

משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים



תכנית הלימודים
בחינוך גופני לגיל הרך
לגן הילדים
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 אברקבה	מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם-יסודי במגזר הערבי, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים
תמר אילון	מדריכה ארצית, הפיקוח על החינוך הגופני
בלהה ארצי	מנהלת מחלקת מיומנויות יסוד, האגף לחינוך יסודי
רינה כהן רוזנשין	מפקחת תכנים ותכניות לימודים בחינוך הקדם-יסודי ממ"ד, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים
נעמי לוסטיגמן	מפקחת על גני ילדים, מחוז המרכז
ד"ר חגית שקדי	מרכזת המגמה לתנועה בגיל הרך וההדרכה הפדגוגית במסלול החינוך הגופני והתנועה במכללת סמינר הקיבוצים
תמי קשטר	מורה לחינוך גופני ומדריכת מורים, מחוז המרכז
חיה רהט	מפקחת על גני ילדים ממ"ד, מחוז המרכז
טלי פרידמן	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 איריס	מורה לחינוך גופני ומדריך
שלומית ביטון	גננת – גן ניסויי ד.ג.ן (דעת, גוף, נפש)
ד"ר בלהה ביתן	מדריכה פדגוגית בהתמחות בגיל הרך – המכללה האקדמית גבעת וושינגטון
לילי דגן	מדריכה פדגוגית בגיל הרך – מכללת לוינסקי
נועה הלר-נאבל	מרכזת החינוך לתנועה וראש מנהל אקדמי במכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט
דוד יאבא	מורה לחינוך גופני בחינוך המיוחד
ליאת כהן	מורה לחינוך גופני ומדריכת מורים
לימור כלסי	מורה לחינוך גופני
רחל נאבל	מורה לחינוך גופני בגני ילדים
בהירה סגל	גננת
זאד פלאח	מורה לחינוך גופני במגזר הדרוזי
רונית קדם	מדריכת תכניות בריאות במשרד החינוך
טל שריר	גננת – גן ניסויי בתנועה

בתכנית זו – בכל מקום שמשמשים בו רק בלשון זכר או רק בלשון נקבה, הכוונה לבני שני המינים.

תוכן עניינים

מבוא / 5

רציונל / 6

מבנה תכנית הלימודים / 8

הנחות יסוד ועקרונות / 10

מסגרות החינוך הגופני בגן הילדים / 10

קווים מנחים לתכנון ההוראה בגן / 11

יסודות פדגוגיים-דידקטיים בהוראת חינוך גופני בגן הילדים / 12

נושאי הלימוד / 24

מטרות ההוראה בחינוך הגופני בגן הילדים / 25

שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית / 26

רציונל / 26

פירוט המטרות והתכנים / 26

מטרה 1: הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות / 27

מטרה 2: הילדים יבססו את ההערכה העצמית ליכולת תנועתם / 40

מטרה 3: הילדים יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים

באותו מרחב / 47

מטרה 4: הילדים ישפרו את החיבור של התנועה להמללה / 54

מטרה 5: הילדים ישכללו את תפקודם העצמאי כקבוצה במשחק תנועתי-קבוצתי

וישמרו על חוקיו / 62

מטרה 6: הילדים יכירו ריקודים מובנים וישכללו את יכולתם / 78

חינוך לתנועה / 89

רציונל / 98

פירוט המטרות והתכנים / 19

מטרה 1: הילדים יבססו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם / 92

מטרה 2: הילדים ישכללו את התמצאותם במרחב / 99

מטרה 3: הילדים ישכללו את ויסות הכוח שלהם / 108

מטרה 4: הילדים ישכללו את התייחסותם לזמן / 122

חינוך לשלומות / 128

רציונל / 128

פירוט המטרות והתכנים / 130

- מטרה 1: הילדים יכירו מושגים ועקרונות של תנועה / 131
- מטרה 2: הילדים יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים / 137
- מטרה 3: הילדים יתנסו בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות / 144

נספחים

1. ריכוז מטרות והתנהגויות מצופות לפי רצף גילים / 149
2. דוגמאות לטופסי מעקב אחר התנהגות הילדים במהלך תנועה / 157
3. אוצר מילים הקשור לתנועה / 162
4. קווים מנחים לשיתוף פעולה של הגננת והמורה לחינוך גופני / 165
5. רשימת מתקנים ואביזרים מתאימים לפעילות בגיל הרך / 167
6. ספרות עזר להוראת חינוך גופני בגיל הרך / 169
7. מפתח מונחים / 174

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' ור' 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 האחריות 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' ור' 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 וההתפתחות המוטוריים שלהם וכדי לבנות תשתית לשלומותם. תכנית לימודים זו אינה כוללת פתרון לסוגיה זו.

* בכל מקום שמשמשים 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 בתחומי הסגור אלא הם משפיעים זה על זה. לכן, בפעילויות המוצעות בתכנית הלימודים משולבים תהליכים קוגניטיביים, חברתיים ורגשיים.

תכנית לימודים זאת מאורגנת סביב שלושה נושאים. הנושא: "שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית" מציע תרומה להתפתחות הגופנית והמוטורית כחלק מתנועה חופשית, מהווה הילדים, ומהמהלך השוטף של חיי היום-יום. 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.

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 להתפתח. שלב התפתחותי חדש מתחיל בעוד שהקודמים לו עדיין משתכללים וזקוקים לתרגול רב, ולכן חשובות ביותר חזרות על פעילות מוכרת, על משחקים מוכרים 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

נאבליהר נ', רביב ש', לידור ר', לויאן נ' (1999). **פעילות תנועתית מכוונת המכוונת להתפתחות מוטורית**. ישראל: רכס הוצאה לאור פרויקטים חינוכיים בע"מ
לידור, ר', יזדיעובג א' (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.

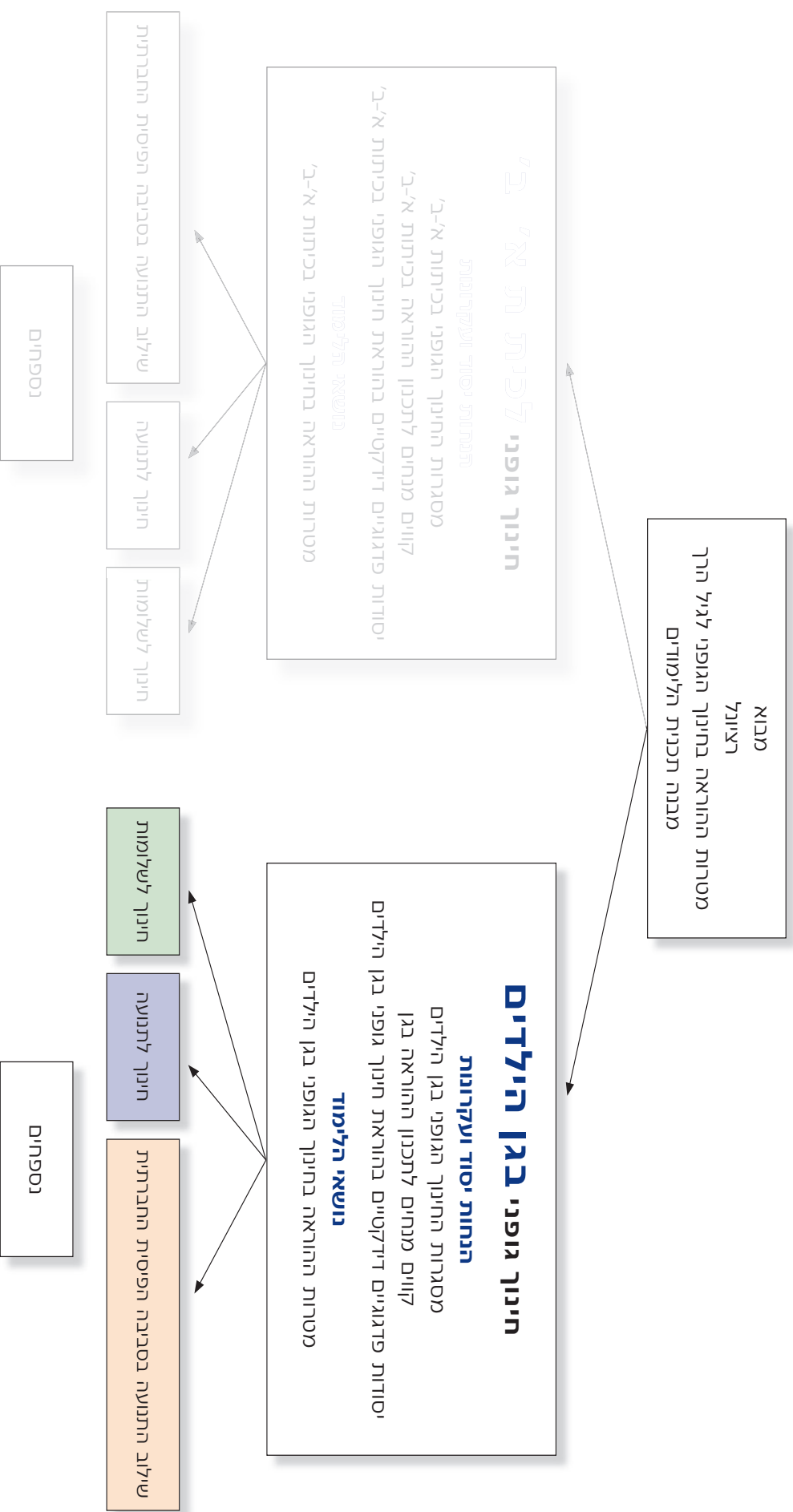
בחוברת **חינוך גופני בכיתות א'-ב'** – מוצבת מסגרת להוראת החינוך הגופני בכיתות הראשונות של בית הספר היסודי הכוללת הנחות יסוד ועקרונות הקשורים להוראת החינוך הגופני בתחילת בית הספר היסודי ומוצגים בה שלושה נושאי לימוד לפי סדר זה: "חינוך לתנועה", "חינוך לשלומות" ו"שילוב התנועה בסביבה הפיסית והחברתית".

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

בכל אחת מהחוברות נספחים שבהם חומרי עזר לגננת 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 לגננת 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 בגן הילדים.

מבנה תכנית הלימודים



הנחות יסוד ועקרונות

מסגרות החינוך הגופני בגן הילדים

הנחת היסוד של תכנית הלימודים היא שבכל יום הילדים צריכים להיות פעילים מבחינה גופנית במהלך סדר היום של הגן הן ספונטנית והן באמצעות הנחיה. הפעילות צריכה להתקיים במסגרות שונות: בחצר, במעברים מפעילות לפעילות, בלימוד עיוני, בזמן פעילות במוקדי למידה ובזמן ספציפי המיועד לפעילות מודרכת בתנועה. **הגננת תתכנן את סדר היום כך שכל ילד בגן יעסוק בפעילות גופנית לפחות שעה ורבע בכל יום.** זמן זה כולל את כל סוגי המסגרות.

הגננת יכולה לאפשר תנועה בתיווך ישיר ובתיווך עקיף:

תיווך ישיר – פנייה אל הילדים, כפרטים וכקבוצה, בדרכים כמו מתן הנחיות למשחק, לריקוד ולתנועה; עידוד תנועה שכבר מתבצעת בספונטניות; הפניית תשומת הלב של הילדים לאפשרויות תנועה; פנייה אל הילדים בשאלות המעודדות את הבנת פעולותיהם; התייחסות לאירוע המזמן תגובה (למשל הצלחה המאפשרת התקדמות חדשה, התנהגות הראויה לציון לשבח), וכדומה.

תיווך עקיף – בניית סביבה המעודדת תנועה בדרכים כמו הכנסת והוצאת מתקנים, שילוב חפצים ניידים במתקנים קבועים*, הצגת כרטיסיות שבהן הנחיות וגירויים לתנועה. הגננת מאפשרת תנועה במסגרות השונות שהילדים פועלים בהן בחצר ובמרכזי הגן; היא משלבת תנועה בלמידה בתחומים שונים ובפעילות הקשורה לחגים ולאירועים. משתמע מכך שגם תנועה עצמאית בחצר ללא נוכחות פעילה של הגננת עשויה להיכלל בזמן המוקצב לפעילות, **בתנאי** שהגננת דואגת לכך שהסביבה מותאמת לצרכים של הילדים ומאפשרת השגת היעדים שהציבה (תוך שמירה מלאה על הנחיות הבטיחות).

בגן שיש בו מורה מקצועי לחינוך גופני, הגננת תבחר את אופן מעורבותו, לאחר הכרת האפשרויות שהוא מציע לה ולאחר שיחת תיאום ישירה עמו (ראו בנספח 4). האפשרויות למעורבות של המורה לחינוך גופני בגן הן:

פעילות מודרכת – הוראת חינוך לתנועה וחינוך לשלומות במשך כחצי שעה, בקבוצה המונה עד חמישה-עשר ילדים, במבנה של שיעור.

ייעוץ מקצועי לגננת לבניית סביבה מעודדת תנועה – רעיונות לשילוב חפצים ניידים, שינוי מקומם של מתקנים ויצירת כרטיסיות.

השתלבות בנושאי לימוד מרכזיים במקביל ללימודם בגן – הצגת הפן התנועתי של נושאים תרבותיים או שילוב תנועה מושכלת בלמידת מושג או רעיון הנלמדים בגן.

* בתנאי שאין מפרים בכך כללי בטיחות.

סיוע לגננת במעקב אחרי הלמידה המוטורית – סיוע לגננת בבניית תהליכי תצפית והשתתפות בתצפית במקרים שבהם עין מקצועית עשויה לעזור בזיהוי התקדמות או קשיים בהתקדמות.

בגן ילדים שיש בו מורה לחינוך גופני, הגננת והמורה לחינוך גופני יחליטו על חלוקת התפקידים ביניהם, על סדרי העבודה ועל האופן שבו הם מתאמים את עבודתם (ראו בנספח 4). **בכל אופן הגננת, כמנהלת הגן, אחראית על החינוך הגופני ומתפקידה לדאוג לתיאום ההוראה ולביצוע מהלכי הערכה.**

קווים מנחים לתכנון ההוראה בגן

תכנית לימודים זאת כוללת את המידע הבסיסי הנחוץ לתכנון ההוראה. להלן המלצות למהלך תכנון ההוראה על פי תכנית הלימודים:

תרשים 1: צעדים בתכנון ההוראה על פי תכנית הלימודים



יסודות פדגוגיים־דידקטיים בהוראת חינוך גופני בגן הילדים

ארגון סביבה כהוראה עקיפה

הסביבה בנויה משני יסודות עיקריים: האחד, המבנה הארכיטקטוני של המקום שאינו ניתן לשינוי בידי המחנכים; והאחר, הסביבה המאורגנת שיש באפשרותם לשנות. המבנה הארכיטקטוני הוא את המרחב הבסיסי. הוא מתוכנן מתוך הנחות יסוד כלליות בדבר ההתנהגות, הפעילות ורמת התפקוד של הילדים. הסביבה הפיסית משפיעה על לימוד תנועה באמצעות חפצים, מכשירי עזר ומתקנים הנמצאים בה – ובאופן שבו החפצים מאורגנים במרחב. כאשר החפצים וארגונם במרחב נותנים הזדמנויות לתנועה, הילדים יתנועעו בה – יתפסו, יחליקו, יתפסו ויבעטו בכדור – ויגיבו למתקנים ולמכשירים העומדים לרשותם. תפקידה של הגננת לארגן סביבה המאפשרת לילדים להתנסות בחופשיות, ללא התערבות ישירה של מבוגר, סביבה המאפשרת להם לממש את שאיפותיהם המולדות, ללמוד את הסביבה ולהגיע לשליטה בה. ארגון הסביבה הוא פועל יוצא של תפיסה חינוכית ויש לו קשר ישיר לתכנים שבהם עוסקים בגן באופן שוטף. הסביבה המאורגנת היא האופן שבו המחנכים מתאימים את המבנה הארכיטקטוני ל"אני מאמין מקצועי" שלהם, ליעדיהם ולצורכי הילדים הספציפיים הלומדים באותה סביבה.

בכך ניתנת לילדים הזדמנות:

- לשמור על סקרנותם הטבעית;
- להתנסות לפי צורכיהם ולפי יכולתם וללא לחץ וללא ציפיות מצד המבוגרים;
- לשמור על עצמאות ולרכוש כלים להתמודד עם אתגרים בכוחות עצמם;
- להעריך את הצלחותיהם לפי התקדמותם ותחושותיהם ולא לפי דרישות מבחוץ, ובכך לשמור על הערכה עצמית גבוהה בכל תחומי ההתנסות החופשית;
- ללמוד מעמיתיהם הקרובים להם בכישוריהם ובתחומי העניין שלהם, מתוך חיקוי, אינטראקציה ושיתוף פעולה.

בגנים שיש בהם פעילות גופנית בהנחיה של מורה לחינוך גופני, תכנון הפעילות וארגון הסביבה ייעשו תוך כדי התייעצות עם המורה ותוך ניצול הידע המקצועי העומד לרשותו.

בארגון הסביבה יש שני שלבים:

- שלב ראשון – בחירת היעדים ללמידה;
- שלב שני – ארגון החפצים, האביזרים והמתקנים באופן שיסייעו במימוש היעדים.

במעבר מבחירת היעדים אל ארגון הסביבה, צריכים המחנכים להכיר את הסביבה שבה הם מלמדים ולשאול את עצמם שלוש שאלות מרכזיות:

- 1) מה הם היתרונות והחסרונות של הסביבה הנתונה?
- 2) מה אפשר לשנות בהתאם ליעדים? מה להשאיר כמו שהוא, ומה לשנות?
- 3) כיצד לעודד את הילדים לנצל את הסביבה הנתונה?

1) מה הם היתרונות והחסרונות של סביבה נתונה?

בין שהמרחב של הגן מספק תנאים טובים יותר לתנועה ובין שהוא מספק תנאים טובים פחות לתנועה, הגננת והמורה לחינוך גופני צריכים להכיר את היתרונות והחסרונות שבו ולהתייחס אליו כאל נקודת מוצא נתונה. מנקודה זו עליהם לפעול כדי שתתאפשר למידה.

דוגמאות:

חסרונות כמו שטח משחקים קטן שאין בו מקום לפעילות גורמת של כל הילדים בגן, הוא חיסרון שיש להביא בחשבון אם רוצים שהילדים ינצלו את זמן החצר למידה. גם מצב שבו החצר מרוצפת ואין בה כלל מקומות רכיב לנחיתה ולגלגול, הוא חיסרון שצריך להביא בחשבון כאשר מתכננים את הסביבה באגדה לצוד בה תנועה.

יתרונות כמו חצר שיש בה מגוון משחקים – מרוצפים, חוליית, מדשאים – צריכים להיות מובאים בחשבון בזמן שחשבים כיצד לאפשר ניצול מקסימלי של היתרונות. למשל, משחקים מרוצפים מאפשרים כדור, משחקי קלס ורכיבה על אופניים ולכן הציוד הנחוצ לפעילות אלו צריך להיות מאומק קרוב למשטח המרוצף. בה בשעה משטח שתול-דשא מאפשר נחיתה וגלגול על משטח רך, נעים ובטיחותי. יש לדאוג שהדשא לא יהיה רטוב כאשר הילדים פצילים וסמוך אליו יהיו מקומות מוגבהים אשר מהם אפשר יהיה לקפוץ ולנחות במקום הרך.

2) מה אפשר לשנות בהתאם ליעדים? מה להשאיר כמו שהוא, ומה לשנות? לשם כך יש להציב יעדים להתנסות הילדים, לצפות בילדים המתנסים ולבדוק כיצד אפשר להתאים את הסביבה לאפשרות השגת היעדים הללו. היעדים עשויים להיגזר מפרק זה או מנושאי לימוד אחרים שבתכנית הלימודים.

דוגמה:

היעד: לאפשר לילדים להתמיד בפעילות שבחרו ולחזור אליה.

הצפייה בהתנהגות הילדים בסביבה ביחס ליצד נוצרה לזהות את הילדים החוזרים על פעילות מסוימת או מבקשים לחזור על פעילות מוגדרת. נניח שגננת מזהה ילדים אחדים המצוין "אין" על מתח, בנדנד ובנחיתה על משטח רך ומפריצים לה לזה מפני שיש מתקן אחד. כדי שתתרחש פעילות יציבה יכול המחנך להכניס את השינויים האלה:

- להוסיף מתקן המאפשר סוגי תלייה שונים (לפצמים אפשר לרכוש מתקן פשוט וגול הניתן לפירוק ולהרכבה בין צמודי המסקול של הדלת);
- להתאים מתקן המשרת מטרה מסוימת להשגת מטרה אחרת, למשל להפוך מט הנמצא במתקן משולב ומשרת כסולמת ולהניח תחתיו מזרן, במקומות האפשריים לנחיתה;
- להקים תור מסודר ולחלק את זמן התנועה במתקן הקיים כך שכל ילד יהיה מספיק לזמן.

3) כיצד לעודד את הילדים לנצל את הסביבה הנתונה? התערבות ישירה בפעילות הילדים עלולה לגרום לביטול כל היתרונות של התנועה העצמאית בסביבה. לכן הדרכים בארגון סביבה הן עקיפות.

דוגמאות:

- ללא שיעורי חינוך גופני על המתקנים בחצר, ולתת לילדים רציונות לשימושים חדשים במתקנים;
- לעקוב אחר הילדים שבקביעות אינם פצילים בסביבה הקיימת, לנסות לגרות אותם באמצעות פעילויות פשוטות, המבטיחות הצלחה;
- להכניס חידושים המגרים להתנסויות חדשות, למשל לבצע מתקן "שנשכח מלב" או להוציא אופניים מהמחסן ולהציבם על המשטח המרוצף.

כדי שתתרחש למידה משמעותית על הסביבה לאפשר את התנאים האלה:
הצבת אתגרים המותאמים לרמת ההתמודדות של כל פרט ולאופי התמודדותו.
קשירת "גא"מ" בין שני צאצאים או יותר בחצר, בגבהים שלנים האפשרים לילדים לעבור אותו באופנים
שונים.

התנסות בדרכי התמודדות מגוונות ובבחירת דרך ביצוע מועדפת.
הילדים יתנסו במצבים שונים ומגוונים של ה"גא"מ" ואתה ההתנסות הצלחית או הפעילות האסופת צפ
אחרים יבחרו בדרך ובסוג התוצאה האמצעים אליהם.

הזדמנות לחזור ולהתנסות במצבים מוכרים ובאמצעות זה לשכלל את הנלמד.
אפשר לחזור ולקשר את ה"גא"מ" בדרך דומה בכל פעם והילדים יחזרו על ההתנסויות. לעתים אפשר
לחזור על פעילות מההתנסויות שונים ולחזור על ה"גא"מ" האותה.

אפשרות להעלות את מורכבות האתגרים ואת רמת ההתמודדות הנדרשת כחלק רצוף
מהפעילות.

אפשר לשנות את רמת הגובה של ה"גא"מ" ואת קרבתו למתקנים או להוסיף חפצים כחלק מהאסוף
שה"גא"מ" יוצר או כמקום לצאת מהאסוף ולחזור אליו, למשל הנחת כיסא מאל ה"גא"מ" יוצרת כש"ן גשר מאל
ל"גא"מ" ומאפשרת מצבים מסוגים חדשים. הצבת משצנת הכסא מתחת ל"גא"מ" מאפשרת את הגבהת
אפילויות חדשות כמו צמידה אל הכסא וקפיצה מאל ל"גא"מ".

פעילות מודרכת בתנועה

כאשר מתקיימת פעילות מודרכת של הגננת או של המורה לחינוך גופני רצוי שהיא תכלול
את המרכיבים האלה בתכנון הפעילות:

מבוא – כולל כניסה למקום הפעילות, פעילות לפתיחה המשמשת להסתגלות ולהסבר על
מה שעומד להילמד ומדוע הוא חשוב. המבוא עשוי לכלול "טקס" הבנוי מרצף של תנועות
שהוא קבוע ומוכר לילדים וחוזר על עצמו בכל מפגש.

גוף הפעילות המודרכת – החלק העיקרי שבו יפותח הנושא במטרה לממש את היעד או
את היעדים שנבחרו.

סיום – כולל פעילות משחקית, המשלבת את המרכיבים העיקריים של נושא הלימוד,
פעילויות להרגעה או להרפיה, או "טקס" קבוע של פרידה. חשוב להשאיר זמן לשיחה
מסכמת של הפעילות, בשיחה תינתן לילדים ההזדמנות לספר על הפעילות בשפתם ובדרך
זו אפשר ללמוד מה הם קלטו בשיעור ומה נחרת בזיכרונם לאחר הפעילות.

גודל קבוצת הלימוד בפעילות מודרכת

בפעילות מודרכת משתנה גודל הקבוצה בהתאם לאופי הפעילות ולמרחב שבו פועלים. בכל
מקרה גודל הקבוצה לא יעלה על 20 ילדים. יש לחשוב על כך שמצד אחד מספר הילדים
צריך לאפשר למחנכת להתייחס לכל ילד בשעת פעילות גופנית, לעקוב אחר התפתחותו
ולתת תנאים של בטיחות בזמן התנועה במרחב ומצד אחר עליו לאפשר משחק ופעילות
בקבוצות. משמעות ההמלצה הזו שרצוי לחלק את הכיתות בפעילות המודרכת לפחות
לשתי קבוצות.

הקבוצה הרבגונית בשיעור חינוך גופני

בפעילות מודרכת רצוי ליצור קבוצות קטנות, אקראיות, המתחלפות בפרקי זמן קבועים כדי לאפשר לילדים ללמוד זה מזה באמצעות חיקוי, העלאת רעיונות, מתן הסברים, ליבון בעיות, וויכוחים, עזרה בביצוע רעיון ומתן משובים חיוביים הדדיים. הנחיות פתוחות מאפשרות לכל ילד להיענות להן לפי יכולתו בהתאם לאופיו, לכישוריו, לרמת הבשלות הפסיכו-מוטורית שלו, לידע שצבר ולניסיון התנועתי שרכש.

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 מתן משובים מעודדים ומתן תפקידים או פתרונות הקשורים לשינוי מרחב הפעולה שלו, כמו הגדלת מרחב התנועה. כאשר ילד משבש את תהליכי ההוראה, רצוי שמבוגר אחר ישגיח עליו וינסה – במידת האפשר – לשלבו בפעילות.

כאשר הרגלי העבודה מושרשים היטב בקבוצת הלימוד, אפשר לאפשר לילד המתקשה להתנהג לפי חוקים וגבולות שונים, מותאמים, שיסייעו לו להשתתף בפעילות.

יש להיזהר מוויתור מוחלט על כללים וגבולות המוביל בדרך כלל להחמרה בהתנהגות. כמו כן, יש לזכור שהתעלמות מקיומו של ילד הוא דרך של הענשה ולא פתרון הקושי, מכיוון שהוא מסיט מהילד את תשומת הלב הניתנת לכל אחד מהילדים.

שילוב תנועה בנושאים הנלמדים בגן

רצוי לשלב תנועה בלימוד מגוון נושאים עיוניים ואחרים בגן, למשל בלימוד חשבון – ספירה ומנייה, השוואת קבוצות, ייצוג של כמויות, פתרון בעיות חשבוניות; בלימוד מושגי היסוד של המרחב בגיאומטריה – זוויות, צורות, השוואת גודל של שטחים שונים, השוואת נפחים שונים; בלימוד הקריאה והכתיבה – שחזור אותיות וזיהוין, ניתוח כיוון כתיבתן, בניית שלם מחלקיו, בניית משפט ממילותיו, הקשר בין מילים ומשמעותן, מילוי הוראות, תיאור פעילויות, התייחסות לפרטים משמעותיים ותפיסת רצף; בלימוד שירה – הבנת התכנים, זכירת שיר, התייחסות למקצב ולחריזה; טבע – תהליכי צמיחה וגדילה; בעלי חיים, שפת גופם, דרך התקדמותם ואופיים; יחסים במרחב – כמו למשל: קרוב ורחוק, על מעל ומתחת, גבוה ונמוך, גדול מ..., קטן מ..., נפתח נסגר; ביחסים בזמן – צפוי מפתיע, לפני ואחרי, לאט מהר, להאט להאיץ, התאמת קצב, משך זמן קצר וארוך*.

אין צורך "לאלץ" את התנועה והפעילות הגופנית להתחבר לנושא העיוני. כדי לאפשר תרומה משמעותית יש לנתח את התוכן של הנושא הנלמד ולחשוב אילו מחלקי התוכן הנלמד מתאימים למפגש עם הסביבה החברתית או הסביבה הפיסית, ואז לחשוב על התנועה המתאימה.

* ספרי עזר העוסקים בקשר בין תנועה ללמידה עיונית וחברתית (את פירוט המקורות ראו בנספח 6):

שקדי חגית (1999), **מחרוזת תנועה**, הוצאת רכס
שוכל אלה (2006), **נעים ולומדים**, הוצאת אח

דוגמאות:

- בהוראת משגי' יחס בארחה, תהליך הלימוד זריק לכול התנסות ושימוש ביחסים האלה. היחסים הם בין הגוף הנז לבין החפץ שצא פואליס (למשל: אני מצל לספסל קרוב לספסל או אני מתחת לספסל וכדומה); בין מספר חפצים (למשל: הכיסא גבוה מהספסל, הכיסא קרוב לחבית וכדומה) לבין הילדים הפואליס בארחה (למשל: יצקב קרוב למה, משה צובר מתחת לרגלי של יצקב וכדומה).
- בהוראת הדרכים למתן עצרה לחבר, הלימוד זריק לכול התנסות במתן עצרה משמעותית. העצרה היא משמעותית כאשר היא מאפשרת לבצע פעולה טוב יותר בזכות העצרה מצד החבר, למשל כאשר חבר מייצב כסא כדי שחברו יוכל לקפוץ ממנו.

הקניית הרגלי עבודה

חשוב ליצור הרגלי התנהגות קבועים לפעילות בתנועה המאפשרים לילדים לפעול בגבולות ברורים ובחוקי התנהגות הידועים מראש. כדי שהילדים יכירו את הדרישות ואת הציפיות כדאי לבחור כללים תוך שיתוף הילדים, להצהיר עליהם וללמד אותם. הקדשת זמן ללימוד הרגלי עבודה קבועים בתחילת השנה תאפשר לחסוך זמן רב של ארגון וניהול במהלך השנה.

התנהגות שכלפיה כדאי לקבוע הרגלים קבועים:

- אופן התחלת פעילות ודרכי כניסה לפעילות;
- אופן סיום פעילות ודרכי יציאה מהפעילות;
- בחירת 'ברירת מחדל' לארגון בסיסי קבוע של הקבוצה (למשל ישיבה במעגל על המחצלת);
- התארגנות בכל אחת מצורות הארגון: חופשיות במרחב, מעגל, שורות, טורים, זוגות;
- מעברים מצורת ארגון אחת לאחרת (למשל כשעוברים מתנועה חופשית במרחב לפעילות במעגל נעמדים באופן שבו הגב קרוב לכיסאות ומושיטים ידיים לצדדים);
- התייחסות להוראות;
- אופן פנייה לגננת או למורה לחינוך גופני;
- אופן פנייה לחבר;
- תרבות שיחה במהלך הפעילות – להקשיב לאחר (מבוגר או ילד) ולשמור על שקט;
- תלבושת בזמן פעילות (למשל להסיר תכשיטים וחגורות ולהכניסם לקופסה קבועה עד לסיום השיעור או לחלוץ נעליים כאשר התנאים בגן מאפשרים זאת).

מתן הנחיות לתנועה

ההנחיות לתנועה ניתנות לילדים בפעילות מודרכת וספונטאנית כשהמחנך מזהה הזדמנות להוביל ילד או קבוצת ילדים ללמידה. ההנחיות נעות במרווח שבין הנחיה פתוחה להנחיה סגורה.

ההנחיה הפתוחה נותנת חופש בחירה לילדים והיא המועדפת בגיל הרך.

התערבות המבוגר במהלך הפעילות של הילדים

התערבות המבוגר בפעילות הילדים באה לידי ביטוי בפעילות הספונטנית של הילדים ובפעילות מודרכת. יש לשקול מתי להתערב בפעילות הילדים ובאיזו מידה ובלבד שההתערבות לא תבלום את הרצון שלהם להתנסות.

התערבות המבוגר יכולה להיות ביוזמתו או כהיענות ליוזמה של ילד. התערבות זו מתבטאת:

- במתן הסברים;
- בהמללה של הפעולות שילדים עושים;
- בשאלת שאלות על הפעילות;
- בהצטרפות לפעילות במידת הצורך;
- בהימצאות המבוגר בקרבת הילד, כך שהילד יכול לשתף אותו בהצלחות או בקשיים שבהם הוא נתקל.

שיתוף הילדים:

- בבחירת פעילות;
- בשיקולי הדעת של המבוגר בבחירת משחקים, פעילויות או חפצים;
- בקביעת חוקים.

מתן הזדמנות לילד לשתף את המבוגר ואת ילדי הגן:

לאחר ההתנסות התנועתית תינתן לילדים הזדמנות להראות דברים מתוך מה שעשו או להציע בעקבותיהם דברים נוספים ולשתף את חבריהם ברגשות שלהם. בדרך זו נוצר תהליך לימודי המתבסס על פעילותם של הילדים ועל רעיונותיהם. הילדים לומדים להגדיר את מעשיהם; הילדים יודעים שתהיה התייחסות לרעיונותיהם; הילדים לומדים להקשיב לאחרים ולהסתכל על אחרים; הילדים לומדים להביע אכזבה או סיפוק. **בדרך עבודה זו הילד הוא שותף מעורב בפעילות, 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 בתוכו הצעות להמשך ההתנסות, לדוגמה: "את מוצאת רעיונות מעניינים" (משוב קוגניטיבי), מוביל להמשך חיפוש; "אתה מוביל את הילדים בלי להתנגש בחפצים" (משוב חברתי), מעודד להמשך הובלה כזו; "אתה מתמיד ומשתפר כל הזמן" (משוב רגשי), מעודד התנסויות גם כשאין הצלחה מיידית; "הקפדת לכופף ברכיים בכל הנחיות" (משוב מוטורי), מעודד נחיתה רכה. ככל שהמשוב מנוסח בשפה מובנת יותר, והוא צמוד לעשייה ומכוון להמשך תהליך ההתנסות – הוא מועיל יותר.

ההנאה במהלך הפעילות

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 מאפשרים 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 בפעילות הכללית המהנה. יש לנסות לאתר את הסיבות להיעדר ההנאה ולחפש דרכים לאפשר גם להם לשלב לימוד בהנאה.

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 להנאה. הסתפקות זאת עלולה למנוע מהילדים למידה.

שמירה על בטיחות מרבית

בטיחות מרבית הוא מושג הכולל התייחסות לסביבה משתי נקודות מבט: האחת, הסביבה כמְשֵׁרֶת ביטחון והאחרת, כחסרת סיכונים.

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

סביבה ללא סיכונים היא סביבה אשר מונעת מפגעים מסוגים שונים ומפחיתה את הסיכונים. סביבה ללא סיכונים נוצרת כאשר במהלך תכנונה צופים את הסיכונים האפשריים ומתחשבים בהם.

יש 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 המשרת ביטחון מסייעת בהורדת סיכונים בכך שהיא מורידה מתחים. **יצירת סביבה משרת ביטחון ללא סיכונים היא תנאי מוקדם לכל פעילות. אין לאפשר לילדים להתנועע בסביבה שאינה מבטיחה בטיחות מרבית.**

יצירת תנאים לבטיחות מרבית ולמניעת סיכונים כוללת:

- א. ארגון הנתונים הפיסיים;
- ב. קביעת כללי התנהגות;
- ג. ערנות לתפקיד המחנך.

א. ארגון הנתונים הפיסיים

ארגון הסביבה בבטיחות מרבית כוללת התייחסות לארבעה נושאים:

- (1) עמידה בתקנים הפורמליים של מתקנים ושל אביזרים 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* הבין-לאומיים והישראליים של מתקנים ואביזרים ונטילת אחריות לתחזוקה שוטפת שלהם:

* תקנים פורמליים מחייבים עמידה בדרישות התקן של 'מכון התקנים הישראלי' וחייבים לשאת תו תקן מטעמו (ראו בחוזר מנכ"ל, הוראות קבע סב/6(ב), שבט, התשס"ב; פברואר 2002, בעמודים 113-130, 327, 739-741.

מטרת התקנים הפורמליים להגן על הילדים המשתמשים במתקנים ובאביזרים הנמצאים במוסד החינוכי. העובדה שיש תקנים פורמליים מאפשרת לשחרר את המורה או את הגננת הן משיקול דעת בתחום שאינם בקיאים בו והן מלחצים חיצוניים לרכישת אביזרים שאין ודאות במידת בטיחותם.

עם זאת יש לשים לב שחיבור מתקנים (לדוגמה הנחת ספסל על סולם) ותוספות זמניות של ציוד למתקנים (לדוגמה קשירת חבל לעמוד ברזל), צריכים אף הם לעמוד בתקנים הפורמליים.

חשוב לזכור כי עם הזמן אף מתקנים שעמדו בתקנים נחלשים, מתבלים ונפגעים וייתכן שמתקן שהיה בטיחותי הפך למפגע ונהיה מסוכן. המחנכים המאפשרים לילדים לפעול במתקנים ובאביזרים אחראיים לגלות את המפגעים, למנוע מהילדים להשתמש במתקנים ובאביזרים ולדווח בכתב לרשות המקומית מיד עם גילוי המפגע.

(2) יצירת תנאי נגישות אל הציוד:

תנאי נגישות פירושו שילדים יכולים לגשת לציוד הדרוש להם לפעילות ולבחור ממנו, בלי להסתכן בפגיעה.

הסתכנות בפגיעה כוללת:

הצטופפות של הילדים זו גורמת חיכוך מיותר ומאבקי כוח העלולים להסתיים בפגיעה. יש ליצור תנאים לפיזור הילדים בזמן לקיחת ציוד וחלוקתו. לשם כך כדאי לשמור במחסן את הציוד בכלים ניידיים, למשל קופסאות על גלגלים, כדי שאפשר יהיה להוציאם בקלות למרחב פתוח. כמו כן כדאי שכלי האחסון יהיו רחבים, כמו מכלים 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. על הציוד להיות שמור במחסן, בגובה שהילדים יכולים לקחת אותו ללא מתקן עזר. לשם כך יש לקבוע מדפים וווי תלייה בגובה שבו הילד הנמוך ביותר בגן יוכל להגיע אליהם בכוחות עצמו, ללא טיפוס.

היעדר הרגל ונורמות קבועות להוצאת ציוד והחזרתו מובילים להתנהגויות בלתי צפויות של הילדים, ואלה עלולות 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 ביטחון

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 כדי 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 ולכמות המתקנים 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 לערוך ניסוי כדי להדגים לילדים שגולות יוצאות מהר יותר מתוך משפך כאשר הן מגיעות לפתח אחת אחת, בזו אחר זו וכי אחרת הן חוסמות את היציאה זו לזו. להסביר לילדים את הקשר בין הניסוי למצבם במעבר צר;
- לתכנן מספיק זמן למשחק כדי שהילדים יצאו רגועים, מתוך ידיעה שיש להם די זמן מספיק לפעילות ויחזרו רגועים מכיוון ששיחקו לפי צורכיהם.

(4) התאמת כמות הגירויים למספר הילדים ועצימות הפעילויות.

התאמה פירושה שכמות המתקנים והציוד המפוזר בשטח מתאימה למספר הילדים ולמספר הפעילויות שהם מבצעים בזמן שהם בחצר. כאשר כמות המתקנים גדולה מדי עלולות להיווצר בעיות בטיחות, כמו צפיפות בשטח המובילה לצמצום מרחב הביטחון; אפשרויות בחירה רבות מידי גורמות לילדים לבצע יותר מידי מעברים, ולכן מכבידות על הריכוז ומהוות סיכון של מגע מיותר; לעומת זה אפשרויות בחירה מצומצמות מדי גורמות לשעמום, ולעתים אף לגירויים בחיכוכים מיותרים בין הילדים לבין עמיתיהם.

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 בגזיף שלניס, שאינם קבוצים ואינם כבדים מדי, מאפשרים לילדים פצילות רבות. לנגל צמיג בצמק א צ בן זא, לבנות מסול צמיגים עזיפים ינאצו הילדים בדרכים שלנות: בהליכה, בריצה, בפיסוק, בקפיצות מצמיג לצמיג, ליצור "מנהרה" לזחילה, א "מדרגות" לטיפוס. האבוקר הצופה בילדים יכול לבחור את גודל הצמיג ואת גילונם ויכול להוסיף צמיג א אגרז מהם בהתאם לכלי האילון.

קורות ברחבים שלניס מתאימות להתנסות באילון הגלף ביחד צ צמיגים א בצדיהם, אפשר להניח אותן בגבהים שלניס א בשיפוצים שלניס והילדים ינאצו צליהם 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 בגן או הניתנים לרכישה מן הצד האחר;

- 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 אחראים לבטיחותם (פירוט מהלך זה בנושא "חינוך לשלומות");
- חלוקה לקבוצות עבודה בהתאם לגודל שטח הפעילות, למספר המתקנים ולגיוונם;
- קביעת חוקים ברורים המסייעים להחדרת נורמות של התנהגות יום-יומית בשאלות כמו:
 - מי יוצא לחצר ומתי?
 - כמה זמן מותר לשהות במתקן שגם אחרים רוצים לפעול בו?
 - מתי נוגעים בחבר בזמן פעילות ומתי יש להימנע ממגע?
 - מתי מותר לעבור גבולות של מרחב משחק ומתי אין לעבור את הגבולות הללו?
 - מה יש להביא בחשבון בזמן תנועה על מתקנים גבוהים?
 - אילו אמצעי זהירות יש לנקוט בזמן פעילות אינטנסיבית?
 - מהו הביגוד המתאים לפעילות ומה עושים בתכשיטים ובתוספות אחרות ללבוש בזמן הפעילות?

ג. פיקוח המחנך על המתרחש

ככל שהתנאים הפיסיים יאורגנו טוב יותר בעבור הילדים והילדים יכירו את חוקי ההתנהגות ויקיימו אותם כלשונם, יכולים המורה וגננת להתפנות לצפייה בהם ולמעקב אחרי התקדמותם. יצירת התנאים הפיסיים והתמדה בשמירה על חוקי ההתנהגות, מחייב שיתוף פעולה של צוות הגן.

להלן כללים מרכזיים להתנהגות המורה לחינוך גופני והגננת למען הבטיחות, בזמן הפעילות בחצר:

- לבחור מקום תצפית אשר ממנו נראית כל החצר ואפשר לראות את כל הפעילות המתרחשת ברגע מסוים;
- להקדיש את הזמן למעקב אחרי תנועת הילדים וההתארגנות החברתית שלהם. כך הרווח יהיה כפול: גם ערנות להתנהגות בטיחותית וגם הזדמנות לאיסוף נתונים על הלומדים להתאמת המשך ההוראה לצורכיהם;
- כדאי להימנע מהתערבות המכתיבה פעילות ולהתערב רק בזמן שהילדים אינם שומרים על החוקים והנורמות, מסתכנים בסיכונים בלתי מחושבים, מסכנים אחרים, או שאינם שומרים על המתקנים והציוד;
- יש להימנע מהזהרות יתר הגורמות להפחדה ומצרות את פעילות הילד, מכיוון שהן אינן מתוות דרך לשינוי התנהגות ועלולות להפוך לציפייה המגשימה את עצמה;

- ההתייחסות ל"אירוע שהסתיים בטוב" כאות התראה. לנתח ביחד עם הילדים את סיבותיו ולשנות את ארגון הלומדים בהתאם לסיבות.

חשוב לעקוב אחרי הפעילות העצמאית של הילדים ואם מתגלים מצבי סכנה הנובעים מארגון סביבה לקוי או מהתנהגות מסוכנת של ילדים, כי אז יש לפעול לטיפול בגורמים לסכנה: להכניס שינויים בסביבה או להקדיש זמן לדיון עם ילדי הגן על דרכי התנהגות נאותות.

אפשר לנצל מצב סכנה כשגיאה הניתנת לתיקון: ילדים לומדים משגיאות ובעזרת תיקון שגיאות הם רוכשים את הנורמות של החברה. חשוב לנצל אפשרות זו, לנתח מצב סכנה שהתרחש מתוך כוונה ללמוד את ההתנהגות הרצויה.

דוגמה:

ילד הרץ על מגלשה מאטה למטה במגן שילד אחר מחליק כלפי מטה.
יש להפנות שאילת אל הילד השותף לאירוע ולאלה שצפו בו: מה קרה? האם הילד שכבר היה במצב החלקה יכול לצרף? מדוע זה קשה? מהי אס כן הדרכת למנוע התנגשות? כיצד אפשר לראות באהלך פצילות התרחשויות שונות אסביה ולהתייחס אליהן?

מעקב אחר ההתקדמות בלמידה

המעקב אחר התקדמות הלמידה הוא חובה.

המעקב משרת שתי תכליות: האחת, כבסיס לתכנון של המורה ולבדיקת ההצלחה בהוראה ובלמידה; האחרת, בדיקת התקדמות הילדים בלמידה כדי לוודא שכל הילדים מנצלים את הפוטנציאל שיש להם וכדי לאתר את הילדים הזקוקים לתשומת לב מיוחדת.

המעקב וההערכה לכל ילד יבוצע כך:

- הגננת תפנה זמן מזמנה לתצפית במגוון הפעילויות שהילדים נוטלים בהן חלק בחיי היום-יום בגן;
- הגננת תעקוב אחרי הילדים תוך התמקדות בהתנהגויות מצופות המפורטות בסוף כל נושא ביחס לכל מטרה;
- הגננת תתעד בקצרה את התנהגויות הילדים;
- פעמיים בשנה ייערך מיפוי של להתנהגות כל ילד ביחס להתנהגויות המצופות (טופס לדוגמה ראו בנספח 2);
- בהתאם לממצאים תתכנן הגננת את פעולות ההוראה לפי צורכי הילדים. היא תיעזר במטרות האופרטיביות וברמות הביצוע המפורטות אותן (הן מופיעות בנפרד בכל אחת מהמטרות) כדי לקבוע יעדים העונים לצורכי הילדים;
- במקרה שמתגלה ילד שלא ניכרת התקדמות בהישגיו במהלך ההתנסות, יכולה הגננת לעקוב בצורה ממוקדת אחרי התפתחותו המוטורית ולתכנן תכנית אישית לקידומו;
- חשוב לשתף את ההורים במידע ובתהליך קידום הילד;
- חשוב לשתף את הגורמים הייעוציים בגן כאשר אין רואים התקדמות.

דוגמאות להתנהגויות המצופות מהילדים ולפעולות הוראה-למידה לקידומן:
הדוגמאות מפורטות בדפים האחרונים של כל נושא. ההתנהגויות נחלקות לשלוש רמות:
התחלתית – מכוונת לגילאי 3-5; מתקדמת – מכוונת לגילאי 5-6; מורכבת – מכוונת לגילאי 6-8
כלומר, לכיתות א' ו-ב' של בית הספר היסודי. בשל ההשפעה הקריטית של תהליכי
הבשלות על הלמידה ייתכנו פערים גדולים בהישגים של הילדים, ולכן **תהליך הערכת
ההישגים הוא בעיקרו מעקב אחר ההתקדמות של הילדים משלב לשלב**. זו הסיבה שמוצגת
משרעת רחבה של רמות. כל זמן שילד מתפקד בתוך המשרעת ומתקדם בתוכה, גם אם
בצורה חלשה, יש מקום למיקוד הלמידה ולהצבת יעדים שיאפשרו לו המשך התפתחות, אך
אין מקום לדאגה.

נושאי הלימוד

בגן הילדים נתמקד בשלושה נושאי לימוד:

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

"שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית" הוא נושא מחייב, והוא חלק מתכנית הליבה של גן הילדים.

על הגננת לפעול להשגת שש המטרות של נושא זה, ולעקוב אחר התקדמות הילדים בהתאם ליעדים שבחרה מתוכן. נוסף על כך, גננת שהוכשרה לכך יכולה לבחור מבין מטרות "החינוך לתנועה" ומטרות "החינוך לשלומות" יעדים נוספים.

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 באופן ברור ומובחן את כל אחד מהמרכיבים של החינוך הגופני בגיל הרך, וכן לאפשר התמצאות קלה תוך כדי קריאה ובעת תכנון ההוראה.

במהלך תכנון ההוראה וההוראה בפועל נקראים הגננת והמורה לחינוך גופני לשלב את הנושאים ואת התכנים לפי הידע המקצועי שלהם, לפי צורכי הילדים ולפי תנאי הסביבה שבה הם מלמדים.

מטרות ההוראה בחינוך הגופני בגן הילדים

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 של התנועה להמללה;
- ישתלבו במשחק התנועתי-קבוצתי וישמרו על חוקיו;
- ישכללו את יכולתם לרקוד ריקודים מובנים.

בנושא 'חינוך לתנועה'

הילדים –

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

בנושא 'חינוך לשלומות'

הילדים –

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

להלן נפרט את מטרות ההוראה הכלליות, נסביר את המטרות האופרטיביות הנגזרות מהן ונפרט את רמות הביצוע שראוי שיתקיימו בתהליך הלמידה בגן.

נושא זה על שש מטרותיו הוא הנושא המרכזי בהוראת החינוך הגופני בידי הגננת

נושא 1: שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

רציונל

הסביבה הפיסית כוללת את מרחבי הפעילות של הגן ואת כל הרהיטים, המתקנים, החפצים והציוד הנמצאים בו. כל פריט משפיע על ההתנהגות של הפועלים בסביבה ומאפשר התנסות ולמידה. אפשר לעצב את הסביבה באופן שתוביל להשגת יעדים בתחום החינוך הגופני שהמחנך החליט עליהם מראש.

הסביבה החברתית כוללת אינטראקציה מילולית ותנועתית בין בני האדם – ילדים ומבוגרים – הנמצאים בגן. כמו כן, הסביבה החברתית כוללת את הפעילות המהווה חלק מהתרבות של החברה בכלל ושל הגן בפרט, כמו משחק בסביבון בחנוכה או ריקוד לשבועות.

בתכנית זו אנו מתרכזים בארגון הסביבה הפיסית כך שיתאפשר לימוד של תנועות הבסיס וביסוס ההערכה העצמית של הילדים. בארגון הסביבה החברתית אנו מתרכזים בהמללת תהליכי תנועה, במשחק ובריקוד.

חשיבות שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

ילד לומד מהסביבה בה הוא נמצא באשר היא, לכן מודעות המחנך לאפשרויות שהסביבה מספקת ומיקודן ביעדים בתחום התנועה יאפשרו למידה משמעותית בתנועה תוך כדי קיום החיים השוטפים בגן. כמו כן, שילוב התנועה בסביבה מאפשר תהליך ספירלי של העשרת הסביבה והעלאת רמת הלמידה בהתמדה. למשל, הוספת משחק חדש שבו הילדים עוצרים ומפסלים פסל בקבוצה, מזמנת לילדים אפשרות לפעול באקראי עם ילדים חדשים שבאותה עת היו קרובים אליהם וההתנסות עם ילדים חדשים מאפשרת מפגש עם רעיונות חדשים לתנועה.

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 התנועה להמללה;
- מטרה 5: ישתלבו במשחק התנועתי-קבוצתי 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 נמצא במסגרות בהמשך).

התנועות הבסיסיות נרכשות בגיל הרך, והן חלק מתהליך ספירלי ההולך ומתרחב, שבו הגדילה ותהליך הבשלות מאפשרים לממש את התנועות הבסיסיות; התנסות חוזרת ונשנית בתנועות הבסיסיות מאפשרת את מיצוי יכולת הגדילה ומבססת את תהליכי הבשלות והלמידה המוטורית.

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

חשיבות התנועות הבסיסיות

חשיבות התנועות הבסיסיות נובעת משלושה תפקידים שונים המשלימים זה את זה: תפקיד ראשון: **שיפור התנועה במרחב**, המאפשר להשיג באופן עצמאי את הצרכים הגופניים והנפשיים כאחד, למשל להגיע לברז המים הממוקם במקום גבוה ומצריך טיפוס (שהוא צורך תנועתי) ואיזון, כדי לשתות או כדי להשיג אהדה מהסובבים בעזרת התקרבות ויצירת הזדמנות לתנועה משותפת.

תפקיד שני: **שיפור הולך וגדל של היכולת הפסיכרמוטורית** כמו למשל לבחור מטרה ולהצליח לקלוע אליה כדור. ילדים שאין להם די הזדמנויות לתנועות בסיסיות מפתחים את יכולתם הפסיכרמוטורית באופן מוגבל הן מבחינת אוצר התנועות העומד לרשותם והן מבחינת יכולתם לפעול בתנאים מורכבים או לבצע תנועה מורכבת. אפשר להמשיך את התפתחות היכולת הפסיכרמוטורית לבשלות הלשונית: גם אצל ילד הנמצא בסביבה שבה השפה ענייה והזדמנויות ההבעה המילולית מוגבלות, תפתח בשלות בתחום השפה, אך אוצר המילים יהיה קטן והיכולת לבנות משפט מורכב מבחינה לוגית, תהיה מוגבלת.

תפקיד שלישי: **מהווה 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 מתבטא בהרחבת אוצר התנועות, בהעלאת רמת המורכבות שלהן ודיוקן 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 לגיל: דרגה ראשונה – גילאי 3-5; דרגה שנייה – גילאי 5-6; ודרגה שלישית – גילאי 6-8.

דרכים להשגת המטרה

התנסות חוזרת ונשנית – יש לדאוג שהילדים יוכלו לחזור לאותו מקום ולפעול באותם מתקנים ובאותם אביזרים כדי שיוכלו לתרגל את אותן תנועות ולשכללן בהדרגה, כל זאת לצד תוספות המאפשרות להתנסות בתנועות בסיסיות חדשות.

לימוד מעמיתים – חשוב שכמה ילדים יוכלו לפעול באותו מתקן, כדי שתיווצר אפשרות ללמוד מעמיתים.

הדרגתיות – מתקן צריך לאפשר פעילות ברמה שבה כל הילדים יכולים להתנסות וכן לאפשר רמות שונות של ביצוע כך שהילדים יוכלו בהדרגה לשכלל את פעילותם במתקן ומתוך בחירה חופשית (למשל "קורות שיווי משקל" בדרגות גובה שונות).

מעורבות בזמן התנסות חופשית בתנועות הבסיסיות – התפקיד המרכזי של המחנך הוא לצפות בילדים ולאסוף נתונים. רצוי להימנע מהתערבות קבועה ואינטנסיבית. לעתים הגננת או המורה לחינוך גופני מרגישים שהתערבות קלה ברגע של הזדמנות תסייע לילד ללמוד משהו משמעותי, במצבים כאלה טוב יעשו אם יתערבו.

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 הכדור.

(1) הילדים ישכללו את התקדמותם במרחב

הסבר

ההתקדמות 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 הראשונית תוך התייחסות למכשולים נייחים;
- ☒ בדילוגים;
- ☒ בהתקדמות בכל אחד מסוגי ההתקדמות של שלב א' תוך התייחסות לאחרים;
- ☒ בהתקדמות במקצבים שונים;
- ☒ בהתקדמות בכל אחד מסוגי ההתקדמות של שלבים א' ו-ב', בכיוונים שונים והתקדמות במהירויות שונות;
- ☒ 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 ההתקדמות 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;
- ☒ במשחקי "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 באבזר (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; נחיתה היא מגע אחת הרגליים או שתיהן ברצפה. בעיקרון, הניתור והנחיתה קשורים ליכולת לווסת כוח: הניתור בהתאם לגובה או למרחק שרוצים להשיג, ואילו הנחיתה רכה בדרך כלל. הערה: חשוב לקרוא על הניתור והנחיתה בהקשר של גילוי אחריות אישית לבטיחות הילדים (ראו בעמ' 50).

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

בדרגה ראשונה

- ☒ בניתור מרגל אחת לרגל האחרת;
- ☒ בניתור משתי רגליים לשתי רגליים;
- ☒ בניתור 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 ובנחיתה 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 ובנחיתה תוך תיאום עם בני זוג;
- ☒ בניתור תוך זריקת הכדור ותפיסתו;
- ☒ בניתור מגובה, ביצירת צורה בגוף בזמן המעוף, ובנחיתה 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 בשמשו אמצעי בטיחות לבלימת הגוף בזמן נחיתה מגובה. גלגול כזה הוא בסיס תנועתי לרכישת מיומנויות 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 והיכולת 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 גבוה יותר; ככל שהתנועה מורכבת יותר; 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 לשלומות"). 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 בהתפתחות ההערכה 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.

(7) הילדים ישכללו את הבעיטה

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.

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

- ☒ בבעיטת כדור 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, ובבעיטה חזקה כדי להבקיע שער;
- ☒ בהתחמקות תוך בעיטות בכדור כדי שלא 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 עצירתה הפתאומית. 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;
- ☒ מסירות 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

במושג "קליעה למטרה" הכוונה לדיוק בוויסות הכוח בזמן העברת חפץ לכיוון מוגדר, למרחק מוגדר, בכוח הדרוש ובמהירות נשלטת. קליעה למטרה מעניקה 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;
- ☒ ב"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 הכף החובטת. באמצעות חבטה מעביר המתנועע את החפץ – בדרך כלל 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, באמצעות כף היד כלפי הקרקע. הקרקע 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 (4-5) (גן טרום-חובה)	
- ילדים יכולים – - להניח מזרנים או מחצלות שיאפשרו זחילה על הרצפה בחדר הגן ובחצר; - לסמן קווים להתנסות בהליכה עליהם; - לאפשר טיפוס על כיסאות, על מדרגות ועל סולמות; - לנפח כדורי ים בגדלים שונים, ברמות ניפוח שונות ולאפשר לילדים לשחק איתם; - להחיל את הסעיף "ארגון סביבה כהוראה עקיפה".	- ילדים – - מוסיפים ספונטנית לרפרטואר התנועות שלהם תנועות בסיסיות חדשות מהדרגה הראשונה (ראו ברשימת התנועות הבסיסיות בפירוט המטרה בעמ' 28).
מתקדמת (5-6) (גן חובה)	
- מחנכים יכולים – - להציב בחדר ובחצר קורות ברוחב 10-20 סנטימטרים ברמות גובה שונות; - לדאוג שכדורי גומי בגדלים שונים יהיו במקום נגיש כדי שהילדים יראו אותם, ויוכלו להחזירים 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" (ראו בעמ' 12).	- 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.
מורכבת (6-7) (כיתה א')	
- 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" (ראו בעמ' 12).	- 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.

מטרה 2. הילדים יבססו את ההערכה העצמית ליכולת תנועתם

הסבר המטרה

הערכה עצמית הקרויה בלשון היום-יום "ביטחון עצמי", היא השיפוט של היחיד את יכולתו 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 כשנכשל בביצוע מסוים, למשל למרות שהוא נפל במעבר משלב אחד לשלב הבא בסולם, הוא מאמין ביכולתו להצליח והוא מתנסה שוב ושוב עד שהוא אכן מצליח לעבור ברציפות בין כל שלבי הסולם.

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 שגרתית. התנסות בתנועה משפרת את התנועה, למשל תוך כמה התנסויות אחדות בקליעת כרית לחבית, לומד ילד לדייק. השינויים שמביאה ההתנסות בתנועה, מאפשרים להעריך את הגוף כמשהו שאפשר לשנותו ולשכללו ולא כנתון קבוע משמייס.

בזמן ההתנסות הפרט חשוף 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: "איך הגעת למעלה?" מעבירה שדר של הערכה ואילו תשובה בלתי מתחשבת כמו "אתה לא תוכל", פוגעת הערכה העצמית.

התגבשות ההערכה העצמית במהלך ההתנסות בתנועה, מחייבת את המחנכים לא להסתפק בתהליכים מזדמנים אלא לקבל 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 לתכנן מראש להקדיש דקות אחדות להשגת היעד במהלך השיעורים. לדוגמה, אם נבחר היעד: "ללמד את הילדים לבחור באתגר אישי מתאים" אפשר לשלב בכל פעילות מודרכת לקראת סופה, לאחר שהילדים התנסו בפעילויות רבות ויש להם אוצר תנועות שיבחרו אחדות 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 ועל הצלחות, 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 במוחו 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 שיוביל לתנועה העומדת בהצלחה במערכת השיפוט של ההערכה העצמית.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- ☒ בדימוי תנועה (שחזור תנועה בזיכרון כתמונה נעה) מייד לאחר שביצעו אותה;
- ☒ בהיזכרות 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 עם המשימה ולמצוא לה פתרון.

דוגמה:

האודות לאופן שבו תלפסיס כדור מאפשרת לאור ש"בזמן התפסיה קיבלתי מכה חזקה", ולחפש דרכים לשנות את אופן התפסיה כך של תיגרס כאב.
הצלחה בתפסיה לא כאב משפיעה על ההצרכה הצמית, על היכולת להאשיק לתרגל ולשפר את התנועה לאת ההצרכה הצמית.

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 לעצמם אתגר 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 ובתרגול עד השגת שליטה בו;
- ☒ בהסתמכות על חבר בזמן תנועה משותפת שיש בה תלות;
- ☒ בבחירת אתגר משותף עם עמית או עם עמיתים ובתרגול 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 ליכולת תנועתם

דוגמאות לפעולות הוראה למידה	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (4-5) (גן טרום-חובה)	
- מחנכים יכולים – – ליצור תנאים פיסיים בחצר ובגן להתנסות עצמית, ללא לחץ חברתי; – לעקוב אחר פעילות הילדים בחצר. לעודד את כל הילדים לפעול במתקנים בחצר הגן ולשבח את ההתנסויות; – ליזום פעילויות לחיקוי תנועה: • לבקש מילד להדגים ומילדים אחרים להתנסות לפי ההדגמה; • לתת לכל ילד להוביל בתורו. לדאוג שכל הילדים יהיו בתפקיד ה"מוביל", למשל "משחק קוף אחרי בן אדם" או "אחרי המנהיג".	- ילדים – – מחקים תנועות של אחרים; – מדגימים תנועה ללא חשש כשמתבקשים; – מתנסים מדי פעם בתרגול תנועה כדי לשפרה; – מתנסים בכל המתקנים העומדים לרשותם בחצר הגן.
מתקדמת (5-6) (גן חובה)	
- מחנכים יכולים – – ליזום פעילויות לחיקוי תנועה והצעת רעיונות לתנועה: • ילד מבצע תנועה ורק לאחר שסיים, ילד אחר מחקה את תנועתו ומוסיף תנועה משלו; • בפעילות בקבוצות קטנות, כל ילד ידגים תנועה משלו לפי הנחיה מילולית שקיבל וילדים אחרים יחקו אותו, למשל ילד מדגים 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; – לאחר סיום 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), יש לעודד את הילדים לראות בדמיונם תנועות שביצעו.	- 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 הגן (למשל: טיפוס בסולם עד לשלב האחרון; הליכה לכל אורך המנהרה).

מורכבת (6-7) (כיתה א')

ילדים – - מציעים פתרונות לבעיות הקשורות להתנסות בתנועה; - מזכירים בתנועה שביצעו בעבר, מתארים אותה, מבצעים אותה מחדש, מסבירים את ההבדל בין הביצועים של אז ושל עכשיו; - מתכננים תנועה חדשה על סמך תנועה שביצעו בעבר; - מציינים אתגר בתחום התנועה שעדיין לא הצליחו לבצעו, מתכננים דרכים להתקדם לקראת השגתו, ומתנסים בהן.	מחנכים יכולים – - לוודא שלכל ילד יש הזדמנות להתנסות; - לעודד את הילדים לחשוב על רעיונות נוספים מעבר לאלה שעלו בהתנסות הראשונה; - ליצור מסורת של "פינת המורה" – משחק תפקידים שבו לכל ילד יש הזדמנות להיות "מורה" וללמד את חבריו משהו שהוא התנסה בו בתנועה. אין לפתוח סבב חדש לפני שכל הילדים מילאו את תפקיד המורה; - בתחילת פעילות להיזכר בהנחיות ובתנועות שבוצעו בפעילות ביום הקודם; - לעודד כל ילד לבחור במתקן שהוא אוהב לפעול בעזרתו, לבחור התנסות חדשה, לתכנן את ההתנסות בכתיבה או בציור, לתאר את נקודות הקושי, להעריך את זמן ההתנסות הנחוצה כדי להצליח, להתנסות ולהעריך את הקשר בין התכנון לביצוע.
---	---

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

הסבר המטרה

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

ארגון סביבה – גם ארגון הסביבה בבטיחות מרבית (ראו פירוט בעמ' 18), ככל שהוא חשוב, אין בו די אם אין הילדים מגלים בעצמם 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 מסוכנים. המצב הרצוי אפוא הוא מצד אחד לאפשר הזדמנויות תנועה בתוך סביבה בטוחה ומן הצד האחר ללמד את הילדים להיות אחראיים לבטיחותם.

תהליך עקבי של חינוך לאחריות לבטיחות האישית המתחיל כבר בגיל הרך, עשוי להפוך להרגל ולנורמה של התנהגות ראויה בעתיד.

דרכים להשגת המטרה

ניתוח ההתנהגות בחצר

חשוב להתייחס להתנהגות הילדים :

- 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 יש סיכוי גבוה להיפגע.

ישנם שני סוגי 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 פיסיים 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 (כגון נעליים שאינן מתאימות לפעילות מסוימת, תכשיטים), או כאשר אין משתמשים בפריטים נחוצים כמו קסדה בזמן רכיבה על אופניים;
- היעדר תנאי הגנה, למשל כאשר המרחב מצומצם ואין 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 לזיהוי;
- ☒ 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 אזהרה" 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 שממנה 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, באמצעות כיפוף כל מפרקי הרגל, לאורך דרך ארוכה ככל האפשר בלי להיתקל במכשולים. המחנך חייב לברר אם הילדים יודעים לנחות נכון. אם אין יודעים זאת, יש ללמדם ולתרגל זאת עמם 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 לפני;
- ☒ 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 ובלי להיפגע מהם

הסבר

ילדים יכולים להיות אחראים לבטיחותם על סמך שיקולי הדעת שלהם, אם מלמדים אותם לגלות אחריות לבטיחותם. עם זאת, יש להם קושי לשקול התנהגות צפויה של חבריהם ולהעריך את מהירות תנועתם של האחרים. לכן, על הגננת 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 או מחכה 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 ששימואליו לב;
- לשוחח עם חברים על תכניות לפעילות נמרצת, ולתאם אותן איתם.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים ידעו –

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

הילדים יקפידו –

- ☒ תמיד לשמור על הכללים שהוצבו בגן, 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 להתנהגויות מצופות	דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים
התחלתית (4-5) (גן טרום חובה)	
- ילדים – - מחכים בתור לפי סדר שנקבע בידי מבוגר; - בוחרים מקום לאצפוף לתנועה; - נוחתים נחיתה רכה; - מגיעים להבנה עם ילדים אחרים על אופן השימוש במתקנים, מפנים מקום לאחרים במתקן מבוקש לאחר שפעלו בו, ומבקשים מאחרים לפנות להם מקום לאחר שחיכו.	- מחנכים יכולים – - לשחק משחקים שיש בהם תור (3-4 תלמידים) ולקבוע "אחראי תור" שישמור על ההתנהגות בתור; - לשחק משחק שבו רצים, אך אסור להימצא קרוב לאחר או לאחרים ולשמור שלא יהיו אזורי משחק רחבים בלי ילדים; - להציע לילדים לעמוד בתור של שלושה ילדים לפני המגלשה, לעלות בזה אחר זה ולגלוש רק לאחר שחברם עזב את המגלשה; - לתרגל עם הילדים פנייה לחבר ושיחה בשעה שרוצים ממנו משהו. להקשיב לחבר הפונה אליהם; - להזכיר לילדים לנחות על המשטחים הרכים (חול, מזרן). לעודד נחיתה בברכיים כפופות ובהטיית גוף קדימה (בהנחת ידיים על הרצפה).
מתקדמת (5-6) (גן חובה)	
- ילדים – - מחכים בתור גם במצבים שאין בהם התערבות מצד מבוגר; - במצב של צפיפות, מתאימים את קצב התנועה ואת עוצמתה לתנאים; - נוחתים נחיתה רכה מגובה, על כריות כף הרגל, בברכיים כפופות ובגוף נוטה 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.	- מחנכים יכולים – - 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 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; - כל אחד מקבל אפשרות להדגים הדרגתיות שבחר; - להציע לילדים לתכנן מראש את הדקות הראשונות של המשחק בחצר. להציג את התכנון בפני הקבוצה ולהסב את תשומת הלב לכללי הבטיחות.

מורכבת (6-7) (כיתה א')

ילדים – - מארגנים תור הוגן; - נוחתים מניתורים שונים בכיוונים שונים ותמיד בנחיתה רכה. נוחתים על כריות כף הרגל ומתגלגלים בכיוון שנקבע בזמן הנחיתה לצורך העברת המשקל; - בוחרים פעילות מותאמת ליכולתם האישית בכל סביבה; - מסירים מכשולים העלולים לפגוע בבטיחות המתנועעים.	מחנכים יכולים – - להציע תורן שיארגן את חבריו בטור או לעמידה בתור ויוודא שאין דחיפות בזמן הפעילות; - לאפשר לילדים לארגן לעצמם סביבה המעודדת למידה, תוך התחשבות ברצונות של כל הילדים; - לפני היציאה לחצר יוצא תורן ובודק את בטיחות המתקנים והחצר, לפי טבלה שיצר המחנך ושתוכנה כבר נלמד בכיתה.
---	--

מטרה 4. הילדים ישפרו את החיבור של התנועה 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 באקראי, יש ללמד את הילדים לקשור תנועה להמללה בצורת ספירה עולה: ההמללה משכללת תנועה, התנועה המשוכללת מתוארת בהמללה מדויקת 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 המשובים 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 גננת מסבירה לילד שכל מפרק הוא ציר ולכן כל תנועה מציירת מעגל או חלק ממעגל, מתאפשר לילדים להסתכל מחדש בתנועת 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 המתגלות בתנועה;
- הילדים שהיכולת המילולית שלהם חזקה מיכולתם התנועתית יוכלו להיעזר במיוחד בכישורי ההמללה לחיזוק התנועה;
- כאשר הילדים ממלילים תנועה בעבור עצמם, הם עשויים לשפר את הדימוי המנטלי של התנועה.

דוגמה:

- נול להפגיש שני איברים בגוף;
- האשיכו לנסות להפגיש שני איברים שונים בכל פעם;
- אילו איברים צדין לא הפגשתם, ציין אותם בשמותיהם? (הילדים צריכים לזאז את האיברים שהפגישו את האיברים שצדין לא הפגישו). נול להפגיש.

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

דוגמה:

- תארו כיצד אתם מתנאצים בזמן אתם רוכבים על אופניים;
- תארו מה צעיתם באגרס האשחקים בפעם האחרונה שהייתם ש.
- כאשר הילדים ממלילים תנועה בעבור עצמם, הם עשויים ליצור מגוון גדול של תנועות חדשות.

דוגמה:

- שיחה בקבוצה: מה אפשר לעשות בגיליון נייר ציתון?
- לאחר שהוצאו רציונות 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 במאן נחיתה:

○ כיצד נחת?

○ האם אפשר לשנות משהו בנחיתה?

לאחר המסקנות המילוליות מנסים לשנות את התנועות.

האופן שבו התנועה תורמת להמללה

דוגמה:

להבנת מושגי היחס "גדול מ..." ו"קטן מ...":

התקדמו לסירוגין בצעד גדול ובצעד קטן, ולו את הצעידה במלל: "צעד גדול", "צעד קטן" וכך הלאה; בחרו בשני כדורים בגדלים שונים, בצאו תנועה קטנה עם הכדור הקטן ותנועה גדולה עם הכדור הגדול, ולו 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 זורות גאומטריות אתם מכירים, הילדים יצינו בשם את כל הזורות שהם מכירים; אם לשאלה זו נוספה הוראת תנועה כגון: "צרו זורות שונות באמצעות הגוף וקראו להן בשם", המשימה נפתחת אפוא להתנסויות רבות ולתהליכי חקירה ולמידה.

- התנועה תומכת בהארכת ההשות בתהליך פתרון בעיות. הארכת שהות מאפשרת את תרגול התנועה במקביל להבנתה.

דוגמה:

בתשובה לבציה איילו אותיות אתם מכירים, הילדים יצינו בשמן את כל האותיות שהם מכירים. אם לבציה זו נוספה הוראת תנועה כגון: "צרו באמצעות גופכם אותיות שונות וקראו להן בשם", המשימה נפתחת אפוא להתנסויות רבות ולתהליכי חיפוש.

- ילדים שכישורי התנועה שלהם גבוהים וכישוריהם המילוליים נמוכים יכולים להיעזר בכישורי התנועה שבהם ניחנו לשם הבעת רעיונות ולשם להמחשתם.

דרכים להשגת המטרה

לשלב משימה תנועתית בזמן לימוד עיוני – הדרך הטובה ביותר לשכלול החיבור בין תנועה להמללה, הוא הוראת נושאים עיוניים באמצעות תנועה, למשל המחשת סקלת מספרים באמצעות התקדמות על קו; הדגמת צורות באמצעות יצירתן באמצעות הגוף; הנחיה לביצוע השוואה באמצעות השוואה בין תנועות.*

לכוון את הילדים לשוחח ביניהם – רצוי להקצות זמן לשיחה בזוגות או בקבוצות קטנות בזמן תכנון תנועה או בזמן סיכום תהליך בתנועה.

דוגמה:

על דרכים שלנות שבהן אחד אומר בחיילק לאחר נכנס לתוכו. לאחר שאצאתם לפנות ארבע דרכים התחילו לפעול לפיהן.

לזמן לילדים פעילויות שבהן האחד נותן הוראות תנועה לחברו או לקבוצתו – מתן הוראות ברורות לאחרים מהווה תרגול חשוב של חיבור בין תנועה להמללה. אפשר להכין פרטנית את הילדים להשמיע הוראות לחבריהם; רצוי לאפשר לילדים לחזור על הוראות שנתנו בעבר, ולאפשר מתן הוראות חדשות לפי בחירה חופשית.

מטרות אופרטיביות – הסבר ופירוט

הילדים –

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

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

(1) הילדים ירכשו אוצר מילים הקשור לגוף ולתנועה

הסבר

אוצר המילים הקשור 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 אוצר המילים מפורט ראו בנספח 3).

פירוט ברמת הביצוע

הילדים –

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

(2) הילדים יציעו רעיונות המובילים לתנועה

הסבר

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

פירוט ברמת הביצוע

הילדים –

- ☒ יציעו רעיונות לתנועה באמצעות דיבור עצמי;
- ☒ יבחרו בפתרון באמצעות שיחה עם חבר ויפעלו לפי תוך כדי תנועה;
- ☒ ינחו תנועה שאחרים יבצעו;
- ☒ יתכננו תנועה ויבצעו אותה בעצמם ועם עמיתים.

(3) הילדים יתארו תנועה ויסבירו את בחירתה

הסבר

ישנם שני סוגים של תגובות מילוליות לפעילות תנועתית: ניסוח משוב וניתוח תנועה. בפעילות זו מתרחש תהליך 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' ישר 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 –

- ☒ יתארו תנועה שביצעו;
- ☒ יתארו תנועה שביצעו עמיתים;
- ☒ יתנו משוב לעמיתים על תנועה וכן על תנועה שהתבצעה בעקבות משוב;
- ☒ 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 (4-5) (גן טרום-חובה)	
מחנכים יכולים – - לשיר או לדקלם שירי תנועה או לספר סיפורי תנועה, תוך תשומת לב לשימוש נכון בשמות האיברים והתנועות; - לתת הוראות מילוליות לתנועה ולתאר מילולית כיצד הילדים ממלאים את ההוראות תוך כדי פעולותיהם; - כמו בסעיף הקודם, אך כל ילד בתורו עומד מן הצד (ליד מבוגר) ומתאר כיצד הילדים ממלאים את ההוראות בזמן פעולתם; - להרגיל את הילדים לשבת בזוגות בתום פעילות ולשוחח על התנועה.	ילדים – - מבצעים כלשונה הנחיה מוכרת שניתנה פעם אחת (ללא חזרות); - נותנים לעמית הוראה לבצע לתנועה פשוטה (הרם יד; קפוץ; תפוס את הכדור) ומבצעים הוראה ששמעו מעמית; - מבצעים תנועה ומתארים אותה במילים.
מתקדמת (5-6) (גן חובה)	
מחנכים יכולים – - לשחק משחק "המלך אמר" תוך שימוש במילים מאוצר המילים המפורט בנספח 3. 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 הילד המתאר במילים מבצע את מה שהוא זוכר ומי שהתנועע מתאר עתה את התנועה במילים; - להקפיד על הוראה קצרה וברורה, ללא חזרות; - בתור שלבי 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.	ילדים – - משתמשים בכ־40 מילים מאוצר המילים הרשומות בנספח 3 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.

מורכבת (6-7) (כיתה א')

ילדים – – משתמשים בכ־60 מילים מאוצר המילים המפורט בנספח 3 כך: • נותנים הנחיות תוך שימוש במילים המתאימות ביותר; • מסבירים קושי בביצוע תנועה, תוך שימוש במילים המתאימות ביותר; • מתארים תנועה שמבצע חבר במילים מתאימות; • 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, כך שמישהו שלא ראה אותן יוכל לבצען; • מבצעים רצף תנועות במדויק לפי תיאור מילולי שניתן.	מחנכים יכולים – – 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 מכרטיסיה מצוירת או כתובה, לדוגמה: • כרטיסיה שיש בה תמונה או הוראה אחת, למשל של ילד עומד או יושב או שוכב או עומד על שש; • כרטיסיה ובה יותר מהנחיה אחת, למשל ילד עומד וידיו למעלה, יושב ברגליים ישרות לפני; • כרטיסיה ובה שלוש תנועות: לך שלושה צעדים לפני; – לשוחח על בתנועות שבוצעו בעבר; – לשחק במשחקי תנועה בזוגות: ילד בוחר רצף תנועות ומלמד את חברו: • באמצעות תנועה; • בתנועה מלווה במלל; • במלל בלבד; – להציע לילדים לחשוב בבית על הוראה לתנועה ולתעד אותה בציור או בכתיבה; – לאפשר לכל ילד לתת הוראה לחבר או לקבוצה לפי התכנון המתועד.
---	--

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

הסבר המטרה

בעבור הילדים המשחק הוא יותר מאשר "מילוי הזמן בפעילות שילדים אוהבים". המשחק הוא סימולציה של התנהגות במציאות היום-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 הסוציודרמטי, משחקי "קופסה", משחקי בנייה (קונסטרוקטיביים), משחקי חברה, שהמשחק התנועתי-חברתי הוא חלק ממנו. המשחק התנועתי-קבוצתי, כמו כל סוגי המשחק, הוא חלק מחיי היום-יום של הפעילות החופשית של הילדים בתוך הגן ומחוצה לו. הוא משתלב בפעילות מודרכת ובשיעורי 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, ובהדרגה נוצרת ביניהם מחויבות חברתית.
- למשחק יש התחלה וסוף מוגדרים מראש, המבדילים את המשחק מהעולם האמיתי, מחיי היום-יום שבהם המציאות נמשכת, ויוצרים אווירה של זמניות המאפשרת להתמקד במשימת המשחק ולרכז כוחות להצלחה בה.
- 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, כמו שמחה, הנאה, סיפוק, פורקן וכדומה. המשחק מכיל תנאים שבהם הילדים לומדים להעריך את עצמם ולהיות מוערכים בידי שאר ילדי הקבוצה.

בתחום הפסיכומוטורי 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 בפעילות בתנועה וצורה תוך איזון הגוף על איברים שונים, אפשר לשלב משחק "הרצל אמר" (או "דוד האלך 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 עובר במהירות מהוראה להוראה ורבות מהן הן תנועות עצירה ואיזון (אין מוציאים ילדים מהמשחק). ביצוע ההנחיות הוא תרגול התנועה והעצירה תוך איזון. כמו כן הצורך להקשיב לפרטי כל הוראה ומהירות החלפתן הם בבחינת אתגר נוסף.

בתחום הקוגניטיבי המשחק התנועתי-קבוצתי מאפשר העברה של המציאות לייצוגים סימבוליים ומחייב קבלת החלטות במהירות ובתוך מסגרת של כללים. המשחק מאפשר גמישות בחשיבה והמצאות מקוריות הנוצרות מהיעדר לחץ לבצע הוראות מדויקות ומהצורך להתמודד עם "תנאי החיים" שנוצרו.

דוגמה:

"משחק הגשם"

הגננת מחזיקה יכל ובו פקקים (או כל חפץ קטן אחר), הילדים שמסביבה מכריזים ביחד: "רוח", "צוננים", "גשם". לשמח המילה גשם מפזרת הגננת את הפקקים בכל מרחב החצר. תפקיד הילדים לאסוף בקריות את כל הפקקים ("טיפות") בחזרה אל האכל מבלי לפגוע בחברים ותוך שמירה על הכלל – "אני שמניע ראשון מרים את הפקק".

לכל ילד מותר להביא רק פקק אחד בכל פעם.

משחק זה דורש התאמות במרחב, קבלת החלטות תוך כדי תנועה (למשל להימנע מלהגיע למקומות שאחרים כבר נמצאים בהם). אפשר לשנות את ההוראות לאיסוף הפקקים או לשנות את מספר הפקקים הנאספים בכל פעם.

בתחום החברתי מתרחש המשחק 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", מחייב לחפש פקק שעדיין לא נתפס, ולשנות מקום לאחרים במהירות במקום שהתרכז בו פקקים רבים.

חשוב לזכור!

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

התפתחות הילדים במשחק התנועתית-קבוצתי

המשחק מלווה את הילדים משלבי ההתפתחות הראשוניים והולך ונעשה מורכב יותר ויותר 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-גוניות – למשל ריצה ועצירה – ועד לשילוב מיומנויות תנועתיות בהתאם לצורכי המשחק – למשל ב"משחקי כדור" שבהם נוסף לריצה ולעצירה 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 דרך "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 ובקבלתה בתיאום מהלכים, בהובלת משחק וביצירת משחק ביחד עם האחרים.

דוגמה לניתוח מורכבות של משחק:

"תופסת גשרים"

תיאור המשחק: ממין "תופסת". הילדים רצים בארבע הפאות, כאשר אישה אחת נסתה, צליל וילצור גשר" (ילד צורת גוף האפסרת לילדים אחרים לצבור מתחתיה); אצבר של אחד הילדים מתחת לאחד הגשרים מחזירה את כל הילדים שנתפסו למשחק. מחליפים את "התופסת" לצתים תכפלות כדי לאפשר לכל ילד למלא את תפקיד התופסת.

ניתוח המשחק לפי מרכיביו ומתוך השוואה למשחק 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 השונות מורכב יותר, בשל הצורך לחבר ריצה לעצירה ולזחילה.
- **ציר קוגניטיבי-רגשי:** חוקי המשחק מורכבים יותר, הם אינם חוקי תפיסה בלבד אלא 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 גדלה מכיוון שכדי להמשיך ולהיות פעיל במשחק, ילד שנתפס תלוי בילד אחר "שישחרר" אותו. לעתים פועל ה"משחרר" בתנאים של סיכון, מכיוון שההתעכבות לשם שחרור החבר, עלולה לעלות לו בהיתפסות.

המשחק החופשי והמשחק המכוון

אפשר למיין את המשחק התנועתי-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 ואת החוקים 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 (ראו בפרק "ארגון סביבה מעודדת תנועה").

תפקידי המחנך במשחק

בהתייחס למשחק החופשי:

- לספק תנאים וליצור מסגרת שתאפשר לילדים לבחור את הפעילות המתאימה ולספק את התנאים המתאימים לקיומה.

בהתייחס למשחק המכוון:

- לבחור במשחק משמעותי ללמידה ולילדים ולשנותו לפי צורכי הילדים ולפי יכולתם ללמוד באמצעותו;
- ליצור "אווירה מקבלת ותומכת", שאין בה סכנה לפגיעה וליצירת 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 ויש בהם מנצחים 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 לרצונם של ילדים המושכים לכיוון התחרות ויש להציג 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 בהתאם להתפתחותם, 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 עומד בפני עצמו כפעילות נפרדת בעלת ערך וכחלק בלתי נפרד מפעילות מודרכת.

כפעילות נפרדת: המחנכים קובעים יעדים שאפשר להשיגם באמצעות משחק, ויוזמים משחקים בהתאם ליעדים שקבעו – בפעילויות במעברים ובחצר.

דוגמה:

היצד שהצ'בה הג'ונת למשחק הוא שכל ילד יסכים לחק בקלילות אס כל ילד אחר. כדי לאפשר לילדים להיצד אל היצד, לציט קראות אלבת הג'ונת "משחק קלילות".

הג'ונת והמורה לחינוך גופני יכולים לשלב משחק כפתיחה לפעילות כחלק בלתי נפרד מפעילות מודרכת, כ"כניסה" וכ"חימום" לקראת פעילות, או כסיכום התנסות שבה מיישמים את הלמידה במהלך המשחק; או במהלך התנסות כדי לעורר ולסייע לריכוז הילדים.

ליצור אקלים משחקי – "האקלים המשחקי" הוא אקלים של התנסות מלווה בהנאה, שבו יש לכל ילד זכות להשתתף כשווה בין שווים. מנהל המשחק יוצר את אווירת המשחק באמצעות טון הדיבור, שפת הגוף, באופן שהמשחק מאורגן בו, ובבחירת החוקים למשחק. אין להשלים עם מצב שבו משחק מתנהל 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 לשוב ולשחק בהם. חשוב לתת למשחקים שמות מוסכמים, לזמן לילדים אפשרויות לחזרה על משחקים, להציע ורייציות קלות, ולאפשר לילדים להציע ורייציות משלהם למשחקים מוכרים.

להציב מערכת סימנים מוסכמים לכללים החוזרים במשחקים רבים – כללים אחדים חוזרים במשחקים שונים, ואפשר ללמד וליצור סימנים מוסכמים אחדים, כדי לחסוך זמן בארגון ובניהול המשחקים. יש דרכים רבות למתן הוראות וליצירת סימנים מוסכמים – שמיעתיים (למשל צליל מסוים), חזותיים (למשל רמזור בצבע מסוים), תנועתיים (למשל בלימת חבר), מגע (למשל טפיחה על שכם).

כללי ההתנהגות יכולים להילמד בתור מבוא למשחק או במהלכו, אך יש להסב את תשומת הלב של הילדים לחשיבות קיום הכלל, 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. פעולות אלה הן חלק מהבשלות הפסיכומטרית ומן היכולת לשחק מתוך שליטה ברצונות.

כינוס ופיזור – פעולה המאפשרת להחליף מצבים בקבוצה. חלק מהתנאים הכרחיים לקיום משחק ולמידה בקבוצה. הכינוס מאפשר: מתן הוראה חדשה, החלפת תפקידים (למשל "תופסים" במשחק "תופסת"), בירור אייבהנות, הרגעת הרוחות הסוערות אם המשחק יוצא מכלל שליטה וכדומה.

החלפת תפקידים – פעולה המאפשרת חלוקת תפקידים הוגנת היא חלק מהיכולת של הפרט לראות את עצמו כחלק ממשחק שמשתתפים בו אחרים.

לשנות משחק בהתאם לצורכי 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;
- לכוון את רמת האתגר או הקושי ליכולת הילדים;
- להתאים את שם המשחק למצבו החדש.

משחק "דג מלוח" כדוגמה לבנייה הדרכתית של לימוד משחק – מהפסול לאורכב – והתאמתו למטרות שונות:

משחק "דג מלוח" הוא לכאורה משחק פסול, ולכן אפשר ללחק אותו מגיל צעיר מאוד, אך כדי שאפשר יהיה ללחק "דג מלוח", יש לפרק את המשחק לארכיבי יסוד וללמד כל ארכיב בנפרד, כחלק מתהליך למידת המשחק השלם.

ארכיבי המשחק הם תנועה וצורה על פי הוראה.

כאלי המשחק: התקדמות בזמן הספירה "אחת, שתיים, שלוש" וצורה לשמאל המילים "דג מלוח". מי שלא צר בזמן מתחיל את המשחק מקו ההתחלה.

הצרות: א. החוק האחרון יתבצע בשלב מאוחר של לימוד המשחק וצד ילדים מגיל חמש ומעלה; ב. יש להיצד לילדים לתכנן את מהירות ההתקדמות כדי להספיק לאצור בזמן.

מגוון פעילויות המכילות לימוד המשחק:

- תנועה חופשית בארחה וצורה לפי סימן מוסכם כמו מחיאת כף, צליל תוף, הפסקת של מליקה המושמעת ברקע וכדומה.
- צעידה בארחה וצורה על פי הוראה: "אחת, שתיים, שלוש, צור" או "צד, צד, צד, צור";
- התקדמות וצורה על פי צבאי הרמזור: כאשר מורס ציגול ירוק – נציק, כאשר מורס ציגול אדום – צלצרים;
- התקדמות מקו לקו – סימון "קו התחלה" ו"קו סיום": הילדים צומדים בשורה על קו, הגנות צומדת ופניה אל הילדים, בארחק לא רב מהם.

בשלב הראשון הגננת מתקדמת עם הילדים מבלי להפנות להם את גבה. תוך כדי הצגת האורה והילדים אומרים ביחד, "צד, צד, צד, צד", וכך מתקדמים כולם יחד לכיוון קו הסיום. בפעם הבאה סופרים ביחד "אחת, שתי, שלוש" – דג מלוח, עם הספירה צועדים ומיד עם אמירת המילים "דג מלוח" צוצרים;

- תנועה וצורה לפי מליקה: עם השמעת המליקה הילדים מתקדמים ומיד עם הפסקתה – צוצרים.
- המשחק השלישי: הגננת צומדת על קו הסיום וגבה אל הילדים. היא מכריזה "אחת, שתי, שלוש, דג מלוח" ומיד היא פונה אל הילדים. באותו זמן הילדים נעים לכיוון קו הסיום. הם מתקדמים ב"אחת, שתי, שלוש" וצוצרים ב"דג מלוח". ילד שהמשיך לנוע לאחר שהגננת הפנתה את פניה אל הילדים, צריך לחזור אל קו ההתחלה. המשחק מסתיים כאשר כל הילדים הגיעו לקו הסיום (המשחק לפי "חוק החזרה לקו ההתחלה" ישחק מגיל חמש ומעלה).

מגוון רציונות לשוני המשחק "אחת, שתי, שלוש, דג מלוח":

1. בנוסף "רמות גובה" או "טבע": "דג מלוח פרח, שיח, ציף". האורה אומרת "1,2,3, דג מלוח ציף" הילדים צוצרים ברמת הגובה הגבוהה, אס נאמר "דג מלוח פרח" הילדים צוצרים ברמת הגובה הנמוכה, אס נאמר "דג מלוח שיח" הילדים צוצרים ברמת הגובה שבין הגבוהה לנמוכה.
 2. בנוסף "ספירה ומנייה" או "קשרים בקבוצה": "דג מלוח התחברות". האורה מכריזה: "אחת, שתי, שלוש, דג מלוח שתיים או שלוש או ארבע" וכן הלאה. הילדים צריכים לעצור בגלגול או בקבוצות בהתאם למספר שהוכרז.
 3. נוסף "הכרת איברי הגוף ומצב": הגננת מכריזה "אחת, שתי, שלוש, דג מלוח, ברכ-מרפק". הילדים צוצרים תוך כדי נגיעה בברך באמצעות מרפק היד. אפשר גם לבצע את המשחק לפי החוק: כל אחד נוגע, במשהו לפי בחירתו באמצעות האיבר שהוכרז.
 4. בנוסף "הארכת האישי והכאלי": "אחת, שתי, שלוש, דג מלוח, חישוקים, חישוקים, חישוקים בשטח שבין קו ההתחלה לבין קו הסיום, האורה מכריזה "אחת, שתי, שלוש, דג מלוח" הילדים צריכים לעצור בתוך חישוק, ילד שלא נמצא בחישוק, חוזר לקו ההתחלה, אפשר שיהיו ילדים אחדים באותו חישוק.
- את אותו רציון אפשר לבצע כאשר כל ילד מחזיק חישוק ביז ואז הוא מתקדם; בעת צלילה צליל להניח את החישוק על הרצפה ולצמוד בתוכו.
- בהתאם לרציונות האמצעים אפשר לחשוב על כל רציון אחר בהקשרים שונים.
- אפשר לשחק את המשחק בקביעות, כדרך לסיים פעילות בכל נוסף שהוא.

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 ועל חוקים של המשחק;
- (4) ישפרו את יכולתם לעקב 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, וכן בחפצים שונים וללא חפצים ותוך כדי מגעים מסוגים שונים.

גודל הקבוצה המשחקת

זוג הוא הקבוצה הקטנה ביותר וכל ילדי הגן הם הקבוצה הגדולה ביותר. קיימים משחקים לקבוצות בכל גודל. ככל שקבוצת המשחקים קטנה יותר, גדלה המחויבות של הפרט כלפי חבריה וההזדמנויות של המשחקים להיות מעורבים זה בזה רבות. ככל שהקבוצה גדלה מתרחשת חלוקת תפקידים חופשית וניתנת לילדים בחירה עד כמה רצונם להיות מעורבים ובהתאמה קטנה המחויבות האישית שלהם.

מבנה הקבוצה במשחק

המבנים המקובלים ביותר הם: מעגל, טור, שורה, תפוזרת. למבנה הקבוצה יש משמעות רבה: במעגל, כל ילד רואה את כל אחד מהילדים שבמעגל ויש לו הזדמנות להתייחס אליו וללמוד ממנו.

משחק מעגל:

אפי אבט ציניק אבלי לדבר, מחליף ילד את מקומו באצגל צפ ילד אחר.

בטור, כל ילד הוא חלק מהטור ועליו לדעת מהו מקומו בטור (ראשון, שני, שלישי וכן הלאה) ולתפקד בהתאם.

משחק בטור:

ילד אובלי קבוצה באסוליס שונים. הילדים הולכים אחריו בטור, תוך שמירה קפדנית על האסוליס ואל סדר הטור. לשמור הכרעה: "החליף את הראשון!", אומר האובלי לסוף הטור, ואי שהיה "שני" הפך לאובלי.

בשורה, כל ילד צריך לעמוד במקום מוגדר, על הילדים לפעול בתיאום עם אחרים תוך שמירה על המקום המוגדר במבנה הקבוצה.

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

משחק בשורה:

לדת יד"ס בשורה.

ילד מכריז על כיוון: "קדימה!" "אחורה!" "הצדה", "לכיוון הדלת", "לכיוון החלון". הילדים מתקדמים "בלי" "לקלף" את השורה.

ככל שהשורה ארוכה קשה יותר להצליח במשחק, ולכן מאריכים את השורה בהדרגה. רצוי להתחיל בשורות של חמישה ילדים.

בתפוזרת, יש לכל ילד חופש בחירה כיצד יתפקד בקבוצה.

משחק בתפוזרת:

משחקי התפוסת למיניהם;

משחק "שם, גש, שטפון: כשאכרעץ "שם" הולכים בארחה בכיוונים שונים, כשאכרעץ "גש" נכנסים מתחת לחפצים הפזורים בארחה, וכשאכרעץ "שטפון" צולים על חפצים הפזורים בארחה.

משחקי הטור והשורה מדגישים יותר את ההיענות לכללי סדר, ארגון וקבלת תכתיבים. לעתים המשחקים האלה מעמתים את רצונות הפרט עם רצונות האחרים. 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 מהווים גורם מתווך בין הילדים לבין כללי המשחק. במשחק ללא חפצים עומדים הילדים מול חבריהם למשחק. משחקים כאלה מעודדים מגע גופני ישיר בין הילדים. במשחק עם חפצים יכולים המשחקים לשתף פעולה ביניהם תוך תלות גבוהה, ללא מגע גופני ישיר. החפצים מסייעים להעשיר את אפשרויות התקשורת במשחק, אך עם זאת הם הופכים את התנועות למורכבות יותר בשל הצורך להתחשב גם בתנועות החברים וגם בחפץ ובתנועתו.

דוגמה לשני משחקים דומים, האחד עם חפץ ואחר בלעדי:

כל חפץ: ילדים אומרים י"ס בשרשרת מתקדמים בחזר מבלי לנתק את הי"ס על מלא. הילד הראשון בשורה מבלי את השרשרת בדרכים מתפתלות האטירה לשאר על שלמות השרשרת;
עם חפץ: חבל ארוך מונח על הרצפה. כל ילד מאקס את עצמו ליד החבל, אומץ בחבל וארים אותו. מטרת המשחק היא להתקדם בארחה מבלי לנתק את האחזקה בחבל ותוך התחשבות באחרים, ובסופו של דבר ללכת את החבל סביב צמוד.

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 בביצוע משימה

לכל עזרה יש לקבל הסכמה מפורשת מן הנעזר.

"משחק הרכבת": בתנועה בארחה בטור כרכבת. כל אחד אומץ באותו הילד שלפניו, וכולם מתקדמים בארחה בלי לפגוע בשלמות הרכבת ובלי לפגוע בילד שלפניהם.
"משחק הפסלים": בלגות: אחד הוא פסל ואחר הוא כצין חומר שאפשר ליצור ממנו פסל. הקפסל מְפָסל מה"חומר" פסל.

תמיכה הדדית בעת ביצוע משימה

"משחק מעגל": קבוצה יוצרת מעגל והילדים אומרים בחבל ארוך וקמים יחד. הם צוצצים למרכז המעגל, בחזרה לאחור, מתקדמים במעגל וכל הזמן שוארים על תנועה אחידה וצל קשר בין המשתתפים.

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 אליים. מגע אליים מתרחש כאשר מופעל כוח בעוצמה גדולה או בניגוד לרצון מי שנוגעים בו.

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 ובלעדיו
- מתחילת המשחק ועד סופו.

(2) הילדים ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצת המשחק

הסבר

אפשר לדרג את רמת שיתוף הפעולה הנדרש לשלוש דרגות לפי רמת התלות הנדרשת, ולבחור בדרגה המתאימה בהתאם לרמת ההתפתחות של הילדים: דרגה בסיסית – השחקנים פועלים ביחד אך אין הכרח שהם ישתפו פעולה ביניהם. התלות נמוכה ונובעת מהקרבה הפיזית.

למשל משחק הקריאה: "צור", כולל צלילים.

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 בתורו יצר צורה סימטרית והאחרים מחקים אותה.

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

למשל רצף ולקריאה: "צור!" כל חברי הקבוצה יצרים פסל קבוצתי.

סוגים של שיתוף פעולה

קיימים סוגים שונים של שיתוף פעולה וחשוב להתנסות בסוגים אחדים.

"מוביל ומובל"

יחס ה"מוביל" ל"מובל" 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 נצב בעקבותיו. אפשר לפצל לפי דינאמיק שונים שכל אחד מכתובי ההקשר של יחסי "מוביל-מובל" שונים: למשל, סוס וצללן, קטר וקרון, אלטא ונהג, תרנגולת ואפרוח.

בנייה משותפת

בנייה של מבנה כלשהו שהילדים יוצרים ביחד. אפשר להנחות את הילדים ולכוונם או לאפשר להם בנייה בחופשיות.

בהנחייה: הילדים באינסוף מגדלים מקובלים וכל ילד מוסיף למגדל את הקובייה שבידו לפי תור.

בחופשיות: הילדים באינסוף מחפצים שונים מסלול ובאחרים בדרכי להתקדמות משותפת של כל הקבוצה.

עזרה לזולת

מתן עזרה וקבלת עזרה מובנים מאליהם והם תלויים באתגרים ובנורמות שהמחנך מציב בפני המשחקים. משחק הוא דרך טובה להתנסות ולקביעת נורמות.

מחצית מילדי הקבוצה מתקדמים בצני"ס עצמות. המחצית האחרת מסייעת להם ומכאן אולם אל המטרה.

פירוט לרמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- ☒ במשחקים בדרגות שיתוף פעולה מהבסיסית ועד המורכבת;
- ☒ במילוי תפקידי "מוביל" ו"מובל" במהלך משחק;
- ☒ בבנייה משותפת במהלך משחק;
- ☒ במתן עזרה לזולת ובקבלת עזרה מהזולת במהלך משחק;
- ☒ בהסברת משחק לחברים;
- ☒ בניסיון להגיע להסכמה על כללי המשחק.

(3) הילדים ישמרו על כללים ועל חוקים של משחק

הסבר

כללים הם המייצגים של הנורמות החברתיות ומאפשרים יחסים יציבים ואינטראקציה בין בני האדם. חשוב לגדול ולהתפתח תוך כדי הבנה שכללים יכולים להשתנות בהתאם לצרכים החברתיים, וחשוב להבין מתי אפשר לשנות אותם ומתי אין לשנותם והם מקבלים תוקף של חוק.

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

אופי חוקי המשחק:

- ברורים ואפשר יהיה לפעול לפיהם;
- מובנים ומקובלים על כל הילדים;
- נשמרים בעקביות.

פירוט ברמת הביצוע

הילדים –

- ☒ יזכרו את כל כללי המשחק;
- ☒ ישמרו על חוקי המשחק ללא שיפוט חיצוני;
- ☒ ישמרו על חוקי המשחק גם כאשר אין הם נוחים;

הילדים יתנסו –

- ☒ בהוספת חוקים למשחק כדי להתאימו לרעיונותיהם או לעשותו מורכב יותר;

הילדים יבינו –

- ☒ את חשיבות השמירה על כללי המשחק;
- ☒ את המשמעות של שינוי חוק.

(4) הילדים ישפרו את יכולתם לעכב תנועה במהלך משחק

הסבר

"עיכוב תנועה" של הגוף פירושו שתנועה התרחשה ונעצרה. תנועת הגוף היא חלק מהקיום של הגוף החי, ולכן "עיכוב תנועה" אין פירושו היעדר תנועה, אלא שליטה בתנועה. ב"עיכוב תנועה" נפסקת תנועת הגוף ואיתה נפסקות התפיסה הקינסטטית והתגובה התנועתית. במקומן מתבצעת פעולת חשיבה הממשיכה בדימוי של התנועה שנעצרה ושוקלת כיצד להמשיך אותה. למשל, כשילד רץ ונעצר בפתאומיות, הפעילות התנועתית נמשכת כדימוי של המשך הריצה ולמעשה מופעלת החלטה לשינוי והחלטה בדבר דרכי השינוי במקום התנועה הפיסית.

התנסות רבה ב"עיכוב תנועה" היא אחת הדרכים המרכזיות לתמיכה בבשלות המוטורית וגם בתהליכי השליטה בגוף הנחוצים לקריאה ולכתיבה.

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

המעברים מתרחשים בשעת משחק כאשר –

ילד מקבל הוראה לעצור ועוצר בהתאם להוראה:

הילדים מתקדמים בארחב הפתוח. בכל פעם שהגננת מרימה תארוך "עצור!" הילדים נצצרים. הילדים רצים, אבל פעם שילד (שנבחר מראש) אחליט לעצור – כל האחרים נצצרים.

ילד צריך לשקול את המשך פעולתו ולהחליט החלטות:

למשל, במשחק "דג מלוח" שבו מושמעת הוראה לעצור בצורה מסוימת, על הילד להחליט באיזו צורה לבחור לעצור עוד בזמן ההתקדמות. דוגמה אחרת: כאשר במשחק "תופסת" ילד אחליט לפנות כיוון כדי לתפוס ילד אחר.

ילד מתאם את תנועתו לתנועה של ילדים אחרים:

למשל "משחקי מראה" למיניהם. דוגמה אחרת: התקדמות בטור אחד בשורה כאשר ילד צריך להתאים את תנועתו לתנועת שאר הילדים.

ילד נמנע מפעילות שהוא רוצה לבצע מכיוון שהיא מנוגדת לחוק:

למשל, אם החוק הוא: "בשירוקה הקבוצה אחליפה מכשיר". רצון הילד: להשיק ולשחק במכשיר הקודם, מפני שהיה לו נעים לשחק בו והוא חווה בו אתגרים והצלחות, בכל זאת הוא אחליפו.

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 להתנהגויות מצופות	דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים
התחלתית (4-5) (גן טרום-חובה)	
- ילדים – - משחקים ברציפות עם בן זוג; - משחקים ב"משחקי מעגל" וב"משחקים בתפזורת"; - שומרים על חוקי המשחק במשחק שיש בו שני חוקים לפחות; - מובילים חבר בלי לגעת בחפצים ובילדים אחרים ותוך התאמה למהירות שבה החבר יכול לשתף פעולה; - מתאימים את עצמם, מבחינת אופי תנועתם ומהירותה, למוביל במשחק "מוביל מובל".	- מחנכים יכולים – - להציע "משחקי זוגות שיתופיים" כמו: - ללכת יד ביד בלי לנתק; - להוראה של מבוגר: לגעת זה בזה בחלקי גוף זהים; - להתאים תנועה למנגינה תוך אחיזת ידיים; - להעביר חפץ מילד לילד לפי הוראות מנהל המשחק; - להציע משחקים לפי חוקים מוגדרים: שני משתתפים מחזיקים ביחד חישוק. חוק ראשון: נעים כל הזמן; חוק שני: אין להינתק מאחיזתו. יש לתת משוב על ההצלחות בשמירה על החוקים; - להשתמש בדימויים בעת הסברת חוקים, למשל להחזיק ידיים זה לזה כמו "שרשרת חרוזים", או כמו "קטר וקרונות".
מתקדמת (5-6) (גן חובה)	
- ילדים – - משחקים ברציפות בכל גודל קבוצה; - משתלבים במשחקים בטור ובשורה; - שומרים על חוקי המשחק, במשחק שיש בו לפחות שלושה חוקים; - משתפים פעולה במשחק שדרוש בו שיתוף פעולה למשל בניית מגדל ביחד; - עוזרים לבן זוג בזמן משחק בזוגות או בזמן משחק בקבוצה; - מחקים חבר במדויק; - מפעילים שיקול דעת במהלך משחק ומספרים על אודותיו לאחרים (למשל "עליתי על הכיסא כדי לא להפריע ל...").	- מחנכים יכולים – - לבחור במשחק אחד ולאפשר לילדים לשחק בו בקבוצות בגדלים שונים, למשל להפוך משחקי זוגות (שהוצעו לגילאי 4-5) למשחקים ברביעיות; - לזמן לילדים משחקים כגון "אחד מוביל" בווריאציות כמו: - בתנועות שונות ובדרכי אחיזה שונות; - בקבוצה הולכת וגדלה; - תוך מתן הוראות מילוליות לקבוצה מפי הילדים או מפי מבוגר; - להסביר את חשיבות העזרה לחבר בעת פעילות משותפת, למשל במשחק שבו ילד אחד קולע כרית לקופסה שמחזיק חברו, המחזיק "מתמרן" את מקום הקופסה לפי עוצמת הזריקה של החבר הקולע; - לזמן לילדים משחקים שיש בהם שיקול דעת, ולשוחח עם הילדים על שיקולי 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".

מורכבת (6-7) (כיתה א')

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.	מחנכים יכולים – - להציע משחק מוכר ולבקש מהילדים להוסיף לו מורכבות, באמצעות הוספת חוקים. - יש להקפיד על שמירת כל החוקים; - לזמן לילדים משחקים מורכבים בחפצים ובמיוחד בכדור; - לזמן משחקים הדורשים התמצאות במרחב והתייחסות לקבוצה גדולה, למשל סוגי מחבואים או "הקדרים 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.
--	---

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 חלק מתרבות החיים בגן והוא משתלב בפעילות מודרכת של חינוך גופני*. ריקודי העם, שהם פסגת הריקוד המובנה, הם חלק מהתרבות העממית ההולכת ומתפתחת במדינת ישראל. מבחינה זו הוראת ריקוד מובנה בגן הילדים היא הפגשת הילדים עם פן תרבותי עממי ושילובם בתהליך התפתחותו.

מאפייני הריקוד בגן

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, בשורות, בטורים, בזוגות וכדומה. הריקוד הקבוצתי הוא למעשה סוג של משחק תנועת-קבוצתי ומתקיימים בו כל התנאים של המשחק. **הריקוד כמייצג תרבות** – הריקוד מלווה את הוויית החיים בגן הן ביום-יום והן לקראת חגים, 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: לשמח, לעורר, להעניק תחושת "ביחד", לבטא רעיונות שיתופיים וליצור אווירת 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, כלומר 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 ובסיפוק רגשי. סיפוק **הצורך בשליטה** מתקבל מתוך יכולת של הרוקד להגיע לשליטה מוטורית ולהתארגנות הגופנית במבנה המוכתב של הריקוד, כלומר בצעדי הריקוד ובהיענות למוסיקה. **תחושת ההשתייכות לקבוצה** מתקבלת מתוך תחושת התנועה "ביחד", תחושת "האני" בתוך הקבוצה, ומתוך הפיכת הריקוד לחלק מהווי החיים בקבוצה.

* ספרי עזר בהוראת הריקוד המובנה:

מישר ירון (1978), **הרוקדים – ריקודי עם לילדים**, בהוצאת ירון מישר תל אביב.
משרד החינוך התרבות והספורט, **נצא במחול – ריקודי עם לגן הילדים** (תשנ"ט), הוצאת תל – האגף לתכניות לימודים.

סיפוק הצורך בהנאה ולבסיפוק רגשי מתקבל מתוך הצלחה בביצוע תנועת הריקוד ומתוך ההקשבה למוסיקה.

למרות היסודים המחייבים והמכתיבים, הריקוד המובנה מאפשר לפרט לשמור על הייחוד של תנועותיו, מכיוון שהריקוד המובנה אינו דורש דיוק ברמת הצעד. כל זמן שנשמרת המסגרת המוכתבת אפשר להכניס אליה וריציות, למשל בריקוד שבו מבצעים צעד לימין וסגירה: יכול הצעד להיות גדול, או קטן, לכלול כיפוף ברכיים או שלא לכלול, לכלול תוספת של מחיאת כף ותנודות ראש או לא לכלול. הרוקד צריך רק 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 איברים, כמו למשל בין רגליים לידיים, בין ראש לידיים ובין יד ליד.

לדוגמה: בריקוד "נולדת" *pllel* "אנפאת היד" *kaaloon*, הרג"ס *maelot kaaloon* ואח"כ הכפ"ס "מזרח" *caal* גזל אלף הגוף.

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

לדוגמה: בריקוד "הפה היי" *kaaloon* *alankar* מתבצעים בדרכים מגוונות, בדרכות קלי *el* *el*.

יסוד הזמן: הזמן הוא 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 לכדי ריקוד אחד, המבוצע ברצף ובדיוק תנועה שרמיתה נבחרת לפי מידת הבשלות של הילדים.

בתחום הקוגניטיבי

התרומה בתחום הקוגניטיבי תלויה בדרכי ההוראה שבהם משתמשים המורה לחינוך גופני או הגננת. כאשר הריקוד נלמד מתוך שילוב בין מילוי הוראות מילוליות לבין חיקוי, הוא מעניק הזדמנות לפיתוח הבנת הוראות והתייחסות למושגי תנועה. כאשר חוזרים על ריקודים ומצטבר אוצר ריקודים גדול, ההזדמנות לחזור ולשנן והצורך לשלוף ריקוד מסוים 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 את התנועה בהתייחסות למילות השיר המכתיבות. למשל, "ידיים למעלה, על הראש, על הכתפיים, אחת, שתיים, שלוש".

דוגמה נוספת: בריקוד ה"האקי פאק" האכתיב את התנועות בהתאם למילות השיר "האט היז אפניס, אחר, אפניס אסלבה..."; הילדים אמורים להקשיב להוראות שבאיות השיר ולבצע את התנועות בהתאם להן.

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

ריקוד מוכתב מורכב – ריקודים שהם ריקודי עם פורמליים, ריקודי חגים, ריקודים אתניים, ריקודים כחלק מהווי החיים בגן וכחלק מהלמידה הכוללת 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 יש 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 בגן ומהלמדה בו	ריקודי עם פורמליים	ריקודי חגים	ריקודים אתניים	ריקודים להורים ולילדים
מחבר הריקוד	הגננת או המורה לחינוך גופני	מחברי ריקוד מקצועיים והגננת או המורה לחינוך גופני מתאימים אותם לילדים	הגננת, המורה לחינוך גופני או הילדים	מסורת ממקומות אחרים והגננת או המורה לחינוך גופני מתאימים אותם לילדים	הגננת, המורה לחינוך גופני או ההורים והילדים
התכלית המרכזית של הריקוד	לשרת צרכים בחי הגן: א. פתיחת יום, מעבר בין פעילויות או סיום יום; ב. חלק מלמידה, מסיכום למידה, מתרגול למידה	לשלב את הילדים כחלק מתרבות עירונית ולאומית – ריקודי עם ישראליים	לחגוג	להפגיש את הילדים עם תרבויות אחרות	לזמן 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 הילדים בהבנת תרבויות. הריקוד הוא כלי עזר להכרת מוסיקה, מילים ולבוש של תרבויות אחרות	מטפח קשר בין ההורים לילדים ומשלב את ההורים בהווי הגן

דרכים להשגת המטרה

שילוב ריקוד בחיי היום-יום – כדי ללמד ריקודים חדשים יש להקצות זמן בתכנון סדר היום בגן, אבל החזרה על הריקודים המוכרים יכולה, ביוזמת הילדים, להיחפז לחלק מהווי של שילוב ספונטני של ריקוד בפעילות בגן ובחצר. כדי לאפשר זאת, יש לדאוג לנגישות לאמצעים להשמעת מוזיקה (רשמקול עם קלטות, נגן תקליטורים וכדומה) ולמרחב פעילות מתאים בעבור הילדים.

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

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

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 דרך ההתארגנות לריקוד לפני התחלת הוראת הריקוד עצמו. הריקוד דורש התארגנות קבוצתית שאינה מובנת מאליה לילדים, ויש להכיןם 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 זיכרונם ריקודים שכבר למדו;
- (2) יתאימו תנועה למוסיקה בזמן שהם רוקדים;
- (3) יהיו ערניים לעמיתיהם בזמן שהם רוקדים;
- (4) ייצרו ריקודים מובנים.

(1) הילדים ירקדו על פי זיכרונם ריקודים שכבר למדו

הסבר

זכירת ריקוד מושגת באמצעות חזרות רבות. לחזרה על הריקוד יש תרומה חשובה, מכיוון שהילדים חוזרים בכל פעם 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 אפוא להתרכז באתגר החברתי.

כדי לרקוד ריקוד מובנה צריך לזכור:

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

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- ☑ בלימוד ריקוד 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

אפילו תינוק בעריסה כבר מתאים ספונטנית את תנועותיו לקצב מנגינה. בריקוד המובנה התנועות המותאמות הן מוכתבות, לכן יש בזה ביטוי לתיאום בין תנועה לבין 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 "לִגְטוֹ" במנגינה, משפיע על תנועה זורמת ומחוברת, לעומת "סְטֶקְטוֹ", 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

בשלב 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 –

- ☒ ירקדו בלי להפריע לאחרים;
- ☒ יראו את האחרים רוקדים תוך כדי שהם עצמם רוקדים;
- ☒ יתקשרו עם אחרים במבט עיניים ובתנועה בזמן ריקוד;
- ☒ ישמרו על המיקום במבנה (למשל שמירה על קו השורה או על המעגל);
- ☒ ישמרו על כיווני התנועה ויימנעו מ"התנגשות";
- ☒ יתנו ידיים, אך יאפשרו לשותפים לריקוד להתנועע עצמאית;
- ☒ ישתפו פעולה בהחלפת מקום במבנה;
- ☒ ימתינו בהתאם לתפקידם בריקוד או בהתאם לתהליכים המתרחשים בקבוצה הרוקדת.

הילדים יתנסו –

- ☒ בהיזכרות משותפת בריקוד שכבר נלמד;
- ☒ בתרגול משותף בריקוד שזה עתה נלמד.

(4) הילדים יצרו ריקודים מובני

הסבר

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

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- ☒ בבחירת צעד משלהם בתוך ריקוד מובנה, תוך שמירה על קצב המוסיקה;
- ☒ בבחירת פסקה משלהם בתוך ריקוד מובנה, תוך שמירה על קצב המוסיקה;
- ☒ בחיבור ריקוד חדש לצלילי מנגינה מוכרת;
- ☒ 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 (4-5) (גן טרום-חובה)	
ילדים – - מתנועים לצלילי מנגינה בחופשיות; - רוקדים לצלילי מנגינה מוכרת תוך שמירה על קצב המנגינה; - מחקים את תנועות המבוגר, תוך שמירה על קצב המנגינה; - רוקדים תוך התייחסות למלל שבשיר; - חוזרים על ריקוד משחק בכוחות עצמם, ללא הדגמה של מבוגר. מחנכים יכולים – - לאפשר לילדים לרקוד באופן חופשי למנגינה קיימת; - להשמיע שירי משחק וריקודי ילדים המלווים בהוראות מילוליות מתוך תקליטורים או קלטות שיש בהם הוראות לתנועה תוך כדי המנגינה ולבצע את הוראות התנועה ביחד עם השיר: • בהתחלה המבוגר מפרש את מילות השיר תוך כדי ריקוד; • אחר כך הילדים מפרשים בעצמם את מילות השיר תוך כדי ריקוד; • לבסוף הם רוקדים ללא מילים מפורשות. חשוב לשמוע את התקליטור לפני הצגתו לילדים כדי לוודא שהשימוש במונחים שבו נכון. יש להימנע מלהשמיע תקליטורים שהעברית שבהם משובשת.	
מתקדמת (5-6) (גן חובה)	
ילדים – - רוקדים ריקודים מובנים אחדים (4-6 ריקודים); - רוקדים עם חבר, תוך תיאום תנועות, תוך שהם נעזרים בהמללה כדי להיזכר בריקודים ולתאם את התנועות; - ממציאים צעדים למנגינה מוכרת. מחנכים יכולים – - לבחור צעידה מתוך ריקוד, למשל צעד "הצידה סגור", שיש לבצעו בוורייציות שונות: • במהירויות שונות; • בצעדים רחבים וצרים; • לכיוונים שונים ובכלל זה אחורה ובאלכסונים; • תוך השקעת כוח גדולה או תוך השקעת כוח מינימלית; • בתיאום עם בן זוג או בקבוצה תוך התאמה למוסיקה; - לרקוד תוך כדי שירה, בלי תלות במוסיקה המושמעת; - לבחור ריקודים ולהתאים את מהירות הריקוד ואת מספר הצעדים לרוקדים; - לאפשר לילדים לרקוד ללא כל הדגמה או מתן רמזים מילוליים; - לזמן לילדים מרחב לריקוד לפעילות עצמית וגישות לאמצעים להשמעת מוזיקה.	

מורכבת (6-7) (כיתה א')

ילדים – - נותנים הוראות לצעדי ריקוד כך שהילדים האחרים בקבוצה יבינו; - רוקדים שמונה ריקודים מובנים. מצליחים לרקוד אותם עצמאית בהתאם למוסיקה בלי תמיכה של הנחיה או של הדגמה; - רוקדים בקבוצה של ארבעה ילדים ללא עזרת מבוגר ותוך תיאום תנועות; - ממציאים ריקוד חדש למנגינה מוכרת עם בן זוג	מחנכים יכולים – - לעודד חזרה יום-יומית על הריקודים המוכרים; - לארגן תורנות מתחלפת בקביעות של הילד המנהל את הריקוד; - 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.
---	---

נושא 2. 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. ההפרדה נועדה להקל את תכנון ההוראה ואת מיקוד הלמידה. שיקול דעת המחנך בבחירת התוכן ומיקוד 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.

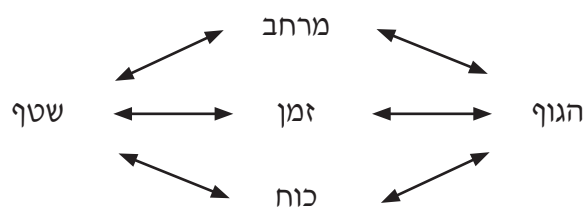
יסוד הזמן: יסוד הזמן כולל את חווית הזמן הסובייקטיבית ואת הבניית מושג הזמן האובייקטיבי. בבניית מושג הזמן מעורבים תהליכים של ערנות ומודעות לקצב האישי וכן יצירת הפרדה בין הקצב האישי לבין קצב הסביבה. הילדים לומדים להכיר בקיומם של

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 בזמנית.

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 האלה:

דגש על התהליך: הגישה של ה"חינוך לתנועה" רואה בהוראה ובלמידה תהליכי יצירה והתפתחות מתמידים, ולכן אינה שמה דגש על ההישגים שיש בהם תוצר אחד מוגדר מראש.

התנסויות בחיפוש פתרונות תנועתיים ועידוד תהליכי חשיבה: גישה ה"חינוך לתנועה" מזמנת ללומדים מגוון רב של משימות המאפשרות לילדים להתנסות, לחקור וליצור – כל אלה במהלך חיפוש אחר פתרונות להנחיות ולשאלות. ההתנסויות 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;

מטרה 4: ישכללו את ההתייחסות לזמן.

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

הסבר המטרה

ההתייחסות 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.

ידיעת 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 שההתנסות התרחשה. מעגל סגור זה מתאר יחסי תלות, המבהירים שכדי לשכלל את התנועה אין די בהתנסות של תרגול אוטומטי, אלא יש לנסות ולהשפיע גם על תמונת התנועה, על דימוי הגוף.

מודעות לגוף היא העמקת הידיעה והפנייתה אל גוף ייחודי של פרט ייחודי. המודעות היא היכולת לבטא במילים תנועה שהפרט ביצע, להסביר אותה ולנתח. המודעות מאפשרת לפרט לבחור לעצמו תנועה, לשכלל אותה מתוך הבנה ומחשבה ולהתמודד עם מצבים חדשים, על סמך ניתוח מצבים קודמים.

קיים קשר גומלין בין שלושת הממדים. הידיעה מאפשרת לפרט לפתח דימוי מציאותי על הגוף ועל תנועתו, דימוי 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.

דוגמה:

"נראה כאנחנו רחצים את הפנים, משפשפים את הלחיים, את האזניים, את הסנטר, את האלונות... מה אנחנו עושים בידיים? כאן אנחנו משפשפים את האזניים? ואלוהי, זאת מה אנחנו עושים בידיים? כאן אנחנו משפשפים 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 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 לגן כאשר באוצר המילים שלהם כבר יש שמות איברי גוף רבים מתוך חיי היום יום שלהם ומתוך שירי הילדים שהם מכירים. לכן הכרת שמות איברי הגוף היא העשרה של אוצר המילים הקיים והשלמתו. 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 3 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 –
- ☒ יגועו באיבר ויתארו את מבנהו, מרקמו ומיקומו.
 - ☒ יניעו איברים שצוין מבנם, מרקמם ומיקומם;
 - ☒ ידמו מבנה, מרקם או מיקום ויניעו איברים המתאימים לדימוי;
 - ☒ יתארו מבנה, 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 (פירוט המקורות נספח 6):
גיליוס, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, 144; גלאור, שובל ולנצר, **דימוי גוף**, 118-150; ולטר, **חוויית למידה בתנועה**, 18, 85, 90; זיפר, **מתנועע ומשחק שמח ולומד**, 92-99; פרידמן ושובל, **תנועה לעניין** 42-49; רכס, **תנועה משכילה שלוש ארבע**, 14-16; שובל ובן-ארי, **מעגלי תנועה**, 63-103; שקדי, **מחרוזת תנועה**, 108-124; שקדי, **עוד מחרוזת תנועה**, 165-187.

(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 צורותיו כך שכאשר הוא נע במרחב שיש בו חפצים וגופים אנושיים אחרים, הוא יודע היכן גופו נמצא ומה עליו לעשות כדי להתאים את תנועותיו לסביבה. למשל, הוא יכול לעבור במעבר צר בין שני שולחנות בלי לגעת בהם. ככל שדימוי הגוף שנוצר מדויק יותר, אפשר לבחור תנועה ברמה גבוהה יותר. למשל, להצליח להתנועע במגרש משחקים קטן וצפוף שבו מתנועעים גם 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;
- ☒ בציוור צורות וגופים וביצירתם בתנועה לבדם או עם עמיתים;
- ☒ במתן הוראות לחבר ליצור בגופם צורות סימטריות ואסימטריות;
- ☒ 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 ובמתיחה;
- ☒ סימטריה ואסימטריה בתנועה של עמיתים.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (פירוט המקורות נספח 6):

גיליון, יסודות בחינוך לתנועה לילדים, 144; גלאור, שובל ולנצר, דימוי גוף, 118-150; ולטר, חווית למידה בתנועה, 18, 85, 90; זיפר, מתנועע ומשחק שמח ולומד, 92-99; פרידמן ושובל, תנועה לעניין 42-49; רכס, תנועה משכילה שלוש ארבע, 14-16; שובל ובן-ארי, מעגלי תנועה, 63-103; שקדי, מחרוזת תנועה, 108-124; שקדי, עוד מחרוזת תנועה, 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 יכולת לבחור תנועה בהתאם לצורך.

החושים המשמעותיים לתנועה הם:

חושי התנועה – נמצאים בשרירים, במפרקים ובגידים. הם 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**, בעמ' 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

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (4-5) (גן טרום-חובה)	
- מחנכים יכולים – - לשחק: "דוד המלך אמר". המוביל נוגע באיבר תוך ציון שמו או מבצע תנועה תוך ציון שמה; - להשתמש בשירי חרוזים המזכירים שמות של איברים. אם משתמשים בשירים מתוך קלטת יש לשים לב שהשימוש בשמות האיברים ובשיום פעולתם נכון; - לפתוח שיעור בתנועות חיקוי קבועות; להוסיף תנועות בהדרגה, להניח לילדים להוביל את המשחק; - לעודד ילדים לגלות את המבנה, המרקם והמיקום של איברי הגוף באמצעות מישוש ומגע; - להשתמש בדימויים "אני מסבן את...", "אני מלטף את..."	- ילדים – - נוגעים באיבר ומציינים את שמו מתוך חיקוי של מבוגר; - מבצעים תנועה ומציינים את שמה: להרים, להוריד, לכפוף ולפשוט; - מחקים תנועה או תנוחה של הגוף לפי תמונה או דוגמה של אחר; - עוברים ב"מנהרה" (העשויה ממפגש רגליים של כיסאות) בלי לגעת בדפנות; - מזהים חפץ שנצפה קודם במישוש; - פועלים בישיבה במקום אחד בעיניים עצומות (רצוי קשורות במטפחת) כ־20 שניות עם חפץ; - מעריכים איזה חפץ כבד יותר או קל יותר מבין כמה צמדי חפצים.
מתקדמת (5-6) (גן חובה)	
- 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 ובמשקלים שונים, ולאפשר משחק לפי בחירת הילדים. אפשר לשוחח על ההבדלים בין המשקלים השונים.	- 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 חדר 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.

מורכבת (6-7) (כיתה א')

ילדים – - מבצעים תנועה מורכבת ומציינים את שמות המפרקים והתנועות שהתנועה כללה; - מציירים על דף כל צורה גיאומטרית שביצעו. זוכרים לפחות ארבע צורות ומבצעים אותן ברצף; - מגדירים במילים ובתנועה את ההבדלים בין: גב לבין גו; בין כף רגל לבין כף יד; בין מפרק הכתף לבין מפרק הירך; - מתנועעים בעיניים עצומות (רצוי קשורות במטפחת) במשך כ־30 שניות; - מסדרים ברצף – ממשקל קל אל ממשקל כבד – חמישה חפצים שנבחרו עצמאית מתוך החפצים שבחדר.	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 את האחרים את המשחק שהמציאו.
--	--

מטרה 2. הילדים ישכללו את ההתמצאותם 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.

הבנת מושגי המרחב – מדובר במושגים שהם את הבסיס המילולי להיכרות עם המרחב (את ריכוז המושגים ראו בנספח 3 "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 (כיוונים סובייקטיביים, כמו למעלה ורצפה).

לשנות מידי פעם את המרחב שהילדים פועלים בו – לתרגול לימודי ההתמצאות במרחב כדאי לשנות את המרחב או את המיקום שהילדים פועלים בו. למשל, לעתים כדאי לקיים פעילות זהה במרחבים שונים.

דוגמאות:

מציגים לילדים לוח צל כיסא ולבצ תנועה זזה צל הרצפה; לוח בתוך חישוק האנוח צל הרצפה ולוח במרחב שמסביב לחישוק; לתחום תחום באמצעות חבל צל הרצפה כדי לוח בתוכו; להגדיל את התחום באמצעות הספת חבל אחר ולבחון את אפשרויות התנועה בתחום השונה.

ילדים עבור קבוצת ילדים מרחב ומשנים את גבולותיו מידי פעם בפעם. מתבוננים בתגובת הילדים לעיון במרחב ובהתאם להתנהגותם מציגים להם מרחבים אחרים.

מציגים לילדים לבצ תנועות תוך התייחסות לחפצים שונים במקומות שונים: בחצר הגן או במרחב שבין המתקנים בחצר. מציגים להם להתנסות בתנועה בהתייחס לחפצים בבית ולאחר מכן להם אפשרות לספר על כך בגן.

להיעזר במחשב או בדף נייר לסימולציה של מושגי המרחב וההתמצאות בו – אפשר להמחיש חזותית את הנתונים המגיעים מהתנועה: לסמן מסלולים וכיוונים ולהגדירם, לתכנן את מרחב התנועה מראש, ולהציב חפצים וירטואליים ביחסים שונים, לפי הנלמד.

מטרות אופרטיביות – 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, המקיף אותו. גבולות המרחב האישי תלויים בבחירתו של היחיד על סמך יכולת ההתארגנות של גופו וטווח התנועה של מפרקיו. תנועה במרחב האישי היא תנועה ללא התקדמות.

המרחב הכללי הוא המרחב שמחוץ למרחב האישי. גבולות המרחב הכללי תלויים ביכולת ההתקדמות של הפרט. בזמן תנועה במרחב הכללי על היחיד להבחין בפרטים קבועים (למשל קירות, ארונות) ובפרטים ניידים (למשל כדורים, מתנועעים אחרים).

פירוט ברמת הביצוע

בתנועה ב"מרחב האישי" הילדים –

- ☒ בוחרים בסיסים שונים ונעים בשטח הסמוך לגוף, המקיף את הגוף, בלי לצאת ממנו;
- ☒ מגוונים תנועות בכל אחד מהבסיסים;
- ☒ מתנועעים בטווח התנועה המרבי בכל הכיוונים (קדימה, לצדדים, אחורה ולאחסונים) 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: לפני-לאחור, לימין-לשמאל, למעלה-למטה, והכיוונים שביניהם: לפני-כלפי מטה, לשמאל-כלפי מעלה וכן הלאה. גם כאשר כיוון הגוף מתהפך נשאר הימין באותו מקום, "הלפנים" באותו מקום וגם "הלמעלה", למשל בעמידת ידיים, הידיים הן "למעלה" ביחס לגוף למרות שהן נוטות "למטה" לכיוון הרצפה;

כיוונים המתייחסים למקום שאליו נעים במרחב (כיוונים אובייקטיביים): – כיוונים קבועים שאינם תלויים ביחיד ובמיקומו. הכיוונים המוגדרים בגאוגרפיה הם **צפון, דרום, מזרח, מערב** והכיוונים שביניהם כמו **צפון-מזרח** או **דרום-מזרח**. אפשר להגדיר כיוונים אובייקטיביים לפי מיקומם של חפצים קבועים, לדוגמה: **כיוון הדלת, כיוון החלון, כיוון הסולמות, כיוון ארגז החול, כיוון הרצפה, כיוון התקרה וכדומה**.*

הערה: אין לדרוש מהילדים בגיל הרך להבחין בין ימין לשמאל, מכיוון שעדיין 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 –

- ☒ הילדים ינחו את עמיתיהם לתנועה מגוונת תוך שימוש בשמות של כיוונים משני סוגי הכיוונים.

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.

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.

* 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.

(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 היד. דוגמה למסלול בכל הגוף היא התקדמות בזחילה על ספסל, שצורתו מכתיבה מסלול ישר.

קיימים שני סוגי מסלולים: "מסלול סגור" ו"מסלול פתוח". **המסלול הסגור** מאופיין כך שנקודת ההתחלה והסיום נפגשות. **המסלול הפתוח** מאופיין כך שנקודות ההתחלה והסיום הן במקומות שונים.

המסלולים המוגדרים בשם ונמצאים בשימוש לעתים תכופות הם:
מסלולים סגורים: **מסלול עגול, מסלול משולש; מסלול מרובע.**
מסלולים פתוחים: **מסלול ישר, מסלול מפותל, מסלול 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 עמם;
- ☒ בבחירת מסלולים, בזכירת כל מסלול, בזכירת תנועה שביצעו על אותו מסלול ובהוספת תנועה חדשה;
- ☒ בסימון מסלולים בעמדות מוצא שונות, באיברי גוף שונים, וחזרה על מסלול שסומן באיבר אחד, באיברים אחרים;
- ☒ 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 אותו באיברי גוף, ואת אורכו;
- ☒ את השפעת אופי המסלול על אופי התנועה;
- ☒ את שמות הכיוונים שבהם התקדמו על המסלול;
- ☒ את שמות רמות הגובה שבהם התקדמו על המסלול.

* דוגמאות לפי סדר הא"ב (את ראו פירוט המקורות בנספח 6):
גיליון, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, בעמ' 114-122. ולטר, **חווית למידה בתנועה**, בעמ' 72-70, 97, 88. זיפר, **מתנועע ומשחק שמח ולומד**, בעמ' 133-146. לנצר, גלאור, שובל (1980), **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 3 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' 135-140; זיפר, **מתנועע ומשחק שמח ולומד**, בעמ' 154-160; לנצר, גלאור, שובל, **להיות בתנועה – צא אל המרחב**, בעמ' 142-161; פרידמן ושובל, **תנועה לעניין**, בעמ' 31-36; רכס, **תנועה משכילה שלוש ארבע**, בעמ' 26-36; שובל, **גוני קשת**, בעמ' 155-178.

דוגמאות להתנהגויות מצופות ודוגמאות לפעולות הוראה למידה

מטרה 2: הילדים ישכללו את התמצאותם במרחב

דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים	דוגמאות להתנהגויות מצופות
התחלתית (4-5) (גן טרום-חובה)	
- מחנכים יכולים – - לסמן בגיר על הרצפה בסיסים שילדים בחרו. להציע לילדים לנוע בתוך הבסיס, לצאת ממנו, לחזור אליו ולעבור לבסיסים של ילדים אחרים, בצורות התקדמות שונות ולכיוונים שונים; - להציב כיסאות במסלולים שונים ולעודד את הילדים לעבור מתחתיהם מעליהם ומסביבם; - לדאוג למתקנים בטוחים לתנועה ברמת גובה גבוהה ולעודד את הילדים לעלות עליהם בהדרגה (למשל מדרגות, סולמות); - לתת לילדים הוראות להתקדמות באמצעות חצים.	- ילדים – - נעים בישיבה ובעמידה בתוך חישוק המסמנים את המרחב האישי, בלי לצאת ממנו; - מבצעים הוראות לתנועה ביחס לחפצים, כמו לנוע בתוך חפצים וביניהם; על חפץ; מעל חפץ; מתחת לחפצים ומסביבם; - מבצעים כראוי הוראות של מבוגר ביחס לכיוונים כמו לרוץ קדימה; לקפוץ לצדדים; ללכת לאחור; להרים ידיים למעלה ולהורידן למטה; - פועלים בכל רמת הגובה במרחב הכללי (זחילה וגלגולים ברמה הנמוכה; הליכה, קפיצות ועלייה על מתקנים נמוכים ברמה הבינונית; טיפוס לראש הסולם ברמה הגבוהה); - מציבים חץ לכיוון מסוים ומתקדמים בכיוון החץ.
מתקדמת (5-6) (גן חובה)	
- מחנכים יכולים – - 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; - לשוחח עם הילדים על ההבדל בין "מרחב אישי" ל"מרחב כללי" ולהדגים אותו במשחק "תופסת מרחב אישי" – אין לתפוס את מי שנע במרחב האישי; - להציע לילדים את המשחק "פסל פסל" ברמות גובה שונות; - להציג מסלול מסומן על כרטיסיה. להציע לילדים לצייר אותו באצבע באוויר, ללכת בו, ולהתקדם עליו בדרך שיבחרו; - לשוחח עם הילדים על תפקידי החץ כתמרור ו"להשליך" ממנו על תפקיד החץ בתנועה. יש לאפשר לילדים להתנועע בחדר ולהגיב על תמרורי חצים.	- ילדים – - נעים בישיבה ובעמידה במרחב האישי בלי לשנות את מקום הבסיס; - בוחרים בחפץ ופועלים מעליו, מתחתיו ומסביבו; - בוחרים חפץ אחר ופועלים עמו באותה הדרך שפעלו עם החפץ הקודם; - בוחרים בחפץ ומתנועעים ביחס אליו לפי הוראות של המבוגר (ראו בנספח 3: "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, ומתקדמים בכל כיוון תוך ציון כיוון ההתקדמות: "לכיוון הדלת"; "לכיוון החלון" וכדומה.

מורכבת (6-7) (כיתה א')

ילדים – - בוחרים שלושה בסיסים, כל אחד ברמת גובה שונה. מתנועים בכל הכיוונים בלי לצאת מהבסיס; - בוחרים בחפץ נייד ומתנועים ביחס אליו בשמונה יחסים שונים, תוך ציון היחס המבוצע; - מבצעים הוראות של מחנך המשלבות תנועה במרחב כללי ובמרחב אישי, למשל לנוע הצידה לכיוון הדלת; לנוע לאחור לכיוון החלון; - בוחרים במסלול על הרצפה, מתארים אותו ומתקדמים בו בכל רמות הגובה של המרחב האישי, בכל הכיוונים; - מבצעים שלושה מסלולים השונים זה מזה באופיים; - מציבים מסלול חצים ומתקדמים לפי כיווניהם. מציינים במלל את הכיוון בכל פעם שהוא משתנה.	מחנכים יכולים – - 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 ובחדר הגן; להציע לילדים להתקדם על המסלולים במעברים מן החדר לחצר ולהפך; לנקוב בשמם של 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, ומידי פעם לשאול אותם מהו כיוון התקדמותם; - לחלק את הילדים לזוגות ולהציע להם לתת זה לזה הוראות הנוגעות ליחסים, למסלולים ולכיוונים.
--	--

מטרה 3. הילדים ישכללו את ויסות הכוח

הסבר המטרה

כדי לשכלל את ויסות הכוח עלינו להיות ערים לשלושה מושגים שונים: כוח, כובד ומשקל. **כוח** הוא כושר ההתנגדות של האדם למשיכת האדמה, להתגברותו על כובד גופו 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 באמצעות כוחו 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. איאפשר 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:

דא לאצמכס עאתס דאחפ'ס אכא'ית עקצה בחול, באמצעות היד'ס, הגב א' הרא - א'ק תפאל?

דא'ינו לאצמכס עאתס אול'ינוס בקרקס ההולכ'ס צ' חבל, א'ק תלכ?

דא לאצמכס עאתס א'ל'ס כדור כבד מאד בידיכס א' צ' גבכס, א'ק תנאל?

מרא'ס קטע מסרט של צ'רל'י צ'פלין.

האק הא' השק'צ את הכוח הנחול? מה קרה?

תוכנות אוסיקליות באחש' צוליות להאח'ש חלוקה לפצאות ולמסק'ס, ולהראות את השפעת האקצב צ' 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 כשבסוף מסלול הריצה ניצב קיר, חשוב ללמוד לבלום בהדרגה כדי למנוע התנגשות בו. כאשר אין הבלימה צפויה ויש צורך בבלימה מיידית, חשוב ללמוד להגיב במהירות ולהפחית ככל האפשר פגיעה בשל התנגשות.

בבלימת כובד הגוף מגובה – הכוונה לנחיתה שבה חשוב שהבלימה תהיה רכה והמפגש של הגוף עם הקרקע ימשך זמן ארוך יחסית. הנחיתה הבטוחה ביותר היא על כפות הרגליים בברכיים כפופות. הרגליים הן גם חזקות ויש בהן מפרקים רבים המאפשרים קפיציות, אך לעתים כוח הרגליים והקפיציות אינם מספיקים ליצירת בלימה רכה. במקרה כזה, רצוי להמשיך בגלגול גוף מעוגל בכיוון הנחיתה, כסיוע לבלימה.

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

חשוב לכוון את הנפילה לפני. כאשר נופלים לאחור אין אפשרות להסתמך על הראייה וקשה להעריך את המרחק. נוסף לזה, יש לזכור שהמפרקים מאפשרים רק כיפוף לפני. לבלימה יש משמעות קוגניטיבית ורגשית, מעבר למשמעות המוטורית. ילדים המסוגלים לבלום את תנועתם בהתאם להוראה או למכשול הניצב בדרכם, מגלים יכולת הבנה לדרישה חיצונית ומסוגלים להפעיל שיקולי דעת קוגניטיבי ורגשי, בהתאמה.

פירוט ברמת הביצוע

בבלימת כובד הגוף במעבר מהתקדמות לעצירה:
הילדים יתנסו –

- ☒ בבלימת הגוף מאופני התקדמות שונים עד עצירתו;
- ☒ בבלימת כובד הגוף ובעצירו מהתקדמות מהירה;
- ☒ בבלימה בלתי צפויה;
- ☒ בבלימה הדרגתית לאורך דרך ארוכה;
- ☒ בבלימה לקראת התנגשות בחפץ או בעמית הנע באותו מרחב;
- ☒ בחיקוי בלימה של עמיתים ובתיאום בלימה עם עמית.

* 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' 27-96; שקדי, **מחרוזת תנועה**, בעמ' 176-177.

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 תליה.

הילדים –

- ☒ ינחתו בשתי רגליים, יכוונו את הנחיתה לפנים, 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: חפצים העשויים מבדים רכים; שקית שעועית, כדור ספוג, כדור גומי ואפילו כדורים המשמשים למשחקי ספורט;
- ☒ בהשקעת הכוח המותאמת למשקל החפץ שאותו הם קולטים;
- ☒ בבחירת איברי גוף שונים לקליטת חפצים נכונה.

הילדים –

- ☒ יקלטו בידיהם חפצים במשקל שונה, המגיעים במהירויות שונות ומכיוונים שונים;
- ☒ ידגימו את העיקרון הזה: כדי לקלוט בבטחה חפץ כלשהו, 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. גיליוס, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, בעמ' 168-169,
173-175. זיפר, **מתנועע ומשחק שמח ולומד**, בעמ' 912-612; שובל ולנצר, **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 ביציבות. 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 מדווח על היחס בין הגוף למרחב במצב סטטי ובמצב דינמי;
 - חוש המגע והלחץ מדווח על עומס המשקל על הבסיס;
 - חוש התנועה מתאים את התנועה לצורכי האיזון;
 - חוש הראייה רואה את היחס בין הגוף למרחב הקרוב ולמרחב הרחוק;
 - נתונים אישיותיים – הערכה עצמית וביטחון עצמי ביחס ליכולת לשמור על איזון הגוף ועל השתחררות ממתחים המקשים עליו.

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 ובאיזה מצב 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 להעתקה 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' 191-771; 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 בתיאור הפעלת הכוח, וביניהם קיימות דרגות ביניים רבות. הפעלת כוח קשורה למשקל הגוף ולכוח השרירים. כאשר מדובר ב"כוח מתפרץ", יש לרכז מאמץ בפעולה חד-פעמית ואז יש סיכוי להשיג כוח גדול יותר. כאשר מדובר ב"כוח מתמשך", יש לחלק את המאמץ על פני זמן ממושך.

חשוב להתנסות גם בהפעלת כוח חזק, המקנה למתנועע תחושת נוכחות וביטחון, וגם 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 בלתימודע – של הכוח הנחוץ; ברירת האיברים הנחוצים לפעולה והפעלתם והשקעת הכוח הנחוץ בלבד. ויסות הכוח הנחוץ בכל פעולה בחיי היומיום 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 –

- ☒ 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 לבחירת העמית;
- ☒ בקבוצה, הפעלת כוח חזק במשותף להזזת חפץ כבד;
- ☒ בהפעלת הכוח החלשה ביותר שעדיין אפשר להזיז בה איברים של חבר ממקום למקום.

הילדים יבינו –

- ☒ שחולשה וחוזק 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; שקד, 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 ינתק 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):
גיליוס, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**, בעמ' 165-167; גלאור, שובל ולנצר, **דימוי גוף**, בעמ' 171-172; 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 (4-5) (גן טרום-חובה)	
מחנכים יכולים – - לזמן משחקי תנועה ועצירה, לדוגמה לרוץ בין חישוקים. לפי סימן מוסכם קופצים לחישוק קרוב; - להציע לילדים לזרוק שקית שעועית ולתפוס אותה בעמידה, בישיבה ובשכיבה; - להציע לילדים לקלוע למטרות הממוקמות במקומות שונים, ממרחקים שונים ומעמדות מוצא שונות; - לזמן משחק מסירות בכדור ספוג או גומי רך, בזוגות או בקבוצה; - לזמן לילדים מתקנים או חפצים יציבים בחדר הגן ובחצר לשם איזון הגוף עליהם.	ילדים – - נשמעים להוראה "עצור!" הניתנת במהלך ריצה, ועוצרים עצירה מוחלטת; - זורקים שקית שעועית לגובה וקולטים אותה. (הקליטה אינה עצירה מוחלטת של תנועת השקית אלא היא ממשיכה להתקיים כלפי מטה); - קולעים כדור לחישוק המונח על הרצפה משלוש עמדות מוצא שונות; - הולכים על ספסל קדימה; - זורקים שקית שעועית למרחקים שונים, שהילד קבע אותם מראש.
מתקדמת (5-6) (גן חובה)	
מחנכים יכולים – - 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' 1 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.	ילדים – - 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).

מורכבת (6-7) (כיתה א')

ילדים – - עוברים בשכיבה מכיוון למתיחה, מכיוון 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.	מחנכים יכולים – - 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: • 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.
--	---

מטרה 4. הילדים ישכללו את התייחסותם לזמן

הסבר המטרה

"זמן" הוא מושג מופשט. התנועה מסייעת להפוך אותו למוחש ומובן לילדים. הפיכת המושג למוחש ומובן 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 בניתורים 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"ק וכדומה;
- לילוי התנועה באוסקה שנקל לאחר בה את המפעם;
- לילוי התנועה בשיר אל בדיבור שבהם האילים מדגישות את המפעם (למשל "דובונים אנחנו לילוי יצאנו" ... se כניה הרגשתי);
- מצקה בתנועה אחר תנועת אחר האכתיב את המפעם.

להקדיש תשומת לב מיוחדת לבחירת המוסיקה. הפרטים שיש לשים לב אליהם:

- תפקידה של המוסיקה להכתיב את חלוקת הזמן בתנועה;
- בחירה במוסיקה המתאימה ליכולת של 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 במהירות;
- ☒ במעבר מתנועה איטית לתנועה מהירה ולהפך, על סמך הוראות ולפי החלטתם.

הילדים יסבירו –

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

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

גיליוס, **יסודות בחינוך לתנועה לילדים**; ולטר, **חווים 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 לבדוד את תנועתו מהסביבה ולבחור במה שמתאים לו ומאפשר לו להתמיד בתנועה. שיפור היכולת לנוע במקצב חיצוני פירושו שהילד יודע להקשיב למקצב מוכתב, למשל תיפוף, מנגינה, תנועה של חבר וכדומה, ולפעול על פיו. הכרת השוני בין המקצב האישי לחיצוני כוללת את השוני באופי התנועה ובהרגשת הנוחות כלפי התנועה, וכוללת יכולת לעבור מתנועה במקצב אישי לתנועה במקצב חיצוני.*

פירוט ברמת הביצוע

הילדים יתנסו –

- ☒ בתנועה במקצבים אישיים שונים;
- ☒ בהתאמת תנועתם למקצב מוכתב;
- ☒ בהתאמת מהירות פעולתם למטלה הדורשת הספק, למשל באיסוף חפצים פזורים בשטח במהירות המרבית;
- ☒ במעבר מתנועה במקצב מוכתב למקצב אישי ולהפך;
- ☒ בחיקוי מקצב אישי של עמית;
- ☒ בהכתבת מקצב חיצוני לעמית.

הילדים יחוו –

- ☒ את הנוחות שבתנועה בקצב אישי.

הילדים יבינו –

- ☒ 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 (פירוט המקורות נספח 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 להתנהגויות מצופות	דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים
התחלתית (4-5) (גן טרום-חובה)	
- ילדים - עוברים מ"לאט" ל"מהר" ולהפך, בפתאומיות; - מתקדמים תוך התאמת התנועה לקצב מוכתב.	- מחנכים יכולים - להציע לילדים להראות שתי תנועות זהות המבוצעות במהירויות שונות ולבקש מהם לזהות ולומר איזו משתי התנועות איטית יותר ולחקות אותן במדויק; - להציע לילדים לעבור מהליכה לריצה ולהפך; - להציע לילדים לנוע על פי סיפור שבו משולבים דימויים המבטאים מהירויות תנועה מגוונות; - להציע לילדים להעביר חפצים אחדים ממקום אחד במרחב למקום אחר בזמן קצוב; - לארגן משחק שבו ילד עומד במרכז המעגל וזורק כדור לילדים העומדים מסביבו. - לארגן משחק שבו ילד עומד במרכז המעגל, זורק כדור כלפי מעלה וקורא בשם של אחד הילדים. על הילד שקראו בשמו, לתפוס את הכדור לאחר שנגע ברצפה.
מתקדמת (5-6) (גן חובה)	
- ילדים - מתקדמים תוך מעבר מ"לאט" ל"מהר" ולהפך, בלי לעצור את התנועה; - מכתיבים קצב לעצמם, מתקדמים תוך שמירה על הקצב ומשנים קצב בלי לעצור; - קופצים מעל חבל מתנדנד בלי לגעת בחבל; - בורחים מכדור מתגלגל ברגע האחרון.	- מחנכים יכולים - לאפשר לילדים להניע חפצים (חישוק, גליל, סביבון) ולחקות בתנועה את מהירות התקדמותם; - להציע לילדים ללכת לאט, ליד חבר שהולך מהר או להפך; - להנחות ילדים לצאת בתנועה מהירה בסמוך לקבלת ההוראה: "צא"; - להציע לילדים לבחור בתנועה ולבצעה באיטיות ובמהירות. - לאפשר לילדים לבחור בתנועה ההולכת והופכת מורכבת יותר, אך לשמור את ה"לאט" וה"מהר" כמו בתנועה הראשונה; - להציע לילדים לשחק בחבל: שני חברים או מבוגר וילד יחזיקו חבל משני צדדיו ויניעו אותו באיטיות מצד לצד. בהמשך יתאימו את תנועות החבל לקצב של הילד העובר מעליו; - יציעו לילדים לעמוד במרכז המעגל ולזרוק כדור לילדים עומדים במעגל. הילד העומד במרכז זורק כדור למעלה וקורא בשם של אחד הילדים. על הילד לתפוס את הכדור; - לגלגל כדור לרגלי הילדים שעומדים מפוזרים במרחב הפעילות: מגלגלים כדור לרגלי אחד הילדים, ועליו לחמוק מן הכדור. הכדור ממשיך להתגלגל ובכל פעם נוגע בו ילד אחר המנסה לגלגלו לכיוון רגלי אחד המשחקים.

מורכבת (6-7) (כיתה א')

ילדים – - מתנועים תוך מעבר הדרגתי מ"לאט" ל"מהר" ולהפך, מבלי לעצור את התנועה; - מתאימים תנועה לבן זוג המכתיב את הקצב ואת שינויי הקצב; - קופצים בדלגית.	מחנכים יכולים – - לשחק משחק קבוצתי: להעביר כמה שיותר כדורים, ממקום למקום בזמן מוגבל; - לרקוד ריקוד חופשי לפי מקצבים שונים; - לתופף "מנגינה" ולאחר מכן לרקוד לפי "המנגינה" שתופפה; - לבצע תנועות ברצף במפעם שנקבע במטרונום; - לחבר בקבוצה ריקוד למנגינה; - לשחק בחבל: זוג מניע את החבל מצד אל צד ואחרים קופצים. לאחר זמן קבוע מחליפים את הזוג המניע; - להיכנס לחישוק ולצאת ממנו בזמן שהוא בתנועה, בלי לשנות את רצף תנועתו.
--	--

נושא 3: 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 לבריאות 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 – לשלומותו, ובהתנסות בפעילויות המאפשרות שלומות בהווה ומכילות 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 וחקיך 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 לנומרות 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:

- אתן הַדמנות לַמנוחה לאחר פַּעילות מאומצת;
- צידוד פַּעילות פִּסית מאומצת בחֶזר;
- הצגת הרפיה לילדים באיחוד בימים חמים או מתחמים;
- הצגה לילדים להניח יד על הלב ולהקשיב למהירות הדופק מיד לאחר פַּעילות מאומצת;
- צידוד הילדים לַפֶּס צֶמֶק דֶּרֶךְ הָאֵף, לאחר מאמץ או באקרים שְׁנִימָה צֹמָה צֹמָה לַמנוח התפרצויות כּאֵס;
- כָּמֵן הבאת חפצים מהאחסן וארגון האכשירים באולם, הסבת תשומת הלב של הילדים לאופן שבו הם מרימים חפצים; צידוד תהליך של חקר בשאלה "איך הכי קל להרים חפץ כבד" וצידוד הילדים לַפֶּס פַּעולה עֵס צִמְתִּיהֶם בהרמת חפצים גְּדוֹלִים (שֹׁמֵן, סֶפֶס);
- לאחר שהילדים הִצִּילוּ בִּשְׂמֵר הָאֵרֶה יִפֹּס שִׁיחָה עַל הַצָּה וְעַל חֲשִׁיבֹת הַשֶּׁתִּיָּה.

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 אומץ גמישות נותנים פצילות של כוח ואחר כך פצילות של גמישות ואבקסיס מהלצים להשלות את התנצלות ואת תחליתיהם.

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

דוגמאות:

- ילד המזלזל על ציפור כדאי לבדוק איתו מה צה אפני כן, איך הוא מרגיש את הציפור בגוף, ומה כדאי לעשות כשעפים ציפור.
- ילד שלאחר ריצה מזלזל על דפוק מר, לבקש ממנו להניח את היד על מקום הלב, לחוש את הפצילות ולבקש ממנו לנח קצת לבדוק שוב את פצילות הלב לאחר המנוחה.
- לאחר פצילות מאלצת בחוליש להפנות את תשומת לב לציצה ולצורך לשות ולחזיר נלזים.

בתפקידים המכאניים לתנצתיות צמוד השדרה במצבים שונים הילדים להפנות את תשומת לב הילדים לתנצזה, לכאורה, לטלח התנצזה, 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 והרפיח.
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 ולקרב 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 יחוו 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.
והנשיפה 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 לרמת ביצוע

- 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)	
- מחנכים יכולים – - 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".	- ילדים – - מצביעים על מיקום העצמות, המפרקים והשרירים; - מדגימים: • פעילות של הדופק; • הפעלת כוח; • הפעלת גמישות; • שאיפה ונשיפה; • הרפיה.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
- מחנכים יכולים – - 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.	- ילדים – - 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: • מהו כוח; • מהי גמישות; • כיצד פועל שריר; • מתי מזיעים; • כיצד מרפים (מבצעים הרפיה).

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 שנתוניו 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 פסיים 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 ונתוניהם, 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 היום־יום – מכיוון שיציבה עוסקת בתנועות החוזרות על עצמן ההתייחסות ליציבה תהיה בעיקרה במהלך חיי היום־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.

ד/א/ה:

מורה שראה את הילדים מצבירים חפץ כבד בהפסקה תוך הצמדה אל הקב, יכול להביא את החפץ הכבד לשזור ולהדגיש את אופן ההרמה 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.

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 מול הטלוויזיה או המחשב, ושוכחים לשנות את התנוחה. חשוב לעודד אותם לשנות תנוחות ותנועות גם במצבים אלה.

להלן פירוט תנועות ותנוחות מתוך שגרת התנועות היומיות 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, לבית 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 תתקרבי למגדל?" וכדומה.

ישיבה על כיסא

התאמת הסביבה הפיסית: צריך לבחור כיסאות המאפשרים לילדים להישען זקופים, לשמור על זווית של 90° 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 המנחה. 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 תתבצע 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.

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 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 להתנהגויות מצופות	דוגמאות לפעולות יזומות בידי מחנכים
התחלתית (5-6) (גן חובה)	
ילדים – - 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.	מחנכים יכולים – - לאפשר לילדים להתנסות במגוון אפשרויות בכל אחת מהתנוחות הקבועות בגן הילדים, למשל בדרכים רבות לישיבה 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.
מתקדמת (6-7) (כיתה א')	
ילדים – - מסבירים ומדגימים יציבה נכונה ואת אופן ארגון הסביבה: • בשכיבה; • בישיבה על הרצפה; • בקימה משכיבה לישיבה; • בישיבה על כסא; • בישיבה ליד שולחן או 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.	מחנכים יכולים – - לקבוע "תנוחה" של יציבה, לחקור אותה עם הילדים, לעקוב אחר הדרך שבה הם מיישמים את הנלמד בחיי היום-יום בגן; - לעצור ילדים בתנוחה ולתת להם לתאר מה הם עושים; - להציע לילדים: • לבחור תנוחה, לעצום עיניים; • לראות בדמיון איך מונח הגוף בתנוחה שנבחרה; • לצייר את מה שראינו בדמיון; • לפרש את הציור.

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 (ראה ויסות כוח בנושא "חינוך לתנועה", עמ' 108).

השלד הוא המבנה היציב של הגוף. לשלד שלושה תפקידים עיקריים: השמש 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. לפי "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

הסבר

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. למשל היתלות על מתח 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:

בתוספת פגילות אפשר לשכב ולהקשיב בצניינות עצמות לאוסיקה נעימה. הילדים יספרו כיצד הם נחים בזמן שהם חוצים מבית הספר.

פירוט ברמת ביצוע

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)	
- ילדים 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.	- 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')	
- 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.	- 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 היום-יומית שביצעו.