגויות מצופות לפי רצף גילים / 147
2. דוגמאות להיגדים בכתיבת הערכה מילולית / 156
3. אירועי הערכה להשגת היעדים / 160
4. אוצר מילים הקשור לתנועה / 166
5. רשימת מתקנים ואביזרים מתאימים לפעילות בגיל הרך / 170
6. ספרות עזר להוראת חינוך גופני בגיל הרך / 172
7. מפתח מונחים / 177

תכנית הלימודים לחינוך גופני בגיל הרך היא תכנית רצף – החל בגן טרום-חובה וכלה בסיום כיתה ב'.

התכנית מתפצלת לשני חלקים: חלק המיועד לגן הילדים ופונה לגננת ולמורה לחינוך גופני* המצטרף אליה וחלק המיועד לכיתות א' רב' של בית הספר היסודי ופונה למורה לחינוך גופני בתור האחראי על החינוך הגופני בבית הספר. בשני החלקים ההתייחסות לילד מבוססת על כך שהוא נמצא בתהליכי גדילה והתפתחות מואצים ותוכני הלמידה אמורים לתמוך בתהליכים אלה ולאפשר לכל ילד לבנות לעצמו בסיס איתן להמשך הלמידה בבית הספר ולכל משך חייו.

כותבי התכנית באים מדיסציפלינות שונות ויש להם תפיסות עולם שונות, לכן כתיבת תכנית הלימודים הייתה תהליך של לימוד משותף ושל החלטות על סמך קונצנזוס. בפני כותבי התכנית עמדו שלושה מושאי התייחסות: **הילדים בגיל הרך** – צורכיהם והאפשרויות ללמדם; **התכנים** של מקצוע החינוך הגופני שחשוב וראוי להפגיש את הילדים איתם; **המחנכים** – מורים לחינוך גופני וגננות הנעזרים בתכנית הלימודים כבסיס וכמסגרת מוכתבת, שבתהליך תכנון ההוראה עליהם להתאים אותה לילדים הייחודיים שלהם, לרציונל הכללי של המסגרת החינוכית ולתנאים הקיימים.

תכנית הלימודים הותאמה למציאות הארגונית הנהוגה במערכת החינוך. בגן הילדים, הגננת אחראית לכל תהליכי הלמידה והחינוך של קבוצת הילדים הנתונה, והמורה לחינוך גופני מצטרף כתומך מקצועי בתחום החינוך הגופני. לכן בחלק המיועד לגן הילדים, התכנית מתמקדת ב"שילוב התנועה בסביבה הפיסית והחברתית", שהוא נושא חובה לגננת; כמו כן כוללת התכנית שני נושאים נוספים: "חינוך לתנועה" ו"חינוך לשלומות", הדורשים ידע מקצועי רחב. בבית הספר היסודי – שבו האחראיות לתהליכי הלמידה והחינוך של קבוצת ילדים מסוימת, מתפצלת בין מורים מקצועיים – המורה לחינוך גופני הוא האחראי על הוראת החינוך הגופני. לכן מתמקדת התכנית ב"חינוך לתנועה" וב"חינוך לשלומות" בנושאים מרכזיים ורק אחר כך עוסקת "שילוב התנועה בסביבה הפיסית והחברתית".

להוראת החינוך הגופני בכיתות א' רב' בידי מורה לחינוך גופני יש יתרונות רבים בשל מקצועיותו, אך מכיוון שמדובר רק בשתי שעות חינוך גופני בשבוע, יש צורך לחשוב על הדרכים שבהן יוכלו הילדים להיות פעילים בתנועה בבית הספר מעבר לשעות אלו. הילדים אמנם עברו ממערכת ארגונית של גן הילדים למערכת הארגונית של בית הספר, אך עדיין הם זקוקים לתנועה רבה כדי לקדם את תהליכי הגדילה והתפתחות המוטוריים שלהם וכדי לבנות תשתית לשלומותם. תכנית לימודים זו אינה כוללת פתרון לסוגיה זו.

* בכל מקום שמשתמשים בו רק בלשון זכר או רק בלשון נקבה, הכוונה היא לבני שני המינים (גננת או גן; מורה לחינוך גופני או מורה; ילד או ילדה).

רציונל

הצורך בתנועה אצל ילדים בגיל הרך הוא בסיסי וטבעי כמו גם הצורך במנוחה ובאוכל. התנועה מאפשרת להם גדילה והתפתחות. התפקיד המרכזי של החינוך הגופני בגיל הרך, הוא לעודד את הילדים להתנסות בתנועה מגוונת. תוך כדי תנועה לומדים הילדים על עצמם ועל סביבתם.

בגיל הרך מתרחשים תהליכי התפתחות ונבנית תשתית לתנועה, מעוצבים הרגלי תנועה ופעילות, ניטעים יסודות לשלומות ולבריאות, מתבססת ההערכה העצמית, הולכת ונבנית חשיבה רציונלית על בסיס החשיבה האינטואיטיבית ומתפתח מגוון תפקודים חברתיים. תהליכים אלה אינם מתרחשים כל אחד בתחמו הסגור אלא משפיעים זה על זה. לכן, בפעילויות המוצעות בתכנית הלימודים משולבים תהליכים קוגניטיביים, חברתיים ורגשיים.

תכנית לימודים זאת מאורגנת סביב שלושה נושאים. הנושא: "חינוך לתנועה" מדגיש את התנועה המגוונת ואת הבחירה האישית. הנושא: "חינוך לשלומות" מציב את היסודות – ידע ופיתוח מודעות לקשר בין פעילות גופנית לבין שמירה על הבריאות. הנושא: "שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית" מציע תרומה להתפתחות הגופנית והמוטורית כחלק מתנועה חופשית, מהווי הילדים, ומההלך השוטף של חיי היום-יום.

תכנית הלימודים היא תשתית להשגת המטרות של תכנית הלימודים מכיתה ג' ואילך בכל התחומים: הגופני, החברתי, הרגשי ובתחומי הידע וההבנה.

בתחום הגופני מציעה התכנית שכלול של התנועות הבסיסיות המהוות בסיס למגוון המיומנויות המוטוריות הנלמדות בהמשך. התכנית מציעה שכלול ההתמצאות במרחב, שכלול ההתייחסות לזמן, שכלול, ויסות הכוח ושכלול שטף התנועה. כל אחד מהתהליכים האלה בונה את יכולת התנועה בעתיד ומקנה כלי לשיפור התנועה לאורך החיים. התכנית עוסקת במשחק ובריקוד שהם חלק מתכנית הלימודים הכללית בבית הספר. בתכנית ישנו פרק המתמקד בבריאות ובהרגלי יציבה נכונים. גישת "החינוך לתנועה", שהיא הגישה המרכזית בתכנית לימודים זו, מקנה יסודות של מודעות לגוף ולתנועה ומלווה את התנועה בהקניית ידע והבנה, כבסיס למודעות. כמו כן מעודדת הגישה תהליכים של בחירה ושל פתרון בעיות כבסיס להמשך החינוך הגופני בבית הספר, בסיס לכך שהילדים ילמדו לבחור פעילות גופנית המתאימה להם ולאורח חייהם.

בתחום החברתי מציעה התכנית פעילויות חברתיות כמו משחק תוך בניית תהליך של שמירה על חוקים. הריקוד מעודד פעילות בצוות, תוך תיאום ושיתוף פעולה. כמו כן, הילדים מתבקשים כבר בגיל הרך להיות אחראיים לבטיחותם ולבטיחות האחרים הנעים בסביבתם. התכנית מלמדת לשלב המללה בתנועה, בין השאר כדי להקנות לילדים כלי לתקשורת נאותה בזמן פעילות גופנית.

ב"חינוך לתנועה" הילדים לומדים לתאם את תנועתם במרחב ובזמן תוך בחירת עוצמת הכוח ודרך הפעלתו הנחוצות לפעילות משותפת עם אחרים.

בתחום הרגשי מתמקדת התכנית בביסוס ההערכה העצמית ליכולת התנועה ובבניית דימוי גוף טוב ומציאותי. ההתמקדות באלה היא בסיס הניעה (מוטיבציה) להשתתפות בשיעורי חינוך גופני ובפעילות גופנית בעתיד מתוך בחירה.

בתחום הידע וההבנה מציעה התכנית ללוות כל פעילות מודרכת בהקניית ידע ובפיתוח ההבנה כיצד הגוף פועל, כיצד בוחרים בתנועה המותאמת לצרכים ולמטרות וכיצד משכללים את התנועה ומאפשרים שמירה על הבריאות.

כדי לבחור פעילות לילדים בגיל הרך יש לשים לב לשיקולים האלה:

בילדות, עד גיל עשר בערך, מתפתחת מערכת התחושה ומתרחש שילובה עם השרירים, ואיתה גם עולה בהדרגה יכולת הלמידה המוטורית. את שלבי ההתפתחות מכנים **בשלות מוטורית**. משמעות הבשלות המוטורית, שלפני שלב הבשלות, אין כל תועלת ללמד את הילד פעילויות מוטוריות התלויות בבשלות זו משום שחסרה לילד **מוכנות ללמידה**. למשל, אין טעם לעודד ילד ללכת על קורה צרה, קודם שמערכת התיאום של חושי התנועה, שיווי המשקל והראייה מאפשרים לו זאת.

סדר ההתרחשות של הבשלות המוטורית דומה אצל רוב הילדים, כך למשל התקדמות על בסיס רחב (זחילה או גרירת הגוף בישיבה) תתרחש לפני דרכי התקדמות אחרות, אך קצב ההתפתחות – המהירות והמרווח בין שלב לשלב – שונה מילד לילד. לכן, המלמד ילדים בני גיל אחד יפגוש ברמות שונות של מוכנות ללמידה ועליו לאפשר לכולם להמשיך ולהתפתח. שלב התפתחותי חדש מתחיל בעוד שהקודמים לו עדיין משתכללים וזקוקים לתרגול רב, ולכן חשובות ביותר חזרות על משחקים מוכרים, פעילות מוכרת ויצירת סביבה המעודדת תרגול חופשי.

כדי לבצע תנועות בדרגת מורכבות גבוהה יותר, ילדים מתבססים על תנועות שנרכשו בשלבים קודמים, למשל ילדים מדלגים להנאתם במרחב לפני שהם קופצים מעל מכשול. ההתפתחות המוטורית היא הצד הגלוי והנראה לעין של התפתחות הילדים בתחומים אחרים – קוגניטיביים, אישיים-רגשיים וחברתיים. לכן, מעקב אחר ההתפתחות המוטורית עשוי להצביע על ההתפתחות, בכלל ועל מידת המוכנות של הילדים לכיתה א', בפרט. תוצאות מעקב כזה צריכות להשפיע על ההוראה בגן ובבית הספר – כדי לאפשר לילדים למידה מוטורית משמעותית. כמו כן צריכים הנתונים המצטברים במעקב להגיע לידיעת ההורים שהם האחראיים להזדמנויות התנועה במהלך החיים השוטף*.

נושאי ההוראה האפשריים הם רבים. תכנית הלימודים ממקדת את האפשרויות המתאימות ביותר לגיל הרך, מגדירה את ההישגים הנחוצים ומצפה מהמחנכים לנתב את דרכם ולבחור במהלך התכנון סדר עדיפות לפי כמה משתנים:

- התפתחות הילדים ומאפייניה בקבוצה הספציפית;
- ה"אני מאמין מקצועי" של המחנך עצמו;
- התנאים והמשאבים הקיימים בגן או בבית הספר;
- התפיסה החינוכית הכללית של המוסד החינוכי ומדיניותו.

* חומר עזר לעיון נוסף:

נאבל-הלר, רביב, לידור, לויאן (1999). **פעילות תנועתית מכוונת המכוונת להתפתחות מוטורית**. ישראל: רכס הוצאה לאור פרויקטים חינוכיים בע"מ
 לידור, יזדיעוגב (1995). **התפתחות ולמידה מוטורית תקינה מול לקויה: היבטים תאורטיים וישומיים**. מכון וינגייט: הוצאת הספרים ע"ש עמנואל גיל.

מבנה תכנית הלימודים

בתכנית הלימודים שני חלקים המובאים בשתי חוברות נפרדות:
בחוברת **חינוך גופני בגן הילדים** – מוצבת מסגרת להוראת החינוך הגופני בגן הילדים
הכוללת הנחות יסוד ועקרונות הקשורים לגן הילדים ומוצגים בה שלושה נושאי לימוד
לפי סדר זה: "שילוב התנועה בסביבה הפיסית החברתית", "חינוך לתנועה" ו"חינוך
לשלומות".

כל אחד מנושאי הלימוד מכיל רציונל של הוראת הנושא, ומפורטים בו מטרות ההוראה
והתכנים. לכל מטרת הוראה יש הסבר והיא מפורקת למטרות אופרטיביות. כל מטרה
אופרטיבית כוללת הסבר ופירוט. בסוף כל מטרת הוראה יש טבלה ובה עמודת דוגמאות
של התנהגויות מצופות על רצף התפתחות, ועמודת דוגמאות של פעילויות הוראה המכילות
את הילדים להתנהגויות אלו. הדוגמאות להתנהגויות מצופות הן כלי עזר למחנכים בתהליך
הערכת ההוראה.

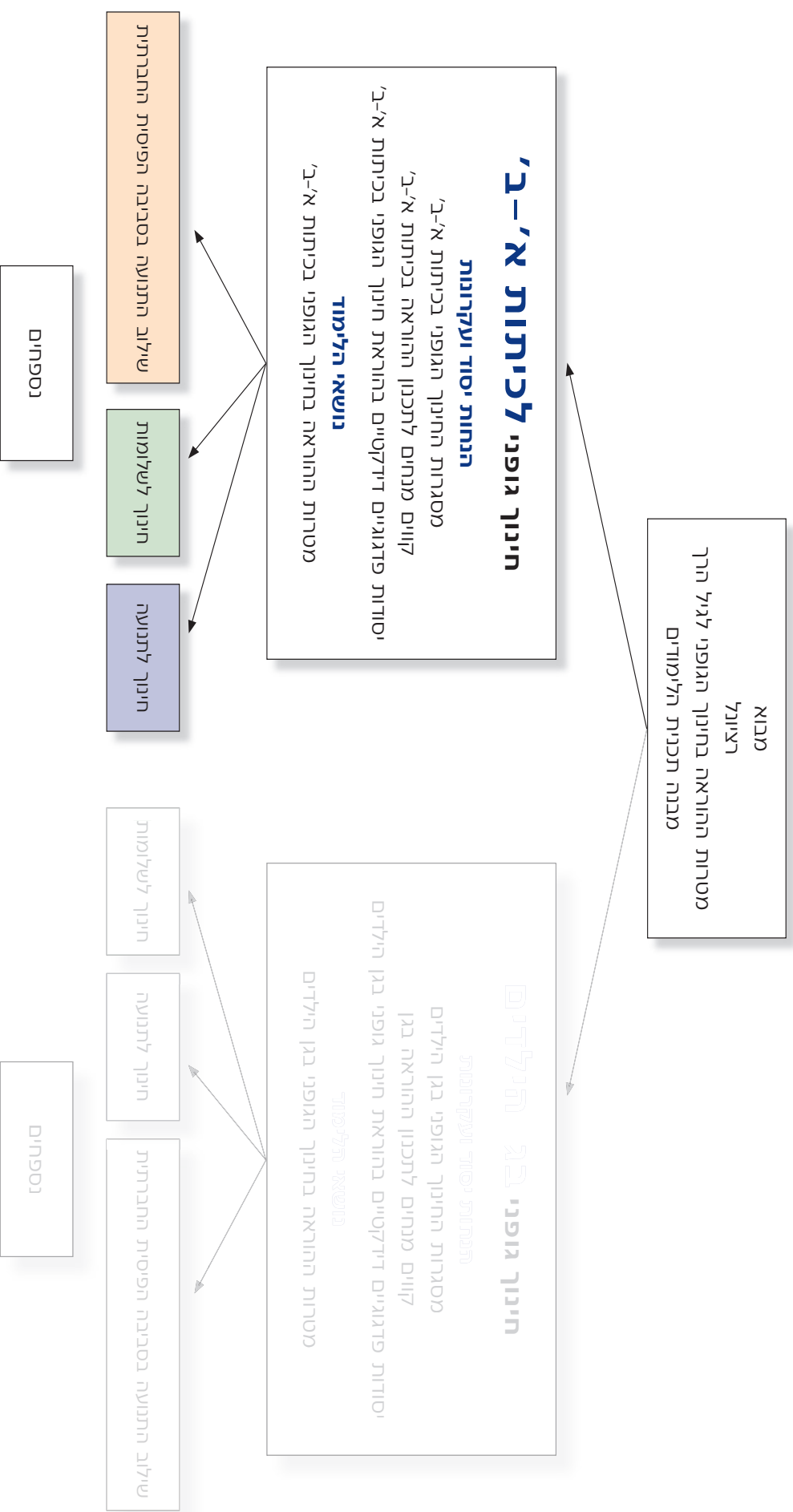
בחוברת **חינוך גופני בכיתות א'-ב'** – מוצבת מסגרת להוראת החינוך הגופני בכיתות
הראשונות של בית הספר היסודי הכוללת הנחות יסוד ועקרונות הקשורים להוראת החינוך
הגופני בתחילת בית הספר היסודי ומוצגים בה שלושה נושאי לימוד לפי סדר זה: "חינוך
לתנועה", "חינוך לשלומות" ו"שילוב התנועה בסביבה הפיסית והחברתית".

כל אחד מנושאי הלימודי בחוברת זו כולל ראשי פרקים זהים לאלה שבחוברת הראשונה.

בכל אחת מהחוברות נספחים שבהם חומרי עזר לגנת ולמורה לחינוך גופני המתכננים
את ההוראה. הנספחים כוללים: ריכוז מטרות והתנהגויות מצופות מילדים לפי שכבת גיל;
רשימת אוצר המילים שהילדים אמורים לרכוש במהלך הלמידה; רשימת מתקנים ואביזרים
האמורה לסייע לגנת ולמורה לחינוך גופני לבחור מתקנים ואביזרים המתאימים לגן או
לבית הספר "שלהם", כאשר יש להם הזדמנות לכך; כלי עזר בהערכת הלמידה של הילדים
ולבסוף רשימה של ספרות עזר לשם הרחבת הידע התיאורטי ולשם מתן רעיונות לתנועה.

בחוברת זו מובאת התכנית לחינוך גופני בכיתות א'-ב'.

מבנה תכנית הלימודים



הנחות יסוד ועקרונות

מסגרת החינוך הגופני בכיתות א'–ב'

ילדים בגילאי 6-8 נמצאים בתהליך של התפתחות המערכות העצביות המאפשרות תנועה ולכן הם זקוקים עדיין לתנועה חופשית רבה ולתנועה מונחת המותאמת למהלך ההתפתחות האישית.

להוראת החינוך הגופני בבית הספר הוקצו בתכנית הלימודים שתי שעות שבועיות. מעורבותו של איש מקצוע בחינוך גופני היא חשובה ביותר, אך חשוב לפתוח בפני הילדים אפשרויות נוספות להתנועע במגרש משחקים ולהמשיך לשפר את התנועות הבסיסיות בהפסקות. לכן, בתכנית הלימודים הושם דגש על מטרות שאפשר להשיגן בשיעורים במהלך החינוך לתנועה, המשחק והריקוד והיא מאפשרת בחירה בנושאים הקשורים לארגון הסביבה הפיסית ותמיכה בתנועה החופשית של הילדים. הכללת נושאים אלה היא רק אופציה בעת בחירת מורה לחינוך גופני שיש לו אפשרות להשפיע על הסביבה הפיסית שבה הילדים לומדים ומתנועעים במהלך היום.

מבין 15 המטרות שבתכנית הלימודים, חמש המטרות המצוינות בהמשך הן לימודי חובה משותפים לכל כיתות א' ו-ב':

חינוך לתנועה

- הילדים יבססו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם;
- הילדים ישכללו את ויסות הכוח שלהם;
- הילדים ישכללו את שטף התנועה שלהם.

שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

- הילדים ישכללו את תפקודם העצמאי כקבוצה במשחק התנועתי-קבוצתי וישמרו על חוקיו;
 - הילדים ישפרו את יכולתם לבטא במילים את תנועתם.
- נוסף על אלה, חובה על כל מורה לחינוך גופני לבחור בשלוש מטרות נוספות מתוך רשימת המטרות לפי צורכי הילדים ולפי התנאים העומדים לרשותו.**

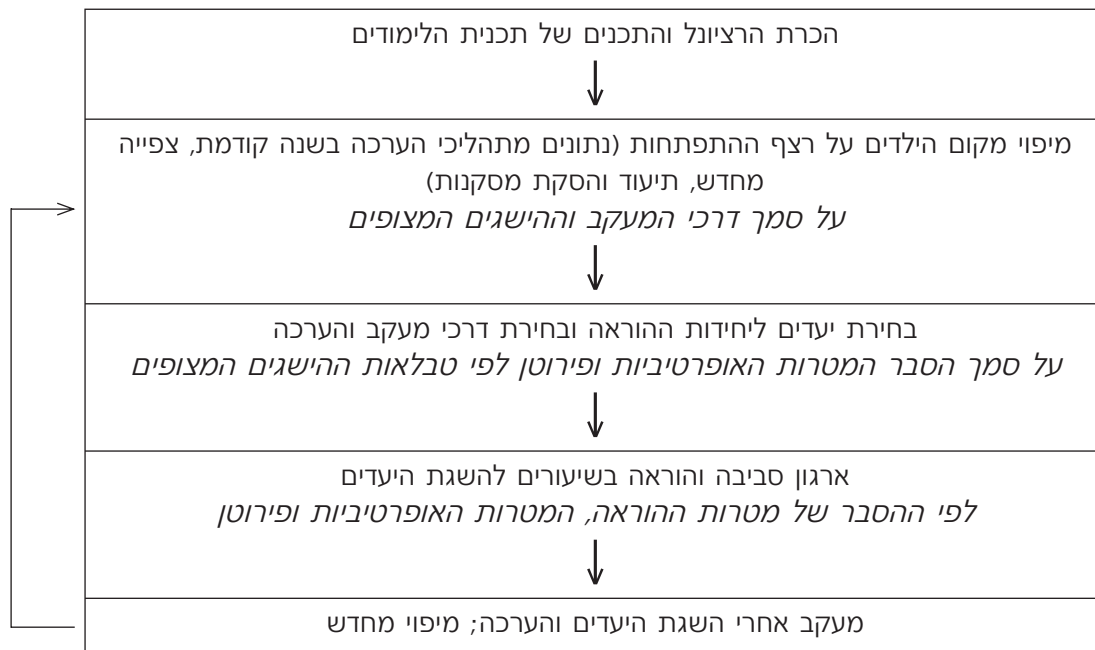
בתכנית זו מוצגים שלושת נושאי הלימוד כפרקים נפרדים שכל אחד עומד בפני עצמו ולכל אחד מערכת מטרות נפרדת. הפרדת הפרקים והמטרות נועדה להציג באופן ברור ומובחן כל אחד ממרכיבי החינוך הגופני בכיתות א' ו-ב', ולאפשר התמצאות קלה בעת תכנון ההוראה בידי המורה לחינוך גופני.

קווים מנחים לתכנון ההוראה בכיתות א'–ב'

תכנית לימודים זאת כוללת את הידע הבסיסי הנחוץ לתכנון ההוראה: מטרות הוראה בהתאמה לנושאים, הסבר לכל אחת מהמטרות, הצגת דרכי הוראה להשגתן, פירושה של כל מטרה למטרות אופרטיביות וטבלת התנהגויות מצופות, המציעה הישגים אפשריים לפי מטרת ההוראה.

להלן המלצות למהלך תכנון ההוראה:

תרשים 1: צעדים בתכנון ההוראה וביצועה בעזרת תכנית הלימודים



היחס בין היעד לבין השיעורים

השגת יעד היא תהליך ממושך. בגיל הרך הלימוד בדרך כלל אינו אינטנסיבי ורצוף אלא מתרחש טיפין טיפין, לכן בשיעור חינוך גופני אחד בגיל הרך יש פעמים רבות התייחסות ליותר מאשר ליעד אחד, ואותם יעדים מוצבים שוב ושוב במהלך שיעורים רבים.

להלן דוגמה ליחס בין יעד לבין השיעורים.

רשימת היצרים של האורה אברהם אלה:

- היצרים ישחקו משחקים אורכיים בהתאם לחוקי המשחק ויצאו לבטא באול את החוקים;
- היצרים יתנסו באיזון על בסיס שונים, החל בבסיס רחב ביותר וצד לבסיס צר ביותר, ובאצבר אבסיס צר אחד לאחר תוך בחירה צמאית בדרגת קושי הולכת וגוברת;
- היצרים ירקדו ריקודים מובנים אחדים, אלל התצרכות מצד האורה (אא בארגון אולל בהצגות צצדים);
- היצרים יקלצו למטרה - תוך הפצלת הכוח האתאמה - באיברי שונים, בחפצים שונים, למטרות שונות ומרחקים שונים;

5. היזים יבחרו מסלולים שונים להתקדמות, יבחרו בדרכים שונות להתקדמות על המסלולים, יתקדמו במהירויות שונות, יזינו את ס המסלולים ואת הכיונים שבהם הם מתקדמים;
6. כל יז יבחר לצנח רצף תנועות ויתנסה ברצף שבחר פעמים רבות כדי שיכול לשפר את הביצוע של כל אחת מהתנועות, יוכל לבצע את אותו רצף במהירויות שונות ויכול להתאימו למקב נטון מבחוא;
7. היזים יצאו להרפות את גופם בין מאמץ למאמץ;
8. היזים יפאלו עם כל בן זוג שבחר באקראי מבין היזים בכיתה, יצאו לבקש עזרה ויצטרו לבן זוג בעת הצורך.

חלוקה של השיצורים לפי השגת היצים, לא תהיה לפי מספר שיצורים קבוצ לכל יצד.
 למשל, יצד 1 מושג בסיומם של שיצורים רבים שבהם היזים מסכמים שיצור תוך כדי משחק; יצד 8 מושג בכל פעם שהמורה מארגן את היזים בגוגות. יצד 2 דורש זמן התנסות רצוף במהלך שיצור וברצף של שיצורים, וכך גם יצדים 4 ו-5. יצד 3 זקוק בהתחלה לזמן מרוכז של הוראת ריקוד, ואחר כך – לאחר שהיזים רכשו את הידע הבסיסי – התרגלו בהפחתת תפקיד המורה יתרחש גם הוא עם סיום שיצורים או עם פתיחתם.

יסודות פדגוגיים־דידקטיים בהוראת החינוך הגופני בכיתות א'–ב'

מבנה השיעור

חשוב שמבנה השיעור יחזור על עצמו, כדי לאפשר לילדים להתרגל למסגרת ברורה של הרגלים ולהתרכז בהתכוונות ללמידה וליצירה. המבנה הכללי המומלץ:

פתיחה, הכוללת את הכניסה למקום הפעילות, פעילות לשם הסתגלות ומבוא לנושא השיעור. המבוא יכול לכלול "טקס" קבוע שבנוי מרצף של תנועות מוכרות לילדים, החוזרות על עצמו בכל מפגש.

חלק עיקרי, שהוא גוף השיעור שבו יפותח הנושא במטרה לממש את היעד המרכזי או את היעדים המרכזיים שנבחרו.

סיום, יכול לכלול פעילות משחקית, המשלבת את המרכיבים העיקריים של נושא השיעור, פעילות להרגעה, או "טקס" קבוע. חשוב להשאיר זמן לשיחה מסכמת של הפעילות, בשיחה תינתן לילדים ההזדמנות לספר על הפעילות בשפתם, ובאמצעות זאת יוכל המורה ללמוד מה הם קלטו בשיעור ומה נחרת בזיכרונם לאחר הפעילות.

הרגלי עבודה

חשוב ליצור התנהגות קבועים לפעילות בתנועה, המאפשרים לילדים לפעול בתוך גבולות ברורים ולפי חוקי התנהגות ידועים מראש. כדי שהילדים יכירו את הדרישות ואת הציפיות כדאי לשתפם בקביעת הכללים, להצהיר עליהם וללמד אותם. הקדשת זמן ללימוד הרגלי עבודה קבועים בתחילת השנה תאפשר לחסוך זמן ארגון וניהול רב במהלך השנה.

תפקידי המורה בפעולת ההוראה

היכרות, תצפית ואיסוף מידע על הילדים

כבר בתחילת השנה על המורה לצפות בילדים ולשוחח איתם כדי לזהות את ההבנה של ההנחיות, את סגנון הלמידה שלהם, את הבשלות ההתפתחותית ולהכיר את יכולתם התנועתית.

תכנון

על המורה לחשוב על ההוראה־למידה בתכנון שנתי המתמקד בהצבת יעדים לקבוצה, בדרכים להשגתם ובדרכים למעקב אחרי השגתם. נוסף על זה, על המורה לגזור מהתכנון השנתי מגוון פעילויות המבוסס על צורכי הילדים.

הנחיה

על המורה להנחות את הילדים לתנועה. ההנחיה היא ברובה מילולית כדי לאפשר לילדים לקשר בין הבנה לבין תנועה. ההנחיות נעות במשרעת שבין הנחיה פתוחה להנחיה סגורה. ההנחיה הפתוחה מותירה לילדים חופש בחירה והיא המועדפת בכיתות א'–ב'.

תיווך

בעקבות הצפייה על המורה ללוות את הילדים בהגדרות מילוליות של העשייה, להשתתף בפעילות במידת הצורך, להתערב כאשר יש צורך בהתערבותו כמבוגר, ולשאול שאלות

המכוונות לחשיבה ברמות השונות. כל אלה מאפשרים למחנכים להיות קרובים וקשובים למתרחש, ובאמצעות זאת לתכנן את המשך הפעילות, מתוך פעילותם של הילדים. לאחר ההתנסות בתנועה תינתן לילדים הזדמנות להציע או להראות דברים מתוך מה שהם עשו. בדרך זו נוצר תהליך לימודי המתבסס על פעילותם של הילדים ועל רעיונותיהם. הילדים לומדים להגדיר את מעשיהם, הם יודעים שתהיה התייחסות לרעיונותיהם, הם לומדים להקשיב לאחרים ולהסתכל עליהם. בדרך עבודה זו הילד שותף בפעילות ומעורב בה, לא רק כפועל על פי הנחיות, אלא גם כגורם מעורב, חושב ומתכנן.

מתן משובים

בחינוך גופני חשוב התהליך של ההתנסות, ולכן על המשוב להתמקד בתהליך ולא בתוצאה. היתרון של משוב כזה הוא שכל ילד הנמצא בתהליך, יכול לקבל משוב מעודד המחזק אותו להמשיך ולנסות והוא כולל הצעות להמשך ההתנסות. דוגמאות: "את מוצאת רעיונות מעניינים" (משוב קוגניטיבי) – מוביל להמשך חיפוש; "אתה מוביל את הילדים בלי להתנגש בחפצים" (משוב חברתי) – מעודד להמשיך להוביל בצורה כזו; "אתה מתמיד ומשתפר כל הזמן" (משוב רגשי) – מעודד התנסויות גם כשאינן מצליחות מייד; "הקפדת לכופף ברכיים בכל הנחיתות" (משוב מוטורי) – מעודד נחיתה רכה. ככל שהמשוב מנוסח בשפה מובנת, צמוד לעשייה ומכוון להמשך תהליך ההתנסות – הוא מועיל יותר.

מעקב אחרי הצלחת הלמידה

במהלך התיווך ובתום הלמידה יש לאסוף נתונים על ההתקדמות של כל ילד וילדה כדי לדעת אם אכן התקיימה הלמידה הצפויה בהתאם ליעדים והאם הושגו ההישגים המצופים. חלק זה מאפשר למורה לאסוף נתונים להמשך תכנון ההוראה והוא בסיס למתן ציון והערכה מילולית ללומדים. תבנית להערכה ודוגמאות למחווים מוצגים בנספח 2.

שמירה על בטיחות מרבית

בשיעורי חינוך גופני מומלץ שהמורה גם ייתן לילדים הזדמנות לפעול בחצר ובמתקני משחק כדי להעשיר את הפעילות הגופנית שלהם, בהפסקות. **תנאי ראשון לפעילות גופנית היא יצירת אמצעים לשמירת בטיחות מרבית גם בהתנסות החופשית בשיעורים וגם בהתנסות החופשית בהפסקות.**

בטיחות מרבית הוא מושג המכיל בתוכו התייחסות לסביבה משתי נקודות מבט: האחת, כסביבה משרת ביטחון והאחרת, כסביבה חסרת סיכונים.

סביבה משרת ביטחון מעניקה לנמצאים בה תחושה שהם מוגנים. בהיעדר תחושת ביטחון, אין הפרט יכול להפנות את תשומת לבו למשחק, ליצירה וללמידה. תחושת ביטחון נוצרת כאשר הסביבה מוכרת, צפויה ואינה מזמנת לנמצאים בה הפתעות בלתי נעימות, וכשהילד יודע שהוא מסוגל או יהיה מסוגל לבצע את הנדרש.

סביבה ללא סיכונים היא סביבה אשר בה מונעים ממפגעים מסוגים שונים מלפגוע ומפחיתים את כמות הסיכונים האפשריים. סביבה ללא סיכונים נוצרת כאשר במהלך תכנונה צופים מה הם הסיכונים האפשריים ומתחשבים בהם.

קיים קשר בין שתי ההתייחסויות לסביבה. סביבה ללא סיכונים היא אחד המרכיבים המשמעותיים בתחושת הביטחון של הילדים המתנועעים, מכיוון שהם מקבלים הגנה מפני פגיעה ואילו סביבה המשרה ביטחון מסייעת בהורדת סיכונים, בכך שהיא מורידה מתחים.

יצירת תנאים לבטיחות מרבית ולמניעת סיכונים כוללת:

- א. ארגון הנתונים הפיסיים;
- ב. קביעת כללי התנהגות;
- ג. ערנות לתפקיד המורה לחינוך גופני.

א. ארגון הנתונים הפיסיים במרחב הלמידה

ארגון הסביבה בבטיחות מרבית כוללת התייחסות לארבעה נושאים:

- (1) עמידה בתקנים הפורמליים של מתקנים ואביזרים וקבלת אחריות לתחזוקתם השוטפת;
- (2) יצירת תנאי נגישות אל הציוד;
- (3) יצירת מרחב בטוח שבו מתנועעים;
- (4) התאמת כמות הגירויים למספר הילדים ולעצימות הפעילויות.

(1) עמידה בתקנים הפורמליים*, הישראליים והבינלאומיים, של מתקנים ושל אביזרים ונקבלת אחריות לתחזוקתם השוטפת:

מטרת התקנים הפורמליים היא להגן על הילדים המשתמשים במתקנים ובאביזרים הנמצאים במוסד החינוכי. העובדה שיש תקנים פורמליים, מאפשרת לשחרר את המורה משיקול דעת בתחום שאינו בקיא בו די הצורך, ומלחצים חיצוניים לרכישת אביזרים שאין לו 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 מסוכן. המורה לחינוך גופני המאפשר לילדים לפעול במתקנים ובאביזרים אחראי לגלות מראש את המפגעים ולמנוע מהילדים להשתמש במתקנים ובאביזרים, כמו כן עליו לדווח בכתב מיד עם גילוי המפגע למי שאחראי בקביעות על התחזוקה – להנהלת בית הספר או לרשות המקומית – ולתבוע תיקון.

(2) יצירת תנאי נגישות אל הציוד:

תנאי נגישות פירושו שילדים יכולים לגשת ולבחור בעצמם את הציוד הדרוש להם לפעילות ולבחור ממנו מבלי להסתכן בפגיעה.

הסתכנות בפגיעה כוללת:

הצטופפות של הילדים. זו גורמת חיכוך מיותר ומאבקי כוח העלולים להסתיים בפגיעה. יש ליצור תנאים לפיזור הילדים בזמן לקחת ציוד וחלוקתו. לשם כך כדאי לשמור במחסן את הציוד בכלים ניידיים, למשל קופסאות על גלגלים, כדי שיהיה אפשר להוציאם בקלות למרחב פתוח. כמו כן, כדאי שכלי האחסון יהיו רחבים כמו מיכלים גדולים או נפתחים (למשל רשתות) כדי שמספר ילדים יוכלו לגשת ולקחת ציוד בעת ובעונה אחת.

ילד שמטפס למקום גבוה כדי לקחת ציוד עלול לעמוד בפני אתגרי התמצאות במרחב וויסות כוח שהם מעל ליכולתו. הציוד צריך להיות שמור במחסן, בגובה שהילדים יכולים

* תקנים פורמליים הם תווי תקן של מכון התקנים הישראלי, תווי תקן בינלאומיים המקובלים על מכון התקנים הישראלי, הוראות יצרן, וכללים המנוסחים בחוזר מנכ"ל משרד החינוך תשס"ב/ב(6) שעניינם התקנים הרלוונטיים.

לקחת אותו ללא מתקן עזר. לשם כך יש לקבוע מדפים וווי תליה בגובה שבו הילד הנמוך ביותר בכיתה יוכל להגיע אליהם בכוחות עצמו, ללא טיפוס. היעדר הרגל ונורמות קבועות להוצאת ציוד ולהחזרתו מובילים להתנהגויות בלתי צפויות של הילדים, התנהגויות העלולות לסכן אותם ואת חבריהם. יש לקבוע חוקים ברורים ההופכים עם הזמן לנורמות מובנות מאליהן. החוקים הנקבעים נוגעים ללקיחת ציוד מהמקום שבו הוא נשמר, לדרכי חלוקתו לילדים ולהחזרתו למקום. יש לתרגל את ההתנהגות הרצויה ולשמור על החוקים בעקביות.

(3) יצירת מרחב בטוח

מרחב ביטחון פירושו, שהילדים יכולים לבצע את הפעילות שהמתקן מאפשר, ולעבור ממתקן למתקן בלי לסכן אחרים המתנועעים באותו מרחב. לשם כך יש לצפות מראש את האינטנסיביות שבה יפעלו הילדים ולהשאיר לכל ילד מקום מספיק לבצע אותה. אין ליצור גירויים לפעילות אינטנסיבית ולנסות למנוע מהילדים את הפעילות, מכיוון שזהו מקור לתסכולים.

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 ההחלטה העומדת בפני המתנועעים, למשל במגלשה צרה, ברוחב אגן אחד, יש פחות חופש החלטה מאשר במגלשה רחבה המאפשרת גלישה במסלולים שונים ושל כמה ילדים בעת ובעונה אחת. ככל שחופש ההחלטה גדול יותר יש להשאיר יותר מרחב ביטחון לתנועות מגוונות;
- לרמת הקושי ולרמת הריכוז הנדרשת מהילדים – ככל שהרמה גבוהה יותר כדאי לצמצם את מספר הילדים בסביבה.

כדי לשמור על מרחב ביטחון במעברים יש לשים לב:

- למהירות המעבר. כדאי להציב לילדים אתגר המאט את התנועה, לדוגמה כפות רגליים מסומנות שיש לדרוך עליהן בדרך;
- להבנת הבעייתיות של הידחקות במעבר, למשל אפשר להדגים לילדים ניסוי בפיסיקה המדגים שגולות יוצאות מהר יותר מתוך משפך כאשר הן מגיעות לפתח בזו אחר זו וכי אחרת הן חוסמות זו לזו את היציאה. להסביר לילדים את הקשר בין הניסוי לבין מצבם במעבר צר;
- לתכנן די זמן למשחק כדי שהילדים יצאו רגועים מתוך ידיעה שיש להם זמן המספיק לפעילות ויחזרו רגועים מכיוון ששיחקו לפי צרכיהם.

(4) התאמת כמות הגירויים למספר הילדים ולעצימות הפעילויות

התאמה פירושה שמספר המתקנים והציוד המפוזר בשטח מתאימים למספר הילדים ולמספר הפעילויות שהם מבצעים בזמן שהם בחצר. כאשר מספר המתקנים גדול מדי, עלולות להיווצר בעיות בטיחות, כמו צפיפות בשטח, המובילה לצמצום מרחב הביטחון; אפשרויות בחירה רבות מדי הגורמות לילדים 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 הילדים לעמיתיהם. לשם יצירת איזון בכמות הגירויים יש לתכנן את תוספת המתקנים והציוד לנתונים הקבועים של החצר. ככל שיהיו פחות מתקנים קבועים, אפשר יהיה לשלוט טוב יותר ביצירת האיזון.

צמיגים בגז'יט שונים שאינם קבוצים ואינם כבדים מדי, מאפשרים לילדים פצילות רבות: לגלגל צמיג בצמק אא עם בו זוגי, לבנות מסלול צמיגים שאינם ינאלו הילדים בדרכים שונות: בהליכה, בריצה, בפיסוק, בקפיצות מצמיג לצמיג, לזרז "מנהרה" לזחילה, או "מדרגות" לטיפוס. המבוגר הצופה בילדים יכול לבחור את גודל הצמיגים, את גילונם ויכול להוסיף ציוד צמיגים או לגרוע מהם, בהתאם לכלי האיוון.

קורות ברחבי שנים מתאימות להתנסות באיוון הגוף ביחד עם הצמיגים או בלצדיהם, אפשר להניח אותן בגבהים שונים או בשיפועים שונים והילדים ינאלו ציודם בדרכים מגוונות בהתאם ליכולותיהם.

לשם שמירה על איזון בכמות הגירויים יש לתכנן את הפריטים האלה:

- איסוף נתונים על מספר הילדים, על רמתם המוטורית, על ההתנהגות החברתית שלהם מצד אחד ואיסוף נתונים על סוגי המתקנים והציוד הנמצאים בבית הספר;
- בחירת היעדים לפעילות בחצר והתאמת סוג המתקנים ליעדים;
- הערכת הפעילות הצפויה בכל מתקן ובמעברים בין המתקנים;
- הכנת חלופות לשינוי מהיר של המצב כאשר אבד האיזון בין כמות הגירויים לבין מספר הילדים והפעילויות שלהם (כאשר יש חוסר בגירויים יוכל המחנך להוסיף וכאשר יש עודף יוכל להפחית).

ב. קביעת כללי התנהגות

גם לאחר שהסביבה הפיסית מאורגנת היטב יש צורך בקביעת כללי התנהגות בשיתוף עם הילדים תוך הבהרת הקשר בין התנאים הפיסיים, צורכי הבטיחות וצורכי החברים. ארגון לומדים ליצירת סביבה בטוחה כולל:

- חינוך הילדים להיות אחראיים לבטיחותם (ראו להלן את פירוט מהלך זה בנושא "חינוך לשלמות").
- חלוקה לקבוצות עבודה בהתאם לגודל שטח הפעילות, למספר המתקנים ולגיוונם.
- קביעת חוקים ברורים המסייעים להחדרת נורמות התנהגות יום-יומית בשאלות כמו:
 - o כמה זמן מותר לשהות במתקן שגם אחרים רוצים לפעול בו?
 - o באיזה מצב נוגעים בחבר בזמן פעילות ובאיזה מצב יש להימנע מנגע?
 - o מתי מותר לעבור גבולות של מרחב המשחק ומתי אין לעבור את הגבולות הללו?
 - o למה צריך להתייחס בזמן תנועה על מתקנים גבוהים?
 - o אילו אמצעי זהירות בוחרים בזמן פעילות אינטנסיבית?
 - o מהו הביגוד המתאים לפעילות והיכן מניחים תכשיטים ותוספות לבוש אחרות לשמירה עד לאחר הפעילות?

ג. פיקוח המורה לחינוך גופני על המתרחש

ככל שהתנאים הפיסיים יאורגנו טוב יותר וככל שהילדים יכירו את חוקי ההתנהגות ויקיימו אותם כלשונם, יוכלו המורים להתפנות לצפייה בילדים, למעקב אחרי התקדמותם ולהוראה מזדמנת.

להלן כללים מרכזיים שעל המורה לחינוך גופני לקיים, לשם שמירת הבטיחות בזמן הפעילות
בחדר:

- לבחור מקום תצפית אשר ממנו יוכל לראות את כל הפעילות המתרחשת ברגע מסוים;
- להקדיש את הזמן למעקב אחרי תנועת הילדים ולהתארגנות החברתית שלהם. הרווח
מזה יהיה כפול: המורה יהיה ערני להתנהגות הבטיחותית של הילדים וגם תהיה לו
הזדמנות לאיסוף נתונים על הלומדים להתאמת המשך ההוראה לצורכיהם;
- אין הכרח להתערב בפעילות של הילדים אלא אם הם אינם שומרים על החוקים
והנורמות, מסתכנים, מסכנים אחרים, או שאינם שומרים על המתקנים ועל הציוד;
- יש להימנע מהזהרות רבות ומיותרות הגורמות להפחדה ומצרות את פעילות הילד,
מכיוון שהן אינן מתוות דרך לשינוי התנהגות ועלולות להפוך ל"ציפייה המגשימה את
עצמה";
- להתייחס ל"אירוע שהסתיים בטוב" כאל אות התראה. לנתח עם הילדים את סיבותיו
ולשנות את ארגון הלומדים בהתאם לנסיבות.

**חשוב לעקוב אחרי הפעילות העצמאית של הילדים, ואם מתגלים מצבי סכנה הנובעים
מארגון סביבה לקוי או מהתנהגות בלתי זהירה של ילדים, יש לטפל בגורמי הסכנה:
לשנות את הסביבה כך שלא תגרה כניסה לסיכונים ולהקדיש זמן לדיון עם הילדים על
דרכי התנהגות רצויות.**

אפשר לנצל מצב סכנה לשם הצבעה על שגיאה הניתנת לתיקון:
ילדים לומדים משגיאות ותוך כדי תיקון שגיאות הם רוכשים נורמות חברתיות תקינות.
חשוב לנצל אפשרות זו ולנתח מצב סכנה שהתרחש, מתוך כוונה ללמוד מהי ההתנהגות
הרצויה.

דוגמה:

ילד רץ באהירות רבה בחצר, צוקף באהירות ילדים ומתקנים, בארצתו נתקל באחורי ילד אחר והפיל אותו
"באי כוונה".

יש להפנות שאלות אל הילדים השותפים לתקרית ולא להאשים בו: מה קרה? האם הילד עצמו היה יכול
למנוע את הפגיעה? מדוע זה קרה? מהי אק כן הדרכ למנוע התנגשות? כיצד אפשר לראות התנהגות
שונות הקורות באהלק פצילות אסביב ולהתייחס אליהן?

חשיבות ההנאה בחינוך הגופני

ההנאה – הכוח המניע של הפעילות הגופנית – היא תנאי הכרחי לכל למידה הקשורה
לפעילות גופנית אך איננה תנאי מספיק.
יש לתכנן את ההוראה על בסיס למידה קודמת. הצבת יעדים ומעקב אחרי השגתם מאפשרת
זאת. בזמן התכנון יש לחשוב על הצרכים של הילדים ולשמר את הנאתם מהתנועה.
אין להסתפק באווירה כללית של הנאה ויש לעקוב אחרי ילדים שמסיבה זו או אחרת אינם
משתלבים בהנאה הכללית. יש לנסות לאתר את הסיבות להיעדר ההנאה אצל ילדים אלה
ולחפש דרכים לאפשר גם להם לשלב לימוד עם הנאה.
ההנחיות הפתוחות, האוצר הבלתי נדלה של האפשרויות לפעילות ואהבת הילדים לחזור
על תנועות מוכרות, מטעות לחשוב שאפשר להסתפק בשיעורי תנועה מקריים המותאמים
לבקשות הילדים וגורמים להם להנאה. הסתפקות זאת עלולה למנוע למידה מהילדים.

הקבוצה הרב־גונית בשיעור חינוך גופני

הילדים שונים באופיים, בכישוריהם, ברמת הבשלות הפסיכומוטורית שלהם, בידע שצברו ובניסיונם התנועתי.

הנחיות פתוחות מאפשרות לכל ילד להיענות להן לפי יכולתו.

לכל ילד יש יכולת לתרום לקבוצה. דרך טובה לעשות זאת היא למידה בקבוצות קטנות, אקראיות, המתחלפות בפרקי זמן קבועים, ולבנות תנאים המאפשרים לילדים ללמוד זה מזה באמצעות חיקוי, העלאת רעיונות, מתן הסברים, ליבון בעיות, ויכוחים, עזרה בביצוע רעיון והחלפת משובים חיוביים.

התייחסות לילדים המתקשים לתפקד במסגרת

יש לאפשר לכל ילד לפעול במסגרת. חשוב להיענות לצרכים של הילדים המתקשים, לנסות לזהות את מקור הקושי ולמצוא פתרונות מתאימים; פתרונות שקשורים לילד עצמו, כמו הענקת משובים מעודדים וחלוקת תפקידים או פתרונות הקשורים לשינוי מרחב הפעולה שלו, כמו הגדלת מרחב התנועה.

כאשר ילד משבש את תהליכי ההוראה, רצוי שמבוגר אחר ישגיח עליו וינסה לשלבו בפעילות במידת האפשר.

כאשר לקבוצת הלימוד יש הרגלי עבודה מושרשים היטב, אפשר לקבוע לילד המתקשה חוקים וגבולות שונים המותאמים ליכולותיו, שיסייעו לו להשתתף בפעילות.

יש להיזהר מוויתור מוחלט על כללים וגבולות, משום שבדרך כלל תוצאתו תהיה החמרה בהתנהגות. כמו כן, יש לזכור שהתעלמות מקיומו של ילד הוא צורת הענשה ולא פתרון הבעיה, מכיוון שהוא משחרר את הילד מתשומת הלב המופנית כלפי כל אחד מהילדים האחרים.

הערכת הישגים

הערכת ההישגים היא חובה.

ההערכה משרתת שלוש תכליות מרכזיות:

- א. בסיס לתכנון של המורה ולבדיקת הצלחת ההוראה;
- ב. לשם בדיקת התקדמות הילדים בלמידה, כדי לוודא שכל הילדים מנצלים את הפוטנציאל שיש להם וכדי לאתר את הילדים הזקוקים לתשומת לב מיוחדת;
- ג. לשם קיום מהלך פורמלי של מתן ציון.

עקרונות להערכה

- יש לבצע הערכת הישגים לכל יעד שהוצב;
- לעתים תהליך ההערכה כולל הערכה לעצם ההתנסות בלי להתייחס לאיכות התנועה ולעתים ההערכה נוגעת לאיכות הביצוע. הבחירה בין השניים קשורה לאופי היעד שנבחר, למשל הילד יתנסה בגלגולים שונים – ההערכה היא תוצאת ההתנסות; הילד יצליח לנחות תוך עצירה לאורך דרך – ההערכה נוגעת לבדיקת איכות הביצוע של הנחיתה.
- הקריטריונים להערכה כפופים ליעדים שנבחרו בתכנון ההוראה. היעדים נגזרים מתוך המטרות האופרטיביות. טבלאות הישגים המצופים הנמצאות בסוף כל נושא הן כלי עזר לבחירת הקריטריונים למעקב אחר ההתקדמות. טבלאות הישגים המצופים מכילות התנהגויות הניתנות לצפייה ומעידות על הצלחת הלמידה.

בטבלאות מיוצגות שלוש רמות: התחלתית (גילאי 5-6), מתקדמת (6-8) ומתקדמת (8-9). בחירת הרמה לתצפית בילדים היא בהתאם לגילם ולתהליכי ההוראה-למידה שהתרחשו בכיתה בהתאם ליעדים.

דרכי המעקב המרכזיות הן: תצפית בכרטיס אישי; תצפית בקבוצה; מעקב אחר ידע מילולי.

את פירוט דרכי המעקב ודוגמאות להן ראו בנספח 3.

יש לצפות לעתים תכופות יותר בילדים שניכר עיכוב ביכולתם המוטורית, כדי לוודא שהם מתקדמים וכדי לדווח למחנכת ולהורים על מידת התקדמותו של כל ילד.

מהלך פורמלי של הערכה

בבית הספר הילדים מקבלים תעודה לפחות פעמיים בשנה. המורה לחינוך גופני ישתלב בדרך מתן ההערכות המקובלת בבית הספר. בנספח 2 יש דוגמאות להיגדים בכתיבת הערכה מילולית.

על המורה לבצע בין שתיים או שלוש הערכות בשנה, ואלו יאפשרו לו לנסח הערכה מוגדרת ושקופה לכל.

הערכה מילולית ספציפית המתארת את ההצלחות בלמידה ואת האתגרים שעמדו בפני הילד, תאפשר להורי הילד ולו עצמו למקד את מאמצי הלמידה בהמשך. הצעות היגדי הערכה מוצגות בנספח 2.

מרכיבי הציון (רק במקום שבו נהוג לתת ציונים מספריים)

- | | |
|------|--|
| 60% | 1. התנסות פעילה בשיעורים
קריטריונים (10 נקודות לכל קריטריון): |
| | - מגיע בזמן לשיעור ומתחיל להתנועע בהתאם לכללי הבטיחות; |
| | - מתנסה בכל פעילות שהמורה מציע; |
| | - מנצל כל רגע אפשרי לפעילות בהתאם למשימה; |
| | - מתאים את עצמו לפעילות בקבוצה קטנה; |
| | - משתתף בשיחות הסיכום; |
| | - מכין עבודת בית. |
| 40% | 2. הישגים כפי שהוגדרו מראש בתכנון אירוע הערכה |
| 100% | סה"כ |

נושאי הלימוד

בכיתות א'-ב' נתמקד בשלושה נושאי לימוד:

1. חינוך לתנועה;
2. חינוך לשלומות;
3. שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית.

שילוב שלושת הנושאים של תכנית הלימודים בתכנון ההוראה

בתכנית מוצגים שלושת נושאי הלימוד כפרקים נפרדים שכל אחד מהם עומד בפני עצמו ולכל אחד מערכת מטרות נפרדת. הפרדת הפרקים והמטרות נועדה להציג כל אחד מהמרכיבים של החינוך הגופני בגיל הרך בבהירות ובמובחנות, ולאפשר התמצאות קלה תוך כדי קריאה ותכנון ההוראה. במהלך התכנון וההוראה בפועל נקראים המורים לחינוך גופני לשלב את הנושאים ואת התכנים לפי הידע המקצועי שלהם, לפי צורכי הילדים ולפי תנאי הסביבה שבה הם מלמדים.

מטרות ההוראה בחינוך הגופני בכיתות א'-ב'

בנושא 'חינוך לתנועה'

הילדים –

- יבססו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם;
- ישכללו את ההתמצאות במרחב;
- ישכללו את ויסות הכוח שלהם;
- ישכללו את ההתייחסות לזמן;
- ישכללו את שטף תנועתם.

בנושא 'חינוך לשלומות'

הילדים –

- יכירו מושגים ועקרונות של תנועה;
- יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים;
- יתנסו בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות.

בנושא 'שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית'

הילדים –

- ישכללו את התנועות הבסיסיות;
- יבססו את ההערכה העצמית ליכולת התנועה שלהם;
- יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים באותו מרחב;
- ישפרו את החיבור בין התנועה להמללה;
- ישתלבו במשחק התנועתית-קבוצתי וישמרו על חוקיו;
- ישכללו את יכולתם לרקוד ריקודים מובנים.

להלן נפרט את מטרות ההוראה הכלליות, נסביר את המטרות האופרטיביות הנגזרות מהן ונפרט את רמות הביצוע שראוי שיתקיימו בתהליך הלמידה בכיתות א'-ב'.

נושא 1. חינוך לתנועה

רציונל

חינוך לתנועה היא גישה המדגישה את התנועה כגורם מרכזי בהוראת החינוך הגופני בגיל הרך. הנחת היסוד היא שלתנועה בגיל הרך יש השפעה על תהליך התפתחותם של הילדים וכי נוסף על ההיבטים המוטוריים השפעה זאת נוגעת גם בהיבטים רגשיים, חברתיים וקוגניטיביים, קרי כישורי חשיבה וכישורי שפה.

המטרה המרכזית של ה"חינוך לתנועה" היא לאפשר לילדים להגיע לשכלול תנועתם מתוך התנסות המדגישה את הייחודיות של כל אחד ואחת מהם, בהתאם לשלב ההתפתחותי שבו הם נמצאים.

גישת ה"חינוך לתנועה" מתייחסת לתכנים ולעקרונות הוראה.

התכנים

ה"חינוך לתנועה" כולל חמישה יסודות, שהם הבסיס והתשתית לניתוח התנועה למרכיביה. כל יסוד הוא מסגרת כללית לקבוצת מרכיבים הנגזרים ממנו וביחד הם יוצרים את השלם. ההפרדה בין יסודות התנועה היא מלאכותית מכיוון שבכל תנועה מתקיימים כל היסודות. תפקיד ההפרדה הוא להקל על תכנון ההוראה ואת מיקוד הלמידה. שיקול הדעת של המחנך בעת בחירת התוכן ובעת מיקוד הפעילות תלוי במטרות ההוראה שבחר. ההפרדה בין יסודות התנועה והשילוב ביניהם מאפשרים גיוון של ההתנסות והתאמתה לאוכלוסיית הלומדים.

להלן הסבר קצר על כל אחד מהיסודות:

יסוד הגוף: יסוד הגוף כולל התייחסות ישירה לגוף המתנועע ועוסק בנושאים כמו: הכרת שמות האיברים, מיקום האיברים בגוף ויכולת התנועה שלהם, תפקידיהם ותפקודם של האיברים, המבנה של האיברים, צורתם והמרקם שלהם, פעולת האיברים ביחד ולחוד, והקשר שבין מערכת התחושה לבין מערכת התנועה.

יסוד המרחב: 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 ושלושה 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, לוויסות כוח תוך כדי שימוש בחפצים וכן לוויסות כוח ביחס לבן זוג.

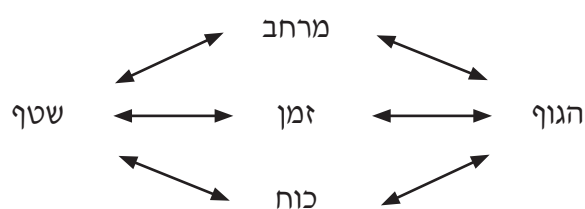
יסוד הזמן: יסוד הזמן כולל את חווית הזמן הסובייקטיבית ואת הבניית מושג הזמן האובייקטיבי. בבניית מושג הזמן מעורבים תהליכים של ערנות ומודעות לקצב האישי וכן יצירת הפרדה בין הקצב האישי לבין קצב הסביבה. הילדים לומדים להכיר בקיומם של

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: 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 1 ממחיש את הקשרים בין יסודות התנועה: כל תנועה יוצאת מהגוף, מתרחשת במרחב בזמן ובכוח היוצרים ביחד את השטף (שובל, לנצר, 1987).

איור 1: הקשרים של יסודות התנועה



עקרונות ההוראה

בחינוך לתנועה בונה המחנך מסגרת שבה יש לכל ילד הזדמנות להתנועע בייחודיות לפי אישיותו לכן מודגשים עקרונות ההוראה אלה:

דגש על התהליך: הגישה של ה"חינוך לתנועה" רואה בהוראה ובלמידה 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 לילדים להתנסות, לחקור וליצור – כל אלה במהלך חיפוש אחר פתרונות להנחיות ולשאלות. ההתנסות עשויה להיות פרטנית – שבה כל ילד מחפש פתרונות משלו בהתאם לכישוריו האישיים – או קבוצתית – שבה יש לילדים, העמיתים, הזדמנות לחפש פתרונות ביחד וללמוד זה מזה.

חופש בחירה ופעולה בתוך מסגרת מוגדרת: הגישה של ה"חינוך לתנועה" מזמנת ללומדים אפשרות להחליט לבחור פעילות המתאימה לכל אחד או אחת מהם. 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 יעשה אך ורק מתוך שיקול דעת חינוכי, המפנה תשומת לב לצרכים הייחודיים של הלומדים.

תפקיד מתן ההנחיות המילוליות הוא לתווך בין ההתנסות התנועתית של הילדים לבין תהליכי החשיבה המלווים את ההתנסות באמצעות השפה. המשך השימוש בהמללה בזמן ההתנסות עשוי להעמיק ולגוון את הפתרונות התנועתיים.

פירוט המטרות והתכנים

הילדים –

- מטרה 1: יבססו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם;
- מטרה 2: ישכללו את ההתמצאות במרחב;
- מטרה 3: ישכללו את ויסות הכוח שלהם;
- מטרה 4: ישכללו את ההתייחסות לזמן;
- מטרה 5: ישכללו את שטף תנועתם.

מטרה 1: הילדים יבססו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם

הסבר המטרה

ההתייחסות של הפרט אל גופו ואל תנועתו היא הבסיס לכל תנועה והיא כוללת את איברי הגוף, את חושיו 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 ואיבריו, סוגי התנועה האפשריים במפרקי הגוף ובאיבריו, מה מאפשר לגוף לתפקד בסביבתו, 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 שהתנסות 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.

דרכים להשגת המטרה

לבחור תנועות רבות הממחישות מושג אחד – חשוב שהילדים יתנסו במקרים רבים שבהם משתמשים במושג. למשל, כיפוף ופשיטה. כדאי להתנסות בכיפוף ובפשיטה של מפרקים רבים.

להשתמש בדימוי תנועה המוכרת מחיי היום יום כבסיס לפיתוח מודעות – הדימוי הוא שחזור התנועה בזיכרון ולכן הוא בסיס לפיתוח מודעות לתנועה. חשוב להתחיל תהליכים של חקר התנועה בעזרת דימוי תנועות מוכרות.

לוגמה: "נראה כאנחנו רוצים את הפנים, משפטים את הלחיים, את האזניים...
מה אנחנו עושים בידיים כשאנחנו משפטים את האזניים? ואלוהם, זאת מה אנחנו עושים בידיים כשאנחנו משפטים את הלחיים? וכן מה בסנטר ומה באף?"

אפשר להיעזר בתוכנות מחשב פשוטות המאפשרות לצייר דמות בתנועה – אפשר לצייר תנועה ואחר כך לעבור ולבצע אותה בפועל, או להפך, להתנועע תחילה ואחר כך לצייר אותה. במעברים אלה יש לילדים הזדמנות לדמות את הגוף.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) יכירו את שמות איברי הגוף ופועלי התנועה;
- (2) יכירו את מבנה של איברי הגוף, מיקומם ומרקמם;
- (3) יתפסו את הגוף כשלם;
- (4) יכירו את החושים ואת תפקידם.

(1) הילדים יכירו את שמות איברי הגוף ופועלי התנועה

הסבר

הילדים מגיעים לבית הספר כאשר כבר יש באוצר המילים שלהם שמות של איברי גוף רבים מתוך חיי היום יום שלהם ומתוך שירי הילדים שהם מכירים. לכן הכרת שמות איברי הגוף היא העשרת אוצר המילים הקיים והשלמתו בלבד, ציון השמות הנכונים, מתן תשומת לב מיוחדת לשמות המפרקים שהם מאפשרי התנועה והדגשת האיברים הממוקמים בצד האחורי של הגוף. הצירוף של איברי הגוף ופועלי התנועה בא להבטיח שהילדים יוכלו להרכיב משפטים שלמים הקשורים לתנועתם. נספח 4 כולל רשימת שמות האיברים והפעולות שצריכים להיות חלק מאוצר המילים של הילדים.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים –

- יבצעו תנועה באיברים ששמותיהם מצוינים;
- ידמו תנועה ואחר כך יבצעו אותה;
- יתארו תנועה שביצעו זה עתה, תוך שימוש נכון בשמות איברי הגוף ובתנועתם;
- יתארו תנועה שביצעו או שראו בעבר – לפני יום, לפני שבוע, או באירוע מיוחד – תוך שימוש נכון בשמות איברי הגוף ובתנועתם;
- יתנו הוראות תנועה לעמיתיהם, תוך שימוש נכון בשמות איברי הגוף ובתנועתם;
- "יקראו" תמונה שמתארת תנועה, תוך שימוש נכון בשמות איברי הגוף ובתנועתם ויבצעו את התנועה.

(2) הילדים יכירו את מבנה איברי הגוף, מיקומם ומרקמם

הסבר

מבנה האיברים – לתיאור מבנה האיברים משתמשים במושגים כמו שטוח, עיגול, גלילי, צר, רחב, מחודד או מעוגל.
מיקומם של האיברים עוסק במושגים של המרחב המתייחסים לגוף במצב עמידה ושומרים על היחס למצב זה: למעלה ולמטה (ידיים המורמות לכיוון הראש תהיינה 'למעלה' גם כאשר הגוף בשכיבה), קדימה אחורה, במרכז ובצדדים (בהתייחס לחזית הגוף), קרוב ל..., רחוק מ... (יחס בין שני איברים), פרד וזוג (להבדיל איברים יחידים מאיברים זוגיים).
ידיעת המבנה של האיברים, מיקומם ומרקמם משתלבת עם הכרת שמות האיברים ותנועתם, המהווים את אוצר המילים והדימויים הקשורים לאיברי הגוף. המבנה, המיקום והמרקם הם מושגים הנוגעים לא רק לגוף האדם אלא גם לסביבתם הפיסית של הילדים. לכן רצוי להתייחס אליהם במקביל ביחס לגוף הפרטי וביחס לחפצים בסביבה.*
מרקם האיברים עוסק במושגים המתארים את פני השטח כמו: חלק, מחוספס, שעיר, רך, קשה או קשיח, מחורץ, בולט או משוקע.

פירוט ברמת הביצוע

- הילדים –
- יגעו באיבר ויתארו את מבנהו, מרקמו ומיקומו.
 - יניעו איברים שצוין מבנם, מרקמם ומיקומם;
 - ידמו מבנה או מרקם או מיקום ויניעו איברים המתאימים לדימוי;
 - יתארו מבנה או מרקם או מיקום ויניעו את האיברים המתאימים;
 - יתנו הוראות תנועה לעמיתים תוך שימוש נכון במילים הקשורות למבנה, מרקם או מיקום.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):
גיליוס, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, 124-128; ולטר, **חווית למידה בתנועה**, בעמ' 64-65;
82-84; פרידמן ושובל, **תנועה לעניין 1-5**; רכס, **תנועה משכילה שלוש ארבע**, בעמ' 9, 12-15; שובל
ובן ארי, **מעגלי תנועה**, בעמ' 36-38; 49-68; שקדי, **מחרוזת תנועה**, בעמ' 62-67.

(3) הילדים יתפסו את הגוף כשלם

הסבר

הפרט אינו רואה בעיניו את גופו השלם אלא איברים וחלקים מתוך הגוף. תפיסת הגוף כולו נעשית בתהליך של דימוי מנטלי. תפיסת הגוף כשלם חשובה בשלב שבו הילד לומד את ממדי גופו ואת צורתו כך שכאשר הוא נע במרחב שיש בו חפצים וגופים אנושיים אחרים, הוא יודע היכן גופו נמצא ומה עליו לעשות כדי להתאים את תנועותיו לסביבה. הוא יכול למשל לעבור במעבר צר בין שני שולחנות בלי לגעת בהם. ככל שהדימוי הנוצר הוא מדויק יותר, אפשר לבחור תנועה ברמה גבוהה יותר. למשל, להצליח להתנועע במגרש משחקים קטן וצפוף שבו מתנועעים ילדים אחרים, בלי לפגוע בהם.*

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- ביצירת גופים ובתיאור התנועה היוצרת את הגופים;
- בחיקוי צורות וגופים שיוצרים עמיתים;
- ביצירת צורות וגופים עם עמיתים;
- בציור צורות וגופים וביצירתם בתנועה לבדם או עם עמיתים;
- במתן הוראות לחבר ליצור בגופו צורות סימטריות ואסימטריות בגופם;
- בכניסה לחללים שונים בגודלם ובצורתם הן בעיניים פקוחות והן בעיניים עצומות;
- במעבר במסלול מכשולים, בלי לגעת במכשירים ובחפצים, הן בעיניים פקוחות והן בעיניים עצומות;
- יצירת צורות סימטריות ואסימטריות בגוף ספונטנית או לאחר תכנון מוקדם.

הילדים יזהו –

- צורות שיצרו בגופם;
- את גבולות גופם במצבי תנועה שונים בכיוון ובמתחת;
- סימטריה ואסימטריה בתנועה של עמיתים.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):

גיליוס, יסודות בחינוך לתנועה לילדים, בעמ' 144; גלאור, שובל ולנצר, דימוי גוף, בעמ' 118-150; ולטר, חווית למידה בתנועה, בעמ' 81, 85, 90; זיפר, מתנועע ומשחק שמח ולומד, בעמ' 92-99; פרידמן ושובל, תנועה לעניין, בעמ' 42-49; רכס, תנועה משכילה שלוש ארבע, בעמ' 14-16; שובל ובן ארי, מעגלי תנועה, בעמ' 63-103; שקדי, מחרוזת תנועה, בעמ' 108-124; שקדי, עוד מחרוזת תנועה, בעמ' 165-187.

(4) הילדים יכירו את החושים ואת תפקידם

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 של הגוף;

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

הילדים יתנסו –

- בתנועות המשלבות מגע בחפצים בעלי מרקם שונה;
- בתנועות המדגימות את תפקיד שיווי המשקל – איזון הגוף ואיבודו;
- בתנועות המאפשרות מישוש בכפות הידיים ובכפות הרגליים;
- בתנועה תוך נטרול חוש הראייה;
- בתנועות המגיבות לשמיעה מעוצמת צליל חלשה לחזקה, מכלים בעלי תדרים שונים;
- בתנועות ששוחזרו מהזיכרון תוך ציון החושים המאפשרים אותם;
- במתן הוראות תנועה לחבר, הכוללות התייחסות לחושים.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):
אלון, **תנועה וחפץ**, בעמ' 35-39. גלאור, שובל, לנצר, **דימוי גוף**, בעמ' 174-181; זיפר, **מתנועע ומשחק שמח ולומד**, בעמ' 36-46; פרידמן ושובל, **תנועה לעניין**, בעמ' 6-16; עקביא, **אחת שתיים שלוש**, בעמ' 24, 49, 55-57; רכס, **תנועה משכילה שלוש ארבע**, 6-17; שובל ובן-ארי, **מעגלי תנועה**, בעמ' 104-137; שקדי, **מחרוזת תנועה**, בעמ' 125-177.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 1: הילדים ישכללו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם

נושא 1: חינוך לתנועה

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים – - להנחות ילדים בקבוצה לבחור לעצמם כרטיסים שעליהם מצוירות תנוחות גוף או צורות גיאומטריות, ולחקות את המצויר. הילדים יקראו בשם הצורה או התנוחה, ויחקו זה את זה בקבוצה; - לפזר בחצר קופסאות קרטון בגדלים שונים. להציב לילדים אתגר כמו להיכנס לקופסה ולצאת ממנה בלי לגעת בדפנות; - לפזר חפצים כמו כדורים, כריות, קופסאות קרטון או פח וכדומה בגדלים שונים ובמשקלים שונים, ולאפשר משחק לפי בחירת הילדים. אפשר לשוחח על ההבדלים בין המשקלים השונים. 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים – - מבצעים תנועה באיבר אחד: מציינים את שם האיבר ואת שם התנועה שבוצעה; - יוצרים באמצעות הגוף כל צורה גיאומטרית שצוירה על דף; - מציינים שמות של איברים זוגיים ומניעים אותם ביחד ובנפרד; - נעים במרחב החדר, שבו נעים ילדים אחרים ומפוזרים בו חפצים ורהיטים, בלי לגעת בחפצים, ברהיטים או בילדים; - פועלים בעמידה במקום אחד בעיניים עצומות (רצוי קשורות במטפחת) כ־20 שניות עם חפץ; - מסדרים חמישה חפצים נתונים ברצף, ממשקל קל למשקל כבד.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים – - ליזום בקבוצה פעילות שבה כל ילד בתורו נותן הוראות להניע את אחד האיברים, למשל: "הרם יד כפופה במרפק"; "שב בישיבת פיסוק בברכיים כפופות"; "שלב ידיים לפני החזה, כשכף יד אחת נוגעת במרפק הנגדי"; - להציב כרזה ובה ילדים בתנועה ושמות האיברים. להציע לילדים להניע איבר כלשהו ולהצביע עליו בכרזה; - להוסיף חפצים למרחב מוגדר או לאחר שהילדים נעו בו והסתגלו אליו להקטין אותו. הילדים ימשיכו לנוע במרחב שצומצם בלי לגעת בחבר או בחפץ; - להציע לילדים לבנות לעצמם מסלול מכשולים ולהחליט בעצמם מהם כללי התנועה בו, למשל: בלי לגעת בחבר, מעבר מעל לחפצים ותחתיהם, בלי לגעת בהם. 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים – - מבצעים תנועה מורכבת ומציינים את שמות המפרקים והתנועות שהתנועה כללה; - מציינים על דף כל צורה גיאומטרית שביצעה. זוכרים לפחות ארבע צורות ומבצעים אותן ברצף; - מגדירים במילים ובתנועה את ההבדלים בין גב לגו; בין כף רגל לכף יד; בין מפרק הכתף לבין מפרק הירך; - מתנועעים בעיניים עצומות (רצוי קשורות במטפחת) במשך כ־30 שניות; - מסדרים ברצף – ממשקל קל אל משקל כבד – חמישה חפצים שנבחרו עצמאית מתוך החפצים שבחדר.

דוגמאות לפעולות יזמות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - להציע פעילות בזוגות: ילד אחד מתנועע ואחר מתאר את התנועה, זאת לאחר שיחה שבה מוזכרים שמות איברים ותנועות; - לאפשר לילדים לבצע תנועות בעיניים פקוחות בכל שיעור, ואחר כך לנסות תנועה זהה בעיניים עצומות. בכל פעם להעלות את דרגת הקושי מבחינת היכולת לשמור על איזון הגוף; - לבקש מהילדים לתכנן מסלול מכשולים בהתאם לתנועות שהם רוצים לבצע, ואחר כך לבנות מסלול המתאים להם; - לשוחח עם הילדים על החושים ותפקידם. לבחור תנועה ולציין באילו חושים משתמשים, ולאילו מטרות. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מבצעים תנועה מורכבת, זוכרים אותה, ובשיעור שלאחר מכן חוזרים עליה במדויק תוך ציון שמות המפרקים והתנועות שהופעלו; - מדגימים כל אחד מצמד התנועות בארבע תנועות שונות: <ul style="list-style-type: none"> • כפיפה – פשיטה; • קירוב – הרחקה; • זריקה – תפיסה; • סיבוב – גלגול; - מתקדמים בעיניים עצומות על קורה נמוכה; - מציינים את שמות החושים המאפשרים תנועה, מדגימים בתנועה את התפקיד של כל אחד מהחושים שהוזכרו.

מטרה 2. הילדים ישכללו את ההתמצאות במרחב

הסבר המטרה

ההתמצאות במרחב היא היכולת של הפרט להכיר את סביבתו על מורכבותה ולפעול בתוכה. כל תנועה של האדם מתרחשת במרחב ותלויה במה שמוצע במרחב וברמת ההתמצאות בו שהפרט מסוגל להפעיל.

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. יותר ומורכבת יותר למתרחש במציאות המרחבית.

הבנת מושגי המרחב – מדובר במושגים שהם את הבסיס המילולי להיכרות עם המרחב (את ריכוז המושגים ראו בנספח 4 "אוצר מילים הקשור לתנועה"). המושגים מאפשרים לילדים 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 (לפנים, לאחור, לצדדים, למטה ולמעלה).

לשנות מדי פעם את המרחב שבו פועלים הילדים – לתרגול לימודי ההתמצאות במרחב כדאי לשנות את המרחב או את המיקום שבו הילדים פועלים, למשל לעתים כדאי לקיים פעילות זהה במרחבים שונים.

דוגמאות:

מציגים לילדים לנאצ צל כיסא ולבצצ תנאצה זעה צל הרצפה; לנאצ התוק חישוק האנח צל הרצפה ולנאצ בארחה שאסביה לחישוק; לתחוק תחוק באמצעות חבל צל הרצפה כדי לנאצ בתוכו; להגזל את התחוק באמצעות האספת חבל אחר ולבחון את אפשרויות התנאצה בתחוק השונה.

ילרירק צבאר קבוצת ילרירק ארחה ואשניק את גבולותיו מידי פצק בפצק. מתכונניק התגלבת הילרירק לשינוייק בארחה ובהתאק להתנהגותק מצמצמיק אלתו אלו ארחהיביק אלתו.

מציגים לילדים לבצצ תנאצות תוק התייחסות לחפציק שניק באקואות שוניק: בחצר באולק, בכיתה אלו בארחה שבין מתקניק בחצר; מציגים להק להתנסות בתנאצה בהתייחס לחפציק בבית ובשיצור לחינוק גופני מלמניק להק אפשרות אספר צל כק.

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 – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) יזהו את אפשרויות התנועה ב"מרחב האישי" וב"מרחב הכללי";
- (2) ינועו בכיוונים שונים;
- (3) ינועו ברמות גובה שונות;
- (4) יתקדמו במסלולים שונים ויבינו את הקשר בין תכונות המסלול לבין תנועה מתאימה להן;
- (5) יכירו מושגי יחס הנוצרים במרחב בזמן תנועה.

(1) הילדים יזהו את אפשרויות התנועה ב"מרחב האישי" וב"מרחב הכללי"

הסבר

המרחב האישי הוא השטח הסמוך לגוף ומקיף 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).

פירוט ברמת הביצוע

- בתנועה ב"מרחב האישי" הילדים –
- בוחרים בסיסים שונים ונעים בשטח הסמוך לגוף בלי לצאת ממנו;
 - מגוונים תנועות בכל אחד מהבסיסים;
 - מתנועעים בטווח התנועה המרבי בכל הכיוונים (קדימה, לצדדים, אחורה ולאחורונים) בכל אחד מהבסיסים הנבחרים.
- בתנועה ב"מרחב הכללי" הילדים יתקדמו –
- על בסיסים שונים;
 - באופנים שונים על כל אחד מהבסיסים;
 - בהתייחס לחפצים או לילדים אחרים המתנועעים בחדר;
 - על בסיסים שונים תוך תיאום עם חבר.
- בשילוב התנועה בשני סוגי המרחב הילדים –
- יעברו ברצף מתנועה ב"מרחב האישי" לתנועה ב"מרחב הכללי" ולהפך;
 - יציינו במילים כשהם מתנועעים ב"מרחב האישי" וכשהם מתנועעים ב"מרחב הכללי".

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: לפנים ולאחור, לימין ולשמאל, למעלה ולמטה, ולכיוונים שביניהם לפנים וכלפי מטה, לשמאל וכלפי מעלה וכן הלאה. גם כאשר כיוון הגוף מתהפך הימין נשאר באותו מקום, "הלפנים" נשאר באותו מקום וגם "למעלה". למשל, בעמידת ידדים, הידיים הן "למעלה" ביחס לגו למרות שהן נוטת "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 **מזרח-דרום**. אפשר להגדיר כיוונים אובייקטיביים לפי מיקומם של חפצים קבועים, לדוגמה: **כיוון הדלת, כיוון החלון, כיוון הסולמות, כיוון ארגז החול, כיוון הרצפה, כיוון התקרה וכדומה**.^{*} הערה: אין לדרוש מהילדים בגיל הרך להבחין בין ימין לשמאל, מכיוון שבגיל זה הילדים עדיין אינם בשלים להבחנה זאת. עם זאת, אפשר להזכיר מושגים אלה, כדי שהילדים ידעו על קיומם.

פירוט ברמת הביצוע

- הילדים יתנסו –
- בהתקדמות, בפנייה ובהושטת איברים בהתאם לסימוני חצים המורים על כיוון;
- בתנועה בשני סוגי הכיוונים בהתאם להנחיות שקלטו;
- בתנועה בשני סוגי הכיוונים מתוך בחירה עצמאית;
- בתנועה בכיוונים שונים בהתייחס לחפצים ולילדים אחרים הנעים באותו מרחב;
- בתנועה לכיוונים שונים תוך תיאום תנועה עם עמיתים.
- הילדים יצינו –
- את כיווני ההתקדמות שלהם וישלבו את שני סוגי הכיוונים.
- הילדים ינחו –
- את עמיתיהם לתנועה מגוונת תוך שימוש בשמות של כיוונים משני סוגי הכיוונים.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6): ולטר, **חווית למידה בתנועה**, בעמ' 69, 71; זיפר, **מתנועע ומשחק שמח ולומד**, בעמ' 116-125; פרידמן ושובל, **תנועה לעניין**, בעמ' 17-21; רכס, **תנועה משכילה שלוש ארבע**, בעמ' 19-22; שובל, **גוני קשת**, בעמ' 87-88.

הסבר

קיימות שתי התייחסויות לרמות גובה. באחת, נקודת המוצא היא הגוף ובאחרת נקודת המוצא היא גובה החפץ או המתקן שעליו נעים הילדים.

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 הגבוה 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:
הילדים 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.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):
גיליוס, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, בעמ' 78-92; זיפר, **מתנועע ומשחק שמח ולומד**, בעמ' 126-132; לנצר, גלאור ושובל, **להיות בתנועה – צא אל המרחב** בעמ' 136-142; שקדי, **מחרוזת תנועה**, בעמ' 192-203.

רמות הגובה תוך התייחסות לחפץ או למתקן שעליו נעים:
הילדים 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;
- ☒ במתן הוראות לתנועה מגוונת ברמות גובה שונות, תוך שימוש נכון במושגים של רמות הגובה;
- ☒ בתנועה ברמות גובה שונות ובמעברים מרמת גובה אחת לאחרת בדרכים מגוונות.

(4) הילדים 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 יד. דוגמה למסלול בכל הגוף היא התקדמות באחילה על ספסל, שצורתו מכתובה מסלול ישר.

קיימים שני סוגי מסלולים: "מסלול סגור" ו"מסלול פתוח". **המסלול הסגור** מאופיין בכך שנקודת ההתחלה והסיום נפגשים. **המסלול הפתוח** מאופיין בכך שנקודת ההתחלה והסיום נמצאות 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 זיגזג*.**

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- בהתקדמות בדרכים שונות ומגוונות על מסלולים נתונים שונים לפי הוראות מילוליות;
- בשחזור מסלול של עמית בדרך התקדמות זהה ובדרך התקדמות שונה;
- בבחירת מסלולים לעצמם ובהתאמת דרכי ההתקדמות לכל מסלול שבחרו;
- בבחירת מסלולים להתקדמות עם עמיתים בתיאום עם;
- בבחירת מסלולים, באזכרת כל מסלול, באזכרת תנועה שביצעו על אותו מסלול ובהוספת תנועה חדשה;
- בסימון מסלולים בעמדות מוצא שונות, באיברי גוף שונים, וחזרה על מסלול שסומן באיבר אחד, באיברים אחרים;
- 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.

הילדים יזהו –

- את שם המסלול שעליו התקדמו או שסימנו 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.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):
גיליון, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, בעמ' 114-122; ולטר, **חווית למידה בתנועה**, בעמ' 70-72, 79, 88; זיפר, **מתנועה ומשחק שמח ולומד**, בעמ' 133-146; לנצר ר', גלאו, י' ושוכל א', **להיות בתנועה – צא אל המרחב**, בעמ' 100-120; רכס, **תנועה משכילה שלוש ארבע**, בעמ' 18; שקדי, **עוד מחרוזת תנועה**, בעמ' 189-211.

(5) הילדים יכירו מושגי יחס הנוצרים במרחב בזמן תנועה

הסבר

בכל תנוחה או תנועה אנו נמצאים ביחס למשהו אחר או למישהו אחר במרחב. השאלה היא האם אנחנו ערים לקיומם של היחסים, לאופיים ולהשפעתם על התנועה. בנספח 4 יש רשימה מפורטת של מושגי היחס הנחוצים לגיל הרך. **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

- הילדים יתנסו –
- בתנועה תוך התייחסות ליחסים הנוצרים כאשר הילדים נעים ומשנים את מקומם, ואילו החפצים נשארים נייחים;
- בתנועה תוך התייחסות ליחסים הנוצרים כאשר חפצים ועמיתים נייחים והילד נייח;
- בתנועה תוך התייחסות ליחסים הנוצרים כאשר הילד נייח, והחפצים והעמיתים נייחים 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.
- הילדים יצינו –
- את היחסים הנוצרים בינם לבין חפצים ועמיתים;
- את מקומם של אחרים ביחס לחפץ נייח.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6): גיליוס, יסודות בחינוך לתנועה לילדים, בעמ' 140-135; זיפר, מתנועע ומשחק שמח ולומד, בעמ' 160-154; לנצר, גלאור, שובל, להיות בתנועה – צא אל המרחב, בעמ' 161-142; פרידמן ושובל, תנועה לעניין, בעמ' 36-31; רכס, תנועה משכילה שלוש ארבע, בעמ' 36-26; שובל, גוני קשת, בעמ' 178-155; שקדי, עוד מחרוזת תנועה, בעמ' 94-62.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 2: הילדים ישכללו את ההתמצאות במרחב

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - להציע לילדים לחפש בסיס רחב ולהניע איברים בלי לצאת מהבסיס. בהדרגה אפשר להקטין את הבסיס ולהמשיך להניע איברים בלי לצאת מהבסיס, למשל להתחיל בעבודה על נייר עיתון ולהקטין את משטח הפעילות באמצעות קיפול העיתון; - לשוחח עם הילדים על ההבדל בין "מרחב אישי" ל"מרחב כללי" ולהדגים אותו במשחק "תופסת מרחב אישי" – אין לתפוס מי שנע במרחב האישי; - להציע לילדים את המשחק "פסל פסל" ברמות גובה שונות; - להציג מסלול מסומן על כרטיסייה. להציע לילדים לצייר אותו באצבע באוויר, ללכת בו ולהתקדם עליו בדרך שיבחרו; - לשוחח עם הילדים על תפקידי החץ כתמרור ול"השליך" ממנו על תפקיד החץ בתנועה. לאפשר לילדים להתנועע בחדר ולהגיב על תמרורי חצים. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - נעים בישיבה ובעמידה במרחב האישי בלי לשנות את מקום הבסיס; - בוחרים חפץ ופועלים מעליו ומתחתי ומסביבו; בוחרים חפץ אחר ופועלים עמו באותה הדרך שפעלו עם החפץ הקודם; - בוחרים בחפץ ומתנועעים ביחס אליו לפי הוראות של המבוגר (ראו בנספח 4: "אוצר מילים הקשור לתנועה"); - מבצעים כראוי הוראות של מבוגר ביחס לכיוונים כלליים, כמו: לנוע לכיוון הדלת; לכיוון החלון; לכיוון הסולם וכדומה; - בוחרים מסלול על הרצפה ומתקדמים עליו בארבע דרכים שונות; - מציבים חצים בארבעה כיוונים שונים לפחות, מתקדמים בכל אחד מהכיוונים ומציינים את כיוון ההתקדמות: "לכיוון הדלת"; "לכיוון החלון" וכדומה.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לעודד את הילדים לחקור יחסי מרחב אפשריים בינם לבין מכשירים ואביזרים ולהציג את מה שגילו בחקירתם בפני בני זוג ובקבוצות קטנות; - לסמן מסלולים שונים בחצר ובאולם. להציע לילדים להתקדם על המסלולים במעברים מן החדר לחצר ולהפך; לנקוב בשמות המסלולים ולתאר אותם. כמו כן לעודד את הילדים לנסות להתקדם על המסלולים בכיוונים שונים ובדרכי התקדמות מגוונות; - לחלק את הילדים לקבוצות קטנות ולהציע להם לבנות מסלולים שונים בגופם; - לסמן את ארבעת כיווני שושנת הרוחות בחדר ובחצר. להציע לילדים לשים לב בזמן תנועה לכיוון התנועה בהתאם לסימון. מידי פעם לשאול אותם מהו כיוון התקדמותם; - לחלק את הילדים לזוגות ולהציע להם לתת זה לזה הוראות הנוגעות ליחסים, למסלולים ולכיוונים. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - בוחרים שלושה בסיסים, כל אחד ברמת גובה שונה, ומתנועעים בכל הכיוונים בלי לצאת מהבסיס; - בוחרים בחפץ נייד ומתנועעים ביחס אליו בשמונה יחסים שונים, תוך ציון היחס המבוצע; - מבצעים הוראות של מחנך המשלבות תנועה מרחב כללי ומרחב אישי, למשל: לנוע הצידה לכיוון הדלת; לנוע לאחור לכיוון החלון; - בוחרים במסלול על הרצפה, מתארים אותו ומתקדמים בו בכל רמות הגובה של המרחב האישי ובכל הכיוונים. - מתקדמים בשלושה מסלולים השונים זה מזה באופיים; - מציבים מסלול של חיצים: מתקדמים לפי כיווני החיצים. מציינים במלל את הכיוון בכל פעם שהוא משתנה.

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לפזר מכשירים, להציע לילדים לרוץ וברגע שאחד הילדים קורא "עצור!", הכול עוצרים ומתארים את היחס ביניהם לבין מכשיר; - לתת לילדים תרשים של בית הספר. לבקש מהם לתאר את המסלול שיעברו בין שני מקומות ואת דרך ההתקדמות; לבצע בפועל את מה שתואר; - לתלות שלטי תיאור לכיוונים האובייקטיביים בכל המרחבים: צפון, דרום, מזרח ומערב. לתת לילדים לרוץ תוך קריאת הכיוונים. בשלב מסוים להסיר את השלטים ולהמשיך לעודד את הילדים לתאר את כיווני ההתקדמות שלהם. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - בוחרים בסיס משען וחפץ. מתנועעים בכל הכיוונים עם החפץ אך בלי לצאת מהבסיס. שלושה בסיסים כל אחד ברמת גובה שונה; - בוחרים חפץ קבוע וחפץ נייד. מתנועעים ביחס אליהם ב־10 יחסים שונים שנבחרו עצמאית; - מתנועעים במרחב בכיוונים שונים אובייקטיביים וסובייקטיביים; במהלך התנועה מתארים את כיווניה; - מתקדמים בשלושה מסלולים השונים זה מזה באופיים; בכל אחד מהם, מציינים את שמו, ומתקדמים בכל רמות הגובה של המרחב הכללי בכל הכיוונים.

מטרה 3. הילדים ישכללו את ויסות הכוח שלהם

הסבר המטרת

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 ולמימוש פוטנציאל הפעולה הטמון בו. **כובד** הוא כושרו של האדם להרפות, ולהניח לכוח משיכת האדמה לפעול על הגוף תוך הפעלת התנגדות מינימלית. **משקל** הוא לחץ הגוף על בסיסו, כאשר האדם תומך בקומתו הזקופה ובחלקי גופו בכוחו הוא. **השאלה המרכזית בעניין זה היא היכולת לווסת את הכוח בהתאם לצורך של המתנועע או להחלטתו.** כל פעילות הקשורה לוויסות כוח כוללת התייחסות לתיאום תנועה (קואורדינציה מוטורית). תיאום תנועה הוא פעולתה של המערכת העצבית-שרירית שבה מעורבים החושים ומערכת השלד: השרירים, העצמות והמפרקים.

חשיבות העיסוק בוויסות הכוח:

- רכישת מיומנות להשתמש בכוח במידה המדויקת, הנחוצה לביצוע משימה נתונה. ויסות כוח מאפשר לנו להימנע משימוש מופרז בכוח, מונע עייפות מיותרת ומבטיח ביצוע תנועה איכותי.
- לכל מטלת תנועה נדרשת התאמת כוח מסוימת, ורק התנסות בתנועה מלמדת אותנו מהו הכוח הנחוץ לנו. אי-אפשר ללמוד לווסת את הכוח מתוך סטנדרטים חיצוניים אלא צריך לגלות אותם מתוך הקשבה לגוף.
- פעמים רבות הגוף מכווץ ומפעיל שרירים מיותרים. מצב זה אינו מאפשר זרימה תקינה של הדם. התנסות בוויסות כוח מאפשרת לנו להתייחס לאותם איברים מכווצים ולשחררם לתפקוד איכותי.

דרכים להשגת המטרה

להשתמש בדימויים ובאמצעי המחשה – כוח, על מרכיביו השונים, הוא מושג מופשט. כדי לאפשר לילדים לפעול מתוך הבנה ומודעות חשוב לסייע להם בעזרת דימויים.

דוגמאות לדימויים:

- דאו לצמאכס eאתס דוחפס מכונת שקצה בחול, באמצעות הידיס, הגב אק הראק - איק תפאלו?
- דאיינו לצמאכס eאתס אוליינוס בקרקס ההולכס צל חבל - איק תלכו?
- דאו לצמאכס eאתס נלסיס כדור כבד מאוד בידיכס אק צל גבכס - איק תנאלו?

מראיס קטצ מסרט se צ'ארלי צ'פלין.

האק האק השקיצ את הכוח הנחול? מה קרה?

תוכנות אוסיקוליות באחשב צעוליות להאחיש חלוקה לפצאות ולמקליס, ולהראות את השפעת האקצב צל התנאלה.

להתנסות בחזרות רצופות ובחזרות במרווחי זמן – שיפור ביסוד הכוח דורש תנועה החוזרת שוב ושוב ברציפות ותנועה החוזרת לאחר הפסקה. חשוב לתת זמן להתנסות בפעילות ולא למהר לעבור מפעילות לפעילות. כמו כן, יש לתת לילדים הזדמנות להתנסות בזמנם החופשי.

התנסות חד-גונית לעומת התנסות רב-גונית: בהתנסות החד-גונית חוזרים על תנועה זהה בתנאים זהים. התנסות רב-גונית היא כשחוזרים על התנועה בדרכים שונות תוך גיוון התנאים שהתנועה מתרחשת בהם, למשל: שינוי בגודל הכדור, ניתור ממקומות מגבהים שונים, נחיתה על משטחים רכים ועל משטחים קשים. כאשר יסוד אחד משתנה ההתנסות הופכת מחד-גונית למגוונת. שני סוגי ההתנסות תורמים לשיפור השימוש הנכון בכוח. חשוב לאפשר לילדים לבחור בהתנסות לפי אופיים ולפי צרכיהם וחשוב לעודד אותם לבצע את שני סוגי ההתנסות.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

- הילדים ישכללו את היכולות –
- (1) לבלום את כובד הגוף;
 - (2) לבלום חפצים בזמן קליטתם;
 - (3) לאזן את גופם;
 - (4) להעתיק את משקל הגוף מבסיס אחד לבסיס אחר;
 - (5) לווסת כוח ולהתאימו לפעולה;
 - (6) לבצע כיווץ מתיחה והרפיה.

(1) הילדים ישכללו את יכולתם לבלום את כובד הגוף

הסבר

בלימת כובד הגוף מתרחשת בשני מצבים: האחד, במעבר מהתקדמות לעצירה, והאחר, בנחיתה מגובה.*

בבלימת כובד הגוף במעבר מהתקדמות לעצירה כאשר הבלימה צפויה, למשל כש בסוף מסלול הריצה ניצב קיר, חשוב ללמוד לבצע את הבלימה בהדרגה כדי למנוע התנגשות בו. כאשר אין הבלימה צפויה ויש צורך בבלימה מיידית, 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 לעתים כוח הרגליים והקפיצות אינם מספיקים ליצירת בלימה רכה. במקרה כזה, רצוי להמשיך בגלגול גוף מעוגל בכיוון הנחיתה, כסיוע לבלימה.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6): גיליוס, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, בעמ' 163, 172, 176-177; זיפר, **מתנועע ומשחק שמח ולומד**, בעמ' 150-152, 213-215; רכס, **תנועה משכילה שלוש ארבע**, בעמ' 1-3; שובל ולנצר, **להיות בתנועה חלק ג**, בעמ' 69-72; שקדי, **מחרוזת תנועה**, בעמ' 176-177.

כהכנה לנחיתה חשוב לחזק ידיים וללמוד להשתמש בקפיציות שהן מאפשרות כסיוע לבלימה.

חשוב לכוון את הנפילה לפניכם. כאשר נופלים לאחור אין אפשרות להסתמך על הראייה וקשה להעריך את המרחק.

לבלימה ישנה משמעות קוגניטיבית ורגשית, מעבר למשמעות המוטורית. ילדים 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 הביצוע

בבלימת כובד הגוף במעבר מהתקדמות לעצירה:

הילדים יתנסו –

- בבלימת הגוף מאופני התקדמות שונים עד עצירתו;
- ובבלימת כובד הגוף ובעצירה מהתקדמות מהירה;
- בבלימה בלתי צפויה;
- בבלימה הדרגתית לאורך דרך ארוכה;
- בבלימה לקראת מפגש עם חפץ או עמית הנע באותו מרחב;
- בחיקוי בלימה של עמיתים ובתיאום בלימה עם עמית.

הילדים –

- ימנעו התנגשות בחפצים בזמן תנועה מהירה;
- יימנעו מהתנגשות בעמיתים המתנועעים אף הם במרחב.

הילדים יבינו –

- את חשיבות הבלימה הנכונה;
- את מגבלות הבלימה הפתאומית ואת יתרונות הבלימה לאורך דרך.

בבלימת כובד הגוף בנחיתה מגובה

הילדים יתנסו –

- בנחיתות רבות מגבהים שונים למשטחים שונים;
- בנחיתות מאיזונים וממצבי תלייה.

הילדים –

- ינחתו בשתי רגליים, יכוונו את הנחיתה לפניכם, יכופפו את כל מפרקי הרגל, יעבירו משקל לידיים ויתגלגלו ברצף כחלק מהבלימה.
- ינסחו במילים את עקרונות הנחיתה הבטוחה.

(2) הילדים ישכללו את יכולתם לבלום חפצים בזמן קליטתם

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

הילדים יתנסו –

- בבלימת חפצים שונים בדרגות קושי שונות: בדים רכים, שקית שעועית, דרך כדור ספוג, ועד כדור גומי וכדורים המשמשים למשחקי ספורט;
- בהשקעת הכוח המותאמת למשקלו של החפץ שאותו הם קולטים;
- בבחירת איברים שונים לקליטת חפצים נכונה.

הילדים –

- יקלטו חפצים במשקל שונה, המגיעים במהירויות שונות ומכיוונים שונים בידיים.
- הילדים ידגימו את העיקרון הזה: כדי לקלוט חפץ באופן בטיחותי יש להמשיך את התנועה בכיוון שהחפץ נע בו.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6): אלון, **תנועה וחפץ**, בעמ' 94-96, 86-89; גיליום, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, בעמ' 168-169, ובעמ' 173-175; זיפר, **מתנועע ומשחק שמח ולומד**, בעמ' 216-219; שובל, **לנצר (1987)**, להיות בתנועה – חלק ג', בעמ' 72-79.

(3) הילדים ישכללו את יכולת האיזון של גופם

הסבר

- איזון – פירושו שמרכז הכובד של גוף נתמך נמצא מעל הבסיס והגוף מוחזק יציב. ארבעה גורמים משפיעים על יכולת איזון הגוף ויש צורך להתייחס לכל אחד מהם במהלך תרגול 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 כוח 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 ולמרחב הרחוק;
 - נתונים אישיותיים – הערכה עצמית וביטחון עצמי ביחס ליכולת לשמור איזון ועל שחרור ממתחים, המקשים על איזון הגוף.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- באיזון הגוף על בסיסים ברוחב שונה, במעבר הדרגתי משכיבה שבה הבסיס נמוך ורחב ועד לעמידה על כרית כף רגל אחת שהיא בסיס גבוה וצר;
- באיזון הגוף על איברים שונים שהם בסיס;
- בהוספה ובהפחתה של איברים המשמשים בסיס, תוך שמירה על איזון הגוף;
- באיזון הגוף על איברים שונים תוך התקדמות קדימה, אחורה, ימינה ושמאלה;
- באיזון הגוף על משטחים שונים במקום, ובהתקדמות תוך מעבר הדרגתי ממשטח תמיכה רחב למשטח תמיכה צר (למשל 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 וכדומה);
- באיזון הגוף בעיניים עצומות בדרכים שונות;
- במעבר מאיזון אחד לאחר, תוך היענות להוראות מילוליות;
- בנשיאת חפצים בעלי אופי שונה על איברים שונים;
- באיזון הגוף תוך בחירת השרירים הנחוצים לשם כך, תוך שחרור השרירים שאינם נחוצים;
- בבחירה חופשית של איזונים שונים בדרגות קושי שונות;
- במתן הוראות איזון גוף לחבר בדרכים שונות;
- בתיאום דרכי איזון שונות עם חבר.

הילדים –

- יעמדו על רגל אחת בעיניים עצומות;
- ילכו על קורה ברוחב 10 ס"מ לאט, עקב בצד אגודל, קדימה, אחורה, ימינה ושמאלה.

הילדים יבינו –

- באיזה מצב הגוף שומר על איזון ומתי הוא מאבד איזון ויוכלו להדגים את הבנתם.

(4) הילדים ישכללו את העתקת משקל הגוף מבסיס אחד לבסיס אחר

הסבר

במטרה זו שני חלקים: האחד, העתקת המשקל והאחר, איזון הגוף על בסיס חדש. בשניהם אין שחרור של כובד הגוף אלא נשיאת משקלו, ובשניהם נזקק המתנועע לשמירה על איזון הגוף.

העתקת משקל פירושה העברת מרכז הכובד מבסיס אחד 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 הביצוע

הילדים יתנסו –

- בהעתקת משקל מאיברים לאיברים אחרים;
- בהעתקת משקל מבסיס רחב לבסיס רחב, מרחב לצר, מצר לרחב, 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 בעת הימצאות 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 להעקפה בלבד, ותוך שחרור השרירים שאינם נחוצים;
- בבחירה חופשית של איזונים שונים בדרגות קושי שונות בזמן העתקת כובד הגוף;
- במתן הוראות לעמית להעתיק כובד בדרכים שונות;
- בתיאום תנועה עם חבר במהלך העתקת כובד.

הילדים –

- יעבירו את משקלם מארבעה בסיסים שונים לפי בחירתם, תוך שמירה על איזון.

הילדים יבינו –

- את תפקיד האיזון בזמן העתקת הכובד.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):
אלון, **תנועה וחפץ**, בעמ' 92; גיליוס, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, בעמ' 190-200; זיפר, **מתנועע ומשחק שמח ולומד**, בעמ' 177-191;
פרידמן ושובל, **תנועה לעניין**, בעמ' 12; שובל, **לנצר, להיות בתנועה – חלק ג**, בעמ' 73-77; 105-110;
שקדי, **עוד מחרוזת תנועה**, בעמ' 148-163.

(5) הילדים ישכללו את יכולתם להתאים כוח לפעולה

הסבר

המטרה האופרטיבית הזו כוללת שני שלבים:

שלב א: הכרת ההבדלים בין הניגודים – הפעלת כוח חזק והפעלת כוח חלש.

החלש והחזק הם שני קצוות לתיאור הפעלת כוח, ויש ביניהם דרגות ביניים אחדות. הפעלת כוח קשורה למשקל הגוף ולכוח השרירים. כאשר ה"כוח מתפרץ", יש לרכז מאמץ בפעולה חד-פעמית ואז יש סיכוי להשיג כוח גדול יותר. כאשר ה"כוח מתמשך" יש לחלק את המאמץ על פני משך הזמן.

חשוב להתנסות הן בהפעלת כוח חזק המקנה למתנועע תחושת נוכחות וביטחון והן בהפעלת כוח חלשה המחייבת שליטה ראשונית בכוח, והיא הזדמנות להבעת רוח.

שלב ב: ויסות הכוח והתאמתו לפעולה. ויסות הכוח הוא מציאת דרך ביניים בין תנועות קיצוניות. ויסות כוח מתחיל באומדן – מודע או בלתי-מודע – של הכוח הנחוץ; ברירת האיברים הנחוצים לפעולה והפעלתם והשקעת הכוח הנחוץ בלבד. ויסות הכוח הנחוץ בכל פעולה בחיי היום-יום ובשעת פעילות גופנית – הן בתנועות גסות והן בתנועות עדינות – ככל שבחירת הכוח הנחוץ מדויקת יותר התנועה תהיה איכותית יותר! הבחירה היא תוצאה של התנסות קודמת ומודעות למידת הכוח הנדרש לפעולה.*

פירוט ברמת הביצוע

שלב א – הכרת ההבדלים בין הניגודים; הפעלת כוח חזק והפעלת כוח חלש

הילדים יתנסו בפעילויות אלה:

- בהפעלת כוח חלש וכוח חזק;
- במעברים חדים והדרגתיים בין הפעלת כוח חלש להפעלת כוח חזק בגופם;
- בהפעלת כוח מתפרץ ובהפעלת כוח מתמשכת ובמעברים ביניהם;
- בהפעלת כוח חלש וכוח חזק ביחס לחפצים בעלי משקל שונה (קליעה למטרה, זריקה לחבר העומד במקום מוגדר וכדומה);
- בהפעלת כוח על עמית בהתאם לבחירתו;
- בהפעלת כוח חזק במשותף בקבוצה להזזת חפץ כבד;
- בהפעלת הכוח החלשה ביותר שעדיין אפשר להזיז בה איברים של חבר ממקום למקום.

הילדים יבינו –

- שהחלש והחזק הם יחסיים לגודלם ולכוח השרירים שלהם.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6): גיליון, יסודות בחינוך לתנועה לילדים, בעמ' 163-167; זיפר, מתנועע ומשחק שמח ולומד, בעמ' 209-212; שובל ובן-ארי, מעגלי תנועה בעמ' 134-137; שובל, לנצר, להיות בתנועה חלק ג, בעמ' 86-91; שקדי, עוד מחרוזת תנועה, בעמ' 96-114.

שלב ב - ויסות הכוח והתאמתו לפעולה

הילדים יתנסו -

- בבחירת הכוח הנחוץ להפעלת הגוף ולתנועה עם חפצים;
- באומדן הכוח הנחוץ לפעולות שונות, בהפעלת הכוח הנחוצה ובבדיקת נכונות האומדן;
- בבחירת האיברים המתאימים ביותר, הנחוצים להפעלת הכוח;
- בצפייה בעמית מתנועע וביקורת על ויסות הכוח שלו;
- בוויסות כוח מול הפעלת כוח של עמית.

הילדים -

- יבחרו רמת כוח מסוימת, יגדירו אותה, ינסו להפעילה ולבדוק אם בחירתם מתאימה.

הילדים יבינו -

- שאפשר לשלוט בכמות הכוח שמשקיעים בתנועה ולבחור בתנועה מתאימה למשימה.

(6) הילדים ישכללו את יכולתם לבצע כיווץ, מתיחה והרפיה

הסבר

בנושא זה שתי השוואות:

השוואה בין כיווץ לבין מתיחה היא השוואה בין שני סוגים של השקעת כוח. **כיווץ** הוא השקעת כוח מהפריפריה של הגוף אל מרכזו ו**מתיחה** היא השקעת כוח ממרכז הגוף אל הפריפריה.

הכיווץ והמתיחה שונים מכפיפה ומפשיטה בכך שהם מכילים הפעלת כוח קיצונית מעבר לנחוץ בכפיפה ובפשיטה.

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 של מתח 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 ה"אני" 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 ברמת הביצוע

השוואה בין כיווץ לבין מתיחה:

הילדים יתנסו –

- בבדיקת כיווץ ומתיחה באיברים בודדים ובצירופים שונים של איברים;
- בכיווץ ומתיחה בעמדות מוצא שונות;
- בכיווץ ומתיחה תוך התקדמות;
- בכיווץ ומתיחה תוך כדי שימוש בגומייה בגדלים שונים;
- בתיאום פעולות כיווץ ומתיחה עם עמית.

הילדים –

- כל אחת מכפות הידיים בנפרד ואת שתיהן ביחד ולאחר מכן ימתחו אותן;
- את הגוף לגודל מינימלי וימתחו אותו לאורך מקסימלי.

הילדים יבינו –

- מה הם כיווץ ומתיחה ומה ההבדל בינם לבין כפיפה ופשיטה.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6): גיליון, יסודות בחינוך לתנועה לילדים, בעמ' 165-167; גלאור, שובל ולנצר, דימוי גוף, בעמ' 172-171; שובל ולנצר, להיות בתנועה חלק ג, בעמ' 92-95.

השוואה בין כיווץ ומתיחה לבין הרפיה:

הילדים 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.

הילדים –

- יעברו מכיווץ להרפיה וממתיחה להרפיה בשכיבה;
- ירפו את גופם בשכיבה בעיניים עצומות במשך שתי דקות.

הילדים יסבירו –

- את ההבדל בין כיווץ ומתיחה מצד אחד לבין הרפיה מהצד האחר.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 3: הילדים ישכללו את ויסות הכוח

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - ללמד לשחק במשחק "אחת, שתיים, שלוש – דג מלוח" בוורייציות המזמנות עצירה ואיזון פתאומיים; - להציע לילדים לזרוק שקית מעמדת מוצא אחת ולתפוס אותה בעמדה אחרת, למשל לזרוק בעמידה ולתפוס בישיבה; - להציע לילדים לשחק מסירות בזוגות תוך כדי התקדמות. הילדים בוחרים בכדור שהוא נוח להם (אפשר להשתמש בכרית קטנה, שקית שעועית וכדומה); - להציע לילדים לשחק במשחקי קליעה למטרה כמו: קליעה לחישוקים התלויים בגבהים שונים, לקופסאות קרטון המונחות בגבהים שונים ויש בהן פתחים בגדלים שונים וכן הלאה; - להציע לילדים ללכת או לרוץ בחדר שבו מפוזרות קוביות בגודל שונה (רצוי קוביות מוצקות). להיעמד על קובייה ולשהות עליה תוך ספירה מ' עד 10. אפשר להציע לילדים פעולה חשבונית אחרת או דקלום כלשהו בזמן שהייתם על הקובייה); - לזמן לילדים חפצים לאיזון על איברי גוף ולהציע להם להתקדם בלי שהחפץ ייפול. להנחותם לנסות במגוון חפצים. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - רצים אחרי בן זוג המוביל את ההתקדמות במרחק קבוע. המוביל משנה את כיווני הריצה ואת קצב ההתקדמות ואף עוצר בפתאומיות; - זורקים ותופסים שקית שעועית ממרחק של שלושה מטרים לפחות. בזריקה הם מכוונים אל ידי התופס; - קולעים כדור לקופסת קרטון המונחת על כיסא; - הולכים בלי ליפול, הליכה מדודה על ספסל קדימה, אחורה ולכל אחד מהצדדים (הליכה שאינה איטית ואינה מהירה); - זורקים לסירוגין שני חפצים בעלי משקל שונה למרחקים קרוב, בינוני ורחוק (הילד מכריז לאן הוא רוצה להגיע ומגיע בקירוב).

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - להציע לילדים לפעול בשכיבה על פי דמיונם, למשל: לכנס את הגוף כמו כדור, למתוח אותו כמו גומי, לשחרר אותו כמו פיסת בד המונחת על הרצפה. לאפשר זמן בדיקה, למשל, האם הגוף אכן מכווץ כמו כדור? - להציע לילדים להתנסות באיזון הגוף בעיניים עצומות, החל בעמידה על רגל אחת וכלה בניסיונות ללכת על קורה; - להציע לילדים לשחק משחקי מסירות בקבוצה בוורייציות שונות: <ul style="list-style-type: none"> • ילד במרכז מעגל מנהל את המשחק; • מעגל פועל ללא מנהל; • ילדים עומדים במפוזר והכדור נע ביניהם; - להציב מתקן דמוי-סל של משחק הכדור-סל ולקלוע לתוכו כדורים שונים ממרחקים שונים; - להכין עם הילדים מתקן כדורת (באולינג) ולתרגל הפלת בקבוקים ממרחקים שונים. גם הכדורים יכולים להיות בגדלים שונים. הילד יבחר את גודל הכדור המתאים לו. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - עוברים בשכיבה מכיווץ למתיחה, מכיווץ להרפיה וממתיחה להרפיה, ובכל מצב מכריזים מהו; - זורקים ותופסים שקית שעועית ממרחק של שלושה מטרים לפחות. בזריקה מכוונים אל התופס; בתפיסה מקפידים על קליטת השקית בכפות ידיים המופנות לפנים; - קולעים כדור למטרה מעל גובה העיניים (רצוי סל מותאם לילדים); - הולכים בלי ליפול על קורה נמוכה וצרה (שרוחבה עד 10 ס"מ), בהליכה מדודה (שאינה איטית ואינה מהירה), במבט מופנה לפנים; - בחמישה ניסיונות של גלגול כדור לעבר מקבץ בקבוקים ממרחק של חמישה מטרים לפחות מפילים שלושה בקבוקים לפחות.
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - להציע לילדים לשחק משחקים של שניים מול שניים הכוללים קליעה בכדור; בכל פעם יש להעלות את רמת קושי הקליעה; - להציע לילדים לרוץ זמן ממושך (ביחס ליכולת הילדים) לשכב, להרפות, ולנשום לפי הוראות; - לפזר מזרנים על הקרקע ולהורות לילדים להתקדם תוך כדי כיווץ או מתיחה לאורך מזרן. אחר כך להתקדם לסירוגין; - להציע לילדים לשחק משחקי זריקה ותפיסה בחפצים השונים זה מזה בגודלם, בצורתם, ובמשקלם; - להציע לילדים להעתיק משקל מבסיס אחד לבסיס אחר על כיסא יציב (או על כל בסיס מוגבה אחר) ולהמשיך לכמה שיותר בסיסים. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - עוברים ברצף מכיווץ למתיחה, לכיווץ אחר, להרפיה, למתיחה ולהרפיה; - בזוגות: זורקים ותופסים כדור גומי ממרחק של לפחות ארבעה מטרים. בזריקה, מכוונים במדויק אל התופס. בתפיסה קולטים את הכדור בכפות ידיים המופנות לפנים ותוך כדי תנועה לאחור בכיוון תנועת הכדור; - קולעים כדור גומי לסל של משחק כדור-סל; בעיניים עצומות, הולכים על קורה נמוכה וצרה (שרוחבה עד עשרה ס"מ) בלי ליפול, בהליכה מדודה (שאינה איטית ואינה מהירה); - בחמישה ניסיונות של גלגול כדור לעבר מקבץ בקבוקים, ממרחק שבעה מטרים, לפחות, מפילים חמישה בקבוקים לפחות.

מטרה 4. הילדים ישכללו את ההתייחסות לזמן

הסבר המטרה

"זמן" הוא מושג מופשט. התנועה מסייעת להפוך אותו למוחש ומוכן לילדים. הפיכת המושג למוחש

ומוכן מסייעת בשכלול התנועה. להלן נסביר את שני צידי המשוואה.

התנועה מסייעת להפוך את הזמן למוחש בשתי דרכים: הדרך האחת, היא אוסף של אירועים המתרחשים בזה אחר זה ובכך אפשר לתפוס את תחושת הזמן הנע קדימה: רצים, קופצים, נוחתים, מתגלגלים, קמים וכך ממשיכים; הדרך האחרת יכולה להתרחש בתבניות החוזרות על עצמן, ומחלקות את הזמן ליחידות שאותן אנו ממלאים בעשייה, למשל בנייתורים במקום במשך זמן מסוים, בריצה הלך 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". הילדים מתנועעים במהירויות שונות גם בלי הלימוד על הזמן בשיעורי "חינוך לתנועה", אבל ההבנה תאפשר 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 הילדים 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:

- לילוי התנועה בספירה באמצעות אמירה (1, 2, 3...), תיפוף בתוף, אחיאת כפ"ס וכדומה;
- לילוי התנועה באוסיקה, שקל לאתר בה את המפעם;
- לילוי התנועה בשיר אלו בדיבור. המילים שבהם מדגישות את המפעם (למשל בשיר "זבונים אנוני לילוי ז'אנו" מאת פניה ברגשטיין);
- מצקה בתנועה אחר תנועת אחר האכתיב את המפעם.

להקדיש תשומת לב מיוחד לבחירת המוסיקה – הפרטים שיש לשים לב אליהם:

- תפקידה של המוסיקה להכתיב את חלוקת הזמן בתנועה;
- בחירה במוסיקה המתאימה ליכולת של הילדים ולאופי תנועתם;
- גיוון סוגי המוסיקה, המקצבים והסגנונות – לבחור גם מוסיקה מוכרת לילדים וגם פחות מוכרת להם שתהפוך למוכרת באמצעות התנועה;
- שילוב מוסיקה המכתיבה תנועה בעלת אופי שונה, מוסיקה מהירה וקופצנית או איטית ומתמשכת.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) יבטאו בתנועה את ההבדל בין "לאט" ל"מהר";
- (2) יתנועעו במקצב אישי ובמקצב חיצוני;
- (3) ישכללו את התנועה בעתוי הנכון.

(1) הילדים יבטאו בתנועה את ההבדל בין "לאט" ל"מהר"

הסבר

כאשר יחידות 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.*

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- ברצף תנועות איטי;
- ברצף תנועות מהיר;
- במספר רב של תנועות זהות, השונות אך ורק במהירותן;
- במעבר מתנועה איטית לתנועה מהירה ולהפך, לפי הוראות ולפי החלטתם.

הילדים יסבירו –

- את ההבדל בין "לאט" יותר ל"מהר" יותר.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):
גיליון, יסודות בחינוך לתנועה לילדים; ולטר, חוויים למידה בתנועה, בעמ' 91; רכס, תנועה משכילה
שלוש ארבע, בעמ' 26; שובל, גוני קשת, בעמ' 243-258; שובל, לנצר, להיות בתנועה חלק ג, בעמ'
21-19; שקדי, עוד מחרוזת תנועה, בעמ' 26-46.

(2) הילדים יתנועעו במקצב אישי ובמקצב חיצוני

הסבר

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 שהילד יודע להקשיב למקצב מוכתב – תיפוף, מנגינה, תנועה של חבר וכדומה – ולפעול לפיו. 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

הילדים יתנסו –
<input checked="" type="checkbox"/> בתנועה במקצבים אישיים שונים;
<input checked="" type="checkbox"/> בהתאמת תנועתם למקצב מוכתב;
<input checked="" type="checkbox"/> בהתאמת מהירות פעולתם למטלה הדורשת הספק, למשל באיסוף חפצים פזורים בשטח במהירות המרבית;
<input checked="" type="checkbox"/> במעבר מתנועה במקצב מוכתב למקצב אישי ולהפך;
<input checked="" type="checkbox"/> בחיקוי מקצב אישי של עמית;
<input checked="" type="checkbox"/> בהכתבת מקצב חיצוני לעמית.
הילדים יחוו –
<input checked="" type="checkbox"/> את הנוחות שבתנועה בקצב אישי.
הילדים יבינו –
<input checked="" type="checkbox"/> את ההבדל בין מקצב אישי למקצב מוכתב ואלו כישורים נחוצים לכל אחד מהם.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):
גיליוס, יסודות בחינוך לתנועה לילדים, בעמ' 235-239; ולטר, חווים למידה בתנועה, בעמ' 92-93;
מתנועע ומשחק שמח ולומד, בעמ' 201-207; שובל, לנצר, להיות בתנועה חלק ג, בעמ' 32-34.

(3) הילדים ישכללו את עיתוי התנועה

הסבר

היכולת לפעול בעיתוי הנכון היא סוג ספציפי של קואורדינציה מוטורית הכוללת תיאום בזמן בין קליטת החושים לתגובת השרירים. להלן דוגמאות שבהן חושים שונים מאפשרים את הפעולה בעיתוי הנכון:

בעיטה בכדור הנע לעברנו – חוש הראייה קולט את מהירות התנועה של הכדור והמתנועע מפעיל את חוש שיווי המשקל, מעביר משקל לרגל אחת ובעזרת חושי התנועה מבצע את הבעיטה.

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.*

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- בקליטת חפצים שונים בעיתוי הנכון;
- בקפיצות מעל חפצים ניידים;
- בהעברת חפצים לעמית באופן שיאפשר לו לקלוט אותם;
- בשינוי תנועה בהישמע אות חיצוני.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):
שובל, לנצר, להיות בתנועה חלק ג, בעמ' 55-58.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 4: הילדים ישכללו את ההתייחסות לזמן

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לאפשר לילדים להניע חפצים (חישוק, גליל, סביבון) ולחקות בתנועה את מהירות התקדמותם; - להציע לילדים ללכת לאט ליד חבר שהולך מהר ולהפך; - להנחות ילדים לצאת בתנועה מהירה בסמוך לקבלת ההוראה: "צא!"; - להציע לילדים לבחור בתנועה ולבצע אותה לאט ומהר; - לאפשר לילדים לבחור בתנועה ההולכת והופכת מורכבת יותר, אך לשמור את ה"לאט" וה"מהר" כמו בתנועה הראשונה; - להציע לילדים לשחק בחבל כך: שני חברים או מבוגר וילד יחזיקו חבל משני צידיו וינדנדו אותו באיטיות מצד לצד. בהמשך יתאימו את תנועות החבל לקצב של ילד העובר מעליו; - להציע לילדים לעמוד במרכז המעגל ולזרוק כדור לילדים עומדים במעגל, העומד במרכז המעגל זורק כדור למעלה וקורא בשם של אחד הילדים. על הילד לתפוס את הכדור; - לגלגל כדור לרגלי הילדים שעומדים מפוזרים במרחב הפעילות ועל הילדים לחמוק מן הכדור. הכדור ממשיך להתגלגל ובכל פעם ממשיך ומגלגל אותו ילד אחר ומנסה "לפגוע" ברגלי אחד המשחקים. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מתקדמים תוך מעבר מ"לאט" ל"מהר" ולהפך בלי לעצור את התנועה; - מכתיבים קצב לעצמם, מתקדמים תוך שמירה על הקצב. משנים קצב בלי לעצור; - קופצים מעל חבל מתנדנד בלי לגעת בחבל; - בורחים, מכדור מתגלגל ברגע האחרון.

מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מתנועעים תוך מעבר הדרגתי מ"לאט" ל"מהר" ולהפך, בלי לעצור את התנועה; - מתאימים תנועה לבן זוג המכתיב את הקצב ואת שינויי הקצב; - קופצים בדלגית. 	<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לשחק משחק קבוצתי: להעביר ממקום למקום כמה שיותר כדורים בזמן מוגבל; - לרקוד ריקוד חופשי לפי מקצבים שונים; - לתופף "מנגינה" לאחר מכן לרקוד לפי "המנגינה" שתופפה; - לבצע תנועות ברצף במפעם שנקבע באמצעות מטרונום; - לחבר בקבוצה ריקוד למנגינה; - לשחק בחבל כך: זוג מסובב ואחרים קופצים. בזמן קבוע מחליפים את המסובבים; - להיכנס לחישוק ולצאת ממנו בזמן שהוא בתנועה בלי לשנות את רצף תנועתו.
דוגמאות להתנהגויות מצופות	דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - בוחרים בסדרה של תנועות. מבצעים אותה שלוש פעמים: בקצב נוח; בקצב איטי במיוחד; בקצב מהיר במיוחד; - מתאימים תנועה לקצב מוכתב ולבן זוג באמצעות תיפוף (או מנגינה); - תופסים כדור חוזר מקיר המגיע בעוצמות שונות ובגבהים שונים. 	<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - להציע לילדים לתופף ולהתנועע בעת ובעונה אחת. בכל פעם ילד מכתוב קצב לאחרים. אפשר גם ליצור "תזמורת הקשה" המתאימה את הקצב בתוך הקבוצה ומאפשרת לילדי הכיתה להתנועע. יש להחליף תפקידים, כדי שלא יהיה ילד שלא יבצע את שני התפקידים; - להציע לילדים לחפש תנועות שאי אפשר לבצען מהר ולנתח את הסיבות לכך. לחפש תנועות שאי אפשר לבצע אותן לאט ולנתח את הסיבות לכך; - לאפשר לילדים לזרוק כדורים בגדלים שונים אל קיר ולתפוס. הילדים יזרקו לעצמם ולחבריהם; - להציע לילדים להתנסות בקפיצה בדלגית בקצב אחיד. לשנות את הקצב תוך שמירת אחידות במהלך רצף קפיצות.

מטרה 5. הילדים ישכללו את שטף תנועתם

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 הלב בחלק מהתנועה לצורך דיוקטי בלבד. בכל תנועה, ולו בתנועה פשוטה 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 אפשר לומר שהתנועה היא בעלת שטף נכון.

השימוש בתואר "שטף נכון" מתאר מצב שבו התנועה מותאמת לכוונותיו של המתנועע. התנועה הספונטנית של ילדים בעלי התפתחות תקינה, הנובעת מצרכים פנימיים שלהם, היא בדרך כלל בעלת שטף נכון כל זמן שהילד פועל מתוך עצמו לפי יכולתו ולפי כוונותיו. לכן רצוי לאפשר לילדים חופש תנועה וכדאי להציע להם משימות פתוחות המאפשרות בחירת תנועה מותאמת.

כאשר הילד חשוף להשפעות חברתיות – לתהליכי חיקוי, ולתהליכי אינטראקציה חברתית עם עמיתים, או כאשר הילד נמצא במסגרת של פעילות מכוונת שניתנות בה הוראות של המורה – היכולת לשמור על שטף התנועה איננה מובנת מאליה ויש לתרגלה.

דרכים להשגת המטרה

ליצור חיבור (משפט) תנועה

מאפייני חיבור התנועה:

לחיבור התנועה יש נושא ותוכן תנועתי (דוגמאות לנושאים: מעגלים, מסלולים, השקעת הכוח הנכונה בתנועה עם כדור, מראות בזוגות, מעברים הדרגתיים, התאמת תנועה למנגינה);

הוא כולל התאמה אישית, ונבנה על פי נתונים אישיים ובחירה אישית. אין חיבור של ילד אחד הדומה לחיבורים של אחרים;

בנייה הדרגתית בתהליך של התנסות בתנועה מתוכננת, הוספת התנועה הבאה, חזרה על התנועות שהיו עד כה, תוספת תנועה וכך הלאה עד שנוצר רצף תנועות;

בנייה תוך חזרות, עובר חזרות רבות תוך בנייה וניתן לשחזור;

בעל מבנה רציף מתחילת התנועה ועד לסיומה.

חיבור תנועה הוא תהליך מורכב הדורש הכנות מוקדמות ובנייה הדרגתית. השלבים הראשונים יתרחשו ספונטנית כבר בגן הילדים תוך חיבור תנועות ואילו בניית חיבור מורכב יותר הדורש תכנון מוקדם וזיכרון ארוך טווח של המתנועע כדאי להתחיל בכיתה א'.*

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6): גיליוס, יסודות בחינוך לתנועה לילדים, בעמ' 243-248; שובל ובך ארי, מעגלי תנועה, בעמ' 200-282; שובל, לנצר, להיות בתנועה חלק ג, בעמ' 140-144.

לצרף העיסוק בשטף במהלך הלימוד של כל אחד מיסודות התנועה

העבודה על שיפור איכות התנועה של הילד ביחס לעצמו היא חשובה, לכן העיסוק בשטף צריך ללוות את הלימוד של כל אחד מהיסודות ולשמש מעין בקרת איכות על תהליך הלימוד.

אפשרויות:

- לשלב ידע שהצטבר מהתנסות קודמת בהתנסות חדשה.
 דוגמה: אק בצבר נלמדו כיווני התקדמות בארחה (לפני, לאחר ולצדדים) והנאל הנלמד הוא מסולו צולו מסולו מפתל, כדאי לתרגל את המסולוים השונים תוך תשומת לב לכיוונים.
- לעודד את הילדים לנסות תנועה זהה בשינוי אחד.
 דוגמה: מלגיס צל חבל. מניס דילוג זהה צל חבל באהירויות שונות, דילוג במקום ותוך התקדמות, צובריס ברצף מאלפן דילוג אחד לאחר למל מלילוג מרגל לרגל לזילוג צל שתי הרגליים ביחד ולזילוג צל רגל אחת).
- לזמן לילדים אפשרויות לחבר רצף תנועות שהתנסו בהן בנפרד.
- לזמן לילדים אפשרויות להשתמש בתנועות שהם ביצעו בעבר: לשחזר אותן מהזיכרון, לשכלל אותן ולחבר אותן לנלמד בשיעור.
- לדוגמה: לשחזר מצבר מתנועה איטית לתנועה מהירה בהתקדמות בארחה, כפי שנצפה בשיעור, לנסות לבצע את התנועה מהר אלא לא, להאיל אלא לא האט את התנועה בהדרגה.

דירוג תהליכי ההוראה של חיבור תנועה

אפשר להגיע ליצירת רצפי תנועה בדרכים שונות, מובנות יותר או פחות, אך חשוב לשים לב להכנה הדרגתית. להלן הצעה מובנית ללימוד בשלבים, מתחילת כיתה א' ועד סוף כיתה ב'.

שלב א: התנסות ברצף ספונטני

שלב זה הוא שלב המכין את הילדים לבחור בתנועה מסוימת ולקשר אותה לנושא:

- יש להתחיל ממשימה פתוחה ככל האפשר, שתאפשר לילדים להתנועע לפי יכולתם. כך נוצר סיכוי שהילדים יבחרו בתנועות שבהן הם מסוגלים לשמור על שטף טבעי.
 - להשיא מסיקה ולבקש מהילדים לנצל אלל צורה בהתאם למה שהם שומעים. כאשר המסיקה מופסקת, נצרכת גם התנועה, וכאשר המסיקה מופסקת, נאשכת גם התנועה וחלף חלילה;
 - להשיא סוגי מסיקה שונים באופיים ולבקש מהילדים לנצל בהתאם למה שהם שומעים. מסיקה שקטה מתאשכת, מסיקה סוצרת, מסיקה אתנית, מסיקה קסית וכדומה;
 - אפשר להציג בפני הילדים נולל מסוים ולבקש מהם להגיב צליל בתנועה, למשל: "אנחנו פרפרים צפיס בין פרחים", "אנחנו בצלי חיים באים", "אנחנו מכניות הנסעות צל כביש" וכדומה.
- להסב את תשומת לב הילדים לעובדה שלכל שיעור יש נושא תנועתי, להדגים את הרעיונות השונים שהילדים בחרו ולקשר בין הנושא לבין הדוגמאות.
- לאפשר לילדים, באמצעות הקצבת זמן ועידוד מילולי, למצוא פתרונות רבים להנחיה אחת. להגדיל בהדרגתיות את הזמן המוקצב לעבודה עצמית.
- לאפשר לילדים לבחור בתנועה לפי נושא, ולהתנסות בביצוע תנועה בשינויים על פי הנחיה של המורה או לפי בחירה אישית.

דוגמאות:

- בצל את התנועה אלא מאוד;
- שן את המקום בחזר תוך כדי תנועה;
- הסיפול תנועות ידיים בעת התקדמות בארחה.

שלב ב: יצירת רצף של תנועות

- שלב זה מתמקד במשמעות הרצף כתנועה המחוברת לתנועה אחרת:
- לאחר שהילדים העלו רעיונות תוך התנסות ספונטנית בתנועה, מבקשים מהם לשחזר או לחבר משהו ממה שכבר עשו ולחזור עליו עד שהם זוכרים אותו היטב ומסוגלים להראות את הרצף לאחרים. מדובר ברצף של כמה תנועות מוגדרות, למשל רצף של ארבע תנועות, למשל: מעבר מישיבה להליכת גמל (הליכה על ארבע), מעבר לניתורים על שתי רגליים וירידה לזחילה. מחלקים את הילדים לאזגות או לקבוצות גדולות יותר, וכל אחד מלמד ילדים אחרים את הרצף שלו. לאחר מכן הם יוצרים מהרצפים של כלל הילדים רצף חדש, שהיא יצירה חדשה שאותה לומדים וזוכרים.
 - הערה: כדאי להתחיל ברצפים של שתיים-שלוש תנועות ורק לאחר שהילדים מסוגלים לבצע רצפים אלה בשטף תנועה, אפשר לעבור לרצפים ארוכים יותר.
 - לחזור לשחזר ביצוע תנועות ברצף לאחר זמן.

דוגמאות:

בחירת רצף תנועות באמצע יצור הנחלץ בולו השיצור; בחירת רצף תנועות בולו שיצור הנחלץ
בשיצור אחר; בכל שיצור הנחלץ את רצף התנועות le השיצור הקודם, אוסיפס רצף חדש הנחלץ
הכול לקראת שיצור אחר.

שלב ג: בניית חיבור שלם בשלבים על פי נושא מוגדר

- שלב זה מתמקד בבחירת תנועות המתאימות לנושא מוגדר מראש תוך שמירת הרצף שנלמד בשלב ב. הנושאים יכולים להיות נושאי תנועה, כמו תנועה במרחב תוך שינוי רמות הגובה, או נושאים הקשורים לתהליכים בטבע כמו: "גלגול חייו של הפרפר", "חיי הפרח – מניצן עד לנבילה" וכדומה.
- בשלב זה מוכתב המבנה: פתיחה, גוף וסיום. הפתיחה היא האופן שבו מתחיל החיבור. הפתיחה מכניסה את המתנועע והצופה לאופי חיבור התנועה. גוף החיבור הוא החלק שמובעים בו הרעיונות המרכזיים המתאימים לנושא. הסיום הוא הסגירה של החיבור עד לעצירה הסופית.

שלב ד: חזרה ושינון של החיבור

- שלב זה עוסק בשכלול החיבור לאחר שנבנה:
- חשוב ליצור מצבים שבהם עובדים על החיבור במצבים חברתיים שונים: ללא בקרה של אחרים ותוך התרכזות עצמית; עם בקרת עמיתים – האחד צופה בחיבור של חברו ומציע רעיונות והערות; עם בקרת המורה;
 - לאחר שהסתיים השלב ראשון של החיבור המלא, מן הראוי לנסות לבצע את התרגול במהירות גדולה מהנדרש, כדי לבדוק אם יש תנועות מיותרות המפריעות לשטף;
 - לאחר שנופו התנועות המיותרות, מן הראוי לנסות לבצע את התרגול לאט מהנדרש כדי לאפשר תרגול מדויק של כל תנועה ותנועה.

שלב ה: הצגת החיבור

- שלב זה הוא שלב סיכום התהליך והזדמנות לקבל משוב.
- כדאי שהמורה יקבע מראש קריטריונים להערכת החיבור לפי נושאי הלימוד ורמת הילדים. חשוב שיהיה מגוון רחב של קריטריונים כדי לאפשר לכל הילדים להצליח. אפשר לבחור בעבור ילד את הקריטריון שבו הוא מצטיין ולהציע לו להתנסות בהמשך בקריטריון נוסף.

דוגמאות לקריטריונים:

- צמידות לנושא שנבחר – בפתירת החיבור, במהלכו ובסיומו;
- תנועה הנובעת מהתנועה הקודמת, ללא עצירות;
- ניצול המרחב שהוקצה לחיבור;
- גיוון מסלולי התנועה;
- גיוון כיווני התנועה ביחס לגוף;
- שימוש במהירויות שונות בהתאם לאופי התנועה;
- תגובה בעיתוי הנכון;
- ויסות הכוח הנדרש – היעדר מאמץ יתר.

ייתכן שהמורה יראה את החיבור המוכן של כל ילד בנפרד, ללא קהל – פעמיים; פעם לצורך תיקונים אחרונים ופעם לצורך חיזוק ועידוד להמשך. אפשר לסכם בזה את התהליך, אך אפשר גם להציג לפני קהל, בהתאם למאפייני הלומדים ולצורכיהם.*

לעקוב אחר יכולת הילדים לזהות תהליכים ושינויים:

יש לתת לילדים הזדמנות להשוות ולתאר במילים את ההבדל בפעולות ובתחושות לפי הנלמד.

הצעות:

- מה אתם יכולים לומר על רצף התנועה שחיברתם לאחר שהתנסיתם בביצועה כמה פעמים? איך אתם מרגישים? האם התנועה השתנתה?
- ביצוע תנועה תוך שימת לב לאחד מהיסודות, למשל האם שמתם לב מה קרה לאחר ששיניתם את קצב הביצוע של התנועה, או שהוספתם תנועה בשינויי רמות גובה, או ששיניתם את תנועתכם ביחס לחפצים בשטח?
- ביצוע תנועה תוך שימת לב להבדל שבין ביצוע התנועה כתנועה נפרדת לבין ביצוע התנועה כחלק מרצף תנועות.

המעקב: כדאי לרשום את המילים והמונחים שהילדים משתמשים בהם כדי לתאר שינויים. יש לשים לב לשינויים שהילדים חשים וכיצד משתנים המושגים שבהם הם מתארים אותם.

לעקוב אחרי שינויים באיכות התנועה מנקודת מבטו של הצופה:

יש לאפשר לילד לבחור בתנועה שברצונו להתנסות בה. לעקוב אחר שינויים על ציר זמן כדי לראות התקדמות. אם מתגלות נקודות תורפה או היעדר התקדמות לאורך זמן רב, אפשר לחשוב על דרכים לשכלל ולחזק את הדרוש.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):

גיליוס, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, בעמ' 250-268; שובל ובן-ארי, **מעגלי תנועה**, בעמ' 203-212; שובל, **לנצר, להיות בתנועה חלק ג**, בעמ' 149-151.

לוגמה:

pe: אבי בן-פל

התנאזה הנבחרת: אלכת אל הקורה בחצר (קורה נאוכה שרואכה 10 ס"מ).

!	!	!	!
30/9	14/10	20/11	1/12
רץ, יורד נופל מהקורה. ממשיך לרוץ, חוזר לקורה, שוב יורד ממנה.	בהליכתו רגל אחת על הקורה והאחרת על הרצפה. מחליף רגליים. מנסה ללכת על הקורה גם בהליכה לאחור.		

להעריך חיבור תנועה מנקודת המבט של הצופה:

1 – מתאים לקריטריון 2 – מתאים לקריטריון בדרך כלל 3 – אינו מתאים לקריטריון בדרך כלל

מספר	הקריטריונים	1	2	3	פירוט
1	התאמה בין הנושא הנבחר לבין התנועה בפועל				
2	תנועה נובעת מהתנועה הקודמת ואין חזרות				
3	מושקע הכוח הנכון				
4	לאורך החיבור, המהירות מתאימה לכוונות המתנועע				
5	חיבור התנועה מנצל את מרחב התנועה				
6	בחיבור באים לידי ביטוי גבהים שונים וכיוונים מגוונים				
7	יש פתיחה ברורה והיא מחוברת לגוף החיבור				
8	יש סיום ברור הסוגר את החיבור				
9	יכול לחזור על החיבור פעם נוספת, כמעט ללא שינוי				
10	החיבור מתאים לכישורי הילד				

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) יתאימו תנועות לכוונות שלשמן הם מבצעים אותן;
- (2) יחברו תנועות אחדות לכדי רצף בעל משמעות.

(1) הילדים יתאימו תנועות לכוונות שלשמן הם מבצעים אותן

הסבר

בחינוך לתנועה, "איכות התנועה" אינה מושג מוחלט אלא יחסי, התלוי בכוונות המתנועע ובנתונים הפיסיים וההתפתחותיים שלו. לכן, שיפור איכות התנועה נעשה תוך התנסות חוזרת ונשנית מצד המתנועע לממש את כוונתו המקורית ולא מתוך השוואה לתנועותיהם של אחרים.

פירוט ברמת ביצוע

הילדים יתנסו –

- בחזרות על אותה תנועה בתנאים דומים ובתנאים שונים;
- בתרגול תנועה עם חפץ ובלעדיו, תוך תשומת לב ליסודות המרחב, הזמן והכוח;
- בשינוי תנועה מבוקר: בכל פעם ישונה יסוד זה או אחר.

הילדים יצליחו –

- לשפר תנועה באופן מכוון.

הילדים יבינו –

- שהתנועה משתפרת בכל התנסות בכלל, ובהתנסות מבוקרת בפרט.

(2) הילדים יחברו תנועות אחדות לכדי רצף בעל משמעות

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 הוא אופטימלי במרחב בזמן ובכוח. דוגמה לרצף תנועה: תנועה המתחילה בהליכה על שתיים, עוברת להליכה על ארבע, נמשכת בזחילה ועוברת שוב להליכה על שתיים, וחוזר חלילה. כאשר רצף זה ייעשה תוך התקדמות במרחב, תוך שימוש נכון ביכולת התנועה של הגוף, תוך מעבר חלק, ללא עצירות בין תנועה לתנועה, הוא יתרחש באיכות נכונה – כלומר בשטף. אם המתנועע עוצר את התנועה, מוסיף תנועות שאינן קשורות לרצף, תנועותיו מסורבלות והוא משקיע כוח מיותר – שטף התנועה נפגם.

פירוט ברמת ביצוע

הילדים 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 שימת לב למרחב שהרצף מתבצע בו – מרחב אישי וכללי; כיוונים, מסלולים ויחסים;
- בביצוע רצף תנועות תוך שימת לב לאמן – מהירות, מקצב ועיתוי;
- בביצוע רצף תנועות תוך תשומת לב לכוח – בלימה, איזון, העתקת משקל והתאמת כוח.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 5: הילדים ישכללו את שטף התנועה

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לתת "שיעורי בית" לשיפור תנועה. הילד בוחר את התנועה ואת מה שהוא רוצה לשפר. מציג את התנועה לפני חברים שהוא מוכן; - להציע לכל ילד לבחור תנועה שתהיה "החותמת" שלו. בכל פעם שקוראים בשמו הוא מבצע את התנועה שבה בחר; - ליצור מסלול המורכב מחישוקים, מקוביות ומחבלים, לארגן את החפצים לפי סדר אחיד שהילדים מתבקשים לעבור אותו ברצף, אך בכל פעם באופן אחר, למשל בהליכה, בריצה או בקפיצה; - ליזום משחק בזוגות; ילד אחד מראה רצף של תנועות – למשל הולך, מנתר, או נשכב – וכן הזוג חוזר על הרצף כמה פעמים. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - בוחרים תנועה ישפר אותה בעזרת שיפור באחד מיסודות התנועה; - חוזרים על רצף תנועה פעמים רבות עד שאפשר לבצעו ללא כל עצירה; - מבצעים לפחות חמש תנועות שונות ברצף וכל תנועה נובעת מתנועה שקדמה לה.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - להציע לילדים לבצע את הפעולות שכל אחד עושה בבוקר בבית (קם, מצחצח שיניים וכדומה) כרצף תנועה; - לעודד ילדים לבחור רעיונות רבים ומגוונים בזמן פעילות מודרכת. במסגרת העידוד יש לאפשר שהות ארוכה במשימה ולייחד זמן מחשבה; - לשוחח עם הילדים על ההבדל בין רצף לשטף; - לאפשר לילדים לחבר חיבורי תנועה קצרים. בכל פעם להוסיף קריטריונים, כדי להעלות את מורכבות החיבור והדיוק בתנועה. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - בוחרים נושא ומבצעים מגוון תנועות המתאימות לו; - חוזרים על רצף תנועות עם חפץ פעמים רבות עד שאפשר לבצעו ללא כל עצירה; - מבצעים לפחות שבע תנועות שונות ברצף עם חפץ שבחרו לעצמם, וכל תנועה נובעת מתנועה שקדמה לה.
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לפנות זמן קבוע בסוף השיעור ל"חיבור תנועה". בכל פעם הילדים מתכוננים לחיבור התנועה הבא; - בזמן העבודה על החיבור יש לעודד את הילדים להתחיל בתנועה ספונטנית שבה תנועה נובעת מתנועה שקדמה לה, ורק אחר כך, עם החזרה, לאפשר שיפור של איכות התנועה; - להכין עם הילדים הופעה מחיבורי התנועה שלהם. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מחברים חיבור תנועה לפי נושא. על החיבור לעמוד בקריטריונים אלה: <ul style="list-style-type: none"> • יש פתיחה וסיום; • התנועות מתאימות לנושא; • אין עצירות מיותרות וכל תנועה נובעת מתנועה שקדמה לה; • יש שיפור בדיוק בעת ביצוע התנועות; • יש רעיונות חדשים שעלו במהלך החיבור.

נושא 2: חינוך לשלומות

רציונל

המושג שלומות (well being) מתייחס למצבו של היחיד וכולל משמעויות אחדות: שלם, שלום ושלמות. משמעויות אלו רומזות על חשיבות התחושה הטובה של היחיד כלפי עצמו וכלפי סביבתו. השלומות מתייחסת ל**בריאות** במובן הרחב של המילה: לא רק במובן של אי-מחלה והיעדר גורמי סיכון של מחלות, אלא בעיקר במובן של הפרט החי ברווחה גופנית, חברתית ורגשית.

החינוך לשלומות עוסק בידיעת עובדות הקשורות לשלומות, בהבנת הקשר בין ההתנהגות של הפרט – אורח החיים שבחר – לשלומות, ובהתנסות בפעילויות המאפשרות שלומות בהווה ומכינות לחיים של שלומות בעתיד.

חשיבות החינוך לשלומות באמצעות פעילות גופנית בגיל הרך

נקודת המבט של חינוך לשלומות לא עלתה בעבר בהקשרים של החינוך הגופני בגיל הרך. נראה שיש לדבר שתי סיבות: האחת, בעבר ילדים התנועעו הרבה בזמנם החופשי בשעות אחר הצהריים בספונטניות, והייתה תחושה שתנועתם מספקת. האחרת, ילדים בדרך כלל בריאים ולא הייתה מודעות לקשר בין אורח החיים בילדות לבין איכות החיים בשנות הבגרות. כיום, הילדים ממעיטים בתנועה ספונטנית בזמנם החופשי בשעות אחר הצהריים. התנועה הווירטואלית על מסך הטלויזיה ועל מסך המחשב החליפה את התנועה במציאות ובמקביל הידע שהצטבר בחקר הבריאות, מצביע על חשיבות הצבת התשתיות בגיל הרך לחינוך לשלומות.

מתוך הידע הזה עולות התובנות האלה:

- חשוב לעסוק בהקניית הרגלי תנועה נכונים מכיוון שתצפיות בילדים מצביעות על כך שכבר בגיל מוקדם כמות שעות הישיבה גדולה וחקייו של אנשים אחרים – ובכללם מודלים שגויים – משפיעים על הרגלי התנועה;
- בניית תשתית עצמות חזקות בזמן הגדילה היא בעלת השפעה על מצב העצמות בגיל המבוגר;
- חינוך בסיסי לנורמות של התנהגות זהירה ומחושבת בזמן פעילות גופנית עשוי להפוך להרגל התנהגותי ולמנוע פגיעה בזמן פעילות גופנית;
- הערכה עצמית המבוססת על למידה הדרגתית והצלחה בפעילות מובילות להתמדה בפעילות לאורך זמן;
- ידע קוגניטיבי, התואם את יכולת הקליטה הקוגניטיבית של הילדים, מאפשר להבין את הקשר בין הפעילות הגופנית לשלומות ולהבין את חשיבות הפעילות לשלומות.

שיקולי דעת מרכזיים בבחירת התכנים לתכנית הלימודים

נתונים אחדים משפיעים על שיקולי הדעת בעת בחירת תכנים של חינוך לשלומות: **הנתון:** ילדים בגיל הרך גדלים במהירות. למשל, בנות שהתפתחותן ממוצעת, בגיל 4 גובהן 100 ס"מ ומשקלן 16 ק"ג; בגיל 6 גובהן 113 ס"מ ומשקלן 20 ק"ג ובגיל 8 גובהן 125 ס"מ ומשקלן 25 ק"ג.

המשמעות: העצמות מתארכות ויש לחשוב על חיזוק העצמות כמו על המערכות הפנימיות העוברות תהליכי הסתגלות לגדילה. יש לזכור כי שינויים מהירים מצריכים הסתגלות לביטוי יכולות גופניות משתנות.

התכנים הנחוצים: תכנים התואמים את היכולות הגופניות המתפתחות, תכנים מאתגרים אך שאינם מקדימים את המאוחר ופעילות שיש בה חיזוק של העצמות.

הנתון: ילדים אינם יושבים דוממים: הם מסתובבים, משנים את אופן הישיבה לעתים קרובות, בונים, מציירים והכול תוך תוך עיסוק בפעילויות שונות.

המשמעות: הפעילות הגופנית המלווה את פעולות הילדים חשובה להתפתחותם, אך עצימותה אינה מספקת מבחינת התרומה לשלומות. יש לשים לב לכמות הפעילות הגופנית שילד מבצע ולאינטנסיביות שלה.

התכנים הנחוצים: יש לעקוב אחר הפעילות הגופנית שכל ילד מבצע במהלך היום ולהתאים את האינטנסיביות של הפעילות התנועתית המובנית לנתונים שהתקבלו מהמעקב ולעידוד פעילות גופנית מגוונת ואינטנסיבית, ופתיחה של אפשרויות תנועתיות חדשות.

הנתון: בכל קבוצת ילדים ישנם ילדים אחדים שאינם מתנועעים ספונטנית בנמרצות וחווים חוויות של משחק.

המשמעות: הילדים שאינם מתנועעים בספונטניות ממעטים בתנועה ואינם מגיעים לידי מיצוי והעשרה של הרפרטואר המולד הנחוץ להתפתחות תקינה ורכישת הרגלי תנועה ויציבה. **התכנים הנחוצים:** עידוד להשתתפות בפעילות תנועתית באמצעות בניית תוכנית אישית המאפשרת לילד המתקשה להשתלב בפעילויות התנועה.

עקרונות הוראה

שילוב החינוך לשלומות בשיעורי החינוך הגופני. המורה לחינוך גופני ישלב את החינוך לשלומות בשיעורי החינוך לתנועה. דגש מיוחד לשלומות יינתן במסגרת הפעילות לטיפוח הידע והמודעות לגוף ולתנועה ובמסגרת שכלול וויסות הכוח. האמור לעיל נכון גם כאשר המורה מעמיד במרכז יעד מתוך השלומות, כמו למשל: "הילדים יבחינו בין נשימה דרך הפה לנשימה דרך האף" או "הילדים יתנסו בהחלפת תנוחות ישיבה", דרכי ההוראה זהות לחינוך לתנועה. בתהליך יושם דגש על התנסות בחיפוש פתרונות תנועתיים ועידוד תהליכי חשיבה, על חופש בחירה ועל פעולה בתוך מסגרת מוגדרת, על מתן הנחיות מילוליות, על שימוש בדימויים והעברת הלמידה לתנאים אותנטיים שבהם הילדים מתנועעים בספונטניות.

- דוגמאות לשילוב החינוך לשלומות בחינוך הגופני:
- מתן הזדמנות לנחמה לאחר פצילות מאומצת;
- צידוד פצילות פיסית מאומצת בחצר;
- הצעת הרפיה לילדים במיוחד בימים חמים או מתחיים;
- הצעה לילדים להניח יד על הלב ולהקשיב למהירות הדפוק מיד לאחר פצילות מאומצת;
- צידוד הילדים לנשום צמק דרך האף, לאחר מאמץ או במקרים ששימה צמקה צויה לנחמה התפרצויות כצט;
- הזמן הבאת חפצים מהאחסון ארגון המכשירים באולם, הסבת תשומת הלב של הילדים לאופן שבו הם מרימים חפצים; צידוד תהליך של חקר בשאלה "איך הכי קל להרים חפץ כבד" וצידוד הילדים לתפאצולה צט צמיתהם בהרמת חפצים גדולים (שולחן, ספסל);
- לאחר שהילדים הזיצו בשיצור, יצאם האורה שיחה על הצעה וצל חשיבות השתייה.

שילוב החינוך לשלומות ב"חינוך לתנועה". המורה לחינוך גופני ישלב את החינוך לשלומות גם בפעילות מודרכת של "חינוך לתנועה" כחלק מביסוס הידע והמודעות לגופם ולתנועתם ומשכלול ויסות הכוח. גם כאשר במרכז עומד יעד מתוך השלומות כמו למשל, הילדים יבחינו בין נשימה דרך הפה לנשימה דרך האף, או שהם יתנסו בפעילויות המעמיסות את משקל הגוף על הרגליים והידיים.

דרכי ההוראה זהות לאלו של חינוך לתנועה: דגש בתהליך, התנסות בחיפוש פתרונות תנועתיים ועידוד תהליכי חשיבה, חופש בחירה ופעולה בתוך מסגרת מוגדרת, השמעת הנחיות מילוליות, שימוש בדימויים והעברת הלמידה לתנאים אותנטיים שבהם מתנועעים הילדים בספונטניות.

פירוט המטרות והתכנים

הילדים –

- מטרה 1: יכירו מושגים ועקרונות של תנועה;
- מטרה 2: יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים;
- מטרה 3: יתנסו בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות.

מטרה 1. הילדים יכירו מושגים ועקרונות של תנועה

הסבר המטרה

הבנת גוף האדם והקשר בין תנועה לשלומות כרוכים בלמידה מורכבת המתרחשת במשך כל החיים. יש כמה מושגים ועקרונות שהם בסיס להבנת האופן שבו הגוף פועל. בגיל הרך ילדים רוכשים ידע מתוך התנסות פעילה, על כן כל תהליך של רכישת מושגים ועקרונות חייב להיות מלווה בתיווך מילולי של המורה לחינוך גופני. תיווך הנעשה באמצעות שאילת שאלות ומתן הסברים לתופעות מוחשיות שהילדים חווים אותן.

היכולת לשוחח על התנועה של הגוף בהתחלה עם אחרים ולאחר מכן עם עצמי היא למעשה נטיעת השתיל הקרוי "מודעות לגוף", שתיל שכאשר הוא בוגר הוא מאפשר לנו להיות מודעים לצרכינו ומכאן להגדירם מילולית ולבחור פעילות תואמת בתהליך רציונלי*.

דרכים להשגת המטרה

לשלב את המושגים והעקרונות בהתנסות תנועתית – הדרך הטובה ביותר להקנות ידע והבנה של המושגים והעקרונות הקשורים לתנועה היא התנסות בתנועה המשמשת המחשה.

דוגמה:

כאשר רוצים להסביר מהו כוח אמהי גמישות נותנים פצילות *le* כוח ואחר כך פצילות *le* גמישות אמבקים מהלצים ולהלל את התנאות את תחלתיהם.

במהלך פעילות גופנית, פעמים רבות נוצרת הזדמנות להסביר תופעות לאחר הערות הילדים או שאלותיהם.

דוגמאות:

- *לד* המדלח *ל* ציפיות כדאי לבדוק איתו מה צעה לפני כן, איך הוא מרגיש את הציפיות בגוף, אמה כדאי לעשות כעיסת ציפיות.
- *לד* לאחר ריצה מדלח שהל *לו* דפק אהר, לבקש ממנו להניח את היד על מקום הלב, לחל את הפציות ולבקש ממנו לנח קצת לבדוק מה את פציות הלב לאחר האנחה.
- לאחר פציות מאומצת בחוף יש להפנות את תשומת לבם לציפה ולזרקה לעתות ולהחזיר נלצים. בתפקידים המכונים לתנאותיות צמוד השדרה במצבים שונים הילדים להפנות את תשומת לב הילדים לתנאות, לכאונה, לטלח התנאות, להבדל בין מצב כפוף למצב זקוף.

* ספרות עזר להוראת מושגים ועקרונות הנוגעים למערכות בגוף האדם:

ספרי לימוד העוסקים במערכות גוף האדם שאפשר להיעזר בהם תוך התאמתם לגיל והוספת פעילות גופנית לכל למידה:

הלפרן, מ' ויעקבי ד' (תשל"ח) **כיצד אנו נעים**, אוניברסיטת תל אביב בית הספר לחינוך.
חן ד', נוביק ר', וויניק ח' (1999) **גוף ללא הפסקה**, אוניברסיטת תל אביב בית הספר לחינוך.
חן ד', נוביק ר', וגוטליב ש' (1993) **להיות בריא** (ספר ראשון), אוניברסיטת תל אביב בית הספר לחינוך.

חן ד', נוביק ר', וויניק ח' (2000) **נושמים לרווחה**, אוניברסיטת תל אביב בית הספר לחינוך.
חן ד', נוביק ר', וויניק ח' (2000) **עם היד על הדופק**, המרכז הישראלי להוראת המדעים, משרד החינוך והתרבות והמוסדות להשכלה גבוהה.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) יזהו מושגים ועקרונות בסיסיים הקשורים למערכת התנועה, במהלך התנסות בה;
- (2) יחוו את הקשר בין פעילות גופנית לבין תהליכים פנימיים בגוף;
- (3) יתנסו בהרפיה.

(1) הילדים יזהו מושגים ועקרונות בסיסיים הקשורים למערכת התנועה, במהלך התנסות בה

הסבר

המושגים במערכת התנועה שחשוב שהילדים יזהו הם אלה:
עצמות: החלקים הקשים בגוף. העצמות מקנות לגוף את המבנה הבסיסי שלו, נותנות לו את צורתו, ומגינות על איברים הנמצאים בתוך הגוף.
מפרקים: מקומות החיבור בין העצמות, תפקיד המפרקים לאפשר תנועה.
שרירים: השרירים מחברים את העצמות זו לזו, ומבצעים את כל התנועות בגוף באמצעות כיווץ והרפיה.

כוח: יכולת השרירים לפעול כנגד התנגדות, כמו בנשיאת חפצים או בדחיפה או במשיכה. כוחו של שריר תלוי בגודל השריר, ככל שיש לנו יותר כוח אנחנו מסוגלים לבצע יותר משימות ולהתמיד בהן לאורך זמן.
גמישות: היכולת של השרירים לבצע תנועות בטווח גדול. גמישות השריר תלויה באורך השריר: ככל שאנו גמישים יותר אנחנו מסוגלים למתוח את האיברים ולקרר בקלות איבר אל איבר.

הערה: העקרונות שלהלן יודגשו תוך כדי פעילות; על ההסבר להיות מותאם לרמת הבנת הילדים.

עקרונות התנועה שאפשר לציין בזמן פעילות הם אלה:

- התנועה מתאפשרת בעזרת התכווצות השרירים המושכים את העצם האחת אל העצם הסמוכה לה;
- בכל תנועה יש שרירים שמתכווצים ומבצעים את התנועה ושרירים מנוגדים שמרפים כדי לאפשר את התנועה;
- כוח הוא היכולת של השרירים לפעול. באמצעות תנועה מפעילים את כוח השרירים. למשל, טיפוס והיתלות שוב ושוב בדרכים שונות משפיע על כוח השרירים של הידיים;
- גמישות היא היכולת של השריר להתארך ולהגדיל את טווח התנועה שלו. הגמישות מאפשרת לנו לבצע תנועות שונות, כמו לנסות להגיע עם כפות הידיים לכפות הרגליים בישיבה ברגליים ישרות לפני; לסובב את הגו לאחור כמה שיותר בישיבה מזרחית ושמירה על אגן יציב;
- שרירים מתעייפים בזמן שהם פועלים תחת עומס רב. כדי שיוכלו לעבוד בצורה יעילה עליהם לנוח, כדי לחדש את היכולת שלהם לנוע ביעילות בפעילות הבאה.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- בנגיעה בעצם הקשה ובמפרק המאפשר תנועה;
- בנגיעה בשריר בשעת פעילות ובשעת הרפיה ובתחושה בהבדל שביניהן;
- בביצוע תנועות המדגישות את הגמישות (למשל, בישיבה ישרה להחליק את כפות הידיים לאורך הרגליים עד לנקודה הרחוקה ביותר שאפשר להגיע אליה);
- בביצוע תנועות שונות בהשקעת כוח שונה ובציון באיזו תנועה הושקע יותר כוח ובאיזו פחות;
- בבדיקה מתי הם מתעייפים וכמה זמן מנוחה נחוץ להם כדי לחזור לפעילות אחרי פעילות נמרצת, כמו ריצה או קפיצה.

(2) הילדים יחושו את הקשר בין פעילות גופנית לבין תהליכים פנימיים בגוף

הסבר

המושגים שנשוחח עליהם עם הילדים לפני ובמהלך ההתנסות הם אלה:
לב הוא איבר הפועל כמו משאבה והתפקידו הוא להזרים דם לכל הגוף.
דופק הוא פעימות הלב שאפשר לחוש אותן במגע, ותפקידן לסמן את פעילות הלב.
ריאות הן המקום שבו אוגרים אוויר כאשר נושמים.
נשימה כוללת שאיפה ונשיפה. **השאיפה** היא הכנסת אוויר לריאות דרך האף או הפה.
הנשיפה היא הוצאת אוויר מהריאות דרך האף או דרך הפה. אפשר להבחין בפעולת הנשימה על פי תנועות בית החזה, הבטן והקולות הנשמעים בזמן הנשימה.
זיעה היא נוזל מלוח שהגוף מפריש דרך העור. כאשר נוצר חום בגוף תפקיד הזיעה להפחיתו ולווסתו.

- העקרונות שנדגיש בעקבות ההתנסות התנועתית או במהלכה הם אלה:
- בזמן מאמץ, כאשר רצים, מטפסים, עולים במדרגות, נוסעים באופניים, בסקטים וכדומה, הריאות והלב פועלים בקצב מהיר יותר מאשר בזמן מנוחה;
 - מי שנוהג להתאמץ לעתים קרובות (לרוץ, לטפס, לקפוץ, לרכוב על אופניים, לרקוד, לשחק וכדומה) מאמן את גופו לעמוד במאמץ – הריאות והלב יכולים לעזור לגוף לפעול טוב יותר;
 - הגוף שומר על חום קבוע (כ־37 מעלות צלזיוס). הגוף מזיע כאשר חום הגוף עולה ויש צורך לקרר אותו ולהחזירו לרמת החום הקבועה. זהו מנגנון מועיל, מכיוון שהוא מאפשר לנו לפעול במאמץ. חשוב לשתות מים כדי להחזיר לגוף את הנוזלים שיצאו ממנו (הזיעה) בזמן המאמץ;
 - חשוב לבחור בפעילות מתאימה ומהנה כדי שנרצה להתמיד בה.

פירוט ברמת הביצוע

- הילדים יזהו –
- את הדופק בגופם ויקשיבו לקצב פעמותיו;
 - את כניסת האוויר לריאות בזמן שאיפה ואת הוצאת האוויר מהריאות בזמן נשיפה;
 - את ההבדל בין נשימה דרך הפה לבין נשימה דרך האף;
- הילדים יבחינו בקשר –
- בין מהירות הדופק לבין אופי הפעילות שהם מבצעים;
 - בין פעילות גופנית אינטנסיבית להזעה.

(3) הילדים יתנסו בהרפיה

הסבר

הרפיה היא מצב שבו אנו משחררים את שרירי הגוף, מביאים אותם למצב של חוסר מתח והנשימה נעשית שקטה וסדירה.
עקרונות שהילדים צריכים לפגוש בהם במהלך התנסות:
- אפשר להרפות את שרירי הגוף לפי הרצון העצמי;
- בשכיבה אפשר להרפות יותר שרירים מאשר בכל מצב אחר;
- נשימה עמוקה מסייעת להרפיה ולשחרור ממתח ומכעסים.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

במעבר מונחה מפעילות להרפיה;

במעבר עצמאי מפעילות להרפיה.

הילדים יתארו –

מה הם מרגישים בזמן הרפיה לאחר פעילות נמרצת.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 1: הילדים יכירו מושגים ועקרונות של תנועה

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - להתייחס לפעולת המפרקים והשרירים בכל נושא שבו הם מנחים תנועה; - לעצור מידי פעם ולשים לב לנשימה ולקשר בינה לבין תנועה; - להנחות את הילדים לבדוק את המסלולים שהמפרקים יוצרים ולחבר את ההנחיות לנושא מסלולים עגולים במרחב ב"חינוך לתנועה"; - להציע פעילות ב"חינוך לתנועה" העוסקת במרחב האישי ומאפשרת להתייחס לגמישות; - להציע פעילות ב"חינוך לתנועה" העוסקת ב"ויסות כוח" ונוגעת להפעלת כוח חזק וכוח חלש; - להציע לילדים להרפות בתום כל שיעור, לשים לב לנשימה, לשכב ולעצום עיניים ולהיות "כבדים כמו שק תפוחי אדמה". 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מצביעים על מיקום העצמות, המפרקים והשרירים; - מדגימים: <ul style="list-style-type: none"> • פעילות של הדופק; • הפעלת כוח; • הפעלת גמישות; • שאיפה ונשיפה; • הרפיה.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - להציע לילדים להקשיב לדופק של חבר לאחר מאמץ; - לנטרל פעולה של מפרק (לשמור עליו נעול; לא לכופף אותו; אפשר להיעזר בקרש כסד) ולבדוק פעילויות שונות ללא חפצים ועם חפצים, כאשר המפרק אינו פועל; - להשוות היקפי תנועה של מפרקים. למשל, מפרק הכתף יכול להגיע למעגל מלא, האם גם מפרק הירך? - להדגים פעולה של שריר בעזרת גומייה ושני מקלות; - בחינוך לתנועה בנושא ויסות כוח: להציע לילדים לעקוב אחר פעולת השריר, הפעלת כוח ושליטה בעוצמת הכוח; - להקצות זמן למנוחה וזמן להרפיה; - לאפשר לילדים להתנסות בהרפיה בצירוף דימוי מנטלי של תנועות שבוצעו. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מאתרים דופק, מצביעים על מקום הלב והריאות בגופם; - מציינים שמות של שישה מפרקים מרכזיים, מצביעים על מיקומם, ומדגימים את היקף התנועה שלהם; - מדגימים ומסבירים בתנועה: <ul style="list-style-type: none"> • מהו כוח; • מהי גמישות; • כיצד פועל שריר; • מתי מזיעים; • כיצד מרפים (מבצעים הרפיה).

דוגמאות לפעולות יזמות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לתרגל בדיקת דופק בסוף כל שיעור; - לתלות סרטוט של שלד או להציב שלד במקום שבו הילדים יכולים להתקרב ולהסתכל בעצמות ובמפרקים. להצביע על מפרק או על עצם. להורות לילדים להפעיל בגופם את המפרק ואת עצם שעליו הצביעו; - לוודא שכל ילד מכיר פעילות המאפשרת מאמץ כמו: רכיבה על אופניים או קורקינט, החלקה על גלגליות, שחייה, ומשחק רצוף ללא הפסקה במגרש המשחקים. לעודד ילדים לפעול יום-יום. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מציינים שמות של שש עצמות ותשעה מפרקים. מצביעים על מיקומם, ומדגימים את היקף התנועה שלהם; - סופרים את פעימות הדופק; - מבצעים שאיפה ונשיפה בזמן תנועה לפי הוראות מבחוח; - מכירים את מבנה עמוד השדרה – חוליות ומפרקים מבחינים בין מפרקים המאפשרים היקף תנועה גדול יותר לבין מפרקים שאינם מאפשרים היקף תנועה גדול.

מטרה 2. הילדים יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים

הסבר המטרה

יציבה היא האופן שבו מאורגנים איברי הגוף הן בתנוחות כמו: עמידה, ישיבה ושכיבה, והן בתנועות כמו: הליכה, ריצה, הרמת חפץ מהרצפה ועלייה במדרגות. יציבה מאוזנת משפיעה לטובה על בריאות המפרקים, העצמות והשרירים וגם עוזרת לפעולה תקינה של המערכות האחרות בגוף כמו נשימה וזרימת הדם.

היציבה נקבעת בעיקר בידי נתונים תורשתיים, אך הסביבה בכלל, והסביבה החינוכית בפרט, יכולות להשפיע גם על הנתונים התורשתיים. למשל, ילד הנולד עם זוקפי גב חלשים וסביבתו מאפשרת פעילות בשרירים אלה – בשכיבה על הבטן, בזחילה ובהתקדמות במים – חולשתו התורשתית ביציבה תבוא לידי ביטוי, אך פחות מאשר זו של ילד שנתונו התורשתיים זהים אך סביבתו אינה מעודדת תנועה. בחירה בלתי נכונה של הרגלי יציבה נעשית בידי הילד עצמו או כתוצאה של חיקוי או כהיענות של הילד לדרישות מוטעות של אחרים. בחירה לא נכונה של הרגלי יציבה מושפעת גם מתנאים פיסיים שאינם מתאימים, כמו ישיבה על כיסא של מבוגרים כשהרגלים אינן מגיעות לרצפה.

פיתוח ערנות ליציבה המאוזנת בגיל הרך באה אפוא לאפשר לילדים לבחור יציבה בעבור עצמם בחירה מושכלת לפי יכולתם ונתונייהם, להתאים לעצמם את הסביבה הפיסית ולהיות קשובים לגופם ולתנועתם. חשוב לדאוג לכך שסביבת הפעילות של הילדים תהיה תואמת את הצרכים הגופניים (ארגונומית) ומזמינה פעילות.

דרכים להשגת המטרה

לכוון את הילדים לבחירת יציבה תוך הימנעות מהכתבת תנועות – נשאל שאלות המכוונות את החיפוש בהתאם לנתונים וליכולת של כל ילד. אין לכפות על הילדים פתרון נתון של יציבה גם אם הוא נכון מבחינה בירמכנית.

להתנסות בחיי היוס־יום – מכיוון שיציבה עוסקת בתנועות החוזרות על עצמן ההתייחסות ליציבה תהיה בעיקרה במהלך חיי היוס־יום. למשל, בתחילת שיעור חינוך גופני שבו הילדים יושבים, לפני התחלת השיעור לשוחח על אופן הישיבה. כמו כן, המורה לחינוך גופני יכול לעקוב אחר פעילות הילדים בכיתה או בחצר ולהביא מתצפיותיו נתונים לילדים.

דוגמה:

אורה שראה את הילדים מצבירים חפץ כבד בהפסקה תוך הצאסה צל הגב, יכול להביא את החפץ הכבד לשיצור ולהדגיש את אופן ההראה הנכון.

לשלב עיסוק ביציבה בלימוד ויסות הכוח בחינוך לתנועה – יציבה מאוזנת היא בעיקרה ויסות פעולת הכיווץ וההרפיה של השרירים. הייחוד של היציבה בכך שהיא באה לידי ביטוי בפעולות יום־יומיות החוזרות על עצמן ולכן ויסות כוח לא נכון גורם עומס מיותר ומזיק. **לשלב הורים ומורים מחנכים** – הורים עלולים לגרום נזק בדרכים עקיפות למשל באמירת המשפט "אתה לא יושב בשקט לרגע", כאשר שינוי תנוחות הישיבה דווקא חשוב מאוד לשלומות. לכן כדאי להציע להורים לפחות מפגש אחד שבו יוסבר מהי יציבה, על כך ששינוי תנוחות מפעם לפעם הוא משמעותי, וכיצד הם יעזרו לילדם לשמור על יציבה נכונה. כמו כן, חשוב להסביר להורים את עקרונות הארגונומיה, המצביעים על האינטראקציה בין הילד לסביבת חייו.

לקיים שיעורים אחדים בחדר הכיתה – המורה לחינוך גופני יכול לקיים שיעורים אחדים בכיתה, לשחזר את ההתנהגות היום-יומית של הילדים בישיבה ליד השולחן או מול מסך המחשב ולהסב את תשומת לבם להרגלי היציבה המאוזנת. לאחר שיעור בכיתה, המורה לחינוך גופני יכול לשאול את הילדים על הרגלי היציבה שלהם בכיתה.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) יתייחסו ליציבתם במצבים מגוונים ובסביבות שונות;
- (2) יקשרו בין נשימה ליציבה.

(1) הילדים יתייחסו ליציבתם במצבים מגוונים ובסביבות שונות

הסבר

חלק גדול מהתנועות והתנוחות של המבוגרים הן קבועות וחוזרות על עצמן, מכיוון שהן אוטומטיות כלומר נעשות ללא בחירה. מצב זה גורם לשחיקה של המפרקים, לנוקשות בשרירים ולעתים אף לפגיעה במערכות פנימיות כמו הנשימה והעיכול. כמו כן, החזרה עלולה לפגוע במידע המגיע מהחושים ולהכביד על היכולת ללמוד תנועות חדשות. לכן חשוב לכוון את הילדים לבצע את התנועות והתנוחות עד כמה שאפשר נכון ולעודד גיוון ושינוי תנועה. כמו כן, יש לפתח מודעות לחשיבות הסימטריה בתנועה ולתרגל את הילדים לפעילות בשני צדדים. למשל, בישיבה מזרחית להחליף מדי פעם בפעם את צורת שילוב הרגליים. **ילדים בדרך כלל משנים ללא הרף את התנוחה ואת אופן ביצוע התנועה. חשוב לאפשר להם לשמור על תכונה זאת ככל האפשר.** לעתים הילדים שקועים בפעילות במהלך משחק, בישיבה או מול הטלוויזיה או המחשב, ושוכחים לשנות את התנוחה. חשוב לעודד אותם לשנות תנוחות ותנועות גם במצבים אלה.

להלן פירוט תנועות ותנוחות מתוך שגרת התנועות היום-יומיות שכדאי להתייחס אליהן. אפשר לבחור תנועות נוספות בעקבות תצפית בילדים ואיתור צורכיהם. הפירוט כולל הסבר של אופן התאמת הסביבה הפיסית ליציבה, תיאור התנוחה הרצויה, ואופן הפנייה לילדים.

שכיבה

התאמת הסביבה הפיסית: המשטח שעליו שוכבים צריך לאפשר שכיבה סימטרית שבה אפשר לחוש את כל חלקי הגוף המונחים עליו.

תנוחת הגוף בשכיבה סימטרית על הגב: כפות הרגליים מסובבות מעט החוצה, הברכיים רפויות, גובה האגן סימטרי משני צדדיו, המותנית ללא מתח, בית החזה מונח פרוש, הכתפיים מסובבות מעט החוצה ומשוכות כלפי מטה, הידיים מונחות רפויות על הרצפה ומסובבות בסיבוב החוצה, העורף ארוך, הסנטר מוטה מעט כלפי בית החזה, הראש ממוקם במרכז.

פנייה לילדים: כדי להפנות את תשומת לב הילדים למנח הגוף בשכיבה מלווה המחנך את השכיבה בשאלות הממקדות את תשומת הלב באיברי הגוף מהראש ועד לכפות הרגליים.

חשוב לאפשר לילדים לשכב במצבי שכיבה שונים: סימטריים ואסימטריים, נוחים ולא נוחים ולשאול אותם מה הם חשים ואיך מונחים האיברים השונים בכל אחד מהמצבים.

בכל שכיבה יש להתייחס למנח של הגוף, להפנות תשומת לב לשני צדי הגוף ולתחושת הסימטריה, למנח האגן, בית החזה, לגובה הכתפיים, להרפיה ולנשימה.

ישיבה על הרצפה

התאמת הסביבה הפיסית: מצע רך וכריות המסייעות בתנוחה של האגן ומקלות על הישיבה.

התנוחה הרצויה: תנוחת הישיבה שבה בוחר הילד לשבת על הרצפה היא זו הנוחה לו בהתאם לתפקוד הנחוץ. למשל, בניית מגדל הולך וגובה מזמינה ישיבה שונה מזו שמזמין ציור על דף המונח על הרצפה. כללית אין זה רצוי לשהות זמן ממושך בתנוחת ישיבה כלשהי. אם הילד נוהג לשבת בתנוחה מועדפת יש לעודד אותו לשבת גם בתנוחות אחרות. **פנייה לילדים:** יש לעודד אותם לא לשהות זמן ממושך בתנוחה אחת, אלא לקום מדי פעם וגם לשנות תנוחות מדי פעם בפעם. יש להנחות את הילדים לשבת בצורות ישיבה שונות ובכל צורה לבחון את מצב הרגליים, את חלוקת המשקל על האגן ואת מצב הגו. מן הראוי לשאול שאלות שיפנו את תשומת הלב לצורת הישיבה: "האם נוח לך לצייר כשאתה יושב כל כך רחוק מהדף?", "אולי תנסה תנוחת ישיבה אחרת?", "מה יקרה כאשר תקרבי למגדל?" וכדומה.

ישיבה על כיסא

התאמת הסביבה הפיסית: צריך לבחור כיסאות המאפשרים לילדים להישען זקופים ולשמור על זווית של 90 מעלות בין הירך לשוק, ולהניח את כל כף הרגל על הרצפה. רצוי לשבת על כיסא מתכוונן (לפחות מול המחשב שבגן – יש ללמד את הילדים לכוון את הכיסא לפי מידות גופם).

התנוחה הרצויה: הגב זקוף, שרירי הבטן תומכים, הכתפיים והצוואר משוחררים, הישבן והירכיים משמשים בסיס תמיכה של הישיבה על הכיסא, הברכיים כפופות, הרגליים בפיסוק, כפות הרגליים מונחות על הרצפה ומוצבות כך שנוצרת זווית של 90° בין הירכיים לבין השוקיים.

פנייה לילדים: אין לדרוש מהילדים לשבת לאורך זמן בישיבה הנקבעת בידי המחנך. יש לעודד אותם לשמור על הרגלם שלא להישאר זמן רב בישיבה סטטית. יש להסביר את החשיבות בשינוי תנוחות ולציין צורות ישיבה שונות על הכיסא. מתוך צורות הישיבה השונות יש לחזור ולהזדקף לישיבה הסימטרית הבסיסית. שאלות שיסייעו לארגון הישיבה: "האם שני צדי האגן מונחים באופן שווה על הכיסא?"; "היכן ממוקמות כפות הרגליים יחסית לגוף?"; "האם כל חלקי כף הרגל מונחים על הרצפה?".

ישיבה ליד שולחן

התאמת הסביבה הפיסית: המרחק המומלץ לישיבה ליד שולחן, הוא זה שבו אפשר לשבת בגו זקוף בעוד המרפקים נשענים על השולחן. צורת הישיבה תלויה בפעולות שהילד מבצע, למשל במשחק הרכבה חשוב שהילד יוכל לראות את התמונה השלמה. כדאי לנסות להתאים את גובה השולחן כך שיאפשר לילדים לשבת נכון. אם השולחן נמוך יש לילדים נטייה לכפוף את הגב ולכווץ את שרירי הכתפיים, אם השולחן גבוה יש להם נטייה להגביה את הכתפיים ולאמץ את הגב התחתון.

התנוחה הרצויה: כפות רגליים מקבילות מונחות על הרצפה, הישבן מגיע לקצה המושב, הידיים מונחות על השולחן ללא הרמת הכתפיים, הגו ישר, ולא נדרש מאמץ בהחזקת הידיים.

פנייה לילדים: אפשר לפנות בשאלות שיסייעו לילדים לקשר בין דרך הישיבה שלהם לבין התפקוד במשימה: "האם אתה רואה את התמונה הנוצרת במשחק ההרכבה?", "האם יש דרכים נוספות להניח את היד על השולחן?", "האם נוח לכם בכתפיים?", "האם נוח לכם במרפק ובכף היד?", "האם אפשר לשחרר ולהוריד מתח בכתפיים ובידיים?", "האם נוח לכם לשבת בישיבה כפופה או זקופה?", מהי התנוחה הנוחה יותר?".
הערה: בישיבה מול מסך מחשב, חשוב לשים לב גם לכך שגובה המסך יהיה בגובה העיניים כדי להימנע ממאמץ בשרירי העורף ואימוץ עיניים מיותר.

עמידה

התאמת הסביבה הפיסית: בזמן בדיקה יש לשים לב לכך שהמשטח שעליו עומדים הוא ישר.

התנוחה הרצויה: הראש נמצא במרכז הגוף ובמרחק שווה מהכתפיים, והוא שואף למעלה, כאשר הסנטר אסוף והעורף מוארך, הברכיים משוחררות, שרירי הבטן תומכים, בית החזה זקוף ופתוח, כתפיים משוחררות ובגובה שווה הידיים "תלויות" בחופשיות.

פנייה לילדים: העמידה מלמדת על ארגון נכון של הגוף, אך קשה למצוא ילד בגיל הרך העומד בשקט ללא תנועה ולכן אפשר לבדוק את העמידה כתרגיל של הקשבה לגוף. מבקשים מהילדים לעמוד על שתי רגליים ולדמיין שהגוף שלהם הוא כמו בניין קומות שכל קומה בנויה בדיוק מעל לקומה שמתחתיה. מפנים את תשומת לב הילדים לכל ה"קומות" מכפות הרגליים ועד לראש.

הרמה חפצים כבדים ונשיאתם

התאמת הסביבה הפיסית: העברת חפץ כבד מותנית בצורת החפץ, במשקלו ובנקודות האחיזה המאפשרות לשאתו.

התנועה הנכונה: הרמת חפץ כבד היא חלק תנועה שיש לתת עליו את הדעת, כדי להימנע מנזקים לרקמות ולמפרקים. חשוב להרים חפץ כבד לאחר תכנון ההרמה: עמידה על כל כף הרגל, כפיפת הברכיים עד למקסימום הנוחות, קירוב המשא למרכז הגוף ככל האפשר, הזדקפות בגו ישר והתרוממות תוך יישור הרגליים. יש להימנע מהרמת חפץ ברגליים ישירות תוך כפיפת הגב ויצירת מאמץ מיותר בצוואר. כאשר מרימים משא כבד, כדאי לעמוד עמידת פסיעה לא־סימטרית ולנשוף את האוויר לאורך תנועת ההרמה.

נשיאת החפץ תבצע צמוד לגוף ככל האפשר בהליכה זקופה. כאשר נושאים חפצים כמו מזוודות או תיקים ויש יותר מחפץ אחד צריך לחלק את המשקל שווה בשווה בין הידיים.

פנייה לילדים: מבקשים מהילדים לבדוק שאלות אלו לפני שהם נושאים משא כבד: מהי מידת כובדו של החפץ? האם להעביר אותו לבד או להיעזר בעמיתים? מהי הדרך הטובה ביותר להעבירו: דחיפה, משיכה או נשיאה? אפשר לשאול שאלות שיסייעו להרמה הנכונה: "איך ניעזר בתנועת הרגליים וביציבות הרגליים בזמן ההרמה?", "כיצד קל לשאת את החפץ כשהוא רחוק מהגוף או כשהוא קרוב אליו?", "בזמן נשיאת חפץ הגב שלכם זקוף או כפוף? איך תפעלו עם חבר כדי לשאת חפץ כבד?".

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- ☒ במצבי שכיבה שונים סימטריים ואסימטריים ובמתן תשומת לב למנח הגוף בכל אחד מהמצבים;
- ☒ בתהליך בחירה של הישיבה המתאימה למשימה שלפניהם;
- ☒ במצבי ישיבה שונים ובמתן תשומת לב למנח הגוף בכל אחד מהמצבים
- ☒ בישיבות סימטריות ואסימטריות ובמעברים ממצב למצב;
- ☒ בהתאמת מרחק הכיסא מהשולחן לפי המשימה שלפניהם, ובחיפוש דרך ישיבה המסייעת להם ככל האפשר בביצוע המשימה;
- ☒ בהקשבה לגוף בזמן עמידה ובדיקת תחושת הסימטריה או האסימטריה;
- ☒ בבחירת דרכי העברת חפצים בעלי כובד שונה ממקום למקום והתאמת ההרמה וההעברה לכובד החפץ, לגודלו ולצורתו.

(2) הילדים יבחינו בקשר בין מצב הגוף ותנועתו לבין הנשימה

הסבר

נשימה נכונה היא שאיפה ונשיפה המותאמות לתנועה וזורמות בתיאום איתה. הנשימה משפיעה על היציבה בעת פעילות שגרתית ובשעת הפעלת כוח. בפעילות שגרתית חשוב שהשאיפה והנשיפה תהיינה רצופות וללא עצירה בכל אחת מהן או במעבר ביניהן. שאיפה ונשיפה רצופות באות לידי ביטוי ברוגע. התחלת זמן השאיפה, התחלת זמן הנשיפה וזמן הנשיפה, מותאמים לתנועה. בפעילות שיש בה הפעלת כוח יש לשים לב שלפני הפעלת הכוח תתבצע "שאיפה אקטיבית", שבה אוגרים אוויר בריאות, ובזמן הפעלת הכוח חשוב לבצע "נשיפה אקטיבית" שבה מוציאים את האוויר שנאגר בהדרגה ובמקביל לתנועה. התאמה זו שומרת מפני יצירת לחץ תוך-בטני ועלייה של לחץ הדם בזמן פעילות מאומצת. השפעת היציבה על הנשימה:

יציבה לא נכונה עלולה לחסום שאיפה ונשיפה בעומק הנחוץ לתנועה. למשל, ישיבה שקועה עלולה לחסום חלק מתנועת השאיפה של הריאות ולגרום להפעלת ריאות חלקית בלבד. כדאי לייחס תשומת לב לנשימה במהלך בדיקת היציבה ובמהלך התנועה של הילדים.

שאלות שיסבו את תשומת הלב לנשימה הם שאלות כמו:

- (בישיבה) שבו, עצמו עיניים, הניחו כפות ידיים על בית החזה והקשיבו לנשימה. מתי השאיפה? מתי הנשיפה? כיצד עוברים משאיפה לנשיפה? האם הכל חלק ורצוף או שיש עצירות?
- (בישיבה בגו כפוף) נסו לנשום עמוק (שאיפה ארוכה ונשיפה איטית); האם נוח לכם לנשום במצב זה?
- (בישיבה בתנוחות שונות) נסו לנשום עמוק (שאיפה ארוכה ונשיפה איטית); באיזו תנוחה נוח (או לא נוח) לכם לנשום נשימה עמוקה?
- (לאחר פעילות נמרצת) נשמו נשימות עמוקות (שאיפה ארוכה ונשיפה איטית); האם הנשימה מרגיעה אתכם?

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- בעצירת הפעילות במצבים שונים ובהקשבה לנשימה;
- בשאיפה ובנשיפה דרך האף ובספירת השאיפות והנשיפות;
- בבחירת תנועה וליוויה בשאיפה ובנשיפה (למשל להרים ידיים תוך כדי שאיפה, להוריד ידיים תוך כדי נשיפה);
- בביצוע פעילות נמרצת ולאחריה לשכב ולהקשיב בשקט לנשימה. לאחר הפעולה הילדים יתארו את אופייה בזמן השכיבה.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 2: הילדים יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לאפשר לילדים להתנסות במגוון אפשרויות בכל אחת מהתנוחות הקבועות בגן הילדים, למשל בדרכים רבות לשיבה על כיסא; - לעודד את הילדים לארגן לעצמם את הסביבה כך שיוכלו לשמור על יציבה בריאה, למשל לחפש כיסא שבזמן ישיבה מאפשר להניח את שתי הרגליים על הרצפה, ולהעביר אליהן את משקל הגוף; - לשלב פעילות בנושא "שכלול ההתייחסות לגוף ולתנועתו" מתוך הפרק "חינוך לתנועה" בעת ההתייחסות ליציבה; - להציע לילדים לציין שמות איברים ולנסות להפעיל אותם בנפרד מאיברים אחרים. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מארגנים את הסביבה לפי צורכי היציבה הייחודית לכל ילד: • משתמשים בכרית בזמן ישיבה על הרצפה; • בוחרים כיסא מתאים; • בוחרים שולחן וכיסא המותאמים בגובהם ומעמידים אותם במרחק המתאים לפעולה הנעשית; • מטים את מסך המחשב כך שלא יצטרכו לאמץ צוואר; - נעזרים בחברים להרמת משא כבד.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> לקבוע "תנוחה" של יציבה, לחקור אותה עם הילדים, לעקוב אחר הדרך שבה הם מיישמים את הנלמד בחיי היומיום בגן; - לעצור ילדים בתנוחה ולתת להם לתאר מה הם עושים; - להציע לילדים: <ul style="list-style-type: none"> • לבחור תנוחה, לעצום עיניים; • לראות בדמיון איך מונח הגוף בתנוחה שנבחרה; • לצייר את מה שראינו בדמיון; • לפרש את הציור. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> מסבירים ומדגימים יציבה נכונה ואת אופן ארגון הסביבה: <ul style="list-style-type: none"> • בשכיבה; • בישיבה על הרצפה; • בקימה משכיבה לשיבה; • בישיבה על כסא; • בישיבה ליד שולחן / מול מחשב; • בעמידה; • בהרמת חפץ והעברתו ממקום למקום. - מבצעים הוראות לשינוי בתנועה: למשל מורידים מתח מן הכתפיים, מרימים חפץ באמצעות כיפוף עמוק של הברכיים ולא באמצעות כיפוף הגו.
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - להציע לילדים לדמות תנועה בפירוט של איברים ולבצע את התנועה שנדמתה (תרגילי "דימוי מנטלי"); - ללמד שיעור תנועה בכיתת הלימוד הרגילה ולאפשר לילדים לספר תוך הדגמה כיצד הם שומרים על יציבתם. למשל, כיצד הם מחליפים תנוחות בישיבה בלי להפריע. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - בוחרים שני מצבים לכל אחת מהתנוחות והתנועות שלהלן ומסבירים את ההבדלים ביניהן במושגים של יציבה מאוזנת: <ul style="list-style-type: none"> • בשכיבה; • בישיבה על הרצפה; • בקימה משכיבה לשיבה; • בישיבה על כיסא; • בישיבה ליד שולחן או מול מחשב; • בעמידה; • בכפיפת הגו לפניים; • בהרמת חפץ ובהעברתו ממקום למקום.

מטרה 3. הילדים יתנסו בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות

הסבר המטרה

ילדים המעמיסים את משקל הגוף על כל איברי הגוף מדי יום במהלך תנועה דינמית מאפשרים לעצמם גדילה מאוזנת של העצמות המרכיבות את השלד, ומחזקים את שריריהם.

העמסת משקל הגוף על איבריו פירושה שנוצר עומס על עצמות השלד, והשרירים מפעילים כוח כדי להתנגד לכוח הכובד ולא לתת לגוף ליפול (ראו ויסות כוח בנושא "חינוך לתנועה", עמ' 42).

השלד הוא המבנה היציב של הגוף. לשלד שלושה תפקידים עיקריים: הוא משמש מקום מאחז לשרירים, מגן על איברים חיוניים, ומשמש כמאגר סידן. העצמות המרכיבות את השלד נמצאות בתהליך דינמי של בנייה ושל הריסה, במשך כל החיים. בתהליכי הבנייה העצמות עשויות להתארך, להתעבות וגם להעלות את המסה שלהן. "חוק גדילת העצם" העצם מתחזקת ביחס ישיר למשקל או להתנגדות – לעומס – שמופעל עליה, בתנאי שאין הפרזה מצד אחד ויש הזדמנות גם להרפיה ולמנוחה מהצד האחר.

בנייה והריסה של העצם הם תהליכים מתמשכים במשך כל החיים: עד אמצע שנות העשרים של חיי האדם תהליך הבנייה של העצמות דומיננטי יותר מתהליך ההריסה, עד שנות הארבעים שלו תהליך הבנייה וההריסה שווים, לאחר מכן ועד לסוף החיים תהליך ההריסה עולה על תהליך הבנייה. בתקופת הילדות העצמות גדלות ויש לדאוג לכך שהגדילה תיעשה בד בבד עם עלייה במסת העצם.

השרירים הם המפעילים של המפרקים והעצמות. כשעולה כוח השרירים, האפשרות של האדם להעמיס על העצם שלו עולה, כלומר שבזמן הפעלת כוח נוצר גם עומס על העצם וגם השריר מתפתח באופן שהוא מאפשר הפעלת כוח גדולה יותר על העצם, וחוזר חלילה.

ילדים רבים אינם מגיעים בתנועתם החופשית להעמסה מספקת של משקל גופם כדי שישפיע חיובית על העצמות והשרירים. לעתים העמסת המשקל מתרכזת ברגליים בלבד ואילו הידיים, האגן והגב, נזנחים. לכן יש צורך בפעילות יזומה של העמסת המשקל מידי יום תוך תשומת לב מיוחדת לאיברים שעליהם אין העמסת משקל בתנועה שגרתית.

דרכים להשגת המטרה

להקדיש זמן מיוחד בכל יום לפעילות מגוונת של העמסת משקל – מכיוון שהפעילות החופשית של הילדים לא תמיד כוללת העמסת משקל מגוונת בכל חלקי הגוף, רצוי לקבוע 10 דקות ביום שיוקדשו להעמסת משקל תוך תשומת לב לאיברים שאינם זוכים לקבל עומס.

לשלב הפעלת כוח בפעילות תנועתית אחרת – אפשר לשלב פעילות של כוח בזמן פעילות חופשית בחצר וכחלק מפעילות מודרכת של חינוך גופני, העוסקת ביעדים אחרים. כל המטרות של תכנית הלימודים משתלבות במטרה שבה אנו דנים כאן. למשל, בזמן שכלול ויסות הכוח מתרחשת בלימה של כובד הגוף והעתקת משקל מבסיס לבסיס אחר; אלו הן פעולות ישירות של הפעלת כוח. גם שכלול התנועות הבסיסיות מתחבר היטב לפעילות של הפעלת כוח. משחקי תנועה קבוצתיים רבים עוסקים אף הם בעצירה, ובהעתקת משקל.

לאחר שהילדים יודעים לבצע ריקוד מסוים, אפשר לבצע אותו במהירויות שונות ובכך להבטיח הפעלת כוח. בכל מקרה מומלץ להפעיל את הילדים בפעולות שהם בחרו ולעודד אותם לחזור עליה ולבצעה בכוח רב יותר.

להסביר את המטרת של העמסת משקל הגוף על איבריו – חשוב להסביר לילדים: העמסת משקל מחזקת את העצמות של האיברים שבהם מופעל כוח כדי להתנגד לעומס. ככל שהשרירים בעלי כוח רב יותר הם מאפשרים העמסת משקל גדול יותר על העצמות. מטרת ההסבר לעודד את הילדים לבצע פעולות מגוונות של העמסת משקל מתוך בחירה אישית. **לאתר איברי גוף שאינם זוכים להתנגד לעומס של משקל הגוף** – קל ליצור הזדמנויות לעומס על הרגליים מכיוון שבאופן טבעי הגוף עומד עליהן. יש לעקוב ולראות האם הילדים מבצעים מספיק תנועות המעמיסות גם על הידיים האגן והגב.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) יבחרו בפעילות מגוונת של העמסת משקל הגוף על איברי הגוף השונים;
- (2) יבחרו זמן למנוחה לאחר הפעלת כוח מאומצת.

(1) הילדים יבחרו פעילות מגוונת של העמסת משקל הגוף על איברי הגוף השונים

הסבך

הפעילות המחזקת עצם ומתאימה לילדים היא פעילות דינמית שבה משקל הגוף יוצר עומס. יש שני סוגים של העמסה:

תנועות שמופעלים בהן כוחות התגובה של הקרקע כנגד הגוף. בקפיצות למשל, מופעל משקל על הרגליים וכך מתחזקות עצמות הרגליים והגב התחתון (האגן והחוליות התחתונות); בהתקדמות על ארבע, כשמועבר משקל הגוף לידיים, מתחזקים שורש כף היד, עצמות הידיים ועצמות הגב העליון (השכמות והחוליות העליונות).

הפעלת כוח באמצעות משקל הגוף. היתלות על מתח למשל, או נדנוד הגוף וניסיונות להרים את הגוף כך שיתאזן על המתח.

בכל מקרה העומס צריך להיווצר ממשקל הגוף עצמו ללא שימוש בתוספות כמו משקולות או חפצים כבדים אחרים!

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- בפעילויות מונחות של העמסת משקל הגוף על הרגליים, על הידיים, על האגן ועל הגב;
- בבחירה עצמאית של פעילויות להעמסת משקל הגוף על הרגליים, על הידיים, על האגן ועל הגב.

(2) הילדים יבחרו זמן למנוחה לאחר הפעלת כוח מאומצת

הסבר

מנוחה במהלך היום חשובה כדי לתת לעצם הזדמנות להיבנות. מנוחה היא מצב של יציאה מקצב החיים הכפוי ומעבר לריכוז ב"אני", לחלומות בהקיץ ולהרפיה של הגוף, ולו חלקית. ילדים בוחרים לנוח מדי פעם בפעם אלא אם הם בסביבה של לחץ חברתי או תחרות מסוג אחר. המורה לחינוך גופני צריך להסביר את חשיבות המנוחה, כיצד משיגים אותה ולקשור אותה להרפיה.

דוגמאות:

בתוך פעילות אפשר לשכב ולהקשיב בצנייך עצמות לאוסיקה נציאה. הילדים יספרו כיצד הם נחיים בגן
שהם חולקים אביה הספר.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- במעברים מתנועה בעומס למנוחה ולהפך;
- במנוחה לאחר פעילות מאומצת של הפעלת כוח.

הילדים יתארו –

- את תחושת המנוחה לאחר מאמץ;
- את תחושת החזרה לפעילות לאחר מנוחה.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 3: הילדים יתנסו בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - לבקש מהילדים לבחור תנועות שיש בהן עומס של התנגדות משקל הגוף; - לאפשר מנוחה במהלך יום הלימודים; - לסיים פעילות בחצר בשכיבה על מזרן אישי לשם הרפיה; - לשוחח עם הילדים על פעילות גופנית שאפשר לבצע אחר הצהריים; - לזמן בגן התנסויות המעודדות פעילות גם בשעות אחר הצהריים: הליכה על קביים, רכיבה על אופניים, על קורקינט, החלקה על גלגליות וכדומה. 	<ul style="list-style-type: none"> - ילדים - - מקדישים לפחות חלק מזמן הפעילות בחצר לפעילות גופנית מאומצת; - בוחרים זמן מנוחה לפחות פעם ביום; - מספרים למחנך על הפעלת כוח מגוונת שביצעו במסגרת הלימודית או בשעות אחר הצהריים.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - ללמד מה קורה לעצמות בזמן גדילה; - ללמד על החשיבות של הפעלת עומס, באמצעות התנגדות הגוף; - להציע לילדים מבנה של יומן לדיווח על פעילות גופנית, לנתח עם כל ילד את היומן שכתב. 	<ul style="list-style-type: none"> - ילדים - - פועלים בכל יום בזמנם החופשי לפחות 10 דקות בפעילות המעמיסה משקל על עצמות הגוף; - בוחרים זמן ומקום למנוחה ומסבירים את חשיבותה; - מקדישים זמן בכל יום אחר הצהריים לפעילות גופנית שיש בה הפעלת כוח מגוונת; - במשך שבוע, מנהלים יומן מעקב אחר הפעילות הגופנית היומית שביצעו.
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - לבנות תבנית במחשב או על גבי נייר המקלה את כתיבת היומן ואת ניתוח הפעילות; - להציע לילדים לספר קטע מיומנם לחבריהם. 	<ul style="list-style-type: none"> - ילדים - - מנהלים בבית יומן קבוע למעקב אחר פעילות גופנית יום-יומית. מסמנים את הפעילויות המעמיסות על עצמות הגוף, ורושמים אילו עצמות גוף מקבלות את העומס.

נושא 2: חינוך לשלומות

נושא 3: שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

רציונל

פרק זה מתייחס לסביבה הפיסית והחברתית שבה חיים הילדים במהלך יום הלימודים. **הסביבה הפיסית** כוללת את מרחבי בית הספר שבהם מתקיימת פעילות. בסביבה הפיסית יש מרחבים פתוחים ומרחבים סגורים, ציוד נייד וציוד נייד. לכל פריט הנמצא בסביבה יש השפעה על ההתנהגות של הפועלים באותה סביבה והוא מאפשר למידה. שילוב התנועה בסביבה הפיסית מתייחס במיוחד למתן הזדמנות לתנועה ספונטנית אך אפשר לכוון את הסביבה כך שתאפשר למידה מוגדרת, לפי היעדים שקבע המורה לחינוך גופני המנהל אותה.

ישנם בתי ספר שבהם יש לילדים בכיתות א'-ב' יש מרחב מוגדר משלהם שבכללו יש מרחב סגור – כיתת לימוד ולעתים אף פרוזדור רחב ומרחב פתוח, כגון חצר שבה מבליים הילדים את שעות הפנאי והיציאה משגרת הלימודים. ישנם בתי ספר שבהם אין לילדים הצעירים מרחב מוגדר משלהם, מלבד המרחב הסגור של כיתת הלימוד, והילדים מבליים את שעות הפנאי והיציאה מהשגרה, בהמולת החצר הכללית, עם הילדים הגדולים יותר. **הסביבה החברתית** כוללת אינטראקציה מילולית ותנועתית בין בני האדם – ילדים ומבוגרים – הנמצאים בבית הספר בכלל, ובכיתה בפרט, ומזדמן להם לתקשר. כמו כן, הסביבה החברתית כוללת את הפעילות שהיא חלק מהתרבות של החברה בכלל, ושל בית הספר בפרט, כמו משחק בסביבון בחג החנוכה או ריקוד בחג השבועות.

בבתי ספר שבהם יש לילדים בכיתות א'-ב' מרחב המיועד להם, יכול המורה לחינוך גופני לארגן את הסביבה בהתאם ליעדים שהציב, ויעדים חברתיים בכלל זה. בבתי ספר שאין בהם מרחב מוגדר ומתוכנן למטרה זו, רצוי לפנות למנהל בית הספר ולהגדיר מרחב כזה, או לפחות להקציב זמן בכל יום במרחב שיותאם ויאורגן בעבור שילוב התנועה בסביבה.

חשיבות שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

הסביבה הפיסית מאפשרת תנועה ספונטנית. בגילים 6-8 הילדים לומדים עדיין באמצעות "התנסות חופשית", ועדיין הם מרחיבים את התנועות הבסיסיות הטבעיות שלהם. הכניסה לבית הספר ומערכת השעות של בית הספר מגבילות את זמן התנועה הספונטנית ומצמצמות אותה. הילדים מרבים לשבת ולעסוק בפעילויות הדורשות שליטה בהחזקת הגו. מצב זה עלול להזיק במיוחד לילדים שהוריהם אינם דואגים לספק להם – בשעות שלאחר הלימודים – את הצורך בתנועות ספונטניות. כמו כן, ייפגעו הילדים הזקוקים לשעות התנסות ותרגול נוספות כדי לרכוש את התנועות הבסיסיות והילדים שמסיבה זו או אחרת זקוקים לזמן נוסף בתנועה. ילדים כאלה עלולים להפוך לילדים "היפר-אקטיביים" או שהתפתחותם הסנסור-מוטורית, הנחוצה כדי להיות מוכנים ללימוד הקריאה והכתיבה, תהיה איטית ותקשה עליהם.

זמן התנועה הספונטנית במרחב הוא הזמן החשוב ביותר לטיפול הערכה עצמית שכותרתה: 'אני מנסה ומצליח', כיוון שהילד בוחר בתהליך הלימוד המתאים לו, בקצב שבחר. ההתקדמות המתורגמת להצלחה אינה מאחרת לבוא. כאשר קבוצת ילדים מתנועעת בספונטניות במרחב משותף, נוצרות הזדמנויות לאינטראקציות מילוליות הקשורות

להתחשבות ולמתן עזרה מצד אחד, ולרצון ללמוד תנועה מאחרים מצד אחר. מלבד התנועה הספונטנית המורה לחינוך גופני יכול לעודד תרבות בית-ספרית המתרחשת בחצרות ובמרחבים שאין בהם מכשולים. תרבות זו קשורה למשחקי תנועה ולריקודים מובנים. חשיבות הפעילויות החברתיות המעוגנות בתרבות בכך שהן מופיעות בדרכים שונות בחגיגות, בטקסים, בזמן מפגש חברתי כמו מסיבה או סתם זמן פנוי. למעשה, פעילויות אלו הן לימודי הבסיס למה שיהיה בעתיד פעילות הנופש של הבוגרים.

פירוט המטרות והתכנים

הילדים –

- מטרה 1: ישכללו את התנועות הבסיסיות;
- מטרה 2: יבססו את ההערכה העצמית ליכולת התנועה שלהם;
- מטרה 3: יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים באותו מרחב;
- מטרה 4: ישפרו את החיבור של תנועתם להמללה;
- מטרה 5: ישתלבו במשחק התנועת-יקבוצתי וישמרו על חוקיו;
- מטרה 6: ישכללו את יכולתם לרקוד ריקודים מובנים.

מטרה 1. הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות

הסבר המטרה

התנועות הבסיסיות, או כפי שמכנים אותן 'מיומנויות יסוד' או 'מיומנויות פשוטות', הן התנועות שהילדים מבצעים כחלק בלתי נפרד מחיי היומיום שלהם. מדובר בתנועות של השרירים הגדולים המפתחות את הכישורים המוטוריים הגסים, כמו: התקדמות במרחב, ניתור ונחיתה, גלגול, איזון וקליעה (פירוט מלא של תנועות הבסיס משולב בתוך מסגרות בהמשך).

התנועות הבסיסיות נרכשות בגיל הרך והן חלק מתהליך ספירלי הולך ומתרחב, שהגדילה ותהליך הבשלות מאפשרים לממש בו את התנועות הבסיסיות, ואילו התנסות חוזרת ונשנית בתנועות הבסיסיות, מאפשרת את מיצוי יכולת הגדילה ומבססת את תהליך הבשלות והלמידה המוטורית.

כדי להניע את התהליך הזה יש לאפשר התנסות חוזרת ונשנית בתנועות הבסיסיות וכדי לאפשר אותה יש לארגן לילדים סביבה מעודדת תנועה.

חשיבות התנועות הבסיסיות

חשיבות התנועות הבסיסיות נובעת משלושה תפקידים שונים המשלימים זה את זה: תפקיד אחד: **שיפור התנועה במרחב** – מאפשר עצמאות להשיג את הצרכים הגופניים והנפשיים כאחד, למשל כדי להגיע לברז המים הממוקם במקום גבוה, דורש טיפוס, שהוא דרישה תנועתית, וכן דרוש איזון כדי לשתות. כמו כן, בעזרת התקרבות ויצירת הזדמנות לתנועה משותפת אפשר להשיג אהדה מהסובבים.

תפקיד אחר: **שיפור הולך וגדל של היכולת הפסיכומוטורית**, למשל לבחור מטרה ולהצליח לקלוע אליה כדור. ילדים שאין להם די הזדמנויות לתנועות בסיסיות, מפתחים את יכולתם הפסיכומוטורית תוך מוגבלות מסוימת, הן מבחינת אוצר התנועות העומד לרשותם והן מבחינת יכולתם לפעול בתנאים מורכבים או לבצע תנועה מורכבת. אפשר להמשיל את התפתחות היכולת הפסיכומוטורית לבשלות הלשונית: גם לילד הנמצא בסביבה שבה השפה ענייה והזדמנויות ההבעה המילולית מוגבלות, תפתח הבשלות בתחום השפה, אך אוצר המילים יהיה קטן והיכולת לבנות משפט מורכב מבחינה לוגית, תהיה מוגבלת. תפקיד נוסף: **בסיס לרכישת מיומנויות מוטוריות** – רכישת מיומנויות מוטוריות היא חלק חשוב בלימודי החינוך הגופני מכיתה ג' ואילך, והתנועות הבסיסיות הן הכנה לקראת רכישה זאת.

שיפור התנועות הבסיסיות בא לידי ביטוי בהרחבת אוצר התנועות, בהעלאת רמת המורכבות שלהם ודיוקם וביכולת להעביר תנועות חדשות שנלמדו בהתנסות במהלך פעילות מודרכת, לזמן הפעילות החופשית. המחנך עוקב אחר ההתנסויות החופשיות של הילדים ובונה סביבה מתאימה שתאפשר את השיפור. לכן, בכל אחת מהמטרות האופרטיביות פורטו תנועות הבסיס המרכזיות לפי שלושה שלבי התפתחות המאפיינים את הילדים בהתאם לגילם: דרגה ראשונה: גילאי 3-5; דרגה שנייה: גילאי 5-6; דרגה שלישית: גילאי 6-8.

דרכים להשגת המטרה

- אופן ארגון הסביבה לביצוע התנועות הבסיסיות – הזמן החופשי של הילדים בכיתות א'-ב' ניתן במשורה, בהפסקות שבין השיעורים, שבהן המורה לחינוך גופני אינו נוכח בקביעות.**
- לכן, על המורה לחינוך גופני לדאוג להשגת מטרה זו בדרכים אלה:
- בתיאום עם מנהל בית הספר והאחרים הקשורים למתקנים בבית הספר, יש לנסות להקצות מרחב המיועד אך ורק לשכבות הצעירות, לפחות לפרקי זמן מוגדרים, כחלק ממערכת השעות;
 - לעצב את המרחב שהוקצע כך שיאפשר התנסות חופשית בתנועות הבסיסיות תוך בטיחות מרבית;
 - לאפשר לילדים להכיר את המרחב הזה בשיעורי החינוך הגופני;
 - לעקוב אחר ההתנסויות החופשיות של הילדים ולהתאים את הסביבה לכישורי הילדים, לצורכיהם, ולכיווני התפתחותם. לצורך המעקב חשוב להשתמש בפירוט המטרות האופרטיביות לשלבי התפתחות הנתונים בפרק.

- התנסות חוזרת ונשנית – יש לדאוג שהילדים יוכלו לחזור לאותו מקום ולפעול באותם מתקנים ובאותם אביזרים כדי שיוכלו לתרגל את התנועות ולשכלל אותן בהדרגה. כל אלה, לצד תוספות המאפשרות להתנסות בתנועות בסיסיות חדשות.**
- לימוד מעמיתים – חשוב שכמה ילדים יוכלו לפעול במתקן בוזמנית, כדי שתהיה להם אפשרות ללמוד מעמיתיהם.**
- הדרגתיות – מתקן צריך לאפשר פעילות ברמה שבה כל הילדים יכולים להתנסות בה, וכן לאפשר רמות שונות של ביצוע, כדי שהילדים יוכלו לשכלל את פעילותם במתקן בהדרגה מתוך בחירה חופשית, למשל קורות שיווי משקל ברמות גובה שונות.**

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

- הילדים ישכללו –
- (1) את ההתקדמות במרחב;
 - (2) את הרדיפה, את הבריחה ואת ההתחמקות;
 - (3) את הניתור ואת הנחיתה;
 - (4) את גלגול הגוף;
 - (5) את איזון הגוף;
 - (6) את נשיאת משקל הגוף על איברים שונים;
 - (7) את הבעיטה;
 - (8) את הזריקה ואת התפיסה;
 - (9) את הקליעה למטרה;
 - (10) את החבטה בכדור ואת הכדרור.

(1) הילדים ישכללו את התקדמותם במרחב

הסבר

התקדמות במרחב היא העברת הגוף ממקום למקום. במהלך ההתקדמות לומדים הילדים להתמצא במרחב התנועה שלהם. ההתקדמות הופכת למורכבת יותר ככל שנדרש תיאום ברמה גבוהה יותר בין אברי הגוף לבין הסביבה.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו -

בדרגה ראשונה

- בזחילה ובהתקדמות על שש ועל ארבע;
- בהליכה במהירויות שונות;
- בריצה;
- בניתורים;
- בדהרות;
- בהתקדמות דרך חיקוי של בעלי חיים.

בדרגה שנייה

- בהתקדמות בכל אחד מסוגי ההתקדמות שברמה הראשונה 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;
- בהתאמת ההתקדמות למוזיקה.

בדרגה שלישית

- בהליכה קצבית במסלולים תוך התייחסות למכשולים ולאנשים;
- בהתקדמות באופנים שונים תוך התייחסות לעמיתים המתנועעים אף הם;
- בהתקדמות על ספסל;
- בשילוב בין אופני ההתקדמות השונים לפי הוראה ולפי החלטה עצמית;
- בשילוב בין אופני התקדמות שונים בהתאמה למוזיקה.

(2) הילדים ישכללו את הרדיפה, את הבריחה ואת ההתחמקות

הסבר

פעולות הרדיפה, הבריחה וההתחמקות מאופיינות בשינויים מהירים, המותאמים למצבים מוכתבים מבחוץ. ההתנסות בפעולות אלו מכינה את הילדים למשחקי התופסת למיניהם ובעתיד גם למשחקי הכדור.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בדרגה ראשונה

- 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 והתרחקות ממנו לפני מגע אתו.

בדרגה שנייה

- בשינוי כיוון ההתקדמות במהירות, ביחס לאחרים הנעים במרחב;
- בתמרון הגוף במהירות כדי להתחמק מחפץ שנזרק לעברו;
- בתפקוד 'רודף' ובתפקוד 'בורח' במשחק תופסת קבוצתי.

בדרגה שלישית

- בהתקדמות במהירות מרבית תוך שינויים מהירים של כיוון ההתקדמות;
- במשחק תופסת תוך שימוש באביזר (כמו חישוק או כדור);
- בתפיסה, בבריחה ובהתחמקות כחלק מקבוצה ותוך כדי שיתוף פעולה עם ילדים אחרים (בכל סוגי משחק התופסת הקבוצתיים).

(3) הילדים ישכללו את הניתור ואת הנחיתה

הסבר

פעולת הניתור היא ניתוק אחת הרגליים או שתיהן מהרצפה. פעולת הנחיתה היא מגע של אחת הרגליים או של שתיהן ברצפה. בעיקרן הניתור והנחיתה קשורים ליכולת לווסת כוח: הניתור בהתאם לגובה או למרחק שרוצים להשיג, ואילו הנחיתה רכה, בדרך כלל. הערה: חשוב לקרוא על הניתור ועל הנחיתה בקשר לגילויי אחריות אישית לבטיחותם של הילדים (ראו בעמ' 115).

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בדרגה ראשונה

- בניתור מרגל אחת לרגל האחרת;
- בניתור משתי רגליים לשתי רגליים;
- ב ניתור לתוך חישוק ומחוצה לו (החישוק מונח על הרצפה);
- בניתור מעל מכשול לא גבוה;
- בחיקוי דרכי קפיצה ונחיתה של בעלי חיים.

בדרגה שנייה

- בניתור מרגל אחת לשתי רגליים;
- בהקדמת ריצה לניתור;
- בניתורים ברצף;
- בניתור תוך שינוי כיוון ונחיתה בכיוון אחר;
- בניתור, נחיתה והמשך התנועה;
- בקפיצה מגובה ונחיתה רכה (בברכיים כפופות על כריות כף הרגל, תוך הטיית משקל הגוף קדימה);
- בניתורים בהתאמה לקצב מוכתב, בקצב אישי או בהתאמה למוזיקה.

בדרגה שלישית

- בניתור לגובה ולמרחק;
- בריצה ובקפיצה מעל מכשולים בגבהים שונים ובצפיפות שונה;
- בניתור ונחיתה תוך תיאום עם בני זוג;
- בניתור תוך זריקת הכדור ותפיסתו;
- בניתור מגובה, ביצירת צורה בגוף בזמן המעוף, ונחיתה רכה;
- בניתור ובבחירה אישית של צורת הנחיתה (גלגול, נחיתה וניתור נוסף וכדומה).

(4) הילדים ישכללו את גלגול הגוף

הסבר

הגלגול הוא העברת כובד הגוף ממקום אחד למקום קרוב. גלגול הגוף חשוב במיוחד כאמצעי בטיחות בבלימת הגוף בזמן נחיתה מגובה. גלגול כזה הוא בסיס תנועתית למיומנויות גלגול שונות בעתיד, במיוחד בהתעמלות.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בדרגה ראשונה

- בטלטול הגוף מצד לצד, בשכיבה על הגב;
- בגלגול מהבטן לגב ברציפות;
- בביצוע גלגול כלשהו לפי בחירה אישית;
- בהעברת משקל משיבה לשכיבה על הגב ובחזרה לשיבה.

בדרגה שנייה (יש להקפיד על משטח רך לגלגול)

- בגלגול חופשי מעמדות מוצא שונות;
- בגלגול חופשי במהירויות שונות;
- בקפיצה ממתקן, בנחיתה ובגלגול.

בדרגה שלישית

- בגלגול תוך כדי ניתור;
- בגלגול תוך החזקת כדור;
- בגלגול, עצירה וגלגול;
- בביצוע סדרת גלגולים ברצף;
- בגלגול ממקום מוגבה (שרפרף, ספסל, קובייה).

הסבר

יכולת איזון הגוף היא היכולת לשמור את הגוף מעל איבריו המשמשים לו נקודת משען ויכולת לשמור תוך כדי כך על גו יציב ללא תנועות מיותרות. רמת הקושי של האיזון עולה ככל שהבסיס שעליו מתאזנים – המתקן או החפץ – צר יותר; ככל שהבסיס יותר גבוה; ככל שהתנועה יותר מורכבת וככל שהיכולת להשתמש בראייה יותר מוגבלת (עד למצב שבו עיניים עצומות).

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בדרגה ראשונה

- באיזון סטטי על בסיסים רחבים (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.

בדרגה שנייה

- באיזון סטטי על בסיס צר (לבחור עמדה ולעמוד בה על רגל אחת ולא לזוז ממנה, יד ורגל וכדומה);
- באיזון סטטי בעיניים עצומות;
- באיזון סטטי על מקום מוגבה כמו ספסל או כיסא;
- באיזון דינמי בהתקדמות בדרכים שונות על מכשירים מוגבהים וצרים כמו ספסל, רצף של כיסאות או מסגרת ארגז החול;
- באיזון דינמי בקפיצה על רגל אחת במקום.

בדרגה שלישית

- בגלגול לעמדה סטטית ושמירה על איזון בה;
- באיזון הגוף על נקודות משען שונות במצבים השונים מההרגל (למשל על ברך ואמה, על הראש והידיים, על הידיים);
- בתנועה ועצירה בהעתקת כובד ברצף מנקודת משען אחת לאחרת ואיזון הגוף;
- בהתקדמות על חפצים קטנים מוגבהים (קופסאות פח וכדומה);
- בתנועה ועצירה במצבים הדורשים איזון עם בן זוג או בקבוצה (למשל ריצה ועצירה על רגל אחת).

(6) הילדים ישכללו את נשיאת משקל הגוף על איברים שונים

הסבר

נשיאת משקל הגוף קשורה לכוח של איברים שונים לשאת את משקל הגוף. נשיאת משקל בכל איברי הגוף חשובה לגדילה ולהעמסת העצם (ראו בפרק "חינוך לשלמות"). הרגליים בדרך כלל חזקות דיין מכיוון שרוב התנועות נעשות תוך התקדמות על הרגליים, אך חשוב לאפשר לילדים לשאת את משקל גופם על כל איברי הגוף ובמיוחד על הידיים, תוך העמסה על חגורת הכתפיים. לכוח הידיים יש תפקיד חשוב בהערכה העצמית של הילדים, מכיוון שכוח כזה מאפשר טיפוס בטוח ונשיאת משקל של חברים בזמן פעילות משותפת.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בדרגה ראשונה

- בהתקדמות על איברי גוף שונים (הליכה על שש, הליכה על ארבע וכדומה);
- בהעברת משקל מהרגליים לאיברי גוף אחרים ללא התקדמות, שהייה ונשיאת המשקל למשך שניות אחדות;

בדרגה שנייה

- בהתקדמות על איברי גוף שונים תוך מעבר מעל מכשולים נמוכים;
- בהעברת משקל מהירה מהרגליים לידיים, מעין קפיצת צפרדע;
- בהיתלות על מתח יציב באמצעות הידיים, התנדנדות והחזרת המשקל אל הרגליים.

בדרגה שלישית

- בהנחת כפות הידיים על הרצפה וטיפוס על קיר באמצעות הרגליים, ובשהייה במצב זה תוך השענת הרגליים על הקיר;
- בהיתלות על מתח בדרכים שונות (ידיים, ידיים ורגליים, אחורי הברכיים);
- בטיפוס על צינור או על חבל בשתי ידיים ובשתי רגליים, ובהחלקה למטה.

הסבר

הבעיטה היא צירוף של פעולת איזון על רגל אחת והפעלת כוח על חפץ, בעיקר כדור, ברגל האחרת.

הבעיטה היא אחת מתנועות הגוף הבסיסיות הפופולריות ביותר בקרב ילדים צעירים. כדורגל הוא משחק עממי המתחבב בקלות על ילדים והבעיטה היא אחד מיסודותיו הבסיסיים. הערה: אין הכרח להשתמש בכדור רגל פורמלי. אפשר להסתפק בצורת כדור מעיתונים או מבדים שהופכים את ההתנסות לפחות פורמלית ופחות מחייבת.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בדרגה ראשונה

- בגלגול כדור בעזרת אברי גוף שונים בכיוונים שונים;
- בגלגול הכדור ברגל, תוך התקדמות.

בדרגה שנייה

- בבעיטה בכדור מהמקום למטרה קרובה;
- בבעיטה בכדור תוך התקדמות במרחב;
- בבעיטה בכדור בחלקים שונים של כף הרגל;
- בבעיטה בכדור בכיוונים שונים ביחס לגוף;
- במשחק בעיטות עם בן זוג, ללא התקדמות במרחב.

בדרגה שלישית

- בבעיטה בכדור למטרה תוך תנועה;
- בבעיטת כדור לעבר חבר ובקבלת הכדור ממנו תוך תנועה במרחב;
- בבעיטת כדור תוך התקדמות מסביב למכשולים ולאורך מסלולים שונים;
- בהתקדמות לכיוון שער מסומן תוך בעיטות קלות, ובעיטה חזקה כדי להבקיע שער;
- בהתחמקות תוך בעיטות בכדור כדי לאפשר לבן זוג לחטוף את הכדור.

(8) הילדים ישכללו את הזריקה ואת התפיסה

הסבר

הזריקה והתפיסה הן פעולות חברתיות של נתינה וקבלה. הנותן, זורק חפץ, בעיקר כדור, באופן שעמיתו יוכל לקבלו. בזריקה, החפץ המועבר מתקדם באוויר לפני שהוא נבלם בידי המקבל. המסלול שהחפץ עובר מאפשר למקבל להתכונן לקראת בלימתו. חשוב לבלום את החפץ תוך קבלת התנועה שלו ומניעת עצירה פתאומית שלה. הזריקה והתפיסה הן מיומנות יסודיות במשחקי כדור רבים.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בדרגה ראשונה

- בזריקת שקית שעועית בשתי ידיים וביד אחת ובניסיון לתפוס אותה;
- בזריקת שקית שעועית לגבהים שונים ובתפיסתה;
- בתפיסת כדור רך הנמסר בידי זורק מיומן.

בדרגה שנייה

- בהקפצת כדור על הרצפה ובתפיסתו;
- בזריקת כדור לגבהים שונים ובתפיסתו;
- בזריקת כדור לקיר ובתפיסתו כשהוא חוזר מהקיר;
- במסירות לחבר ממרחקים שונים.

בדרגה שלישית

- בזריקת כדורים בגדלים שונים;
- בזריקת כדור תוך התקדמות במרחב ובתפיסתו;
- בתפיסת כדור שנמסר בידי מחבר בזמן התקדמות;
- בזריקת כדור ובתפיסתו בקבוצה, תוך עמידה במעגל.

(9) הילדים ישכללו את הקליעה למטרה

הסבר

קליעה למטרה פירושה דיוק בוויסות הכוח בזמן העברת חפץ לכיוון מוגדר, למרחק מוגדר, בכוח הדרוש ובמהירות נשלטת. קליעה למטרה מחזירה משוב של הצלחה או של כישלון ללומדים, ולכן יש להקפיד שהילד יבחר את המטרה לפי רצונו, כישוריו המוטוריים ויכולתו לעמוד בהתנסויות רבות עד ההצלחה.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בדרגה ראשונה

- 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.

בדרגה שנייה

- במשחק כדורת (באולינג);
- בקליעת חפצים בגדלים שונים לפתח של חבית ממרחקים שונים;
- בקליעה בכדור בכל אחת משתי הידיים;
- בקליעת כדורים בגדלים שונים למטרה.

בדרגה שלישית

- בקליעת כדור לסל מעל גובה העיניים;
- "בול פגיעה" – זריקת כדור למטרה מצוירת, תוך שאיפה לפגיעה מדויקת במרכז המטרה;
- בקליעה למטרה ניידת (חישוק מתגלגל או צמיג תלוי מתנדנד).

(10) הילדים ישכללו את החבטה בכדור ואת הכדור

הסבר

חבטה בחפץ היא מגע בחפץ לצורך הרחקתו (בלי לתפוס אותו). כף היד או המחבט הם מעין מטרה פעילה וקרובה, מכיוון שהחובט צריך להצליח עד כדי כך שהחפץ יגיע אל כף החבטה. בעזרת החבטה, מעביר המתנועע את החפץ – בעיקר כדור – אל עמית או אל מטרה רחוקה. פעולת החבטה קשורה לוויסות כוח ביד. משחקי נופש רבים מבוססים על החבטה.

הכדור הוא סוג של חבטה: חבטת כדור בתנועה מוגדרת בכף יד כלפי הרצפה. הרצפה מחזירה את הכדור לחבטה נוספת וכך מתאפשרת תנועה רצופה והתקדמות במקביל. משחקי ספורט רבים כוללים כדור.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בדרגה ראשונה

- בחבטה בבלון או בכדורים, ביד אחת או בשתי ידיים;
- בחבטה בבלון או בכדורים כלפי מעלה, ביד אחת או בשתי ידיים, ובתפיסתם;
- בחבטה בכדורים בגדלים שונים בכל אחת מהידיים כלפי מעלה וכלפי מטה.

בדרגה שנייה

- 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 בשתי הידיים.

בדרגה שלישית

- בחבטה בכדור באיברי גוף שונים ברציפות;
- בכדור ביד ימין וביד שמאל לסירוגין;
- בכדור כדור ברציפות ביד הדומיננטית;
- בכדור כדור ברציפות, תוך התקדמות קדימה;
- בכדור כדור ברציפות, תוך התקדמות לכיוונים שונים.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 1: הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - להציב בחדר ובחצר קורות ברוחב 10-20 ס"מ ברמות גובה שונות; - לדאוג שכדורי גומי בגדלים שונים יהיו במקום נגיש כדי שהילדים יראו אותם, ויוכלו להחזירם למקומם לאחר המשחק; - להציב חבית או גליל גדול כך שתהיה לילדים אפשרות לדחוף אותם ולהתגלגל בעזרתם; - לדאוג למקומות רבים המאפשרים נחיתה על משטח רך (חול או מזרן); - להניח חישוק לקליעה; - להחיל את הסעיף "ארגון סביבה כהוראה עקיפה". 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים - - מתנסים בתנועות הבסיסיות מהדרגה הראשונה של כל 10 התנועות הבסיסיות; - מבצעים בביטחון וברצף תנועות בסיסיות מהדרגה הראשונה לפי הוראה; - מוסיפים ספונטנית לרפרטואר הפעילות העצמאית תנועות בסיסיות מהדרגה השנייה; - מעבירים תנועות שלמדו בפעילות מודרכת לפעילות עצמאית.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - להציב מסלולים מורכבים בגבהים שונים; - להציע לילדים להתקדם על קביים; - להכין כרטיסיות שעליהן מצויר ילד מתנועע (באחת מתנועות היסוד ברמה מורכבת) ולהציע לילדים לבצע את התנועות; - לתלות חבלים לטיפוס; - להחיל את הסעיף "ארגון סביבה כהוראה עקיפה". 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים - - מבצעים חלק גדול מבין 10 התנועות הבסיסיות מהדרגה השנייה; - מבצעים לפי הוראה תנועות בסיסיות מהדרגה השנייה בביטחון וברצף; - מוסיפים בקביעות לפעילות העצמאית תנועות בסיסיות מהדרגה השלישית.
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - לחשוף את הילדים לתנועות הבסיסיות ולעודדם להתנסות בהם, למשל: "חשוב ללמוד לטפס, זה מחזק את הידיים ואת חגורת הכתפיים. אפשר לטפס במגרש המשחקים שמאחורי בית הספר..."; - לעודד פעילויות כמו: רכיבה על אופניים; כל סוגי הגלישות: סקטים, סקייטבורד וכדומה; - ללמד את הילדים משחקי שכונה - "משחקים של פעם" - ולעודד אותם לשחק בהם בשכונתם. 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים - - מבצעים את כל התנועות הבסיסיות המצוינות בפירוט המטרה.

מטרה 2. הילדים יבססו את ההערכה העצמית ליכולת תנועתם

הסבר המטרה

הערכה עצמית הקרויה בלשון היום-יום "ביטחון עצמי", היא השיפוט של היחיד את יכולותיו והיא מתגבשת במהלך התנסות ולמידה. הערכה עצמית ליכולת התנועה היא השיפוט של היחיד את יכולתו בתנועה, והיא מתגבשת במהלך התנסות בתנועה, ומתוך יחס של עמיתים ומבוגרים אל מה שהוא מציג כאשר הוא מתנועע. **ההערכה העצמית של יכולת התנועה היא המפתח המוביל לפעילות גופנית, להנאה ממנה ולאחר מכן להתמדה בה.**

הערכה עצמית כוללת **תפיסת מסוגלות וקבלה עצמית.**

תפיסת המסוגלות היא תפיסה של הציפיות שיש לפרט ביחס לביצוע משימה. כך, ילד המצפה מעצמו שיוכל לעבור מכשול בלי לגעת בו או להצליח לעבור דרך חישוק תוך כדי שהוא מתגלגל, יש לו תפיסת מסוגלות גבוהה ביחס לפעולות המוטוריות הללו. **קבלה עצמית** נוגעת ליכולת של הילד להאמין בעצמו גם כשביצע משהו שנכשל. למשל, למרות שהוא נפל במעבר משלב אחד לשלב הבא בסולם, הוא מאמין ביכולתו להצליח, והוא מנסה שוב ושוב עד שהוא אכן מצליח לעבור ברציפות את כל שלבי הסולם לאורכו.

כאמור, ההערכה העצמית של יכולת התנועה מתגבשת במהלך התנסות בתנועה. בזמן ההתנסות בודק הפרט מה הן האפשרויות של גופו, הוא לומד מה הוא מסוגל לבצע ומה הוא מסוגל ללמוד. פנייה למבוגר: "הצלחת! ראית?" היא תגובה שגורה. התנסות בתנועה משפרת את התנועה, למשל תוך התנסויות אחדות בקליעת כרית לחבית, ילד לומד לדייק. השינויים שמביאה ההתנסות בתנועה מאפשרים להעריך את הגוף כמשהו שאפשר לשנותו ולשכללו ולא כנתון קבוע משמיים.

בזמן ההתנסות חשוף הפרט לסביבה החברתית שלו – המחנכים והילדים רואים את תנועתו ומגיבים עליה בדרכים שונות. הפרט מתרגם את התגובות להערכה חיובית או להערכה שלילית לפי הבנתו. למשל, אזהרה חוזרת ונשנית "תיזהר עוד מעט תיפול" היא דוגמה להעברת שדר שתוכנו: "אינני סומכת עליך". פנייה לקבוצה מתנועעת: "בואו ננסה את הרעיון של עוז" היא דוגמה להעברת שדר של הערכה חיובית לעוז. תגובה של ילד לתנועת חברו כמו "איך הגעת למעלה?" מעבירה שדר של הערכה, ואילו תשובה בלתי מתחשבת כמו "אתה לא תוכל", שוללת את ההערכה העצמית.

התגבשות ההערכה העצמית במהלך ההתנסות בתנועה מחייבת את המחנכים לא להסתפק בתהליכים מזדמנים אלא לקחת על עצמם את האחריות לטפח את ההערכה העצמית ליכולת התנועה של כל אחד מהילדים.

דרכים להשגת המטרה

לטפח הערכה עצמית בכל פעילות מודרכת – כאשר רוצים להשיג יעדים בתחום ההערכה העצמית ולחברם לתקשורת עם עמיתים, חייבים להקדיש לכך תכנון ספציפי ולבצע בקפדנות את המתוכנן. אין להניח שהשגת יעדים רגשיים וחברתיים מתרחשת כמובנת מאליה בפעילות מודרכת של חינוך גופני או במשחק החופשי בחצר. הדרך המתאימה ביותר היא להקדיש דקות אחדות להשגת היעד במהלך השיעורים לפי תכנון מראש. לדוגמה, אם נבחר היעד: "ללמד את הילדים לבחור אתגר אישי מתאים", אפשר לשלב בכל פעילות מודרכת לקראת סופה, לאחר שהילדים התנסו בפעילויות רבות ויש להם אוצר תנועות שיבחרו באחדות מהן כדי לעמוד באתגר.

לפתח הרגלי שיחה על התנועה ולערב בהם רגשות – אפשר לשוחח על החוויות שהתנועה מזמנת, על האתגרים שהיא מעמידה לפנינו, על קשיים והצלחות, על חשיבות פעילות זו או אחרת ועל האפשרויות החדשות שהיא פותחת. כל אלה מאפשרים לפתח אצל הילדים מודעות למאמצים, להתקדמות ולהצלחות.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) ישכללו את יכולתם לדמות את גופם;
- (2) ישכללו את המודעות לגופם;
- (3) יבחרו לעצמם אתגר ויתמודדו איתו.

(1) הילדים ישכללו את יכולתם לדמות את גופם

הסבר

האדם אינו רואה את עצמו בזמן פעילות. הערכה של הגוף מבוססת על הדימוי המנטלי, שהוא התמונה שהתנועה הספציפית הזו יוצרת במוח של המתנועע; כלומר, ההערכה של ילד שהוא מבצע את התנועה בקלילות ובעדינות אינה מבוססת על עדות ראיית המציאות, אלא על עדות של **תרגום התנועה לדימוי**. למשל, ההערכה שאצליח ללכת לאורך הקורה בלי ליפול מבוססת על הדימוי של יכולתי להתאזן על בסיס צר ומוגבה. **לכן, חשוב לפתח דימוי מנטלי נכון ומדויק** המוביל לתנועה העומדת בהצלחה במערכת השיפוט של ההערכה העצמית.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- בדימוי תנועה (שחזור תנועה בזיכרון כתמונה נעה) מייד לאחר שביצעו אותה;
- בהזכרות בתנועה שביצעו בעבר לבד ועם עמיתים ובשחזור;
- בהערכת יכולת התנועה של הגוף;
- בחיקוי תנועות של חבר תוך ניסיון לדייק בחיקוי;
- בדימוי של פעילות עם מכשיר עזר או מתקן נתון וביצוע הפעילויות שדימו;
- בבניית מסלול מכשולים, בדימוי המעבר מקצה אחד של המסלול לקצה האחר ובביצוע המעבר שדימו;
- בבניית מסלול מכשולים עם עמית ובהובלת עמית לאורך המסלול לפי הדימוי של כל אחד מהשותפים.

(2) הילדים ישכללו את המודעות לגופם

הסבר

מודעות לגוף פירושה שהפרט יודע מה התרחש בהתנסות בתנועה והוא יכול לתאר במילים את התנועה שהתנסה בה ולשנות אותה כשהוא מעוניין. לכן, סביר להניח שכאשר המודעות גבוהה יותר הערכת הגוף חיובית יותר. הערכה חיובית של הגוף יוצרת נכונות לחפש פתרונות וליצור שינויים. הנכונות הזאת מאפשרת להפעיל את המודעות, להתמודד ולמצוא פתרון.

דוגמה:

האוזנות לא הן שבו תפסיס כזר, מאפשרת אור ש"הגאן התפסיה קיבולת' מכה חזקה" וחפש זרכיס
לפנת את אופן התפסיה ככ kle יגרס כאב. הזלחת התפסיה אל כאב משפיעה על ההצרכה הצלמית,
על היכולת להאסיק לתרגל ולשפר את התנועה את ההצרכה הצלמית.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- בהסבר תנועה ובהדגמת ההסבר;
- במתן משוב עצמי להתנסות בתנועה;
- בהדגמת אפשרויות רבות לפתרון משימה, בבחירת הפתרון המתאים ביותר לפרט הבוחר ובהסבר הבחירה במושגים של מסוגלות;
- בשיפור תנועה בהדרגה בכוחות עצמם;
- בהסבר ההתנסות בתנועה שהתרחשה בעבר הקרוב או בעבר הרחוק;
- בתיאור ידע נוסף שנצבר על הגוף ועל תנועתו;
- בהדגמת תנועה שהוסברה בידי חבר;
- במתן עזרה לחבר לשם שיפור תנועתו ולקבלת עזרה מחבר לשם שיפור התנועה.

(3) הילדים יבחרו אתגר לעצמם ויתמודדו איתו

הסבר

מטרה זו נועדה לאפשר לכל פרט להציב לעצמו אתגר אישי ולקבוצת ילדים להציב לעצמם אתגר משותף ולהתמודד איתו באמצעות פעילות מתוכננת מתוך תחושת מסוגלות. חשוב להבחין בין תחרות לבין הצבת אתגר. התחרות היא הניסיון להשיג הישג טוב יותר מאחר או מאחרים ואילו הצבת האתגר הוא הניסיון האישי להתקדם. **יש לשים לב לכך שהילד יבחר את האתגר בעצמו ואת דרכי ההתמודדות עמו בלי לחץ חיצוני.**

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- בקבלת החלטה אישית להתנסות בתנועה חדשה;
- בבחירת אתגר אישי הדורש אומץ ובתרגולו עד השגת שליטה בו;
- בהסתמכות על חבר בזמן תנועה משותפת שיש בה תלות;
- בבחירת אתגר משותף עם עמית או עם עמיתים ובתרגולו עד השגת שליטה בו.

הילדים –

- ישתתפו בשיחות על חשש מכישלון ועל דרכים להתמודד עמו, להתגבר עליו ולהמשיך בניסיונות להצליח.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 2: הילדים יבססו את ההערכה העצמית של יכולת התנועתם

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים – - ליזום פעילויות ולהציע רעיונות לחיקוי תנועה: - ילד מבצע תנועה ורק לאחר שסיים, ילד אחר יחקה את תנועת הראשון ויוסיף תנועה משלו; - בפעילות בקבוצות קטנות: כל ילד ידגים תנועה משלו על פי הנחיה מילולית שקיבל, וילדים אחרים יחקו אותו. למשל ילד ידגים סיבוב מסביב לציר, והילדים האחרים יחקו אותו; - לזמן קבוצת ילדים למתקן ולברר ביחד אילו תנועות חדשות אפשר לבצע; - לפני התחלת פעילות בחצר: הילדים יושבים בקבוצה קטנה וכל ילד מתאר אילו פעילויות תנועתיות הוא מתכנן לשלב במשחקיהם בחצר; - בסיום פעילות בחצר: הילדים יושבים שוב בקבוצות קטנות וכל ילד מתאר איזו פעילות בוצעה לפי התכנון ואיזו לא, ומסביר מדוע לא בוצעה; - בפעילות בתנועה להשתמש בדימויים לתיאור תנועה ולעודד ילדים לתת דימויים לתנועתם למשל: "התקדמו בשקט כמו חתול"; - בהרפיה בישיבה או בשכיבה (אם תנאי המקום מאפשרים): לעודד את הילדים לראות בדמיונם תנועות שביצעו. 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים – - מציעים רעיונות לתנועות ומדגימים אותם; - מתארים תנועה, מבצעים אותה ומעריכים את ההתאמה בין התיאור לבין הביצוע; - ממציים את האפשרויות הגלומות במתקנים העומדים לרשותם בחצר (למשל יטפסו בסולם עד לשלב האחרון; ילכו לאורך כל המנהרה).

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לוודא שלכל ילד יש הזדמנות להתנסות; - לעודד את הילדים לחשוב על רעיונות נוספים מעבר לאלה שעלו בהתנסות הראשונה; - ליצור מסורת של "פינת המורה" – לכל ילד יש הזדמנות למלא את תפקיד ה"מורה" וללמד את חבריו משהו שהוא התנסה בו בתחום התנועה. אין לפתוח סבב חדש לפני שכל הילדים מילאו את תפקיד המורה; - בתחילת פעילות להיזכר בהנחיות ובתנועות שבוצעו בפעילות יום קודם; - לעודד כל ילד לבחור במתקן שהוא אוהב לפעול בעזרתו, לבחור התנסות חדשה, לתכנן את ההתנסות בכתיבה או בציור, לתאר את נקודות הקושי, להעריך את משך זמן ההתנסות הנחוץ להצלחה, להתנסות ולהעריך את הקשר בין התכנון לבין הביצוע. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מציעים פתרונות לבעיות הקשורות להתנסות בתנועה; - נזכרים בתנועה שביצעו בעבר, מתארים אותה, מבצעים אותה מחדש, מסבירים את ההבדל בין הביצוע אז לביצוע עכשיו; - מתכננים תנועה חדשה על סמך תנועה שביצעו בעבר; - מציינים אתגר בתחום התנועה שעדיין לא הצליחו לבצעו, מתכננים דרכים להתקדם לקראת השגתו, ומתנסים בהן.
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לאפשר לכל ילד להתנועע עם כל ילד אחר בקבוצה; - לתת משוב לילדים על התנסויות מקדמות. לאפשר להם לראות את ההצלחות וההתקדמות של עצמם; - לצלם ילדים בתנועה מוצלחת לבד ועם חבר, ולתלות באולם "פלקט הצלחות". 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מציינים אתגר שעדיין לא הצליחו להשיג בו הצלחה; מתארים כיצד ישיגו אותה, פועלים למען השגתה ומתקדמים באופן ניכר; - מצליחים ללמד עמית צירוף תנועות שהמציאו בעצמם.

מטרה 3. הילדים יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים באותו מרחב

הסבר המטרה

אחריות אישית על הבטיחות פירושה שהפרט יודע שיש קשר ישיר בין מעשיו לבין תוצאותיהם ובוחר בפעולות השומרות על שלומותו. הפעילות הגופנית מטבעה טומנת אתגרים והרפתקאות. זוהי אחת הסיבות לכך שאנשים בכלל אוהבים פעילות גופנית וילדים, בפרט. ילדים העומדים באתגרים תנועתיים חשים ביטחון. לעתים בשל הערכת יתר של יכולותיהם הם עלולים להיקלע למצבים מסוכנים. עם זאת, כאשר ילדים מוזהרים מפני סכנות יתר על המידה, הם לומדים לחשוש ונמנעים מהתנסויות. יש לאפשר אפוא לילדים לבחור אתגרים והרפתקאות, אך באותה עת צריך גם ליצור מנגנון הגנה עצמאי.

ארגון סביבה. גם ארגון הסביבה בבטיחות מרבית, ככל שהוא חשוב, אינו בטיחותי דיו אם הילדים בעצמם אינם מגלים אחריות לבטיחותם. הפרט קרוב אל מגבלות כוחו וגמישותו, והוא יכול לחוש מתי עליו למתן תנועה או להפסיקה. באין אפשרות לסמוך על הילדים, כל סולם וכל קורה הם בחזקת מסוכנים! לכן, המצב הרצוי הוא מצד אחד לאפשר הזדמנויות תנועה בתוך סביבה בטוחה, ומצד אחר ללמד את הילדים להיות אחראיים לבטיחותם.

תהליך עקבי של חינוך לאחריות על הבטיחות האישית המתחיל כבר בגיל הרך, עשוי להיות הרגל ונורמה של התנהגות ראויה בעתיד.

דרכים להשגת המטרה

ניתוח ההתנהגות בחצר

- חשוב להתייחס לדרך שהילדים אחראיים בה לבטיחותם או שאינם אחראיים לה:
- בקיום שיחות על התנהגות בטיחותית ולא־בטיחותית;
 - בפעילות חופשית תוך חיזוק התנהגויות בטיחותיות של ילדים;
 - בקיום "סיירת בטיחות", כלומר עמיתים צופים בחבריהם המתנועעים ומזכירים להם כיצד עליהם לפעול כדי לשמור על הבטיחות (תזכורת ולא הענשה!).

המטרות האופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) ידעו להעריך סיכונים בתנועה ולהימנע מהם;
- (2) יבטאו אומץ לב בלי להסתכן;
- (3) ינחתו בבטחה;
- (4) יתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע מהם.

(1) הילדים ידעו להעריך סיכונים בתנועה ולהימנע מהם

הסבר

סיכון הוא מצב שבו הסיכוי להיפגע גבוה. ישנם שני סוגים של סיכון:
א. הילד בוחר בפעילות שאינה מתאימה ליכולתו;
ב. קיום מכשולים פיסיים נראים או סמויים.

א. הילד בוחר פעילות שאינה מתאימה ליכולתו. פעילות כזו נבחרת בידי הילד מתוך רצון לחקות אחרים או מתוך רצון להתחרות איתם בתחרות גלויה או סמויה. במצב זה הילדים מנסים לבצע פעילות שמבצעים אחרים בלי להביא בחשבון את יכולתם האמיתית. בכל פעילות יש להדגיש את חשיבות הבחירה האישית לפי הרצון והיכולת.

ב. קיום מכשולים פיסיים נראים או סמויים. מכשולים ים כוללים:
- מתקנים נייחים שאינם מוצבים במקומות מתאימים.
- חפצים נייחים המפתיעים את הילדים, כמו: כדור מתגלגל, חפץ שהושאר על הרצפה במקום לא צפוי וכדומה;
- לבוש מכשיל, למשל כאשר מתלבשים באופן לא-מתאים (נעליים שאינן מתאימות לפעילות המסוימת, תכשיטים), או כאשר אין משתמשים בפריטים נחוצים כמו קסדה בזמן רכיבה על אופניים.
- היעדר תנאי הגנה, למשל כאשר המרחב מצומצם ולא מתאפשרת בלימה בהדרגתיות או כאשר חסר משטח רך לנחיתה מגובה.

פירוט ברמת הביצוע

- הילדים יזהו –
- מכשולים – וידווחו עליהם או יסירו אותם;
- משטח מתאים או לא-מתאים לנחיתה מגובה – ויפעלו בהתאם;
- לבוש הולם או בלתי-הולם לתנועה – ויתאימו את הלבוש לתנועה ולהפך;

(2) הילדים יבטאו העזה מבלי להסתכן

הסבר

העזה היא כוח נפשי להתמודד עם חששות. לעתים אנו רוצים לעשות פעילות גופנית שטרם התנסינו בה ואנו זקוקים לאומץ לב כדי להתמודד איתה. יש לזכור שהחששות הם גם "אות הזהרה" וכדאי להקשיב להם.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים 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.

הילדים יתנסו –

- בהעלאה הדרגתית של הגובה ממנו הם קופצים;
- בהעלאה הדרגתית של המהירות שבה הם פועלים;
- בביצוע תנועות נועזות תוך קבלת עזרה מעמית או ממבוגר.

(3) הילדים ינחתו בבטחה

הסבר

נחיתה בטוחה היא נחיתה רכה, בזכות כיפוף כל מפרקי הרגל לאורך דרך ארוכה ככל האפשר בלי להיתקל במכשולים. המחנך חייב לברר אם הילדים יודעים לנחות נכון. אם אין הם יודעים, יש ללמדם זאת ולתרגל יום-יום במשך זמן ממושך, עד שהנחיתה הנכונה תיעשה אוטומטית. זו המיומנות היחידה שיש ללמדה באופן מובנה, כדי למנוע היפגעות של ילדים בחצר או לחלופין למנוע הגבלת תנועה.

תנאים לתרגול נחיתה:

- על מקום הניתור להיות יציב;
- על משטח הנחיתה להיות רך, לדוגמה מזרן או חול התופסים שטח רחב;
- 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.

רצוי לחבר את ההתנסות כאן ללימוד וויסות הכוח בחינוך לתנועה בכלל, וללימוד בלימת כובד הגוף בפרט.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו בנחיתה –

- על כפות הרגליים, מהכריות לעקבים, בברכיים כפופות ובגוף נוטה לפנים;
- תוך שימת לב לכך שאף אחד לא נמצא במקום הנחיתה או בקרבת יתר אליו;
- מגבהים שונים לפי הבחירה האישית של כל ילד;
- מגובה העולה בהדרגה;
- תוך ריצה אל מקום הניתור, עצירה, ביצוע הניתור ונחיתה;
- כחלק מרצף של תנועות.

הילדים –

- ינחתו בבטחה מכל אחד מהמתקנים שבהם הם משתמשים.

(4) הילדים יתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלו להיפגע מהם

הסבר

ילדים יכולים להיות אחראיים 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, על המורה לחינוך גופני להציב כללים המונעים פגיעה והיפגעות.

דוגמאות של נושאים המחייבים קביעת כללים:

- בכל מרחב שבו מתבצעת פעילות ייקבע מספר ילדים מרבי לפעילות. מי שמגיע לאחר שהמכסה מלאה, עובר למקומות אחרים ומחכה שהמשטח יתפנה;
- אם חלק במרחב אינו מתפנה בטבעיות מילדים 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 נמצאים ילדים אחרים באזור.
- לתקשר עם הילדים האחרים המתנועעים, למשל, להשמיע קול כאשר ילד נכנס למרחב שבו ילדים אחרים פועלים בנמרצות, כדי ששימו אליו לב.
- לשוחח עם חברים על תכניות לפעילות נמרצת, ולתאם איתם.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים ידעו –

- שאין אפשרות לנחש מה תהא ההתנהגות של האחר ולכן חשוב לשמור על כל הכללים שהוצבו;
- את הסיבה לכל אחד מהכללים שהוצבו בשיעורי החינוך הגופני, כדי לא לפגוע ולא להיפגע.

הילדים יקפידו –

- לשמור על הכללים שהוצבו בשיעורי החינוך הגופני תמיד, ללא יוצא מן הכלל;
- להזכיר לחברים את הכללים לפני כניסה לפעילות חופשית.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 3: הילדים יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים באותו מרחב

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לתרגל עמידה בתור במשחקים שונים של קליעה למטרה; - לשוחח עם הילדים על הדרכים שבהן אפשר לשחק "תופסת" בלי להתנגש; - לבחור בדוגמה של ילד הפועל בהדרגה ובכל פעם מעלה את דרגת הקושי. לאפשר לו להדגים ולהציג את ההדרגתיות; - להציג הדרגתיות בביצוע פעילות, למשל הדרגתיות באיזון על קורה: בזוגות – אחד הולך על הקורה וחברו מחזיק בידו, בזוגות – החבר הולך לידו ומסייע לו רק אם הוא מאבד את האיזון, בזוגות – ההולך על הקורה מתקדם עקב בצד אגודל, החבר מלווה, ההולך על הקורה מתקדם ללא חבר מלווה, ההולך על הקורה מתקדם על כריות כף הרגל; - לאפשר לילדים להציע הדרגתיות ברמת הקושי בביצוע פעולה על מתקן. למשל, כדי להגיע בקפיצה להיתלות על מתח, אפשר להציב כיסא ולבקש ממישהו שיזיז אותו לאחר מכן. כל אחד מקבל אפשרות להדגים הדרגתיות שבחר; - להציע לילדים לתכנן מראש את הדקות הראשונות של המשחק בחצר. להציג את התכנון בפני הקבוצה להסב את תשומת הלב לכללי הבטיחות. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מחכים בתור גם במצבים שאין בהם התערבות מצד מבוגר; - במצב של צפיפות, מתאימים את קצב התנועה ועוצמתה לתנאים; - נוחתיים נחיתה רכה מגובה, על כריות כף הרגל, בברכיים כפופות ובגוף לפנים. אם משטח הנחיתה רך (חול או מזרן) ימשיכו את הנחיתה בגלגול, בתנאי שיש משטח רך ובטיחותי; - במפגש ראשון עם סביבה חדשה, בוחרים בפעילות מוכרת ובטוחה. לאחר מכן, מעלים את דרגת הקושי בהדרגה בהתאם לתוצאות ההתנסות הקודמת; - דנים על בטיחות בזמן תכנון מילולי של פעילות.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - להציע תורן שיארגן את חבריו לטור או לתור ויודא שאין דחיפות בזמן הפעילות; - לאפשר לילדים לארגן לעצמם סביבה מעודדת למידה, תוך התחשבות ברצונות של כל הילדים; - לפני יציאה לחצר יוצא ילד, תורן, ובודק את בטיחות המתקנים והחצר, לפי טבלה שיצר המחנך ותוכנה נלמד בכיתה. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - מארגנים תור הוגן; - נוחתיים מניתורים שונים בכיוונים שונים ותמיד בנחיתה רכה. נוחתיים על כריות כף הרגל ומתגלגלים בכיוון שנקבע בזמן הנחיתה לצורך העברת המשקל; - בוחרים בפעילות מותאמת ליכולתם האישית בכל סביבה; - מסירים מכשולים העלולים לפגוע בבטיחות המתנועעים.

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <p>- לאפשר לילדים לשחק בשיעור משחק שהם נוהגים לשחק בהפסקה, לעקוב אחר התור והבטיחות. להציע לילדים טכניקות של ארגון תור ללא עימותים ודרכים לשמור על הבטיחות;</p> <p>- להקצות מרחב גדול לשחק בו "תופסת". בהדרגה להקטין את המרחב ולהמשיך בכך כל זמן שהילדים מצליחים לא להתנגש. יש לבדוק ביחד עם הילדים: "האם באמת הגענו לשטח הקטן ביותר האפשרי?"</p> <p>- לסייר עם הילדים בחצרות, ולנתח מכשולים קיימים.</p>	<p>ילדים –</p> <p>- מארגנים תור הוגן בכל גודל של קבוצה בשיעורים ומחוץ לשיעורים;</p> <p>- משחקים משחק תופסת מהיר בחדר צפוף בלי להתנגש;</p> <p>- נוחתים מגבהים שונים, בכיוונים שונים ותמיד יגיעו לנחיתה רכה על כריות כף הרגל וימשיכו בגלגול רך לכיוון שנקבע בזמן הנחיתה;</p> <p>- מסירים מכשולים העלולים לפגוע בבטיחות המתנועעים בכל פעם שנפגשים בהם.</p>

מטרה 4. הילדים ישפרו את החיבור של תנועתם להמללה

הסבר המטרה

תהליך שיפור תנועה בגיל הרך הוא בעיקרו לימוד לגוון תנועה, לימוד לפתור בעיות תנועה, לימוד להשתמש בדימוי תנועה ובניית תשתית למודעות לגוף. כדי להשיג שיפור זה יש לשכלל את הקשר בין תנועה לבין המללה – בין חשיבה לבין עשייה. השכלול אינו מתרחש במקרה באקראי, יש ללמד את הילדים לקשור תנועה להמללה בצורת ספירלה עולה: ההמללה משכללת תנועה, התנועה המשוכללת מתוארת בהמללה מדויקת יותר ומורכבת יותר, המהווה בסיס לתנועה מדויקת ומורכבת מקודמתה, וכן הלאה.

האופן שבו המללה תורמת לשיפור התנועה

- כאשר הילדים מבינים את ההנחיות, את ההוראות המילוליות ואת המשוברים הניתנים בידי מבוגר, הם מבצעים את התנועה טוב יותר.
- כאשר הילדים מבינים הסברים מילוליים של מבוגר על התנועה, יש להם הזדמנות לדעת עליה יותר. לדוגמה, אם מורה לחינוך גופני מסביר לילד שכל מפרק הוא ציר, ולכן כל תנועה מציירת מעגל או חלק ממעגל, מתאפשר לילדים להסתכל מחדש על התנועה של גופם ולהתנסות בתנועות מתוך הבנה חדשה על אפשרויות התנועה שלהם ועל מגבלותיה.
- כאשר הילדים משוחחים כעמיתים תוך כדי תנועה, הם מלמדים זה את זה על התנועה ועל הדרכים להתמודד עם פתרון בעיות בתנועה.
- ילדים שהיכולת המילולית שלהם חזקה מהתנועתית יוכלו להיעזר במיוחד בכישורי ההמללה לחיזוק התנועה.
- כאשר הילדים ממלילים תנועה בעבור עצמם, הם עשויים לשפר את הדימוי המנטלי של התנועה.

דוגמה:

- נסו להפגיש עני איברים בגוף;
- האשיכו בכל פצם בשני איברים שונים;
- אילו איברים צדיין אל הפגשתם? ציין אותם בשמותיהם (הילדים צריכים לזאת את האיברים שהפגישו לאיברים עצדיין אל הפגישו). נסו להפגישם.

- כאשר הילדים ממלילים עבור עצמם תנועה הם עשויים לשפר את הזיכרון התנועתי.

דוגמה:

- תארלו כיצד אתם מתנאצים בזמן אתם רוכבים על אופניים.
- תארלו מה צשיתם באגרש האשחקים בפצם האחרונה שהייתם ps.
- כאשר הילדים ממלילים תנועה בעבור עצמם, הם עשויים ליצור מגוון גדול של תנועות חדשות.

דוגמה:

- שיחה בקבוצה: מה אפשר לעשות מגיליון נייר ציתון?
- לאחר שהוצלו רצונות מילוליים רבים הילדים מנסים לפעול על פיהם.
- כאשר הילדים ממלילים תנועה בעבור עצמם, הם עשויים להצליח לבחור בתנועות מסוימות בהתאם לצרכים מסוימים.

דוגמה:

לאחר קבלת מכה בזמן נחיתה:

○ כיצד נחת?

○ האם אפשר לשנות משהו בנחיתה?

לאחר האסקנות המילוליות מניסים לשנות את התנצלות.

האופן שבו התנועה תורמת להמללה

דוגמה:

להבנת מושגי היחס: גדול מ.. וקטן מ... :

התקדמו בצעד גדול ובצעד קטן לסירוגין, ולו את הצעידה האלו: "צעד גדול" "צעד קטן" וכך הלאה.

בחרו בשני כדורים בגדלים שונים, בצל תנועה קטנה עם הכדור הקטן ותנועה גדולה עם הכדור הגדול.

לוא את הפעולה בהגדרת התנועה "בכדור הקטן אני "מציר" ציגול קטן באוויר, ובכדור הגדול אני "מציר" ציגול גדול באוויר".

- התנועה תומכת בלמידת מושגים בתחומים שונים.

דוגמה:

בתשובה לשאלה איילו צורות גאומטריות אתם מכירים, הילדים יצינו בשם את כל הצורות שהם מכירים.

אם לשאלה על נוספה הוראת תנועה כגון: "צרו באמצעות הגוף צורות שונות וקראו להן בשם" - המשימה

נפתחת והתנסויות רבות ואתהליך של חקירה ואמידה.

- התנועה תומכת בהארכת השהות בתהליך פתרון בעיות. הארכת שהות מאפשרת תרגול

התנועה במקביל להבנתה.

דוגמה:

בתשובה לשאלה איילו אותיות אתם מכירים, הילדים יצינו את כל האותיות שהם מכירים בשמן.

אם לשאלה על נוספה הוראת תנועה כגון: "צרו באמצעות גופכם אתיות שונות וקראו להן בשם" - המשימה

נפתחת והתנסויות רבות ואתהליך של חיפוש.

- ילדים שכישורי התנועה שלהם גבוהים וכישוריהם המילוליים נמוכים יכולים להיעזר

בכישורי התנועה שניחנו בהם לשם הבעת רעיונות ולשם המחשתם.

דרכים להשגת המטרה

לשלב משימה תנועתית בזמן לימוד עיוני – הדרך הטובה ביותר לשכלול הקשר בין תנועה להמללה הוא ללמד נושאים עיוניים באמצעות תנועה, למשל ללמד סקלת מספרים באמצעות התקדמות על קו; ללמד צורות באמצעות יצירתן בגוף; ללמד לבצע השוואה באמצעות השוואת תנועות.*

לשאלת הילדים - רצוי להקצות זמן לשיחה בגנות אלקטרוניות קטנות בזמן תכנון תנועה אלקטרונית סיכום תהליך התנועה.

לזמן לילדים פעילויות שבהן האחד נותן הוראות תנועה לחברו או לקבוצתו – מתן הוראות שאחרים מבינים היא תרגול חשוב של הקשר בין תנועה להמללה. אפשר להכין ילדים פרטנית, לקראת מתן הוראות לחבריהם; לאפשר לילדים לחזור על הוראות שניתנו להם בעבר; ולאפשר מתן הוראות חדשות לפי בחירה חופשית של הילדים.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) הילדים ירכשו אוצר מילים הקשור לגוף ולתנועה;
- (2) הילדים יציעו רעיונות המובילים לתנועה;
- (3) הילדים יתארו תנועה ויסבירו את בחירתה.

(1) הילדים ירכשו אוצר מילים הקשור לגוף ולתנועה

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 (את פירוט אוצר המילים ראו בנספח 4)

פירוט ברמת הביצוע

הילדים –

- יעשירו את אוצר המילים הקשור לגוף ולתנועה;
- יתאימו מונחים ספציפיים הקשורים לגוף ולתנועה.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):
שובל (2006), נעים ולומדים.
פרידמן ושובל (1992), תנועה לעניין.

(2) הילדים יציעו רעיונות המובילים לתנועה

הסבר

פעילות מילולית הקודמת לתנועה מגדירה מה יתרחש בזמן התנועה. התנועה היא למעשה פירוש לפעילות המילולית.
יש שלושה סוגים של פעילויות מילוליות המובילות לתנועה: העלאת רעיונות; מתן הנחיות והוראות; מתן הסברים לקראת תנועה.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים –
<input checked="" type="checkbox"/> יציעו רעיונות לתנועה תוך דיבור עצמי;
<input checked="" type="checkbox"/> יבחרו בפתרון באמצעות שיחה עם חבר וביצעו בתנועה;
<input checked="" type="checkbox"/> ינחו תנועה שמבצעים אחרים;
<input checked="" type="checkbox"/> יתכננו תנועה ויבצעו אותה לבד ועם עמיתים.

(3) הילדים יתארו תנועה ויסבירו את בחירתה

הסבר

יש שני סוגים של תגובות מילוליות לפעילות תנועתית: ניסוח משוב וניתוח תנועה. בפעילות זו מתרחש תהליך של מטה-קוגניציה. מטה-קוגניציה היא פעילות מילולית המנתחת, מסבירה ומעריכה פעילות מעשית או פעילות מילולית אחרת. דוגמאות משובים שילדים מנסחים:
"איך הצלחת להתיישב על הקורה בלי ליפול";
"אתה חזק כמו אבא שלי";
"הצלחתי להגיע הפעם הרבה יותר מהר";
"רציתי לעמוד על רגל אחת יותר זמן אבל לא הצלחתי".

דוגמאות ניתוח תנועה של ילדים:

"עברתי מ"מהר" ל"לאט", צריך להתאמץ בשביל לעבור לאט, לאט".
"אם אנחנו רוצים להצליח ללכת יחד בלי לעזוב ידיים, אנחנו צריכים ללכת יחד כל הזמן (באותו קצב)".

פירוט ברמת הביצוע

הילדים –
<input checked="" type="checkbox"/> יתארו תנועה שביצעו;
<input checked="" type="checkbox"/> יתארו תנועה שביצעו עמיתים;
<input checked="" type="checkbox"/> יתנו משוב לעמיתים על תנועה ועל תנועה שהתבצעה בעקבות משוב;
<input checked="" type="checkbox"/> יסבירו לעמיתיהם מדוע בחרו בתנועה שביצעו.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 4: הילדים ישפרו את החיבור של תנועתם להמללה

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לשחק במשחק "המלך אמר" תוך שימוש במילים מאוצר המילים שבנספח 4. כדאי להתחיל במילים שנלמדו ולהוסיף מילים חדשות בכל פעם; - לשחק משחקי זיכרון בתנועה. למשל במעגל, כל ילד חוזר על תנועות של קודמיו ומוסיף תנועה חדשה. אפשר להוסיף למשחקי הזיכרון בתנועה תיאור של התנועות, למשל, בזוגות: ילד אחד מתנועע וילד אחר מתאר במילים. לאחר מכן המתאר במילים מבצע את מה שהוא זוכר ומי שהתנועע מתאר את התנועה במילים; - להקפיד על הוראה קצרה וברורה, ללא חזרות. כשלבי ביניים אפשר: לתת הוראות קצרות ופשוטות ולהעלות בהדרגה את רמת מורכבות ההוראה. לתת הוראה מפורטת. לאפשר לילדים לשוחח על ההוראה בקבוצה, כדי להיות בטוחים שהבינו אותה. אחר כך לבצע אותה. אפשר גם לבחור בהוראות כתובות אשר יש לקרוא אותן ואחר כך לבצען. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - משתמשים בכ־40 מילים מאוצר המילים הרשומות בנספח 4 באופן זה: • מדגימים בתנועה מילה שנאמרה לילד בידי מבוגר או חבר וילדים אמורים לזהות את המילה על פי התנועה; • משוחחים על התנסות בתנועה; • מבצעים כלשונה הוראה חדשה הניתנת פעם אחת (ללא חזרות); • נותנים הוראה מורכבת לעמית ועליו לבצע אותה; • מבצעים במדויק הוראה מורכבת של עמית.

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לשחק משחק "המלך אמר" שבו הילדים נותנים את ההוראות. עליהם להשתמש באוצר מילים מוסכם מראש; - לתת הנחיות מילוליות ללא חזרה על הוראות קודמות כך שהילדים יתרגלו להיות דרוכים בזמן מתן ההנחיות; - לבצע הוראות מכרטיסייה מצוירת או כתובה, לדוגמה: <ul style="list-style-type: none"> • כרטיסייה המכילה תמונה או הוראה אחת, למשל ילד עומד או יושב או שוכב או עומד על שש וכדומה; • כרטיסייה ובה יותר מהנחיה אחת, למשל ילד עומד וידיו למעלה, יושב ברגליים ישרות לפניו; • כרטיסייה ובה שלוש תנועות: לך שלושה צעדים לפניו; • לשוחח על בתנועות שבצעו בעבר; • לשחק במשחקי תנועה בזוגות. - ילד בוחר רצף תנועות ומלמד את חברו: <ul style="list-style-type: none"> • באמצעות תנועה; • בתנועה מלווה במלל; • במלל בלבד; • להציע לילדים לחשוב בבית על הוראה לתנועה. לתעד אותה בציור או בכתיבה. לאפשר לכל ילד לתת הוראה לחבר או לקבוצה לפי התכנון המתועד. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - משתמשים בכ־60 מילים מאוצר המילים הרשומות בנספח 4 באופן זה: <ul style="list-style-type: none"> • נותנים הנחיות תוך שימוש במילים המתאימות ביותר; • מסבירים קושי בביצוע תנועה תוך שימוש במילים המתאימות ביותר; • מתארים במילים מתאימות תנועה שמבצע חבר; • מקשיבים לרצף של שלוש הוראות פשוטות לפחות, הניתנות פעם אחת (ללא חזרות) ומבצעים אותן לפי הסדר ובמדויק; • מתארים רצף של שלוש תנועות לפחות כולל המעברים ביניהן כך שמישהו שלא ראה אותן יוכל לבצען; • מבצעים רצף תנועות במדויק לפי תיאור מילולי שניתן.
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<p>מחנכים יכולים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - לאפשר לכל ילד להסביר מדוע בחר בתנועה מסוימת; - להגיע בהדרגה למצב שבו המורה נותן את כל ההוראות של החלק העיקרי בשיעור והילדים זוכרים ופועלים לפיהן; - להטיל על ילדים שיעורי בית למצוא הנחיה מעניינת לתנועה בנושא מוגדר, למשל הנחיה בנושא כבד וקל, או הנחיה בנושא פתאומי וצפוי. 	<p>ילדים –</p> <ul style="list-style-type: none"> - משתמשים בכ־80% מאוצר המילים (ראו בנספח 4) בזמן: <ul style="list-style-type: none"> • מתן הנחיות לתנועה; • ניתוח תנועה; • מתן משוב; - מקשיבים לרצף של לפחות שש הוראות מוכרות וחדשות הניתן פעם אחת (ללא חזרות) ומבצעים אותן לפי הסדר ובמדויק; - מתארים רצף של לפחות שלוש תנועות כך שמי שלא ראה אותן יוכל לבצען, והמעברים ביניהן בכלל זה; - מבצעים רצף תנועות במדויק לפי תיאור מילולי שניתן.

מטרה 5. הילדים ישתלבו במשחק התנועתי-קבוצתי וישמרו על חוקיו

הסבר המטרה

בעבור ילדים המשחק הוא יותר מאשר "מילוי הזמן בפעילות שילדים אוהבים". המשחק הוא סימולציה של התנהגות במציאות היוס-יומית. דרך המשחק מתפתחים הילדים ומתרגלים את תפקודם העצמאי.

המשחק התנועתי-קבוצתי הוא סימולציה של התנהגות חברתית באמצעות תנועה של הגוף. המשחק התנועתי-קבוצתי הוא אחד מסוגי המשחק המקובלים בגיל הרך, והוא מקביל למשחקים האחרים כמו: המשחק הסוציו-דרמטי, משחקי "קופסה", משחקי בנייה (קונסטרוקטיביים), משחקי חברה, שהמשחק התנועתי-חברתי הוא חלק ממנו. המשחק התנועתי-קבוצתי, כמו כל סוגי המשחק, הוא חלק מחיי היוס-יום של הפעילות החופשית של הילדים בחצר בית הספר ובחללים האחרים המאפשרים משחק. המשחק משתלב בשיעורי החינוך הגופני כחלק מתהליך ההתנסות והלמידה.

מאפייני המשחק התנועתי-קבוצתי

- תנועת הגוף היא מרכיב מרכזי של ההתנהגות הנדרשת במשחק. המשתתף זז, משנה את מקומו במרחב הכללי ומתייחס לשינויים שהאחרים מבצעים בתנועתם.
- במשחק מעורבים שני משתתפים או יותר המתייחסים זה לזה באופן כזה או אחר, ובהדרגה נוצרת ביניהם מחויבות חברתית.
- למשחק יש התחלה וסוף מוגדרים מראש המוציאים את המשחק מהעולם האמיתי, מחיי היוס-יום שבהם המציאות נמשכת, ויוצרים אווירה של זמניות המאפשרת להתמקד ולרכז כוחות במשימת המשחק.
- למשחק יש חוקים המוסכמים על המשתתפים בו ותובעים רמה כלשהי של שיתוף פעולה ביניהם. חוקים אלה מכתיבים למעשה את רמת המורכבות של המשחק.

חשיבות המשחק התנועתי-קבוצתי

המשחק התנועתי-קבוצתי חשוב במיוחד בעידן המחשב והטלוויזיה המרחיקים את הילדים מלהתנועע, ומצמצמים את ההזדמנות להבעה עצמית ולאינטראקציה חברתית. בתחום הרגשי יש למשחק התנועתי-קבוצתי תפקיד מרכזי המלווה את כל שאר התחומים. המשחק תובע מהילדים לקבל על עצמם לפעול על פי חוקים מוכתבים, ולדחות סיפוקים קצרי טווח. הילדים לומדים לחכות, לעצור, לוותר, להתאפק ולהתמודד עם תסכולים. המשחק מאפשר ביטויים של רגש בצורה מבוקרת וברמות שונות, למשל: שמחה, הנאה, סיפוק, פורקן וכדומה. המשחק מכיל תנאים שבהם הילדים לומדים להעריך את עצמם, ולהיות מוערכים מפי שאר ילדי הקבוצה.

בתחום פסיכו-מוטורי המשחק התנועתי-קבוצתי מאפשר התנסות תנועתית במצבים מורכבים ללא מחויבות לאיכות ביצוע מושלמת. המשחק משמש לחזרה על הנלמד מתוך עניין ולתרגול הרמה ההתפתחותית הנוכחית של הקואורדינציה, כבסיס לשלב ההתפתחותי הבא. המשחק יכול להיות הזדמנות להעברה מלימוד שבו מתבצעת תנועה מבודדת המותאמת להנחיה מוגדרת למצב שבו התנועה היא חלק מתפקוד רחב יותר ומתרחשת בתנאי מציאות משתנים הדורשים התארגנות במרחב, הסקת מסקנות ופתרון

בעיות תנועתיות.

דוגמה:

לאחר התנסות בפצילות בתנועה וצירה תוך איזון הגוף על אברים שונים אפשר לזהל משחק "הרצל אמר" או "דוד האלק אמר", שבו המנחה נותן הוראות לתנועה. כאשר המנחה אומר "הרצל אמר" לפני ההוראה, מבצעים אותה וכאשר המנחה נותן הוראה ללא ההקדמה "הרצל אמר", אין מבצעים אותה. המנחה צובר באהירות מהוראה להוראה ורבות מהן הן תנועות צירה ואיזון (אין מוציאים ידים מהמשחק). ביצוע ההנחיות הוא תרגול התנועה והצירה תוך איזון. כמו כן הצורך להקשיב לפרטי כל הוראה ואהירות החלפתן הם בבחינת אתגר נוסף.

בתחום הקוגניטיבי המשחק התנועתי-קבוצתי מאפשרת את העברת 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.

דוגמה:

"משחק הגשם" (יש להשתמש בחפצים קטנים: כדורי טניס או פלסטיק, פקקים וכדומה):
המורה מחינך גופני אחת במלוא הפקקים, הילדים מסביבו מכריזים ביחד: "רוח", "צננים" "גשם".
לשאר המילה גשם המורה מפזר את הפקקים בכל ארחה חדר. תפקיד הילדים לאסוף בקרעו את כל הפקקים ("טיפות") בחזרה אל המכל מבלי לגעת בחברים ותוך שמירה על הכלל: "מי שמגיע ראשון מריס את הפקק".

לכל ילד מותר להביא רק פקק אחד בכל פעם.

משחק זה דורש התמזקות בארחה וקבלת החלטות תוך כדי תנועה, למשל יש להימנע מלהגיע למקומות שכבר נמצאים בהם אחרים. בסיום המשחק הילדים מניס את מספר הפקקים.

בתחום החברתי המשחק מתרחש במסגרת חברתית ולכן הוא דורש מהילדים להשתמש בכישורים חברתיים תוך התאמת תנועת הפרט לתנועה של אחרים. מסגרת המשחק ואופיו דורשים מהילדים התנהגויות שונות כגון: לקבל את הזולת, להתחשב בו, לפתח כישורי תקשורת, להוביל ולהנהיג, לקבל הובלה והנהגה של אחרים, לעזור לבן קבוצה, להחליף תפקידים וכדומה.

דוגמה:

"משחק הגשם" שהוזכר למעלה, החוק "אין לגעת בחבר" אחייב חפש פקק שצדין לא נתפס, ונקנות מקום לאחרים באהירות במקום שבו התרכזו פקקים רבים.

חשוב לזכור!

המשחק מכיל פוטנציאל של תרומה חינוכית וכדי שאכן תהיה תרומה, יש ליצור את התנאים המתאימים. למשל, משחק "תופסת זוגות" שבו זוג המחזיק ידיים מנסה לתפוס זוגות אחרים ש"ידיהם קשורות", יממש את הפוטנציאל לתרומה חברתית – הקשבה לבן הזוג – כאשר הילדים כבר התנסו בהקשבה ובשיתוף פעולה וערים אחד לצורכי האחר. במצב שבו משחקים "תופסת זוגות" והילד החזק מושך אחריו בכוח את החלש או שנוצרים בו מאבקי כוח, אין המשחק ממצה את הפוטנציאל שלו לתרומה חברתית.

התפתחות הילדים במשחק התנועתית-קבוצתי

המשחק מלווה את הילדים משלבי ההתפתחות הראשוניים והולך ונעשה מורכב עם הגדילה וההתפתחות שלהם. מורכבות המשחק התנועתית-קבוצתי נקבעת בשלושה צירים; בכל אחד מהצירים מוזכר הממד הרגשי, מכיוון שכוחו של המשחק הוא בכך שנוצרת בו מציאות הדורשת מהילדים מעורבות רגשית רבה ויכולת לבצע שינויים וליצור התייחסויות חדשות. **ציר מוטורי-רגשי** – מתנועה אחת בסיסית החוזרת על עצמה בחד-גונית – למשל ריצה ועצירה – ועד לשילוב מיומנויות תנועתיות בהתאם לצורכי המשחק, – למשל ב"משחקי כדור" שבהם נוסף לריצה ועצירה מתבצעות גם זריקה, תפיסה וקליעה.

ציר קוגניטיבי-רגשי – ממשחקים פשוטים וקצרים כמו "משחקי הקוקו" וה"חיקוי", דרך המשחקים שבהם הילדים בונים לעצמם את מורכבות הסיטואציה – למשל "משחקי המחבואים" – ועד למשחקים מורכבים וארוכים שבהם ישנם חוקים רבים, התובעים תכנון מוקדם ותהליך קבלת החלטות על בסיס נתונים רבים – למשל "משחקי הקפות" שהילדים משחקים כבר בתחילת לימודיהם בבית הספר.

ציר חברתי-רגשי – ממשחקים אישיים אל "משחקים בשניים" ועד למשחקים קבוצתיים שבהם משתתפים ילדים רבים. מלבד הממד הכמותי, יש התפתחות ממשחקים שבהם רמת המחויבות והתיאום בין הילדים שטחית – למשל: צפייה, חיקוי, אחד מסתתר ואחר מחפש – עד למשחקים שבהם נוצרת תלות רבה המתבטאת בתהליכי שיתוף פעולה הדוקים – למשל: מתן עזרה וקבלת עזרה, בתיאום מהלכים, בהובלת משחק וביצירת משחק ביחד עם האחרים.

דוגמה לניתוח מורכבות של משחק:

המשחק: תופסת גשרים

תיאור המשחק: "תופסת גשרים" היא משחק קבוצתי, כאשר משהו מהילדים נפתח, אלו יוצר גשר" (יצר צורת גוף האפשרת לילדים אחרים לעבור מתחתיו). מצד של אחד הילדים מתחת לאחד הגשרים מחזירה למשחק כל ילד שנפתח ויצר גשר. מחזיק את "התופסת" לצדית תכופות כדי לאפשר לכולם ללכת את תפקיד התופסת.

ניתוח המשחק לפי מרכיביו ומתוך השוואה ל"משחק תופסת" פשוט שבו רק בורחים ותופסים:

- **ציר מוטורי-רגשי:** לתנועות הבסיסיות של התופסת – ריצה, בריחה, התחמקות, רדיפה ושינויי כיוון – נוספות עצירה על בסיסי תמיכה שונים (יצירת הגשר) וזחילה (מתחת לגשר); אך תנועות אלה הן עדיין בסיסיות. החיבור בין התנועות מורכב יותר, בשל הצורך לחבר ריצה לעצירה ולזחילה.
- **ציר קוגניטיבי-רגשי:** חוקי המשחק מורכבים יותר, ואינם רק חוקי התפיסה אלא הם גם מאפשרים "הצלה". המשחק מאפשר (אם כי לא מחייב) תכנון פעולת "ההצלה".
- **ציר חברתי-רגשי:** נוסף על כך שהילדים צריכים לפעול במרחב מבלי לפגוע באחרים, כמו ב"משחק התופסת", התלות גוברת מכיוון שילד "נתפס" תלוי בילד אחר "ששחרר" אותו כדי להמשיך ולהיות פעיל במשחק. לעתים פועל ה"משחרר" בתנאים של סיכון, מכיוון שההתעכבות לשם שחרור החבר, עלולה לעלות לו בהתפתחות.

המשחק החופשי והמשחק המכוון

אפשר למיין את המשחק התנועתית-קבוצתי למשחק חופשי ולמשחק מכוון. המשחק החופשי נבחר ספונטנית בידי הילדים מתוך הצרכים שלהם, ללא התערבות של מבוגר. הוא כולל בעיקר משחקי תנועה הדומים למשחק הסוציודרמטי, שבו הילדים

מקבלים על עצמם תפקידים וממלאים אותם כמו במשחקים "דב דובון, האם אתה ישן?", ובמשחק "מחבואים".

המשחק המכוון מנוהל בידי מבוגר הקובע את המסגרת הארגונית ואת הנורמות והכללים, כדי שהמשחק ישמור על מהותו המשחקית. המשחק המכוון מתקיים רק כאשר הילדים משתפים פעולה עם המבוגר, מקבלים את ההכוונה, מתייחסים אליה בתור סיטואציה מהנה שיש לפעול בתוכה, פועלים בתוך המסגרת המוכתבת ובונים את הנורמות והחוקים מתוך בחירה אישית.

כאשר "משחק מכוון" מתאים לצורכי הילדים הם לא רק נענים לו בשעת המשחק עצמו, אלא גם מעבירים אותו אל רפרטואר המשחקים החופשיים שלהם, שבהם ילד אחד או יותר מקבלים על עצמם את תפקידי הניהול וההשתתפות במשחק.

תפקידי המחנך במשחק

בהתייחס למשחק החופשי:

- לספק תנאים וליצור מסגרת שתאפשר לילדים לבחור את הפעילות המתאימה.

בהתייחס למשחק המכוון:

- לבחור במשחק משמעותי ללמידה ולילדים ולשנותו לפי צורכי הילדים ולפי יכולתם ללמוד באמצעותו;
- ליצור "אווירה מקבלת ותומכת", שאין בה סכנה של פגיעה ויצירת תסכולים;
- ליצור מצבים מגוונים ומאתגרים ולאפשר לילדים לבטא את סקרנותם;
- לתת לכל ילד הזדמנות להיות שותף מלא במשחק בהתאם לכישוריו;
- לעודד ילדים לנסות להתמודד עם אתגרים;
- לעודד את הילדים להשתתף בפעילות שנדרשת בה למידה בתנאים ההולכים ונעשים יותר ויותר מורכבים;
- להפעיל דמיון ולהשתמש בדימויים כחלק בלתי נפרד מהמשחק;
- להשתמש בהומור היוצר שמחה ועניין במשחק;
- לעקוב אחרי התנהגות הילדים במשחק כדי להכירם.

דרכים להשגת המטרה

למנוע תחרות – 'משחקי תחרות' הם משחקים שיש בהם מפסידים ומנצחים מתוך תהליך השוואה. התחרות מחייבת לחץ המפר את יתרונות המשחק ומשנה את משמעותו.

אין מקום למשחקים תחרותיים בגיל הרך!

הילדים אוהבים את המשחק בשל ההנאה הגלומה בו, בגלל חווית ההתנסות, ובזכות תחושת האתגר והתהליכים המוטוריים והחברתיים הכרוכים בו – ולא בשל תוצאותיו. הילדים מתמקדים בעצמם ובהצלחותיהם ואינם זקוקים להשוואה לאחרים. ההשוואה עלולה לפגוע באהבת המשחק כשלעצמו, ובייחוד בהערכה העצמית של המפסידים. כדאי לנקוט אפוא פעולות אלו:

- לעמוד בפרץ מפני השפעות חיצוניות (של תכניות טלוויזיה, של אחים בוגרים וכדומה) ולשמר לזמן ארוך ככל האפשר את הרצון לשחק לשם הנאה ולימוד. אין להיכנע לילדים המושכים לכיוון התחרות ולהציג לילדים את הנאתם מהמשחק עצמו ומהאתגר האישי;

- לאפשר לכל ילד לפעול בהתאם לכישוריו, למשל להסביר כי אין זה חשוב על מה מטפסים בזמן המשחק "שיטפון", ובלבד שהרגליים לא תיגענה ברצפה;
- להימנע מלהוציא ילדים ממשחק גם אם לא הצליחו במשימה;
- להימנע מהשוואות בין ביצועי ילדים שונים;
- להימנע מהאדרת תוצאות של ילד אחד;
- לאפשר לילדים לשחק לפי קצב התפתחותם, למשל ילד שאינו בשל עדין לעמוד בכללים של המשחק "תופסת" – אינו מוכן להיתפס או שאינו מבין את תפקיד התופס – מוטב להניח לו לשחק לפי הבנתו ולא ללחוץ עליו לשחק על פי הכללים שנקבעו.
- להימנע ממשחקים שהם תחרותיים לפי הגדרתם, כמו "מירוץ שליחים" שהוא תחרות בין שתי קבוצות. אפשר להטיל על קבוצה משימה שונה במקצת ולהפוך את המירוץ למורכב יותר ויותר, למשל מעבר מריצה לניתורים בשתי רגליים ואפילו מעבר לניתורים ברגל אחת.

לשלב את המשחק התנועתי-קבוצתי המכוון בחיי היום-יום – המשחק מהווה פעילות נפרדת בעלת ערך בפני עצמה וחלק בלתי נפרד מפעילות מודרכת. כפעילות נפרדת: המחנכים קובעים יעדים הניתנים להשגה באמצעות משחק ויוזמים משחקים בהתאם ליעד בפעילויות במעברים ובחצר. למשל:

האורה לחינוך גופני מצביע: "כל ילד יסכים לנהל בלון צפוף כל ילד אחר". האורה יכולה את הילדים לנהל בלונות כמה פעמים ביום, בכל פעם צפוף בן בלון אחר.

כחלק בלתי נפרד מפעילות מודרכת: המורה לחינוך גופני יכול לשלבו כפתיחה לפעילות – כניסה וחימום לקראת פעילות; כסיכום למידה שבה מיישמים את הלמידה במהלך המשחק; ובמהלך למידה כדי לעורר ולסייע לריכוז הילדים.

ליצור אקלים משחקי – "האקלים המשחקי" הוא אקלים של התנסות מלווה בהנאה, שבו לכל ילד יש זכות להשתתף כשווה בין שווים. מנהל המשחק יוצר את אוירת המשחק באמצעות טון הדיבור, בשפת הגוף שלו, באופן שהמשחק מאורגן בו, ובבחירת חוקי המשחק. אין להשלים עם משחק המתנהל באווירה לא-משחקית; יש לעצור אותו ולשנות את תכניו ואת חוקיו.

לחזור על משחקים באופן זהה או בשינויים קלים – שחקנים בכלל, וילדים בפרט, נהנים ממשחקים שהם מכירים היטב, ומעדיפים לשחק אותם שוב ושוב. חשוב לתת למשחקים שמות מוסכמים, לזמן לילדים אפשרויות לחזרה על משחקים, להציע וריציות קלות, וכן לאפשר לילדים להציע וריציות משלהם למשחקים מוכרים.

להציב סימנים מוסכמים לכללים החוזרים במשחקים רבים – כללים אחדים חוזרים במשחקים שונים, ואפשר ללמדם וליצור סימנים מוסכמים אחידים כדי לחסוך זמן בארגון ובניהול המשחקים. יש אינ-ספור דרכים למתן הוראה וליצירת סימנים מוסכמים: שמיעתיים (למשל צליל), חזותיים (למשל רמזור אדום), תנועתיים (למשל בלימת חבר), מגע (טפיחה על שכם).

כללי ההתנהגות יכולים להילמד כמבוא למשחק או במהלכו, אך יש להסב את תשומת לב הילדים לצורך בקיום הכלל, לחשיבותו ולסימן המוסכם המייצג אותו.

פעולות החוזרות על עצמן שכדאי ללמוד את כלליהן ולבחור להן סימנים מוסכמים הן:
תנועה ועצירה – פעולות החוזרות בכל משחק בכל רמה. חלק מהבשלות הפסיכופיסית והיכולת לשחק מתוך שליטה ברצונות.

כינוס ופיזור – פעולה המאפשרת להחליף מצבים בקבוצה. חלק מהתנאים הכרחיים לקיום משחק וללמידה בקבוצה. הכינוס מאפשר מתן הוראה חדשה, חילוף תפקידים (למשל "תופסים" במשחק "תופסת"), בירור איהבנות, הרגעת רוחות סוערות אם המשחק יצא מכלל שליטה וכדומה.

החלפת תפקידים – פעולה המאפשרת חלוקת תפקידים מוצדקת. חלק מיכולת הפרט לראות את עצמו כחלק ממשחק שמשתתפים בו אחרים.

לשנות משחק בהתאם לצרכי ההוראה והלימוד – משחק יסוד אחד יכול להיות בסיס למשחקים רבים. כדי לשנות משחק צריך:

- להיות ערניים ליסודות המשותפים לכל משחק – לכוונות המשחק, לשחקנים (מספרם ובשלותם), תנועה, חפצים, ארגון וגבולות;
- לשמור על מבנה קוהרנטי של יסודות אלו במהלך השינוי;
- לכוון את רמת האתגר או הקושי ליכולת הילדים;
- להתאים את שם המשחק למצבו החדש.

דוגמה:

נניח משחק היסוד הוא "אחת, שתיים, שלוש" – דג מלוח. במשחק זה נבחר ילד להיות "קורא" ולצאוד אפילו לקיר. המשחקים האחרים צומדים בשורה במרחק גדול ככל האפשר מאנו. כאשר הקורא מכריז: "אחת, שתיים, שלוש" – דג מלוח, המשחקים מתקדמים. ברגע שהא מסיים את המשפט צויהם להיצר ואלו הקורא לסובב את פניו לצברק ולזהות אק יש בהם צדין מישהו על.

כאונות המשחק: לתרגל צרנות לשינויים פתאומיים ומצבר אתנאצה לצצירה. השחקנים: ילדים המסוגלים להגיץ לצצירה מוחלטת. מספר השחקנים תלוי אק ורק בקיומו של מרחב מספיק.

תנאצה: התקדמות לצצירה. זריעות של ה"קורא" המכריז: "אחת, שתיים, שלוש" – דג מלוח" ועצויו להסתובב.

חפצים: קיר אלו אלו יקט עצויו נשען ה"קורא".

ארגון: בחירת קורא אחד והצמת הילדים האחרים צו קו רחוק מאנו ככל האפשר, כשפניהם כלפי הקורא.

גבולות: אין לאבד קשר ציו.

כל משחק כאלו התייחסות לכאונות המשחק, לשחקנים, לתנאצה, לחפצים, לארגון ולגבולות.

שינוי א:

כאונות המשחק: לתרגל צרנות ורמות גובה, ולכן כאשר הקורא מכריז אמל: "אחת, שתיים, שלוש" – דג מלוח, פרח", הילדים נצצרים ברמת גובה נמוכה. כאשר הקורא מכריז: "אחת, שתיים, שלוש" – דג מלוח, שיח" הילדים נצצרים ברמת גובה בינונית. כאשר הקורא מכריז "אחת, שתיים, שלוש" – דג מלוח, צ" הילדים נצצרים ברמת גובה גבוהה.

השחקנים: משחקים כמו המשחק הקודם אלו הם צריכים להיות צרניים גם ורמות גובה.

תנאצה: התנאצה מורכבת יותר, מכיוון יש יש אפשויות לצצירה, שבכל אחת מהן הרבה דרכים.

חפזים: נוסף על קיר וצל מרחב פתוח זריכים להיות מפוקדים בחצר חפזים האפשרים צלייה לראת גלבה
אשתנה (כיסאות, קוביות, סכסאים).
ארגון: נוספים חפזים האפשרים הגבהה.
גבולות: כאו שפורט קודם.

שינוי ב':

הכאונה: תרגול מיומנויות המשחק הבסיסיות עם הצלאת התלות החברתית: כאשר הקורא מכריע;
"אחת, שתיים - דג מלוח" היזים נצזרים בגלגלת ונלגצים זה בזה; כאשר הקורא מכריע: "אחת, שתיים,
שלוש, ארבע - דג מלוח" היזים צוזרים בקבוצות של ארבעה ונלגצים זה בזה.
תנאזה: כאו המשחק היסודי שהזכר לצי, אלא שנדרש תיאום בצנין מיקום התארגנות הקבוצה וכלאופן
האגז בין היזים.
חפזים: כאו המשחק היסודי.
ארגון: כאו המשחק היסודי. אפשר גם לבחור באספרים שאכפלתם היא כאספר היזים בקבוצה.
גבולות: כאו המשחק היסודי.

אפשר להיצע ליזים כאונות חדשות למשחק שיכלו להתאים כסיכום ליצורים רבים.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) יתאימו את עצמם לקבוצות בעלות מבנה ואופי מגוונים;
- (2) ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצת המשחק;
- (3) ישמרו על כללים וחוקים של המשחק;
- (4) ישפרו את יכולתם לעכב תנועה במהלך משחק.

(1) הילדים יתאימו את עצמם לקבוצות בעלות מבנה ואופי מגוונים

הסבר

הילד צריך ללמוד לשחק בקבוצות בעלות מבנה ואופי מגוונים – בקבוצות בגדלים שונים, במבנים שונים, עם חפצים שונים וללא חפצים ותוך מגע מסוגים שונים.

גודל הקבוצה המשחקת

זוג הוא הקבוצה הקטנה ביותר. כלל ילדי הכיתה הם הקבוצה הגדולה ביותר. קיימים משחקים לקבוצות בכל גודל. בקבוצה קטנה, מחויבות היחיד לחברי הקבוצה גדולה יותר וההזדמנויות להיות מעורבים במשחק רבה יותר. בקבוצה גדולה, מתרחשת באופן טבעי חלוקת תפקידים חופשית וניתנת לילדים בחירה עד כמה להיות מעורבים במשחק.

מבנה הקבוצה במשחק

המבנים המקובלים ביותר הם: מעגל, טור, שורה, תפזורת.

למבנה יש משמעות רבה:

במעגל, כל ילד רואה כל ילד אחר ויש לו הזדמנות להתייחס אליו וללמוד ממנו.

משחק מצג:

- לפי מבט ציניק ובלוי לדבר, מחליף ילד את מקומו במצג אס ילד אחר.

- מנסים להציג למספר רב של מסירות כדור רצופות מילד לילד במצג.

בטור, כל ילד הוא חלק מתור ועליו לקבל את ההיררכיה של מיקומו בתור ולתפקד בתוכה.

משחק בטור:

ילד מוביל קבוצה במסלולים שונים. הילדים הולכים אחריו בטור, תוך שאירה קפדנית על המסלול. למצג

הכרזה: "החלואי", אבר האוביל לולו הטור.

בשורה, כל ילד צריך לעמוד במקום מוגדר מאוד; אמנם אין הייררכיה אך עדיין יש לקבל לפעול תוך שמירה על המקום המוגדר במבנה.

משחק בשורה:

לתת יד"ס בשורה.

ילד מכריז על כיוון: "קדימה!" "אחורה!" "הצדקה", "לכיוון הדלת", "לכיוון החלון". הילדים מתקדמים "בלי

"לקול" את השורה".

ככל שהשורה ארוכה קשה יותר להליח במשחק, ולכן מארכים את השורה בהדרגה.

בתפזורת, יש לכל ילד חופש בחירה כיצד יתפקד בקבוצה.

משחק בתפזורת:

משחקי "תופסת" למיניהם.

רצים בחצר בחופשיות. למצג ההכרזה: "שיטפון", אסור שהרגליים יצאו ברצפה.

משחקי טור ושורה מדגישים יותר את ההיענות לכללי סדר, ארגון וקבלת תכתיבים. לעתים המשחקים האלה מעמטים את רצונות הפרט עם רצונות של אחרים. המשחקים במעגל ובתפזורת מדגישים יותר את האינטראקציה החברתית ואת היכולת להתחשב בזולת.

משחקים עם חפצים שונים וללא חפצים

חשוב להתנסות במשחקים עם חפצים ובלעדיהם. החפצים הם גורם מתווך. במשחק ללא חפצים הילדים עומדים כמו שהם מול חבריהם למשחק. משחקים כאלה מעודדים מגע גופני ישיר. במשחק עם חפצים אפשר לשתף פעולה תוך תלות גבוהה ללא מגע גופני ישיר. החפצים מסייעים להעשיר את האפשרויות של התקשורת במשחק, אך עם זאת הם הופכים את התנועה למורכבת יותר, המצריכה התחשבות גם בחברים וגם בחפץ ובתנועתו.

דוגמה של עני משחקים דומים האחד עם חפץ והאחר ללא חפץ:

ללא חפץ: ילדים אחזים יד"ס בשרשרת מתקדמים בחצר בלי לנתק יד"ס. באהלך ההתקדמות, שני הילדים

הקיבוציים בשרשרת נכנסים בין שני ילדים מארבע השרשרת. בכל פאס השרשרת הולכת והפכת ל"פקצת",

אך הכול ממשיכים להתקדם בלי לנתק יד"ס.

עם חפץ: חבל ארוך מונח מתוח על הרצפה כל ילד מוצא לו מקום ליד החבל, אחז בחבל ומריס אותו. אין

צנזורה את החבל. המטרה: ללפל את החבל מסיבי לצמוד.

מגע גופני

השתלבות הילד במשחק צריכה להיעשות בסוגי מגע שונים ובהדרגתיות, ברמת המורכבות בהתאם לניסיון הילדים ולכישוריהם.

סוגים של מגע שיש להתנסות בהם במשחק:

– עזרה פיסית בביצוע משימה

לכל עזרה כזו יש לקבל הסכמה מפורשת של הנעזר.

משחק: אחד אקיס את חברו lk את חברו אישיבה אצאיה

האחר lk האחרים א'נס אפריצ'ס א'נס אסי'צ'ס.

משחק נול: אחד אפסל את חברו כאילו היה פסל.

– תמיכה הדדית בעת ביצוע משימה

משחק: קבוצה ב"אצג' יצ"ס"; ה'צ'ס אוח'צ'ס צה ב'ה אק'יס ביחז ת'ק הפקצת כוח אח'דה; אח'ו'ס'ס צ'ל

צ'רק אח'צה א'נס'ס צ'רכ' אח'צה הל'ות.

– הבעת רגש חיובי – תודה, הערכה וחיבה הדדית

חשוב לקבוע תנועה שיש בה מגע שהוא תנועה מוסכמת להבעת רגש חיובי, למשל: לחיצת

יד, מחיאת כף של אחד לכף של חברו.

יש להקפיד על הימנעות מוחלטת ממגע אלים. מגע אלים מתרחש כאשר יש הפעלת כוח בעוצמה גדולה או בניגוד לרצון הילד או הילדה שנוגעים בהם.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

במשחקי זוגות;

במשחקים בקבוצה קטנה (3-6 ילדים);

במשחקים בקבוצה גדולה (10 ילדים ויותר);

בהחלפה אקראית של בן זוג ועמיתים לקבוצה ובמשחק עם כל מי שמזדמן;

במילוי תפקידים שונים בקבוצה;

במשחקים במעגל, בטור, בשורה או בתפזורת. כמו כן ישתלבו בתהליך החברתי

המתרחש בכל אחד מסוגי המשחקים;

במשחקים בחפצים ובלעדיהם;

במשחקים הכוללים מגע ובמשחקים שאינם כוללים מגע. בכל סוג של משחקים

יפעילו הילדים את הכוח הנחוץ לפי כללי המשחק;

בהמצאת משחקים מסוגים שונים, לפי גודל הקבוצה או לפי שימוש בחפצים או

לפי סוגי מגע שהוכתבו מראש.

הילדים ישחקו –

במשחק בקבוצות בכל אחד מהגדלים – עם חפצים ובלעדיהם, תוך מגע ובלעדין,

– מתחילת המשחק ועד סופו.

(2) הילדים ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצת המשחק

הסבר

אפשר לדרג את רמת שיתוף הפעולה הנדרשת לשלוש דרגות לפי רמת התלות הנדרשת, ולבחור את הדרגה המתאימה בהתאם לרמת התפתחות הילדים. דרגה בסיסית – השחקנים פועלים ביחד, אך אין הכרח לשתף פעולה. התלות נמוכה ונובעת מהקרבה הפיזית.

למשל, בקריאה: "צור", הכול צוריק.

דרגה בינונית – השחקנים משתפים פעולה בארגון אבל אינם חייבים לשתף פעולה בביצוע. התלות חלקית ומושגת כך שהאחד עוזר לאחר להשיג מטרות אישיות.

למשל, כל אחד בתור יצר צורה סימטרית, והאחרים מחקים אותו.

דרגה מורכבת – השחקנים משתפים פעולה בארגון ובביצוע. התלות מוחלטת משום שרק כשכל אחד מהשחקנים ממלא את תפקידו, הקבוצה יכולה לשחק.

למשל, רצף, ולמשל הקריאה: "צור", יצרים פסל קבוצתי של כל חברי הקבוצה.

סוגים של שיתוף פעולה

יש סוגים שונים של שיתוף פעולה וחשוב להתנסות בסוגים מגוונים.

"מוביל ומובל"

יחס המוביל למובל יכול להיות בעל אופי מגוון, כמו: תמיכה; אתגר; בעלות ושליטה. חשוב לגוון וחשוב לראות שכל הילדים מתנסים בכל אחד מהתפקידים.

בגלגלות: אחד מבני הגלגל מוביל והאחר נצ בעקבותיו. אפשר לפצל צלפי דימויים שונים, שכל אחד מכתוב

יחסי מוביל-מובל שונים: למשל, סוס וצלגון, קטר וקרון, אלטו ונהג, תרנגולת ואפרוח.

בנייה משותפת

בניית מבנה כלשהו שהילדים יוצרים ביחד. את הבנייה ואת העשייה אפשר לעשות באופן מונחה או בעבודה חופשית של הילדים.

באופן מונחה: בנו מגדל מקוביות בצורת כפות הרגליים בלבד.

באופן חופשי: בנו מסלול מחפזים שונים ובחרו דרך התקדמות מסתפת לכל חברי הקבוצה.

עזרה לזולת

מתן עזרה וקבלת עזרה אינם מתרחשים כמובן מאליהם והם תלויים באתגרים שהמורה לחינוך גופני מציב ובנורמות שהוא מציב. משחק הוא דרך טובה להתנסות ולקביעת נורמות.

מחצית מקבוצת הילדים צריכה להגיש אמירה בציניק מכוסות במטבח, בלי להתעקש באחרים. המחצית

האחרת צריכה לסייע להם ולכוון אותם אל המטרה.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –
<input checked="" type="checkbox"/> במשחקים בדרגות שיתוף פעולה מהבסיסית ועד המורכבת;
<input checked="" type="checkbox"/> במילוי תפקידי "מוביל" ו"מובל" במהלך משחק;
<input checked="" type="checkbox"/> בבנייה משותפת במהלך משחק;
<input checked="" type="checkbox"/> במתן עזרה לאולת ובקבלת עזרה מהזולת במהלך משחק;
<input checked="" type="checkbox"/> בהסברת משחק לחברים;
<input checked="" type="checkbox"/> בניסיון להגיע להסכמה על כללי המשחק.

(3) הילדים ישמרו על כללי המשחק ועל חוקיו

הסבר

כללים הם המייצגים של הנורמות החברתיות, מאפשרים יחסים יציבים ואינטראקציה בין בני האדם. חשוב לגדול ולהתפתח עם ההבנה שכללים עשויים להשתנות בהתאם לצרכים החברתיים, וחשוב להבין מתי אפשר לשנות אותם ומתי אין לשנותם והם מקבלים תוקף של חוק.

החוקים נקבעים כמסגרת מחייבת. כל זמן שחוק מסוים קיים, יש להישמע לו. החוקים נותנים הזדמנות שווה למשתתפים במשחק ומאפשרים תפקוד בקבוצה גם במצבים של ניגוד אינטרסים. החוקים של המשחק הם חלק ממהותו. אישמירה על החוקים פירושה ביטול המשחק.

אופי חוקי המשחק:

- עליהם להיות ברורים ושימיים;
- מוסכמים על כל הילדים;
- נשמרים בעקביות.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים –
<input checked="" type="checkbox"/> יזכרו את כל כללי המשחק;
<input checked="" type="checkbox"/> ישמרו על חוקי המשחק ללא שיפוט חיצוני;
<input checked="" type="checkbox"/> ישמרו על חוקי המשחק גם כאשר אין הם נוחים;
הילדים יתנסו –
<input checked="" type="checkbox"/> בהוספת חוקים למשחק כדי להתאימו לרעיונותיהם או לעשותו מורכב יותר;
הילדים יבינו –
<input checked="" type="checkbox"/> את חשיבות השמירה על כללי המשחק;
<input checked="" type="checkbox"/> את המשמעות של שינוי חוק.

(4) הילדים ישפרו את יכולתם לעכב תנועה במהלך משחק

הסבר

"עיכוב תנועה" של הגוף פירושו שקודם התרחשה תנועה ולאחר מכן היא נעצרה. תנועת הגוף היא חלק מהקיום של הגוף החי, ולכן לעכב תנועה אין פירושו היעדר תנועה אלא שליטה בתנועה. בעיכוב תנועה נפסקת פעולת הגוף שבה פועלים התפיסה הקינסטטית והתגובה התנועתית; במקומם מתבצעת פעולת חשיבה הממשיכה את דימוי התנועה שנעצרה ושוקלת כיצד להמשיך אותה. למשל כאשר ילד רץ ועוצר בפתאומיות, הדימוי של המשך הריצה ממשיך את הפעילות התנועתית והפעלת החלטה לשינוי ולדרכי השינוי תופסת את מקום התנועה הפיסית.

התנסות רבה בעיכוב תנועה היא אחת הדרכים המרכזיות לתמיכה בבשלות המוטורית וגם בתהליכי השליטה של הגוף הנחוצים לקריאה ולכתיבה.

המשחק הוא אחד מהכלים המשמעותיים ביותר של הילדים לתרגול מעברים מתנועה לעיכובה.

המעברים מתרחשים בשעת משחק כאשר –

הילד מקבל הוראה לעצור ועוצר בהתאם להוראה:

- הילדים מתקדמים בארחב הפתוח. ככל פאס שהאורה אריס תארור "צצור", הילדים צוצריס.
- הילדים רציס. ככל פאס שילז אחליט לצצור, כל האחריס צוצריס.

הילד צריך לשקול את המשך פעולתו ולקבל החלטות:

- ריזה שבאהכה מתקבלת ההוראה "פסל פסל!" אל הילז אחליט באיזה פסל יבחר.
- באשחק "תאפסת" הילז אחליט לשנות כילון כדי לתפוס ילז אחר.

הילד מתאם את תנועתו עם תנועת אחרים:

- אשחקי האראה למיניהס.
- ילז האכילון שקית שצוצית לצבר חבר האשנה ככל פאס את מיקלון.

הילד נמנע מפעילות שהוא רוצה לבצע, מפני שהיא מנוגדת לחוק:

החוק: בשריקה הקבלצה אחליפה מכשיר.

רצון הילז: אהשיק אלשחק באכשיר הקוצס, מפני שהיה לו נציס אלשחק בו והלא חללה בו אתגריס והצלחות.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים –

- יעצרו במהלך משחק בהתאם להוראה של מנהל המשחק;
- יעצרו ויחליטו החלטות להמשך המשחק;
- יתאימו את תנועתם לתנועת אחרים;
- ימנעו מפעילות למרות שהם רוצים לבצעה.

הילדים יתנסו –

- בעצירות רבות במהלך משחקים שונים תוך קבלת הוראות מגורם חיצוני או מתוך החלטה פנימית.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 5: הילדים ישכללו את תפקודם העצמאי כקבוצה במשחק התנועתית-קבוצתי וישמרו על חוקיו.

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - לבחור במשחק אחד ולאפשר לילדים לשחק בו בקבוצות בגדלים שונים. למשל, להפוך משחקי זוגות (שהוצעו לגילאי 4-5) למשחקים ברביעיות; - לְזַמֵן לילדים משחקים כגון "אחד מוביל", בוורייציות כמו: <ul style="list-style-type: none"> • בתנועות שונות ובדרכי אחיזה שונות; • בקבוצה הולכת וגדלה; • תוך מתן הוראות מילוליות לקבוצה מפי הילדים או מפי מבוגר; - להסביר את חשיבות העזרה בפעילות עם חבר, למשל, במשחק שבו אחד קולע שקית לקופסה שמחזיק חברו, המחזיק "מתמרן" את מקום הקופסה לפי עוצמת הזריקה של החבר הקולע; - לזמן לילדים משחקים שיש בהם שיקול דעת ולשוחח עמם על שיקול הדעת שלהם: "מה עשית כדי לתפוס?", "להתחמק?", "להגיע לכדור?" - לתרגל יום-יום משחקים של "עיכוב תנועה" כמו: "פֶּסֶל פֶּסֶל"; "תופסת עצירה"; "כיסאות מוזיקליים"; "אחת, שתיים, שלוש - דג מלוח". 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים - - מְשַׁחֲקִים ברציפות בכל גודל קבוצה; - משתלבים במשחקים בטור ובשורה; - שומרים על חוקי המשחק, במשחק שבו לפחות שלושה חוקים; - משתפים פעולה במשחק שדרוש בו שיתוף פעולה למשל בניית מגדל ביחד; - עוזרים לבן זוג בזמן משחק בזוגות או במשחק בקבוצה; - מחקים חבר במדויק; - מפעילים שיקול דעת במהלך משחק ומספרים אותו לאחרים (למשל: "עליתי על הכיסא כדי לא להפריע ל...").
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - להציע משחק מוכר ולבקש מהילדים להוסיף לו מורכבות, באמצעות הוספת חוקים. יש להקפיד על שמירת כל החוקים; - לזמן משחקים מורכבים בחפצים ובמיוחד בכדור; - לזמן משחקים הדורשים התמצאות במרחב והתייחסות לקבוצה גדולה, למשל סוגי מחבואים ו"כדרים באים"; - להסב את תשומת הלב של הילדים לכך שמשחק הוא מורכב יותר ככל שהוא מכיל יותר חוקים; - להנחות ילדים "בהמצאת משחק". לבקש מהם ללמד את האחרים את המשחק שהמציאו. 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים - - יוזמים רעיונות חדשים במהלך משחק משותף עם חברים; - שומרים על חוקי המשחק, במשחק שבו לפחות חמישה משתתפים; - יוזמים עזרה במהלך משחק תנועתי בקבוצה כדי לאפשר משחק יעיל ומהנה; - מתכננים מהלכים של משחק לפני התחלת המשחק בפועל.

מורכבת (7-8) (כיתה ב')

<p>ילדים -</p> <ul style="list-style-type: none">- ממצאים ורייזיה על משחק נתון.- יסבירו את ההבדל בין המקור לוורייזיה.- יארגנו וינהלו את המשחק בכוחות עצמם;- שופטים במשחק בן שמונה חוקים;- צופים במשחק של קבוצה אחרת (או במשחק מוסרט) ומסבירים את פעולות השופט.	<p>מחנכים יכולים -</p> <ul style="list-style-type: none">- לבחור את "משחק החודש" ולבצע אותו בכל שיעור בוורייזיה אחרת. בשלב מסוים לאפשר לילדים להמציא ורייזיה ולשחק אותה;- לחלק לקבוצות בנות 4-6 ילדים; כל קבוצה בוחרת את "משחק החודש" שלה. בכל שיעור ילד אחר מציע ורייזיה חדשה והכול משחקים אותה;- ללמד משחק חדש ומורכב, להדגים שיפוט, לשוחח על פעולות השיפוט, לאפשר לילדים לשפוט בכוחות עצמם, לנתח את השיפוט, ולחזור ולשפר אותו.
--	---

מטרה 6. הילדים יכירו ריקודים מובנים וישכללו את יכולתם לרקוד

הסבר המטרה

הריקוד המובנה הוא מערכת תנועות קצובות המותאמות למנגינה מסוימת ומאורגנות בתבניות החוזרות על עצמן. הריקוד המובנה הוא לעתים מזומנות חלק מתרבות החיים בבית הספר והוא משתלב בשיעורי חינוך גופני.* ריקודי העם – פסגת הריקוד המובנה – הם חלק מהתרבות העממית ההולכת ומתפתחת במדינת ישראל, ומבחינה זו הוראת ריקוד מובנה בבית הספר היא הפגשת הילדים עם פן תרבותי-עממי ושילובם בתהליך התפתחותו.

מאפייני הריקוד בבית הספר

הריקוד הוא פעילות תנועתית-אישית או קבוצתית שבה נעים המשתתפים ביחד ומתוך תיאום תנועות. בריקוד מובנה יש לקבוע מראש את דרך ההתארגנות של הקבוצה: מפוזרת, מעגלית, מסודרת בשורות, מסודרת בטורים, מחולקת לאזנות וכדומה. הריקוד הקבוצתי הוא למעשה סוג של משחק תנועתית-קבוצתי ומתקיימים בו כל התנאים של המשחק. **הריקוד מייצג תרבות.** הריקוד מלווה את הוויית החיים בבית הספר הן ביום-יום והן בחגים, מועדים ואירועים מיוחדים. **לריקוד יש מסגרת מוכתבת** של תנועות, הנקבעת באמצעות המוזיקה, מקצבה, מהירותה ואופייה המלודי.

חשיבות הריקוד בגיל הרך

הריקוד הוא מרכיב בתרבות ותפקידו לאפשר ביטוי רגשות; לשמה, לעורר, להעניק תחושת "ביחד", לבטא רעיונות שיתופיים וליצור אווירה של שמחה משותפת. תרומת הריקוד המובנה באה לידי ביטוי בכל תחומי ההתפתחות: הרגשי-חברתי; המוטורי והקוגניטיבי.

בתחום הרגשי-חברתי

לריקוד יש יסודות מחייבים ומוכתבים: מחויבות למרכיבים מוטוריים – לצעדים מתוך "בנק צעדים" קיים, לתבניות מוסיקליות, לבן זוג ולקבוצה. שילוב מחויבויות אלו מאפשר לספק שלושה צרכים מהותיים של הילדים: הצורך בשליטה, הצורך בהשתייכות לקבוצה והצורך בהנאה ולסיפוק רגשי: סיפוק **הצורך בשליטה** מתקבל מתוך יכולת של הרוקד להגיע לשליטה מוטורית ולהתארגנות הגופנית במבנה המוכתב של הריקוד, כלומר בצעדי הריקוד ובהיענות למוסיקה. **תחושת השתייכות לקבוצה** מתקבלת מתוך תחושת התנועה "ביחד", תחושת "האני" בתוך הקבוצה, ומתוך הפיכת הריקוד לחלק מהווי החיים בקבוצה.

* ספרי עזר להוראת הריקוד המובנה (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):
מישר ירון (1978) **הרוקדים – ריקודי עם לילדים**.
משרד החינוך התרבות והספורט (תשנ"ט) **נצא במחול – ריקודי עם לגן הילדים**.

טיפוק הצורך בהנאה ובסיפוק רגשי מתקבל מתוך הצלחה בביצוע תנועת הריקוד וההקשבה למוסיקה.

למרות היסודות המחייבים והמכתיבים, הריקוד המובנה מאפשר לפרט לשמור על ייחוד תנועותיו, מכיוון שבריקוד המובנה אין דרוש דיוק ברמת הצעד וכל זמן שנשמרת המסגרת המוכתבת אפשר להכניס אליה ורייציות. למשל, בריקוד שבו מבצעים צעד לימין וסגירה, יכול הצעד להיות גדול או קטן, לכלול כיפוף ברכיים או לא לכלול, לכלול תוספת של מחיאת כף ותנודות ראש או לכולן. אך המתנועע צריך לשמור על הקצב ועל מקומו ביחס לילדים הסמוכים לו.

הריקוד המובנה מציב את הילדים בתנאים שהם מחויבים בהם לשתף פעולה – לחקות תנועה של אחרים, לתת ידיים לכל מי שנמצא מצדדיהם, לשמור על צורת המעגל, להתאים את הקצב שלהם לקצב של כל הקבוצה ולבצע את התפקיד שהוטל על הרוקד כחלק מהריקוד. עמידה חוזרת ונשנית בתנאים של מחויבות לשתף פעולה מלמדת איך עושים זאת ומשאירה את חוויית השיתוף.

בתחום המוטורי

באמצעות הריקוד אנו מאפשרים לילדים לשכלל את התנועות הבסיסיות הקשורות להתקדמות במרחב, לניתור ולנחיתה, לאיזון הגוף ולנשיאת משקלו. כמו כן, בריקוד יש עיסוק בחמשת יסודות החינוך לתנועה (ראו בפרק "חינוך לתנועה"):

יסוד הגוף: תיאום בין תנועות האיברים, כמו למשל: בין רגליים לידיים, בין ראש לידיים, בין יד ליד.

לדוגמה: בריקוד "נולדת" (pole) מנפחת הידיים באלכסון, הרגליים מלטות באלכסון ומחיא את הכפ"ק "מצ"רה" ציאל גדול לפני הגוף.

יסוד המרחב: שמירה על כיוונים ומסלולים תוך התקדמות בדרכים מגוונות.

לדוגמה: בריקוד "האפה היי" הכיוונים לפנים אלמור אתה ציס בדרכים מגוונות בדרכות קושי מנות.

יסוד הזמן: הזמן מרכיב מרכזי של הריקוד המובנה, בשל הליווי המוסיקלי. במהלך ריקוד מתרחש לימוד של מבנים מוסיקליים מגוונים והתאמת תנועות הריקוד למוסיקה, שיפור השליטה בשינויי מהירות והתנסות בתנועה ובעצירה.

יסוד הכוח: טיפוח הקואורדינציה שמיעה תנועה, וויסות הכוח בהתאם לאופי המוסיקה.

יסוד השטף: שילוב כל מרכיבי התנועה לריקוד אחד, המבוצע ברצף ובדיוק תנועה שרמתה נבחרת לפי מידת הבשלות של הילדים.

בתחום הקוגניטיבי

התרומה בתחום הקוגניטיבי תלויה בדרכי ההוראה שבהם משתמש המורה לחינוך גופני. כאשר הריקוד נלמד מתוך שילוב בין מילוי הוראות מילוליות ובין חיקוי, נוצרת הזדמנות לפיתוח הבנת הוראות והתייחסות למושגי תנועה. כאשר חוזרים על ריקודים ומצטבר אוצר ריקודים גדול,

ההזדמנות לחזור ולשנן והצורך לשלף ריקוד מבין ריקודים רבים, מאפשרים לילדים לשכלל את הזיכרון התנועתי.

מעבר מריקוד לריקוד אחר מאפשר לפרק חלקים של ריקוד אחד (אנליזה) ולחבר חלקים של ריקוד זה לריקוד אחר (סינתזה).

סיווג הריקוד המובנה

משחק ריקוד – סוג של משחק שבו המבוגר נותן הוראות תוך שמירה על מסגרת קצבית והילדים מבצעים בהתייחסות למילות השיר המכתיבות את התנועה. למשל: "ידיים למעלה, על הראש, על הכתפיים, אחת, שתיים, שלוש".

זאגאה נוספת: בריקוד ה"הוקי פוקי" האכתיב את התנועות בהתאם למילות השיר: "האש היז אפניס, אלאחר, אפניס אולב...". הילדים אמורים להקשיב להוראות ולמלא את התנועות בהתאם להן.

ריקוד מוכתב פשוט – ריקוד מסוים המורכב מצעדים בודדים החוזרים על עצמם ומעצירות המותירות זמן להתארגנות. ריקוד זה נלמד כמומנות. המלמד מדגים ומלווה את ההדגמה במינוח נכון של התנועות, למשל: הליכה במעגל לכיוון אחד, עזירה, הליכה במעגל לכיוון אחר, עזירה הליכה למרכז המעגל, עזירה ויציאה ממרכז המעגל.

ריקוד מוכתב מורכב – ריקודים שהם ריקודי עם פורמליים, ריקודי חגים, ריקודים אתניים, ריקודים כחלק מהווי החיים בבית הספר, וריקודים של הורים וילדיהם. בטבלה 1 מוצגים סוגים של ריקודים מוכתבים ושל מאפייניהם. כדי לרקוד ריקודים כאלה ילדים צריכים להיות מסוגלים לצרף זו לזו כמה תנועות בעת ובעונה אחת, ובזו אחר זו, ולחזור על הריקוד בשלמותו.

ריקוד בחיבור עצמי – בשלב זה לילדים אוצר צעדי ריקוד והבנה בסיסית של תבנית של ריקוד והם מחברים ריקוד מובנה בכוחות עצמם. המלמד יכול להציע מוסיקה מוכרת או חדשה והוא יכול גם להציע לילדים לבחור מוסיקה בעצמם.

טבלה 1: סוגי ריקודים מובנים מוכתבים

סוג הריקוד מאפיינים	ריקודים כחלק מהווי החיים ומהלמידה בבית הספר	ריקודי עם פורמליים	ריקודי חגים	ריקודים אתניים	ריקודים להורים ולילדיהם
מחבר הריקוד	המורה לחינוך גופני	מחברי ריקוד מקצועיים. המורה לחינוך גופני מתאים אותם לילדים	המורה לחינוך גופני או הילדים	מסורת ממקומות אחרים. המורה לחינוך גופני מתאים אותם לילדים	המורה לחינוך גופני או ההורים והילדים
התכלית המרכזית של הריקוד	לשרת צרכים בחיי בית הספר: א. פתיחת יום, מעבר בין פעילויות או סיום יום. ב. חלק מלמידה, מסיכום למידה ומתרגול למידה	לשלב את הילדים כחלק מתרבות עירונית ולאומית – ריקודי עם ישראליים	לחגוג	להפגיש את הילדים עם תרבויות אחרות	לְזַמֵּן לפעילות משותפת של הורים וילדים
תרומת הלימוד הייחודית	מוסיף ממד לתכנים שנלמדו בתנועה, יוצר אווירה של עניין ועוררות, וממקד את הילדים במושגים שנלמדו	מעשיר את אוצר הריקודים במשך השנה כך שהילדים יוכלו לרקוד אותם בהזדמנויות שונות. משמש בסיס ללימוד ריקודי עם בעתיד	יוצק תכנים של תנועה לשירי חגים ולסמלי החג	מעשירים את הבנת הילדים בתרבויות. הריקוד הוא כלי עזר להכרת מוסיקה, מילים ולבוש של תרבויות אחרות	מטפח קשר בין ההורים לילדים. משלב את ההורים בהווי הכיתה

דרכים להשגת המטרה

שילוב ריקוד בחיי היום-יום – כדי ללמד ריקודים חדשים חייבים להקצות זמן בתכנון השיעורים, אבל החזרה על הריקודים המוכרים יכולה, ביוזמת הילדים, להיפך לחלק מהווי של שילוב ספונטני של ריקוד בפעילות בחצר או במרחבים מתאימים אחרים. כדי לאפשר זאת, יש לדאוג בעבור הילדים לנגישות לאמצעים להשמעת מוזיקה (למשל רשמקול עם קלטות או נגן תקליטורים), ולמרחב פעילות מתאים.

בחירת ריקוד מתאים לילדים – הילדים נהנים גם מריקודים פשוטים. כדאי להתחיל מריקוד פשוט שהמנגינה שלו היא במקצב זוגי, לא־מהירה – ריקוד המבוסס על צעדים ספורים. לאחר שליטה בריקוד הפשוט אפשר להעלות את רמת המורכבות בהדרגה, תוך מעקב רצוף אחרי הביצוע של הילדים.

חשוב להביא בחשבון את האפשרות לפשט צעדים ותנועות של ריקוד, ולשמר את הריקוד ואופיו. למשל, במקום רצף של שני צעדים קדימה, שני צעדים אחורה, אפשר להתקדם קדימה בכל ארבעת הצעדים או לעמוד במקום ולספור ארבע פעמות.

תכנון העיתוי ללמידת הריקוד – יש לתכנן מראש את הזמן הדרוש ללימוד הריקוד ולא ללמדו בחטף אלא באווירה נינוחה ונעימה ולהיווכח שהילדים משתתפים בשמחה וברצון. **תכנון אופן ההוראה** – אם הריקוד מכיל צעד שצפוי בו קושי, יש ללמד אותו בפני עצמו לפני הוראת הריקוד, כדי שהילדים יגיעו לריקוד מוכנים.

מן הראוי ללמד את אופן ההתארגנות לריקוד, לפני התחלת הוראת הריקוד עצמו – הריקוד דורש התארגנות קבוצתית שאינה מובנת לילדים מאליה, ויש להכניס לכל אחד מהן. אחת הדרכים היא לשחק משחקי הכנה של התארגנות או משחקים במבנה החדש שבו הם עתידים לרקוד.

שילוב המללה בהוראת הריקוד – בהוראת הריקוד יש לשלב הדגמות והסברים מילוליים. בהנחיות המילוליות חשוב להשתמש במונחים מדויקים כאשר מציינים שמות איברים, שמות צעדים, כיוונים ויחסים.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

- (1) ירקדו על פי זיכרוןם ריקודים שכבר למדו;
- (2) יתאימו תנועה למוסיקה בזמן שהם רוקדים;
- (3) יהיו ערניים לעמיתיהם בזמן שהם רוקדים;
- (4) יצרו ריקודים מובנים.

(1) הילדים ירקדו על פי זיכרוןם ריקודים שכבר למדו

הסבר

זכירת ריקוד מושגת באמצעות חזרות רבות. לחזרה על הריקוד יש תרומה חשובה, מכיוון שהילדים חוזרים מתוך נקודת שליטה חדשה, והם יכולים לשפר את התנועה, להעלות את מורכבותה, להרגיש את הלמידה שהתרחשה ולהתאים את עצמם לקבוצה, ממקום שהתנועות כבר "קלות לביצוע" ואפשר להתרכז באתגר החברתי.

כדי לרקוד ריקוד מובנה צריך לזכור דברים אלה:

- תנועות הגוף – כל תנועה וחיבורה לתנועה הבאה אחריה;
- הכיוונים ביחס לפרט (צעד לפני, צעד לאחור);
- כיוונים ביחס למעגל או השורה או בן זוג (פנים אל פנים; בקו המעגל);
- התאמת התנועה לקצב המנגינה.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בלימוד, בריקוד ובביצוע חזרות המאפשרים העברה הדרגתית מחיקוי ומביצוע הוראות עד לזכירה המאפשרת ריקוד עצמאי.

הילדים –

ירקדו עצמאית את הריקודים שנלמדו.

(2) הילדים יתאימו תנועה למוסיקה בזמן שהם רוקדים

הסבר

כבר תינוק בעריסה מתאים ספונטנית את תנועותיו לקצב מנגינה. בריקוד המובנה התנועות המותאמות הן מוכתבות, לכן יש בזה ביטוי לתיאום של תנועה עם שמיעה. התאמת תנועה למוסיקה, כוללת:
ערנות למפעם, כלומר למהירות המנגינה;
ערנות למשקל המכתיב את התנועות המודגשות. משקל זוגי (כמו 4/4 – ארבעה רבעים) קל יותר, אולם מעבר לריקוד שמקצבו אינו זוגי (כמו 3/4 – שלושה רבעים) יתבצע רק אחרי בדיקת מוכנות;
ערנות למקצב המשפיע על אופי התנועה, למשל מקצב של צעידה לעומת מקצב של צעד תימני.
ערנות לאופי המלודיה – משפיע גם הוא את אופי התנועה, למשל "לְגֵטוֹ" במנגינה משפיע על תנועה זורמת ומחוברת לעומת "סְטְקֵטוֹ" המזמין תנועה קטועה.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- בריקודים שמקצבם זוגי ושאינו זוגי;
- בריקודים מהירים ואיטיים;
- בריקודים במקצבים שונים;
- בהתאמת תנועת הריקוד לאופי המלודיה.

הילדים –

- ירקדו כמה ריקודים מובנים עצמאית, תוך התאמה למוסיקה.

(3) הילדים יהיו ערניים לעמיתיהם בזמן שהם רוקדים

הסבר

בשלבם הראשונים של הריקוד, הילד שקוע בהתאמת תנועותיו למנגינה, ואתגר זה ממלא את ההתנסות. ככל שמתרבה ההתנסות בריקוד וככל שהשליטה בתנועות הריקוד ובהתאמתה למוסיקה גדולה יותר יכולים הילדים להתפנות ולהתייחס לעמיתיהם תוך כדי הריקוד.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים –
<input checked="" type="checkbox"/> ירקדו בלי להפריע לאחרים;
<input checked="" type="checkbox"/> יראו את האחרים רוקדים תוך כדי שהם עצמם רוקדים;
<input checked="" type="checkbox"/> יתקשרו עם אחרים במבט עיניים ובתנועה בזמן ריקוד;
<input checked="" type="checkbox"/> ישמרו על המיקום במבנה (למשל שמירה על קו השורה או על המעגל);
<input checked="" type="checkbox"/> ישמרו על כיווני התנועה ויימנעו מ"התנגשות";
<input checked="" type="checkbox"/> יתנו ידיים, אך יאפשרו לשותפים לריקוד להתנועע עצמאית;
<input checked="" type="checkbox"/> ישתפו פעולה בהחלפת מקום במבנה;
<input checked="" type="checkbox"/> ימתינו בהתאם לתפקידם בריקוד או בהתאם לתהליכים המתרחשים בקבוצה הרוקדת.
הילדים יתנסו –
<input checked="" type="checkbox"/> בהיזכרות משותפת בריקוד שכבר נלמד;
<input checked="" type="checkbox"/> בתרגול משותף בריקוד שזה עתה נלמד.

(4) הילדים יצרו ריקודים מובנים

הסבר

במקביל לריקודים המובנים, המוכתבים, אפשר לעודד את הילדים "להמציא" חלקי ריקוד ואף ריקודים שלמים.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –
<input checked="" type="checkbox"/> בבחירת צעד משלהם בתוך ריקוד מובנה, תוך שמירה על קצב המוסיקה;
<input checked="" type="checkbox"/> בבחירת פסקה משלהם בתוך ריקוד מובנה, תוך שמירה על קצב המוסיקה;
<input checked="" type="checkbox"/> בחיבור ריקוד חדש לצלילי מנגינה מוכרת;
<input checked="" type="checkbox"/> בבחירת מנגינה ובחיבור ריקוד עם בן זוג או בקבוצה.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 6: הילדים יכירו ריקודים מובנים וישכללו את יכולתם לרקוד.

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - לבחור צעידה מתוך ריקוד, למשל צעד "הצידה סגור", שיש לבצעו בוורייציות שונות: • במהירויות שונות; • בצעדים רחבים וצרים; • לכיוונים שונים ואחורה ובאלכסונים בכלל זה; • בהשקעת כוח גדולה ובהשקעת כוח מינימלית; • בתיאום עם בן זוג או קבוצה תוך התאמה למוסיקה; - לרקוד תוך כדי שירה, בלי תלות במוסיקה מושמעת; - לבחור ריקודים ולהתאים את מהירות הריקוד ואת מספר הצעדים לרוקדים; - לאפשר לילדים לרקוד ללא כל הדגמה או מתן רמזים מילוליים; - לזמן לילדים מרחב ריקוד לפעילות עצמית ונגישות לאמצעים להשמעת מוזיקה. 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים - - רוקדים ריקודים מובנים אחדים (4-6 ריקודים); - רוקדים עם חבר, תוך תיאום תנועות. נעזרים בהמללה כדי להיזכר בריקודים ולתאם תנועות; - ממציאים צעדים למנגינה מוכרת.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - לעודד חזרה יום יומית על הריקודים המוכרים; - לארגן תורנות מתחלפת בקביעות של ילד המנהל ריקוד; - לתרגל עם הילדים זכירת ריקוד ללא עזרת מבוגר; - לאפשר לילדים ללמד ריקודים: בכל יום ילד מכין ריקוד, זוכר אותו במהלך היום, מציג את הריקוד ומלמד את הריקוד שהמציא לקבוצת ילדים. 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים - - נותנים הוראות לצעדות ריקוד כך שהילדים האחרים בקבוצה מבינים; - רוקדים 8 ריקודים מובנים. מצליחים לרקוד אותם עצמאית בהתאם למוסיקה בלי תמיכה, הנחיה או הדגמה; - רוקדים בקבוצה של ארבעה ילדים ללא עזרת מבוגר ותוך תיאום תנועות; - ממציאים עם בן זוג ריקוד חדש למנגינה מוכרת.
מורכבת (7-8) (כיתה ב')	
<ul style="list-style-type: none"> - מחנכים יכולים - - להציע לילדים להביא מנגינות המתאימות לריקודים, לדון בקבוצה: "מהי מנגינה מתאימה לריקוד"; - לשוחח על השאלה: "ממה בנוי ריקוד"? להדגים את העקרונות שנמצאו בתהליך של המצאת ריקוד ביחד עם הילדים; - לאפשר לילדים להמציא ריקוד מובנה, לשוחח על הריקודים שהומצאו; - לאפשר לילדים ללמד ריקוד שהמציאו בקבוצה קטנה, ולהכין אותו ביחד להופעה; - פעם בשבוע, בהפסקה, להרקיד את כל בית הספר בריקודים שנלמדים בשיעורים. 	<ul style="list-style-type: none"> ילדים - - ממציאים ריקוד מובנה ומלמדים אותו בקבוצה של ארבעה ילדים; - רוקדים עצמאית 12 ריקודים מובנים בלי תמיכת הנחיה או הדגמה; - רוקדים בקבוצת הכיתה ללא עזרת מבוגר ותוך תיאום תנועות.