

חינוך גופני – לקראת עצמאות

(חג העצמאות ועצמאות גופנית)
מיכל טל – מדריכה ארצית בחינוך גופני בגיל הרך

אחת הדרכים לפתח בקרב הילדים תחושה של ערך עצמי, תחושת מסוגלות וקבלה עצמית היא להכשירם באופן הדרגתי לעצמאות ולנשיאה באחריות על בחירותיהם.

אנו מציעים כאן פעילות ליישום ולהמחשה של המושג 'עצמאות' באמצעות החינוך הגופני במסגרת הגן.

מטרות הפעילות

פיתוח תחושת העצמאות של הילדים המשולבת בפעילות הגופנית שבסדר היום בגן.

פיתוח היכולת של הילדים לבחור ולתכנן משימות יום-יומיות ולשאת באחריות עליהן, כדי לשפר את כושרם הגופני ואת שליטתם בתנועות בסיסיות.

הצעה לפעילות בגן

שלב א-שיחה מקדימה

הגננת תשוחח עם הילדים על המושגים הבאים: 'עצמאות' 'בחירה אישית' ו'נשיאה באחריות על בחירותי'.

הילדים יספרו אילו פעילויות יום-יומיות הם עושים או יכולים לבצע באופן עצמאי.

מתוך הרשימה הכללית יצרו הילדים רשימה ייחודית של פעילויות גופניות, שהם מסוגלים לבצע בעצמם והתורמות לכושרם הגופני.

שאלות מנחות אפשריות

מהן הפעולות שאתם עושים או יכולים לעשות באופן עצמאי ובלי עזרה כדי: לחזק את הגוף, להפעיל את השרירים, לשפר את הגמישות ולהפעיל במרץ את מערכת הנשימה והלב?

אילו פעולות או תנועות אתם עושים כדי להצליח להתחמק מחבר במשחק תופסת, כדי לשפר את מהירות הריצה, כדי להצליח לטפס / לגלוש, לנתר רחוק או לגובה, להשתפר בזריקה ובתפיסה...

שלב ב- פעילות גופנית

כל ילד יבחר פעילות אחת וידגים אותה לכלל החברים, יתאר במילים מה הוא עשה ומתי הוא מבצע אותה בחיי היום-יום באופן עצמאי. כל השאר יעקבו אחר הדגמתו ויעשו אותן פעולות.

חשוב לבקש מהילדים לבצע את הפעילות כמה פעמים ברצף, כדי שיחושו את העלייה בדופק הלב, ואת המאמץ או המתיחה של השרירים באופן מתון.

שלב ג- הכנת ערכת פעילות גופנית עצמית

הגננת תיתן לכל ילד 8 כרטיסיות ריקות שאותן יאייר, ידביק או ירשום עליהן פעילויות שונות המבוצעות בתנועה המועדפות עליו, ושאותן הוא מעוניין לצרף לאימון הכושר האישי היום-יומי בגן.

תפקיד הגננת

תעודד את הילדים לכלול בכרטיסיות פעילויות מגוונות הניתנות לביצוע בכל מקום בגן, כמו: זריקה ותפיסה, קליעה למטרה, ניתורים, הליכה בשיווי משקל, כדור, קפיצה בדלגית, ניתורים ממקום למקום, טיפוס על סולם.... תרשום בראש כל כרטיסייה שיצר הילד את שם הפעילות שאליה הוא התכוון. תרשום את מספר הפעמים שהילד מבקש לבצע את אותה המשימה, כדי שיחוש שמערכת הדם והנשימה (לב וריאות) מתאמצות באופן מתון תוך כדי הפעילות.

דוגמה לכרטיסיות



שעת הכושר
שלי: לטפס
בסולם ולגלוש
במגלשה 10
פעמים לפחות



שעת הכושר
שלי: לשחק
כדורגל עם
חברים



שעת הכושר
שלי: לקפוץ
20 ניסיונות

שלב ד - שעת הכושר שלי - פעילות עצמאית באמצעות הערכות האישיות

- הגננת תקצה זמן לפעילות כושר אישי פעמים אחדות במהלך השבוע (3 - 4).
- כל ילד יבחר שלוש פעילויות מתוך הערכה האישית שלו ויבצע אותן בזמן המוקצה לכך.
- ניתן להדריך את הילדים לעקוב אחר הביצוע של התכנית היומית שקבעו לעצמם באמצעות דיווח אישי. הדיווח יערך בהכוונת הגננת באמצעים שונים: סימון תשובה / איור / כתיבה ראשונית/ מדבקות..

דוגמה לדיווח אישי

שאלות להתייחסות הילד	תשובת הילד באמצעות ציור, כתיבה, הדבקה, סימון...
האם נשאתי באחריות ועמדתי במשימות שקבעתי לעצמי?	
האם לא ויתרתי כשנתקלתי בקושי ופניתי לקבלת עזרה?	