

הכשרתון 35

מהדורה מיוחדת

תכנית רג"ב, ראש גדול בהוראה

מצוינים להוראה

מחזור א', תשע"ג

המכללה
האקדמית
בוינגייט

בוסטון אקדמית

המכללה לחינוך מופי ולספורט ע"ש זיגמן בנטון וינגייט בע"מ (ח"צ)

בית הספר לחינוך





עורכות: ד"ר סימה זך ועמית אביעלי
עיצוב גרפי: שלי שלום
ראש תחום תקשוב: מאיה ביאליק

תוכן עניינים

- 4..... דבר ראש בית הספר לחינוך.
- 5..... פתח דבר
- 6..... לסיכום השנה.....
- 7..... אני מאמין מקצועי וערכי / מאת ליעד נצר
- 10..... "אני מאמין" מקצועי וערכי / מאת חנה בן עמי.
- 12..... מה אקח הלאה לעבודה המקצועית / מאת עמית אביעלי.
- 13..... קיקבוקס בספרדית / מאת אנוק שולמן.....
- 14..... יום חכ"ם / מאת קרן אלפרוב.....
- 16..... ספורט כשולחן הידברות / מאת כיאן מלשה.....
- 17..... ספורט ומגדר / מאת מיקי אופיר.....
- 19..... יום עיון בנושא חינוך בנגיעה גלובלית / מאת אליה פורמן ומיקי אופיר.....
- 20..... יחידת הוראה לדוגמא / מאת אלמוג שולר.....
- 28..... מערך שיעור לדוגמא.....
- 34..... יחידת הוראה לדוגמא / מאת ליעד נצר.....
- 37..... מערך שיעור לדוגמא.....
- 40..... מחוון הערכה ליחידת הוראה - פוטבול.....
- 41..... לקט תחושות הצלחה / מאת מיקי אופיר.....
- 41..... תחושת הצלחה בהוראה / מאת אולגה ליטבין.....
- 41..... תחושת הצלחה בהוראה / מאת אנוק שולמן.....
- 42..... תחושת הצלחה בהוראה / מאת ליעד נצר.....
- 42..... תחושת הצלחה בהוראה / מאת אליה פורמן.....
- 42..... תחושת הצלחה בהוראה / מאת חנה בן עמי.....
- 43..... תחושת הצלחה בהוראה / מאת אלמוג שולר.....
- 43..... תחושת הצלחה בהוראה / מאת עמית אביעלי.....
- 44..... תחושת הצלחה בהוראה / מאת זהר גוב.....
- 44..... תחושת הצלחה בהוראה / מאת אלעד שיק.....
- 45..... תחושת הצלחה בהוראה / מאת גל אוליאל.....
- 46..... תהליכים רפלקטיביים: מנקודת מבט של מדריכה ונקודת מבט של מודרכת / מאת מיקי אופיר וחנה בן-עמי.....
- 56..... יום גיבוש מצוינים להוראה / מאת שני כהן ואלעד שיק.....



שלום רב,

אני מתכבדת לפתוח מהדורה מיוחדת וחגיגית של ה"הכשרתון". העלון הנוכחי מוקדש כולו לתכנית רג"ב (ראש גדול בהוראה), הלוא היא תכנית המצוינים להוראה, עם סיומה של שנה א' של מחזור א' ותחילתה של שנת לימודים חדשה.

הצעה לפתיחת התכנית והעלתה לראשונה על ידי פרופ' רוני לידור ומנכ"ל המכללה שלמה בן-גל והתקבלה בנלהבות רבה בבית-הספר לחינוך.

ראשית מעשה, היה צורך ללמוד מה קיים במכללות אחרות וכיצד מוגדרת התכנית במשרד החינוך. בעידודה של ד"ר רמה קלוויר, המרכזת הארצית של תכנית המצוינות במכללות האקדמיות לחינוך, נבנתה התכנית במכללה האקדמית בוינגייט, והיא קרמה עור וגידים, וחיים מלאים בתשע"ג.

מחזור א' בן 16 משתתפים יצא לדרך.

בראשית, איתרנו את המועמדים שעמדו בתבחינים המתאימים והצענו להם את מרכולתנו. בהמשך, גייסנו את צוות המורים לתמיכה ברעיון. במהלך השנה יצרה הקבוצה הווייה ייחודית הן בהיבטים הלימודיים והן בהיבטים אישיים וחברתיים.

התפישה המנחה הייתה – מצוינות היא ערך ראוי לטיפוח, השקפת עולם ודרך חיים.

ערך המצוינות בחינוך, בהוראה ובלמידה נתפש בעינינו מרכזי בחינוכותו לחברה. שכן הוא מגלם בתוכו את נטיית האדם לעשייה איכותית, מהותית ומשמעותית. הוא אוצר התנהגויות למען מימוש של רצונות, מאוויים, שאיפות, וחלומות של הפרט ו/או של הקבוצה למען הפרט ו/או למען הקבוצה. יש בו מסרים לחיזוק האופטימיות והתקווה לטוב ביותר. אנו סבורים שחברה המקדמת ערך זה היא חברה בריאה והוגנת כלפי כל חבריה. חברה המזמנת לכולם אפשרות אינסופית לשיפור בכל היבט בו יחפצו.

כל הכתבות, חומרי ההוראה, השיח וההגות בעלון זה נכתבו בידי סטודנטים להוראה וראש התכנית במכללה, הגב' מיקי אופיר, אשר במיומנות, בכישרון, במסירות ונלהבות ליוותה את הקבוצה במהלך תשע"ג.

קריאה מהנה וברכת שנה טובה ומוצלחת

ד"ר סימה זך



הפניה של צוות ההכשרתון אלינו בבקשה להקדיש את ההוצאה לאור הנוכחית לתוכנית רג"ב התקבלה על ידינו בשמחה- כי הנה ניתנת לנו הזכות וההזדמנות להציג את פרי עמלנו מהשנה הראשונה בפורום מכובד.

ההוצאה לפועל של כל הפעילויות היא בזכות תמיכה וסיוע של מספר לא מבוטל של אנשים יקרים אשר סייעו לנו בתהליך ההכשרה להוראה ורכישת ההשכלה.

ראשית, ברצוננו להודות לד"ר סימה זך, ראש בית הספר לחינוך, אשר בזכות החזון שלה התוכנית יצאה לדרך. במהלך כל השנה קבלנו מסימה תחושה אמיתית של אמונה ביכולות ובאיכויות. התמיכה הורגשה גם בהקשר המנהלי וגם בהקשר התוכני-רעיוני ועל כך אנו מודים ועוד נודה לה. שנית, נרצה להודות לגב' לאה ליפשיץ, המזכירה של ביה"ס לחינוך אשר סייעה בכל דבר ודבר מקטן ועד גדול ולא הפסיקה לבקש משימות ובזכותה כל משימה עברה בהצלחה ועם אפס תקלות.

נרצה גם להודות למורים המאמנים אשר ליוו אותנו בהתנסות במרכזי הלימוד (ביה"ס "גלילי" בכפר סבא וביה"ס "בני דרור" במועצה אזורית לב השרון) ואפשרו לנו בסבלנות רבה להביא לידי ביטוי את הרעיונות והתפיסות שלנו בהוראה. יש לציין שיחד עם עידוד החופש היצירתי ידעו למקד ולחבר אותנו אל ביה"ס הייחודי, הכיתה הייחודית והתלמיד/ה ייחודי/ת.

היכולת להצליח בהוראה בהיבט החינוכי והמקצועי היא כמובן גם בזכות הידע שרכשנו במהלך הלימודים בקורסים במקצועות החינוך, המדעים והספורט והתנועה והנכונות של המרצים לסייע בידינו.

יודעים אנו שהשנה היו אלו צעדינו הראשונים וכך גם צעדתם אתם לראשונה עם התוכנית ועלינו עוד ללמוד האחד את השני ובשיתוף אמיתי למצוא דרכי פעולה להצלחה של התוכנית.

מי יתן ו"פרות הביכורים יהיו סימן לפרות הבאים"...

בהערכה רבה,

הסטודנטים בתוכנית- אולגה, אליה, אלמוג, אלעד, אנוק, גל, הדר, זהר, חנה, כיאן, ליעד, מורן, נטע, עמית, קרן ושני

ומרכזת התוכנית- מיקי אופיר



הקדשה קטנה מתוך ספר מקסים של הרוקי מורקמי- "על מה אני מדבר כשאני מדבר על ריצה" (עמ' 179)
"תוצאת הזמן האישית שלך, או המקום שאליו הגעת, המראה החיצוני שלך, או איך אנשים מעריכים אותך- הכול הוא בסופו של דבר לא יותר ממשהו משני. הדבר המכריע לאצן כמוני הוא קודם כל לחצות בוודאות כל קו גמר ברגלי שלי. לנצל את כל הכוחות שעלי לנצל, לעמוד בכל מה שעלי לעמוד בו, ולהרגיש שעשיתי את המיטב שיכולתי לעשות. ללמוד מכל טעות ומכל שמחה שהיתה שם. לא חשוב עד כמה הדבר גדול או קטן, אבל חשוב שיהיה שם למעשה השיעור שנלווה אליו. להשקיע בכך זמן, להשקיע בכך ימים, לצבור עוד מרוץ ועוד מרוץ, ובסופו של התהליך להגיע אל מקום מכריע ומספק. או אפילו להתקרב למקום המזכיר, ולו במעט, מקום כזה".

כשחשבתי כיצד לסכם את השנה הראשונה לתוכנית ובאופן אישי לכם הסטודנטים נזכרתי בספר זה של הרוקי מורקמי אשר שזורות בו מחשבות רבות, של אצן למרחקים ארוכים, אשר באופן כמעט טבעי ניתן לייחס אותן לכל מסע שאנו יוצאים אליו או מטרה שאנו חותרים אליה. הבחירה שלכם הסטודנטים להתחייב לתוכנית המצוינים עם כניסתכם למכללה- היה בה נוסף על האמירה של בחירה בהשכלה ובמקצוע, אמירה המעידה על כוונה לפעול, ליזום, להוביל, לעשות, לשנות, לתרום, להצטיין. אך כדי שהמילים יקבלו משמעות ותוקף, צריכה להקדים אותן הפעולה, רק עצם הפעולה יכולה לתת למילים אותנטיות.

לתוכנית רג"ב, קיום משל עצמה בזכות מטרות וקריטריונים וסטנדרטים להערכה ומסמכים (אין סוף מסמכים) ונשאלת השאלה-איזה קיום ממשי יש לכל אחד מאתנו בתוכנית? אילו מטרות הציב כל אחד לעצמו? מהם הקריטריונים להצלחה של כל אחד? ומה הסטנדרטים של כל אחד?

אכן ראוי, שלא יהיו מטרות שוות וקריטריונים זהים וסטנדרטים אחידים אלא שכל אחד יעשה את המיטב, המיטב שלו, כפי שהוא או היא רואים זאת ובסופה של שנה ישאל: האם אכן עשיתי את המיטב? האם עשיתי זאת בכוחותיי? בשתיי רגליי? האם אני מרגיש סיפוק? האם יש בי תחושת הצלחה?

"נאה דורש נאה מקיים"- כך ראוי שאשאל: האם עשיתי את המיטב? האם למדתי דבר מה או שניים? האם הגעתי אל מקום מכריע ומספק? ביני לבין עצמי נראה כי חציתי את קו הגמר בכוחותיי ובתוצאה טובה (בהתחשב בכך שבדרך כלל אני רגילה לרוץ על המגרש למרחק קצר ולקלוע לסל), עם לא מעט טעויות של אצנית מתחילה אך עם הרבה יותר רגעי שמחה ובידיעה כי עלי לצבור מרוץ ועוד מרוץ עד אשר ארגיש כי התוכנית משקפת את המיטב של כל אחד.

ובאשר למסמך - נראה לי כי ההכשרתון הנוכחי, ממש בין דפיו אלו, על כל גווניו נותן לנו קיום ממשי בתוך התוכנית והצדקה לאמירה שאנחנו כאן כדי לפעול, ליזום, להוביל, לעשות, לשנות, לתרום, להצטיין.

מאחלת לכם הצלחה רבה בהמשך דרככם בתוכנית.

בהערכה-מיקי



אני מאמין מקצועי וערכי / מאת ליעד נצר

כאשר נבחן את אנשי החינוך בכל התקופות, כל איש חינוך באשר הוא, ברור שהאידיאל הוא שיגיעו למקצוע ההוראה מתוך אידיאולוגיה פנימית. מתוך גיבוש רעיונות ערכים, אשר הוא (איש ההוראה) מוצא לנכון כחשובים שימשיכו לדור העתיד על מנת ליצור חברה איכותית, ליצור דור אשר השתלבותו תתרום ותקדם אותנו כחברה הלאה. אותו איש חינוך חשוב שתהיה לו אידיאולוגיה מגובשת והיררכית. אך כאשר איש חינוך זה מגיע בפועל לשטח עליו לשאול את עצמו: כיצד אדע שהערכים אכן הופנמו? האם באמת חינוכתי לערכים אשר מתאימים לפילוסופיית החינוך שלי? למעשה זהו נושא שקשה לעקוב אחריו. אין תוצאות אמפיריות, אין תוצאה סופית מדידה כמו זמן או כמות, רק הרגשה פנימית של המורה כלפי תלמידיו. לכן הדבר הוא קריטי למלל את הפילוסופיה לתוך מסמך אשר עם השנים כנראה יעבור שינויים עם השתנות השקפת עולמו של איש ההוראה אך ישאיר מעקב ויעזור למורה לבטא עצמו. לכל מורה ישנם ערכים מקצועיים וערכים חינוכיים שברצונו להעביר לתלמידיו אך מרוב הכמות הערכית ישנו הקושי לברור מהם החשובים ביותר ולכן יש לסדרם בצורה היררכית. בבואי למלל את אותו "אני מאמין" אנסה ליצור זאת על פי מספר גישות אשר יעזרו לי למצוא דרכי.

מסרים חינוכיים

ישנם כמות עצומה ובלתי נדלית של ערכים אשר ניתן להעביר דרך מקצועות התנועה אך כאשר אלי לסדרם אעדיף לבחור שלושה מרכזיים אשר יהוו את עמודי התווך החינוכיים לגיבוש התלמיד האידיאלי.

כבוד ומודעות עצמית

אני מאמין שעל כל אדם תחילה להכיר עצמו באופן עמוק וביקורתי ורק לאחר מכן יוכל לבקר את החברה ולכבדה. למעשה במקצועות התנועה יכול כל אדם להכיר את מגבלותיו הגופניות, אופן התבטאותו במרחב, יכולותיו והחשוב ביותר, הדרך לשפר עצמו בכל התחומים האלו. כאשר ישפר יציבותו ירגיש בטוח יותר בעצמו להתנענע בחופשיות ובביטחון. אם ישפר יכולותיו האתלטיות יעלו רגשות אלו גם כן. ראשית יאמין אדם בעצמו וביכולתו להשתפרות על מנת לעבור לשלב הבא.

כיבוד הזולת וביקורת חברתית

בשלב הבא, לאחר התבוננות עצמית יכול האדם לבקר את החברה ולכבדה. כאשר ייפגש תלמיד עם חבריו לכיתה במשחק הכדור, יבין שלכל אחד מגבלות הגופניות אחרות ומעלות גופניות אחרות ובעזרת שיתוף פעולה יוכלו להתגבר על דילמות שנוצרות במהלך המשחק. תהליך זה יביא את אותו תלמיד להכיר באיכויות אצל חבריו לכיתה ולכבדם על כך. ישנם דוגמות אין ספור לדרך בה ניתן לחנך לכיבוד הזולת, מעמידה בטור מסודר ולחכות בסבלנות לתורו של כל חבר לפעול על מנת שיכבדו את תורי ועד משחקי אגרסיביות שמותחים את הגבולות. שלב הביקורת יגיע כאשר יוכל התלמיד לבחון לגופו כל חבר לכיתה כיצד הוא שומר על כללי המשחק שניתן לייחס לכך שמירה על כללי מוסר, ומשם להסיק מסקנות על החשיבות שבשמירה על החוקים על מנת ליצור חברה מתוקנת.

כיבוד סמכות והדרך למחאה

בעולם המערבי כיום יש צורך בכיבוד סמכות. שוטרים, שופטי בית-משפט, מחוקקים, מפקדים בצבא, מורים, הורים... הם דוגמות למקורות סמכות שאדם יפגוש במהלך חייו. החברה כיום מושתתת על כך שיש לכבד דמויות סמכות אלו ולבצע הוראותיהן להבטחת תפקוד תקין של החברה. את הדרך לחנך תלמיד לפעול בצורה זו ניתן ללמוד ממילותיו של אפלטון: "תכונות נוצרות מפעילויות הדומות להן". כלומר יש לתרגל פעמים רבות ציות לסמכות על מנת ליצור תכונה זו אצל התלמיד.

היש דרך טובה יותר לתרגל הקשבה לסמכות מאשר בפעילות גופנית? משחקי כדור, התעמלות לסוגיה ועוד מקצועות רבים מבוססים על קבלת הסמכות וציות לכללי משחק קבועים על מנת ליצור סדר מתוך הכאוס. כמוכן שאין לפעול כעיוורים ויש לבחון בביקורתיות כל חוק, אך עם זאת יש לעשות זאת בצורה המתאימה. לא יתכן שאם איני מסכים עם קביעתו של שופט בית המשפט אשתלח בו, גם כך במשחקים ספורטיביים אכבד את החלטת השופט ואמחה בצורה מכובדת. כך עלי להרגיל את תלמידי שניתן לבקר מקור סמכות אך בצורה מכובדת אחרת אענש על כך, לדומה פאול טכני בכדורסל וכדומה.

גישור על פערים

פעילות גופנית היא דרך מצוינת לגשר על פערים רבים בחברה הישראלית. פערי מגדר, פערי עדה, פערי גזע ועוד. בחיי היומיום ובשיעורים פורמליים, לא נדרשים התלמידים ליצור אינטראקציה עם חבריהם לספסל הלימודים. אך הפעילות גופנית, כאשר משחקים ומשתפים פעולה נעלמים אותם פערים. פשוט "תמסור את הכדור ורוץ לשער" זה מה שחשוב. ניתן לשלב משחקים שלא מקדשים יכולות גופניות על מנת ליצור שילוב יעיל יותר בין המינים, כמו משחק כדורשת וכדומה. זאת תוך תשומת לב לדרך בה התלמידים ירגישו בטוחים לפעול באופן חופשי ומהנה.

מסרים מקצועיים

המורה לחינוך גופני מגיע עם ידע רב על משחקי פעילות גופנית וברוב המקרים יש מקצוע שבו המורה מתמחה בו. אך אילו ערכים יעמדו לפניו בבואו ללחנך את תלמידיו? האם ללמדם מיומנויות טכניות ברמה גבוהה עבור מקצועות נבחרים? האם כושרם הגופני עומד בראש התורן? שאלו אלו עוד רבות יעסיקו את המורה בבואו לגבש את סולם הערכים המקצועיים. לכם אני אפרט את סולם הערכים המקצועיים בו אני מאמין לפי סדר חשיבותם.

חשיפה למקצועות ספורט מגוונים

אני מאמין שעל המורה לחשוף את תלמידיו למקצועות הספורט הפחות נפוצים במקום הוראתו זאת במטרה לתת לתלמידיו עולם עשיר יותר ומגוון יותר. ככל שיכירו יותר משחקים כך תעלה הסבירות שישחקו אחר הצהרים עם חבריהם ויעסקו באופן תדיר בפעילות גופנית. פעילות גופנית היא אמצעי מעולה לשמירה על אורח חיים בריא, פריקת מתחים, פיתוח חיי חברה ומוזעות עצמית. לכן ישנה חשיבות רבה לעודד את התלמידים לפעול בשעות הפנאי שלהם.

ספורט לאלפים מול ספורט לאלופים

אני מאמין שמורה לחינוך גופני הוא ראשית מורה ולא מאמן. במצב כיום בו ישנם חוגים לפעילות גופנית כה רבים ומגוונים, אין זה מתאים שהמורה יכוון את שיעוריו לפיתוח רמת עילית של ספורטאים בשיעוריו או לדרוש מהם יכולות טכניות גבוהות בכל מקצוע גופני. עליו לעודד לפעילות מגוונת של כלל התלמידים בכל השיעורים ולהשקיע מרבית זמנו בחלשים. אין זה אומר שהשיעור לא מתאים לספורטאים מחוננים. עליו לכוון את המחוננים אל החוגים בשעות הפנאי שם ימצאו הכוונה מקצועית למימוש יעדם. ראשית יזהה את אותם מחוננים ומליץ להם על פעילות גופנית מוגברת במסגרת שונות. את "האלפים" ינסה לפתות גם כן לפעילות גופנית במסגרת חיצונית מתוך רצון שיגלו את מעלות הפעילות הגופנית.

ההנאה שבהנעה

דרך ההוראה גם היא ערך מרכזי. אני מאמין שאחת המטרות החשובות ביותר בשיעור היא ההנאה. כאשר תלמיד יצא מן השיעור ברגשות חיוביים, ערכי השיעור ייטמעו בצורה יעילה ואותו תלמיד ירצה לשוב לשיעור החינוך הגופני. לכן עלי לכוון את דרך ההוראה שתקיים תנאי זה. אני מאוד מאמין שכל האנשים נהנים ממשחק. משחקים מלווים את בני האדם כבר אלפי שנים. לכן תמיד אעדיף שדרך ההוראה תהיה בשיטת המשחק, בה התלמידים מתרגלים יכולות טכניות תוך כדי משחק ונהנים תוך כדי. זאת בניגוד לשיטה היעילה יותר ללימוד מיומנויות טכניות שהיא שיטת החלק אך אין מלווה תמיד בהנאה. למעשה אין זה מהותי בעיני אם התלמידים יידעו את המרכיבים הטכניים ויבצעו אותם ברמה גבוהה, אלא רק להכירם באופן שטחי על מנת ליצור שיפור מידי בשיעור. במידת הצורך יוכלו לתרגלם בזמנם הפנוי. כמו כן תמיד אוכל ללמד או להפנות לספרות המקצועית תלמידים שירצו להעמיק בנושא.

דמויות מופת

בעודי מגבש את האני מאמין שלי במהלך השנה מפגש עם דמויות שאני מחשיבים כדמויות מופת בתחום החינוך הגופני עזרו לי רבות למצוא את דרכי ולהסיק מסקנות רבות. אפרט על כמה מהם ללא סדר היררכי.

יוסי גבע

את יוסי גבע פגשתי לראשונה בקורס יסודות הכדורעף. צורת הלימוד שלו מיד שבתה את עיני. הסברים מהירים וחדים, הדגמה אישית של כל מיומנות, שימוש נרחב בהומור עצמי, לימוד עמיתים, פעולה מתמדת של הסטודנטים והנאה רבה לאורך כל השיעור. לא הייתה פעם שחשבת על לוותר על שיעור שלו, ההנאה הצרופה לאורך השיעור גרמה לי להבין שזו הדרך היעילה ביותר לגרום לכל סטודנט ללמוד ולתרגל באופן עצמי את המיומנויות. אולי התוצאה החשובה ביותר של שיעוריו היא שמשחק הכדורעף נכנס בצורה משמעותית לשעות הפנאי של הסטודנטים. דרישותיו מאתנו תמיד היו ברורות ומובנות היטב. ידענו בדיוק על אנו נבחן ומה הוא מצפה מאתנו. עובדה זו נתנה לנו הסטודנטים תחושה של חיוביות שתורגמה בתרגול עצמי מכוון של כל סטודנט ולימוד עמיתים מרובה. אוכל להעיד על עצמי שמהלך הקורס רכשתי חברים מן המכללה עקב דרך ההוראה שהחדיר בנו, לימוד עמיתים. למעשה דרך ההוראה שלי בשנה זו הייתה מבוססת רבות על העתק דרך ההוראה של יוסי גבע, ושיטת הלימוד שלימד במהלך הקורס, "אל הכדורעף התחרותי מעל גשר הכדורשת", נוסתה על ידי במהלך השנה בהצלחה מרובה ואנשי מקצוע ותיקים שהעלו ספקות רבות בנוגע לשיטה זו, הופתעו מאוד כאשר התוודעו לדרך יישומה של הלומדים בבית הספר.

אודי ג'רמון

אודי ג'רמון היה המורה המאמן שלי במהלך ההתנסות בהוראה. אולם מעטים המקרים בהם ראיתי שיעור שהוא העביר, אך ההכוונה שנתן לי במהלך השנה שינתה אותי רבות. אודי, שאני חושב שהאינטליגנציה הרגשית שלו ראוייה להערצה שינה רבות את דרך חשיבתי בכל הנוגע למורה לחינוך גופני. הוא זה שהכווין אותי למושג ספורט לאלפים, לתשומת הלב לתלמיד החלש ולדרך לשלב את כלל הלומדים. הפתרונות שהציע לי כאשר נתקלתי במחסום ערכי עם

הלומדים תמיד הפתיעו אותי בפשטותם ונקודת המבט הנכונה על הדברים. אין ספק שאני חב את רוב ההתקדמות שלי בהוראה אליו ישירות. אין לי דוגמות לתת על הדרך שעברתי אתו מכיוון שהכול נעשה בעל פה והתייחס לדברים בלתי מדידים ורק נשארה תחושת הערצה אליו.

ביקורת עצמית של המורה

כתבתי בתחילת המסמך על החשיבות שבתייעוד מהלך ההוראה השנתי על מנת לבדוק התאמה בין הרציונל לבין המציאות בשטח. אני מאמין שעל המורה לכתוב מחוון בו יוכל לתת ציון לעצמו על קיום מטרותיו לאורך השנה. על המחונן להתבסס על נתונים כמותיים על מנת להקל על בדיקת התכליות. המורה יוכל לראות השתפרותו לאורך השנים בקיום האני מאמין שלו ולהסיק מסקנות בהתאם.

לסיכום אלו הם עיקרי דברי בחשיבות האני מאמין, ואני מאחל לעצמי שאכן אקיים את הדברים שכתבי כאן.

כאשר אני מסתכל לאחור על תקופת ההוראה שלי בשנה הראשונה ישנם שני אירועים אשר משקפים היטב את ה"אני מאמין שלי". אחד במישור החינוכי מקצועי והשני ובמישור חינוכי מקצועי.

ההתנסות בהוראה

כאשר אני מסתכל לאחור על תקופת ההוראה שלי בשנה הראשונה ישנם שני אירועים אשר משקפים היטב את ה"אני מאמין שלי". אחד במישור החינוכי מקצועי והשני ובמישור חינוכי מקצועי.

אירוע המשקף התאמה במישור החינוכי ערכי

ב"אני מאמין" רשמתי ברביעי בחשיבותו את ערך הגישור בין פערים. אני חושב שגישור על פערי מגדר בבית ספר הוא קריטי ביותר מכיוון מעטות המסגרות הנוגעות בדבר. לא אחרי הצהריים ולא בתוך בית הספר בשיעורים העיוניים.

במהלך אחד הימים בו לימדתי כדורשת כיתות ח' התמזל מזלי ועשיתי טעות ולא תיאמתי מתקן עבור השיעור שלי. מדוע מזל? מכיוון שהמורה שהייתה אמורה ללמד את כיתת הבנות המקבילה לכיתת הבנים תכננה להעביר שיעור באותו מתקן שאני לימדתי בו. לאחר שיחה קצרה איתה (המורה) בו היא הייתה מופתעת ש"גנבתי" לה את המתקן, שכנעתי אותה שאני אלמד את שתי הכיתות גם יחד, גם הבנים וגם הבנות. גם ככה היו מעט תלמידים מסיבות כלשהן שאינני זוכר ומצאתי שזוהי הזדמנות פז.

לאחר מסע שכנועים לא קל הצלחתי לרתום את הבנות לפעול יחד עם הבנים (הבנים דווקא התלהבו מאוד מהרעיון ללמוד ביחד עם הבנות) ולמרות שהבנות התנגדו לשחק בקבוצות מעורבות התעקשתי על כך ואכן קרה. הסברתי את החוקים הפשוטים של המשחק שלדעתי מתאים מאוד לפעילות משותפת בין המינים והתחלנו לשחק. אין ספק שהמתח הורגש מאוד בתחילת המשחק והבנות התקבצו במגרש במין קבוצה משלהם ונמנעו להתקרב לבנים, כשזיהיתי זאת מיד הכנסתי חוקים חדשים שמחייבים עמידה במגרש לסירוגין, בן ליד בת. לאחר כמה מהלכים המתח ירד והקבוצות פעלו בהנאה רבה והמשחק התחיל לרקום גידים. בסופו של שיעור ביצעתי משוב משותף של כל הכיתה המאוחדת ושאלתי אותם לדעתם על שיעורים משותפים. אני חייב להודות שהופתעתי לטובה מרמת שביעות הרצון של שני המינים מהעניין שהודו בפניי שחוו הנאה מרובה והיה זה שיעור מהטובים שחוו השנה, כנראה לא מבחינת התוכן המקצועי אלא מבחינת הערך הערכי המוסף שחוו לראשונה בשיתוף פעולה בין מגדרי בתחום הפעילות הגופנית שנדיר ביותר שהיה מתרחש ללא התערבות חיצונית שכזו.

למעשה אני חושב שההזדמנות הזאתי היא זו שפיתחה את הערך ב"אני מאמין שלי" ואני יכול להודות שהתוצאה והסיבה התחלפו. הסיבה הייתה אותה תקרית של חוסר תיאום שהולידה את השיעור המעורב והתוצאה היא הכרה בערך זה כערך מרכזי וחשוב בפילוסופיית החינוך שלי.

אירוע המשקף התאמה במישור החינוכי מקצועי

במישור החינוכי מקצועי רשמתי את ה"הנאה שבהנעה" כערך מרכזי וחשוב. אותו ערך התגשם בצורה הטובה ביותר לדעתי בשבוע האחרון של ההוראה שלי. באותו שבוע לימדתי יחידת הוראה בעזרת משחק הפוטבול. השיעורים התקיימו בדשא החטיבתי הגדול שאלין ניתן להשקיף מבנייני החטיבה התחתונה (השיעור נועד לחטיבה עליונה). המשחק נתפס כלהיט חדש בבית הספר והתלמידים מאוד התלהבו ממנו. ולמרות שאווירת סוף השנה הייתה באוויר, תלמידים מכיתות אחרות ביקשו להשתלב בשיעור גם כן. בפועל לימדתי בעזרתם של חברי הסטודנטים כ 60 לומדים בבת אחת את אותו משחק. לאחר שהעברתי שלושה שיעורים בנושא (חלקם מקבילים לכיתות אחרות), אודי ג'רמון המורה המאמן שלי ציין בפני את הצלחת השיעור וציין בפני שלקראת שנה הבאה הוא רוכש ציוד מותאם למשחק הפוטבול ויכניס זאת לתוכנית הלימודים של תלמידיו. חשוב לציין שנושא היחידה היה ערכי מנהיגות ומוסר אך אי אפשר להתעלם מההצלחה שבהתאמת המשחק הנכון שמקיים את הערכים הרצויים. לאורך השיעורים נוצר מגע פיזי רב ואגרסיבי בין התלמידים, למעט אירוע בודד לא התרחשו אירועי אלימות מילולית ואירועי אלימות פיזית. הערכים הופנמו כראוי בלומדים ואף לאחר השיעור ציינו בפני כי הם מרוצים מאוד מהמשחק ויתחילו לשחקו בזמנם הפנוי. האירוע המשמעותי ביותר היה בו תלמיד מהחטיבה התחתונה אשר צפה בשיעור מכיתתו, ניגש אלי בסוף השיעור והתעניין היכן ניתן לשחק פוטבול באזור וביקש שאמליץ לו על חוגים באזור שבהם משחקים פוטבול. זוהי התגלמות ההתגשמות של הרציונל שעמד מאחורי השיעור, הלומדים ואפילו הצופים בשיעור, מקבלים על עצמם משחקים ספורטיביים שטרם הכירו ומעוניינים לפעול בשעות אחר הצהריים לפי המתכנת של המשחק.

"אני מאמין" מקצועי וערכי / מאת חנה בן עמי

החינוך הגופני בבית הספר

החינוך הגופני הינו ראשית כל "חינוך". לא מדובר בשיעור "ספורט" שמטרתו להכשיר את הילד לספורט תחרותי, אלא בהזדמנות יוצאת דופן לעצב ולהשפיע על הילד במישורים רבים.

תפקידה של מערכת החינוך ככלל, הינה להבטיח חינוך ראוי לכל האוכלוסייה, כזה שיאפשר לילדינו להתפתח כאנשים חושבים (במישור ההכרתי), בריאים (במישור הגופני), ערכיים ומאושרים (במישור החברתי והמישור הרגשי). חינוך כזה ישרת את האינטרסים של הכלל ושל הפרט.

בעת לימוד מרבית המקצועות הנלמדים בבית הספר, נקרת המערכת בין הקניית ידע ספציפי נחוץ (בתצורת "בית חרושת" למבחנים) להקניית כלים, הרגלים, סקרנות ועוד (אשר נחוצים גם הם). הילד מטבעו הינו יצור סקרן ופעלתן תכונות יקרות אלו מדוכאות ללא הרף על ידי מערכת מקובעת. החינוך לערכים ועיצוב האופי נדחקים לשוליים וכך גם הילד, רגשותיו וצרכיו האישיים. על המורה לחינוך גופני לתקן זאת.

תכני החינוך הגופני

קיימים תכני חובה אשר עליהם לא ניתן לוותר בעיצוב תוכנית הלימודים (ועל כך ארחיב בהמשך). עם זאת, למתן אפשרויות לבחינה (במסגרת חלק משעות החינוך הגופני) חשיבות עליונה: כאשר ילד בחור במה לעסוק, הוא מחויב לתהליך, מפתח אחריות, מפגין מוטיבציה גבוהה יותר ונהנה מיתרונות נוספים במישורים שאינם המישור הפיזי. מאחר ולילדים העדפות שונות, יש להקפיד על גיוון בתכנים במהלך השנה, לספק אפשרויות בחירה ולאפשר לילד המצטיין בתחום אחד להפגין את כישוריו ולצבור ביטחון. היריעה קצרה ולכן לא ארחיב בנושא, אך התייחסות למישורים השונים תביע את עמדתי בנוגע למטרות החינוך הגופני גם בהקשר זה.

החינוך הגופני במישור הפיזי ובמישור הקוגניטיבי / הדרך לשמירה על אורח חיים בריא -

מטרת על של החינוך הגופני, כפי שהוגדרה על ידי משרד החינוך, הינה "לעצב, לפתח ולטפח אצל הפרט דפוסי פעילות והתנהגות גופנית וספורטיבית, במסגרת הפוטנציאל האישי שלו, לשם הבטחת איכות חייו, בריאותו ואישיותו ההרמונית בהווה ובעתיד".

עיצוב זה כאמור אינו מוגבל לטעמי התנהגות גופנית וספורטיבית אך יש להקדיש חשיבות רבה לנושא זה.

יש לפתח כישורים גופניים וכן לטעת בילד את הכלים להמשיך בפעילות באופן הראוי לאחר שעות הלימודים וגם בהמשך חייו. בכלל זה, יש להתייחס למגוון נושאים: יציבה וביומכניקה, סיבולת לב-ריאה, תרגילי חיזוק, תזונה נכונה ועוד. המטרה איננה פיתוח ספורטאי.

ההתייחסות לנושאים האמורים תהא בהתאם למצופה מאדם מבוגר אשר שומר על בריאותו ואיכות חייו.

במישור הגופני – התלמידים יחשפו למגוון נושאים, באופן אשר לא גורם לשחיקה ושעמום.

כך יוכל גם תלמיד למצוא את מקומו ואת הפעילות אשר מסבה לו הנאה, בה אכן יוכל להתמיד גם בהמשך.

כמו כן, התלמידים יערכו בהתאם לסולמות הערכה ולהישגיהם, אך אלו יותאמו לפוטנציאל הילד הממוצע בצורה זו, ילד אשר ישקיע ויתאמן באופן ממושמע, יוכל לזכות בציון גבוה מאוד (הדבר הולם לעובדה שיוכל גם לשמור על איכות חייו בפעילות זו).

חסרונם של כישרון מולד או של אימונים מחוץ לשעות ביה"ס מגיל צעיר לא יהוו חיסרון. אלו אשר יפגינו מצוינות בספורט, יזכו להכרה בדרכים אחרות ויפנו למסגרות מתאימות (ראה התייחסות לנושא המצוינות גם בהקשר הרגשי ערכי בהמשך).

גם הם ימצאו את מקומם, אך לא "על חשבון" הילד הממוצע.

במישור ההכרתי – תפותח בילדים סקרנות לגבי נושאים אלו, הם יבינו את חשיבות השמירה על אורח חיים בריא ורק לבסוף "ישננו" חומר לימודי ספציפי. עם זאת התלמידים יערכו גם על בקיאותם בידע אשר רכשו.

החינוך הגופני במישור החברתי ובמישור הרגשי

החינוך הגופני מהווה הזדמנות שלא תסולא בפז "לגעת" בילד, להתחבב עליו, להתקרב, להבחין בקשיים, להשפיע על דעותיו, אופיו, התנהגותו החברתית, מצב רוחו ועוד. לחינוך הגופני יתרון גדול על פני יתר מקצועות הלימוד במערכת החינוך הקיימת, שכן אנו פוגשים את הילד

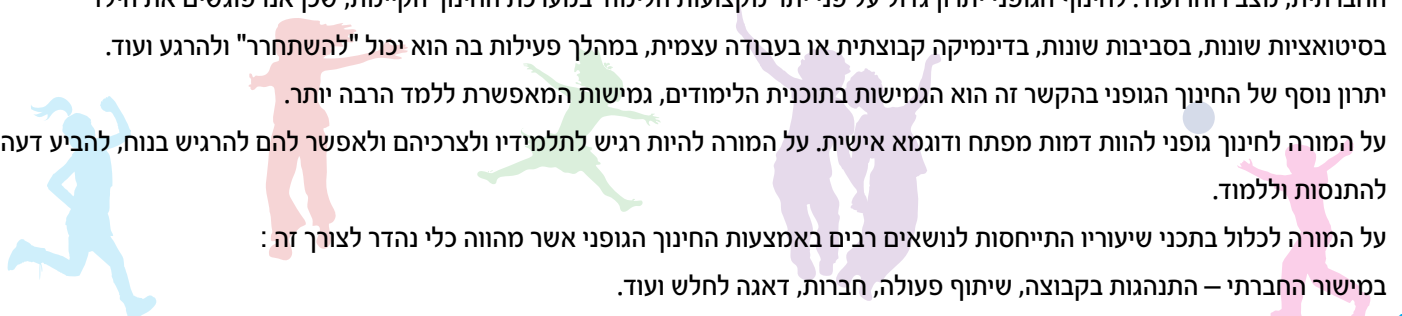
בסיטואציות שונות, בסביבות שונות, בדינמיקה קבוצתית או בעבודה עצמית, במהלך פעילות בה הוא יכול "להשתחרר" ולהרגע ועוד.

יתרון נוסף של החינוך הגופני בהקשר זה הוא הגמישות בתוכנית הלימודים, גמישות המאפשרת ללמד הרבה יותר.

על המורה לחינוך גופני להוות דמות מפתח ודוגמא אישית. על המורה להיות רגיש לתלמידיו ולצרכיהם ולאפשר להם להרגיש בנוח, להביע דעה, להתנסות וללמוד.

על המורה לכלול בתכני שיעוריו התייחסות לנושאים רבים באמצעות החינוך הגופני אשר מהווה כלי נהדר לצורך זה:

במישור החברתי – התנהגות בקבוצה, שיתוף פעולה, חברות, דאגה לחלש ועוד.



המישור הרגשי – אחריות, משמעת, כוח רצון, התמדה, מצוינות אישית והשגיות, יכולת שיפוטית, הכרה בחולשות ומנגד פיתוח ביטחון עצמי וכי"ב...

החינוך לערכים באמצעות החינוך הגופני יעודד את הילד להשקיע בכלל התחומים הנלמדים ובחינוך הגופני בפרט. באופן זה, מצוינות בספורט תבוא לידי ביטוי באופן טבעי ותוערך. במקביל יערכו גם ההשקעה של התלמיד החלש, הסיוע מצד תלמיד אחר ועוד.

מיקום החינוך הגופני במערכת הבית ספרית

כפועל יוצא ממאפייני שיעור החינוך הגופני, כפי שתואר לעיל, למורה לחינוך גופני תפקיד משמעותי מאוד בחינוך הילד בביה"ס. המורה לחינוך גופני חולק תפקיד זה עם יתר המורים המקצועיים במערכת אך האחרונים אינם חשופים לילד במישור החברתי והרגשי כפי שתואר. כמו כן, במערכת מצויים גם המורים המחנכים אשר להם הזדמנויות רבות יותר לשוחח עם הילד ולראותו.

על מנת להבחין בצרכי הילד ולתת להם מענה הולם, על המורה לחינוך גופני ויתר המורים בביה"ס, לפעול בשיתוף פעולה תמידי. המורה לחינוך גופני עשוי להבחין בקושי ולהעלות את הדבר למועדות יתר המורים (במידת הצורך). המורה לחינוך גופני עשוי לקבל מידע חשוב מהמורה המחנך לנסות לסייע בתהליך החינוכי תוך הבעת רגישות לצרכי הילד וכך הלאה. זאת ועוד לדעתי, יש מקום לשיתוף פעולה צמוד של המורה לחינוך גופני והמורה המחנך הן בתכנון התוכנית השנתית והן בהתמודדות עם נושאים חברתיים ורגשיים העולם על הפרק ועשויים להיות רלוונטיים עבור הכיתה כולה.

בנוסף, החינוך הגופני עשוי להיות אמצעי מצוין להטמעת ולימוד חומר מעולמות תוכן שונים – מתמטיקה, פיזיקה, היסטוריה ועוד. שיתוף פעולה יצרתי בין המורה לחינוך גופני למורה מקצועי אחר עשוי לסייע לילד בלימודיו, לחבב עליו את המקצוע בו הוא מתקשה או את המקצוע אשר נראה לו משעמם או מיותר וכיוצ"ב.

הינה כי כן, לחינוך הגופני מקום חשוב מאוד במערכת הבית ספרית. אין מקום לביטול שיעורי החינוך הגופני או מיקומם במקום נמוך בסדר העדיפויות הבית ספרי. המורה לחינוך גופני עשוי לתרום לתהליכים החינוכיים המתרחשים במקביל לשיעוריו בביה"ס ושיתוף פעולה מערכתי יתרום הן להצלחת מערכת החינוך הגופני והן להצלחה כלל מערכתית.

סיכום ומסקנות

כאמור, מטרת העל של החינוך הגופני הוגדרה לצורך הבטחת איכות חייו, בריאותו ואישיותו ההרמונית של הילד. עיצוב זה, כאמור, אינו מוגבל לטעמי התנהגות גופנית וספורטיבית אלא למכלול גוף ונפש. על המורה לחינוך גופני לנצל את ההזדמנות שניתנה לו לחנך ולהשפיע על חייהם של תלמידיו.



מה אקח הלאה לעבודה המקצועית / מאת עמית אביעלי

"אם יוצאים, מגיעים למקומות נפלאים" (ד"ר סוס).

ההתנסות בהוראה במהלך השנה כללה עימה התמודדות עם קשיים מסוגים שונים.

קשיים אלו, ההתמודדות עימם, חיפוש הפתרונות, התייעצות ולעיתים אף הלמידה מן הכישלון תרמו להתמקצעות, פיתוח וצמיחה אישיים ומקצועיים כאחד ובעיקר, הרבה למידה על העצמי.

לצד הקשיים היו כמובן הצלחות ופירות רבים ומתוקים לקטוף שגם הם שכמו הקשיים, מלמדים, מעשירים ומפתחים.

" בידי המחנך הצעיר מצוי אמצעי נפלא – הלוא הם הנעורים, שעדיין תוססים בו. השפעתם רבה יותר מ'פנקסנות' פסיכולוגית בלב ותקנון פדגוגי בראש" כך כתב יאנוש קורצ'אק בכתביו.

אם לומר בלשון המעטה, קפצנו למים העמוקים.

הגענו לביה"ס מבוהלים, מפוחדים וחוששים ממש כמו ילד שהולך ליום הראשון של כיתה א'. לא ממש יודעים למה לצפות, לא ממש יודעים איך להתנהג, ממש לא יודעים כיצד נלמד ומה וכמובן, איך יהיו התלמידים.

אבל, בידנו – כפי שאמר יאנוש קורצ'אק, אחד הכלים הטובים ביותר – הנעורים. כולנו זכרנו מה זה תיכון (רובנו גם את חטיבת הביניים), איך זה ללמוד בתיכון, מה מעניין בגיל הזה, זכרנו את המורים שלנו ואיך היו שיעורי הספורט ומכאן גם איך לא נרצה שהשיעורים שלנו ייראו ואיך לא נרצה להצטייר בעיני תלמידינו. ובעצם התחלנו מנקודה זו.

כמי שזוכרת היטב את ימי גיל ההתבגרות, את החלקים הטובים והפחות טובים, הכיפיים והפחות, את דימוי הגוף הבעייתי, את הקשיים החברתיים ואת החיפוש אחר משמעות וזהות, ניסיתי לבנות שיעורים ויחידות הוראה שיקלו על התלמידות, יאפשרו להן להתמודדות עם גיל ההתבגרות ולשלב בתוכו גם פעילות גופנית. ניסיתי להיות עבורן דמות סמכותית מחד ומאידך דמות שניתן לפנות אליה, להתייעץ עימה ולהיעזר בה.

בהתנסות בגישה זו במהלך השנה, גיליתי שאין זה פשוט להיות כל אלה עבור התלמידים ולעיתים השיעור שחשבתי שיהיה המתאים ביותר עבור התלמידות התגלה כמעורר סערה ואילו שיעור שחשתי מהתגובות שיעורר, התגלה כמגבש, מלמד, מעשיר ואיכותי. יחד עם זאת, נוכחתי לגלות כי עלי להעז, לסמוך על התלמידות, לחשוף אותן לדברים חדשים ולהתנסות יחד איתן. המאה ה-21 מאופיינת בין היתר בזמינותה – הכל כאן ועכשיו. לעיתים לחיוב, לעיתים לשלילה. מבחינתי, כמורה לעתיד לחינוך גופני, זה אומר שעלי להתחדש כל הזמן, להתקדם, לזרום עם התקופה והחדשנות הטכנולוגית ומתוך כך לעניין ולאתגר את התלמידים ולעזור להם למצוא דרכים לשילוב הפעילות הגופנית גם בעידן הטכנולוגיה.



קיקבוקס בספרדית / מאת אנוק שולמן

"הלשונות נבראו כדי שבני אדם לא יבין איש את רעהו", אמר ש"י עגנון. ברצוני לספר לכם על חוויה שחוויתי במסגרת תכנית ההוראה שלנו, אשר יכולה בהחלט להפריך משפט זה.

לפני כמה זמן עלה הרעיון, לאור העובדה ששפת אמי היא ספרדית ויש לי רקע בתחום הקיקבוקסינג, להכין שיעור אשר בו ילמדו התלמידים הן תנועות מענף ספורט זה והן שפה זו. המטרה הייתה לבנות שיעור שלם אשר יהיה מודבר בשפת האגרופים, הבעיטות, הקומביניציות, הקפיצות וההגנות, שפת אברי הגוף, הצבעים והכיוונים, כל זה כמובן בספרדית.

על מנת להכין מערך שיעור זה, נעזרתי בזכרונותיי מהתקופה שטרם ידעתי לדבר בה עברית היטב, כאשר רק הגעתי ארצה. נזכרתי כיצד הסבירו לי את המילים בשפה שבזמנו נראתה לי כה מוזרה: לאט ופעמים רבות. לכן, החלטתי שהדרך היעילה ביותר לגרום לתלמידיי לצאת משיעור זה עם ידע כלשהו בספרדית היא להסביר להם כל מילה והקשרה בהדרגתיות ולחזור עליה מספר פעמים. כך קרה, שביצענו, לדוגמה, בעיטה מספר פעמים תוך כדי שאמרנו את המילה "רגל" בספרדית, או שלמדנו להגיד "ימינה" בשפת אמי תוך כדי ג'בים, קרוסים והוקים רבים שעפו באוויר בקצב מסחרר.

בנוסף, השיעור כלל קומביניציה אשר כל תנועה בה הייתה הן לכיוון שונה והן בוצעה בעזרת איבר גוף שונה כל פעם, זאת במטרה ללמד את הכיוונים ואת אברי הגוף, וכמובן על הדרך להפעיל את תאי המח (אפילו הרדומים ביותר!), הקואורדינציה, הזכרון וסיבולת לב הריאה שלנו. הרעיון העיקרי שעמד מאחורי שיעור זה היה ללמוד שפה באמצעות פעילות גופנית, דבר שהוא בדרך כלל לא קונבנציונאלי, ולהוכיח, בין היתר גם לש"י עגנון המנוח, כי דווקא כן ניתן להבין איש את רעהו באמצעות השפה, גם אם היא שפה חדשה מומצאת בשם "ספרדיקבוקס". לסיכום, אני באופן אישי מאד נהנית לבנות ולהעביר שיעור זה, משום שזאת הייתה הזדמנות טובה עבורי להתחבר לתחום החדשנות בחינוך, ובחינוך הגופני בפרט, וכן לחשוף בפני התלמידים שלי בשיעור (חבריי לתכנית רג"ב במכללה) צעד נוסף וגדול שבי, ולשתף אותם, בשמחה, בחלק ממי שאני.



חיים בריאים, כושר ומנהיגות

בוצע ע"י: אלעד שיק, אנוק שולמן, זוהר גוב, חנה בן עמי, כיאן מלשה, שני כהן וקרן אלפרוב.

מנחה להוראה: מיקי אופיר.

בית החינוך תיכון ע"ש י. גלילי, כפר סבא.

מטרת היום: למידה ועידוד אורח חיים בריא, על ידי פעילויות גופניות שידרשו שילוב של מיומנויות מנהיגות, יחמה אישית, שיתוף פעולה,

אחריות אישית וקבוצתית, עבודת צוות, וקוגניציה.

משתתפים: שכבת כיתות י', כ-200 תלמידים.

מועד: 22.05.2013

תכנון הפרוייקט: קבענו פגישות רבות בין חברי הצוות, ובין חברי הצוות לצוות המורים בבית הספר, תיכננו לוח זמנים ליום זה והקפדנו שיהיה יעיל וממצא, הן מבחינת זמן פעילות מקסימאלי. והן מבחינת העברת המסר, התחנות ביום זה נבחרו בקפידה על מנת לענות על מטרותינו ביום זה.

חודש לפני היום חכ"ם, תלינו ברחבי בית הספר מודעות מגוונות על מנת לסקרן את התלמידים ולעלות את מודעותם לגבי יום מיוחד שהולך להתבצע בקרוב.

שבוע לפני ביצוע הפרוייקט, כל זוג סטודנטים העביר לשתי כיתות שיעור חינוך לקראת היום חכ"ם, בשיעור זה הצגנו את רשי התיבות של יום חכ"ם- חיים בריאים, כושר ומנהיגות, הצגנו והסברנו את לוח הזמנים של אותו היום, כל כיתה קיבלה לוח זמנים משל עצמה על מנת שהתלמידים יוכלו לדעת מראש היכן הם צריכים להיות וכדי שלא נבזבז זמן על מיותר. לאחר מכן, הסברנו לכיתות מהי כל תחנה והדגשנו בפניהם שבכל תחנה אנו מקפידים על התנהגות ספורטיבית, עידוד, הגינות, משמעת, יצירתיות ושיתוף פעולה, וכל כיתה שתעמוד בזה לאורך כל היום ינתן לה בונוס בציון הסופי.

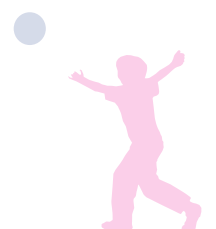
ביקשנו מכל כיתה להכין לוגו יצירתי ליום חכ"ם, לוגו שלפי דעתם מאפיין יום זה. בנוסף, ביקשנו שכל כיתה תגיע עם אביזר שייחד אותה (כל דבר העולה על רוחם, בכדי לתת במה ליצירתיות שלהם). חילקנו בכיתות דפי מידע לגבי תזונה ובריאות, דפים אלה שימשו לתלמידים כהכנה לקראת אחת התחנות ביום חכ"ם, על התלמידים היה לקרוא, ללמוד ולדעת את כל המידע הרשום בדפים על מנת להצליח בתחנה. עבודת הצוות ושיתוף הפעולה בין הסטודנטים לאורך כל שלבי תכנון הפרוייקט הייתה מדהימה. כל הסטודנטים נרתמו להצלחת הפרוייקט וגילו אחריות אישית, יחמה, סובלנות ובעיקר היו נכונים לעזור ולתמוך אחד בשני לאורך כל הדרך.

ביצוע: את היום התחלנו עם כל שיכבת כיתות י באודיטוריום, שם הם הקשיבו להרצאה בת 45 דקות בנושא יחסי הגומלין שבין הפעילות הגופנית לתזונה והשפעתיהם על בריאותינו. שהועברה על ידי תזונאי ופיזיותרפיסט מוסמך. לאחר מכן, השכבה חולקה לחצי, חצי שכבה למדה לפי המערכת וחצי שכבה שנייה עסקה בפעילויות של היום חכ"ם, לאחר שעה וחצי של פעילות התחלפו, בסיום היום, אחרי ששני חצאי השכבה עברו בין שלל הפעילויות, כינסנו שוב את התלמידים באודיטוריום לפעילות סיכום, בתחילה עלתה מטעם איגוד אתנה, סילבי ז'אן, ז'אן נחשבת לכדורגלנית הישראלית הטובה ביותר אי פעם. היא דיברה על מנהיגות בספורט וסיפרה את סיפור חייה בצורה מרתקת, וחוויתית מאד. לאחר מכן, הוקרן סרטון המסכם את היום חכ"ם, והתלמידים יכלו להתרשם מביצועיהם בתחנות השונות, מיד בסיום הסרטון, הוכרזו שלוש המקומות הראשונים שזכו בפרסים ותעודות, ובכדי לסיים את היום עם טעם מתוק בפה עם יציאת התלמידים מהאודיטוריום חולקו קרטיבים לכל השכבה.

התחנות -

עבור את הרשת: המטרה בתחנה להעביר את התלמידים דרך הרשת מבלי לגעת בגומיות, מספר הפעמיים בהם ניתן לעבור דרך ריבוע אחד מוגבל, הניקוד גדל ככל שעולים בגובה הריבועים. לדוגמא: השורה התחתונה הקרובה לריצפה מזכה בנקודה אחד והשורה השנייה מזכה בשתי נקודות, השורה השלישית בשלוש נקודות וכך הלאה.

בכדי להצליח על התלמידים להשיג מספר רב של נקודות, עליהם לחשוב ולבחור באסטרטגיה מושכלת ולעבוד בשיתוף פעולה.



ידע זה כח: מטרת התחנה לענות על שאלות טריוויה נכונה, ולבנות תפריט של 2200 קלוריות, 300 גר' פחמימות, 120 גר' חלבון, 70 גר' שומן. בטריוויה: התלמידים יקבלו דף מידע ודף שאלות. התלמידים יוכלו להיעזר אחד בשני. התשובות ירוכזו בדף תשובות ייעודי. בניית תפריט - כללי: התלמידים יקבלו רשימת מזונות, כולל ערכם הקלורי ל-100 גר' וליחידת הגשה מוכרת. התלמידים יידרשו למלא דף תפריט ייעודי – אילו מזונות ובאיזה כמות יסלבו בתפריט יומי כדי להגיע ליעד הנדרש? בניית תפריט – קבוצות משנה:

כדורסל: על כל אחד מהתלמידים הנבחרים לבצע רצף פעולות: סיבוב הכדור מאחורי הגב (פעמיים וכל כיוון) וכן העברתו בין הרגליים (פעם אחת לכל כיוון). יש לחזור על הרצף פעמיים, ללא כל טעות או נפילה של הכדור. כאשר התלמידים יעמדו במשימה, תתגלה לתלמידים תכולת הפחמימות בכל אחד מהמזונות שברשימה.

כדורי כוח: על כל אחד מהתלמידים הנבחרים לדחוף את כדור הכוח תוך זחילה מקונוס לקונוס ולחזור בריצה. כאשר התלמידים יעמדו במשימה, תתגלה לתלמידים תכולת השומנים בכל אחד מהמזונות שברשימה.

שכיבות סמיכה: על כל אחד מהתלמידים הנבחרים לבצע 15 שכיבות סמיכה (עד לנגיעה בכדור הכוח). כאשר התלמידים יעמדו במשימה, תתגלה לתלמידים תכולת החלבונים בכל אחד מהמזונות שברשימה.

בסיום פעילות כל אחת מ-"קבוצות המזון" (כדורסל וכו'), 3 מהתלמידים יסייעו בהרכבת התפריט באמצעות המידע שקיבלו ותלמיד אחד יצטרף לעונים על שאלות הטריוויה.

פירמידה אנושית: בתחנה זו כל כיתה התחלקה לשלוש קבוצות, מטרת שלושת הקבוצות לבצע כמה שיותר מבנים שונים, ככל שמספר הבסיסים נמוך יותר כך הניקוד שהיא מקבלת הוא גבוה יותר, בנוסף על יצירתיות התלמידים מקבלים תוספת ניקוד. על הקבוצות לעבוד בשיתוף פעולה על מנת להשיג תוצאה גבוהה יותר.



חצה זאת בהצלחה: מטרת התלמידים לחצות מצד אחד של הנהר אל הצד השני בעזרת החישוקים ומבלי לגעת בבד הכחול, על מנת להצליח במשימה על התלמידים לחשוב על אסטרטגיה ולעבוד בשיתוף פעולה והתחשבות באחר. כל תלמיד שהצליח לעבור לצידו השני של הנהר מזכה את כיתתו בשתי נקודות, כל תלמיד שנגע מחוץ לחישוק מוריד לכיתתו נקודה אחת. קיקזכור: בתחנה זו מועברת לתלמידים קומבינציה בקיק- בוקסינג, המטרה של התלמידים בכיתה לזכור את הקומבינציה ולבצע חמש פעמיים ברציפות תוך תיאום אחד עם השני, דיוק תנועתי, באופן אסתטי ועם אנרגיות. הניקוד בתחנה זו ניתן בדגש על תיאום, דיוק, אסתטיקה, אנרגיות והשקעה.

תחנת מידע: לאורך כל היום הוקדמה תחנת מידע, ובה יכלו תלמידי כל בית הספר, לקרוא ולקחת עלוני מידע ומדבקות בנושאים שונים: תזונה, פצעי בגרות, יחסי מין, עישון, פעילות ספורטיבית ועוד...



ספורט כשולחן הידברות / מאת כיאן מלשה

התלמידים בבית הספר האורתודוקסי אינם זרים למראה של סטודנטים ממכללת וינגייט שבאים להעביר להם שיעורים, אין זה אלא בחור או בחורה בגיל של אחיהם הגדול, אלא שבבוקר יום רביעי אחד למרות שהכל היה דומה, סטודנטים ממכללת וינגייט באים לבית הספר ליום ספורט בנושא- "משחקים של פעם" – אך ההפתעה שבאה איתם לא הייתה דומה לשום צפייה.

זה לא היה נידאל, לא מוחמד, לא רנין – אלא חנה, אליה ואלמוג ושאר הסטודטים היקרים. ו
"שו אל אכבאר שבאב וסבאיה" פתאום הפך ל"בוקר טוב חבריה, מה קורה?".

אין זה קשה במיוחד למצוא שוק תרבותי שמתרחש בזמן אמת, במיוחד לא במדינה שלנו, אך להיות עד לתהליך ההסתגלות ובסופו של דבר קבלה ואהבה – זה כבר יותר נדיר.

ההיסטוריה טומנת בחובה אין ספור מקרים אשר האחר הפך לחבר, והשונה הפך למואר – וכל זה תחת חופתה הנפלאה של הרוח הסזורטיבית. שיא אי ההבנה וחוסר הסובלנות התגלם בדרום אפריקה לאחר פול האפרטהייד – ולמרות שלפי חוק זה הייתה אמורה להיות מדינת כל אזרחיה, אך שבין הלבנים והשחורים המצב היה רחוק מאך – הרי שהאיבוש הממושך והתעללות הלבנים באזרחים השחורים לא נשכחו גם אז. למרות ששני ה"צדדים" דיברו אנגלית אך תכלית הדיבור הפך את הנאמר להישמע כאילו אלו שתי שפות שונות לגמרי, 1994 נלסון מנדלה הפך לנשיא השחור הראשון של דרום אפריקה,

1995 אליפות העולם ברוגבי התקיימה במדינה, בשנה שקדמה לה, העם בדרום אפריקה, לבנים ושחורים עברו את אחד המאבקים החשובים ביותר, שבסיומו ניצחו ה"ספרינגבוקס" האפריקאיים את ה"אול בלאקס" מניו זילאנד, כאשר דרום אפריקאיים – כאחד – עודדו את קבוצת הבית,

"יש להזכיר- שרוב שחקני הרוגבי של ה"ספרינגבוקס" היו לבנים ושנה לפני הגמר, קהל הבית השחור תמיד הריע להפסד של הקבוצה המקומית. ספורט – אינו מגשר בין אנשים, אינו סצנה פוליטית, אינו שולחן דיונים, ספורט – זה – ספורט. ברמה הכי בסיסית של קיומו של הספורט הוא אינו רואה אלא שרירים, זיעה, שומע דפיקות לב והתנשמות עמוקה צמאה לחמצן, וכאשר מסתכלים על העולם דרך עיניו של הספורט אין רואים שוני בין אדם לאדם, כולם רצים הכי מהר שאפשר, צועקים בהטלת הפטיש, מחייכים לתוצאה ובוכים בסיום.

"כיאן!" – אני שומעת – "איך אומרים קפיצה לגובה בערבית", אני לא עונה, שמה את הקלסר בצד, ובמקום זאת מבצעת קפיצה לגובה מול התלמידים, כאשר בשניות אני ממשיכה עם הקבוצה שלי כאשר עדיין מקשיבה ושומעת את התלמידים צוחקים וצועקים בערבית "אהההה קפז עאלי".

בסופו של היום, אף אחד לא חשב מי זה מי? איזה דת? איזה לאום? חנה, אגאג', מוחמד, אלכס, אסעד – למי אכפת, תפסיק לקשקש ותביא את הכדור!

במקום לפרט את מה שראינו בסרטון, במילה שלי זו העברתי מסר – תודה.



ספורט ומגדר / מאת מיקי אופיר

אחד הנושאים החשובים בהכשרה להוראה הוא מתן הזדמנויות שוות לכל תלמיד. הכיתות בבתי הספר מאופיינות לרוב בהטרונגיות (להוציא כיתות אשר הוגדרו מלכתחילה ככיתות ספורט או מגמות ספורט).

בבתי הספר היסודיים ההטרונגיות באה לידי ביטוי גם בהקשר של שילוב בנים ובנות בשיעורי החינוך הגופני.

לכאורה, בגילאים אלו אין הבדלים מהותיים ביכולות ובמיומנויות הספורט בין שני המינים אך מצפייה שלי בשיעורים ביסודי וגם מהתנסות מצומצמת בהוראה ביסודי ניתן לעיתים לראות כי כבר בגילאים אלו נוצרים הבדלים בין המינים אשר לטעמי נובעים לרוב מחינוך חברתי-תרבותי. דוגמא להקשרים חברתיים-תרבותיים היא למשל המסרים המועברים באמצעות המדיה אשר מחזקים או מעודדים את הבנים לעיסוק בספורט באופן משמעותי יותר בהשוואה לבנות (הייצוג הניתן לספורט גברים בהשוואה לספורט נשים, פרסומות המעודדות את הגברים - לחיזוק הגוף ואת הנשים לשמירה על "הגזרה") ומייצרים תפיסות שונות לגבי מטרות העיסוק בספורט כמו גם הבחירה בענפי ספורט.

קיימת נטייה חברתית-תרבותית לעודד בנות לענפי ספורט הנתפסים כפחות אגרסיביים כדי לשמור על מבנה גוף ואופי מעודן ואילו את הגברים לענפי ספורט הנתפסים כאגרסיביים ולמבנה גוף שרירי וכך ניתן למצוא יותר בנות במקצועות המחול ויותר בנים במקצועות הכדור (אין לי

התנגדות לכך כמובן אם הבחירה היתה קשורה בנטיית הלב בלבד ולא בהשפעות חיצוניות העשויות למנוע את הרפרטואר האפשרי לכל מין). בשנים האחרונות, עם עליית המודעות לנושא זה, ופעילותם של גופים שונים המעודדים השתלבות נשים וקידום הנשים בספורט מתחילה תנועה של בנות לענפי ספורט מגוונים יותר וכך נמצא מספר הולך וגדל של בנות במקצועות "אגרסיביים" יותר למשל: אומנויות הלחימה (במקרה זה החשיפה של ייצוג נשים במסגרות בינלאומיות מסייעת לכך ומחזקת את הטיעון כי למדיה יש השפעה על תפיסות חברתיות-תרבותיות).

בנוסף, ההבדלים האלה המעודדים בנים למקצועות הכדור ובנות למקצועות המחול יוצרים כבר בבית הספר היסודי יתרון לבנים - וכך ניתן לראות, גם בעין בלתי מיומנת, שבשיעורי חינוך גופני בהם מתקיימים משחקי כדור המשלבים בנים-בנות (כמו מחניים) דומיננטיות והשתלטות של הבנים על המשחק וכתמיכה לעניין גם העדפה של הבנות להנמיך את עצמן, למסור לבנים ולהעדיף "לברוח" מאשר ליזום במשחק.

במקומות בהם יש חיכוך סביב נושא זה ויש בנות המתעמתות נגד השתלטות הבנים, לא תמיד משכיל המורה לזהות את ההזדמנות ללמידה ולקיים דיון בנושא אלא נטייה לעודד להמשיך משחק, העיקר שנפעל.

במסגרת הדרכה בקורסים של מורים חדשים כאשר אני מעלה את נושא שוויון ההזדמנויות בחינוך הגופני לבנים ולבנות מתגלים עוד גורמים המייצרים ומחזקים את ההבדלים בין המינים בספורט כמו למשל: חלוקת זמן פעילות בהפסקות בין הבנים לבנות. בבתי ספר רבים הבנים מקבלים עדיפות ויש השתלטות על מגרש הכדורגל והבנות בהדרגה נדחקות הצדה. המורים מתקשים למצוא פתרונות אשר יעודדו עיסוק שווה של בנים ובנות במשחקי כדור בהפסקה ופעמים רבות אני שומעת את האמירה: "יש בבית הספר נוהג של שנים איך אוכל לשנות סדרי עולם?". בעקבות כל האמור לעיל, אני רואה בתפקידי כמדריכה פדגוגית שליחות להעלות נושא זה לדיון מקצועי וחינוכי-ערכי ולמצוא דרכים לעורר למודעות את חשיבות מתן שוויון ההזדמנויות ואף יותר מכך, להשתמש בשיעורי החינוך הגופני כמנוף לקידום חשיבה חברתית גם במעגלים רחבים יותר בבית הספר.

לכן, השנה במסגרת ההתנסות בהוראה יזמתי יום ייחודי שעסק בנושא ספורט ומגדר.

היות ואני עובדת כמורה לחינוך גופני בבית ספר "גינצבורג האורן" ביבנה חשבתי על שיתוף פעולה בין תלמידות משכבה יא' בבית הספר הלימודות במגמה ייחודית, מגמת מגדר, אשר תוכנית הלימודים שלה פותחה ע"י אורית פוליאק שהיא גם מרכזת המגמה יחד עם הסטודנטים מתוכנית רג"ב.

התלמידות לומדות במגמה מגוון נושאים כמו: רקע היסטורי של התפתחות תנועות נשים בעולם, הקשרים תרבותיים וחברתיים בהבדלים בין המינים, השפעת המדיה על תפקידים בחברה, הבחירות של נשים בנושאי לימודים, מקצוע וקריירה, דרכים להעצמת נשים ועוד... על רקע זה חשבנו אורית ואני כי נוכל לתת מצד אחד לתלמידות עוד נקודת מבט מעניינת על הנושאים בהן הן עוסקות: כיצד ההבדלים בין המינים באים לידי ביטוי בספורט והאם אכן ההבדלים נובעים מאפיונים ביולוגיים ופיזיולוגיים שונים או מחינוך חברתי ותרבותי ומצד שני לספק לסטודנטים הזדמנות ללמוד על החשיבה של תלמידות בגילאים אלו על העיסוק בספורט וכיצד המורה לחינוך גופני יכול לקדם תפיסות חיוביות של דימוי גוף, עיסוק בספורט ומתן שוויון הזדמנויות.

במהלך היום שולבה הרצאה מאת שירי גולד, מתאמת הפעילות של פרויקט "אתנה" (פרויקט לאומי לקידום הנשים בספורט), במהלכה נחשפנו למידע על הפרויקט ומטרותיו, תחומי הפעילות של מפעילי הפרויקט, שמענו נתונים מרתקים ממחקרים על הבדלים בין המינים בעיסוק בספורט (כמו יחס המשפחות לעיסוק בספורט של בנים ובנות). הנתונים שהוצגו העלו נקודות למחשבה בקרב המשתתפים.

בהמשך יצאנו לפעילות משותפת בהדרכת שתי שחקניות מליגת העל בכדורגל: לביאה ואן אוורקרק ולי פלקון אשר אפשרו לתלמידות ולסטודנטים להנות מחווית כדורגל בליווי מוזיקה.

את היום סגרנו במעגל משותף תלמידות-סטודנטים כאשר אורית, רכזת המגמה, מדגימה לנו סדנא לדוגמא מתוך תוכנית הלימודים במגמה.

הסדנא עסקה בנושא דימוי גוף (צפינו במימדים של בובת ברבי והבנו שאילו אלו היו מידות הגוף שלנו סביר להניח שלא היינו מצליחות לשאת את עצמנו, התחברנו או התנגדנו להיגדים שונים בנושא דימוי גוף) ובתפיסות של התלמידות את העיסוק בפעילות גופנית בהקשר זה. הדיאלוג עם התלמידות הוביל אותנו להבנה שיש חשיבות רבה לעיסוק בנושא זה כמורים לחינוך גופני ועלתה השאלה- כיצד נעשה זאת? הבנו כי עלינו ליזום חוקים למתן הזדמנויות שוות לבנים ולבנות, עידוד העיסוק בספורט מגוון, חשיבה על המסרים המועברים ע"י המורה ועוד. אני מקווה שבהמשך ההתנסות בהוראה ישכילו הסטודנטים לקדם נושא זה בהכשרתם המקצועית והחינוכית, בייחוד בשנה הבאה כאשר הם ישתלבו בבתי ספר יסודיים ותהיה הזדמנות ללמידה.

ומה היתה תרומתו של יום זה לתלמידות שהתארחו בוויגיט לתהליך הלמידה שלהן במגמה? ביקשתי מאורית להעלות עבורנו בכתב את התובנות של תלמידותיה בשיחה שקיימה עמן בבית הספר לסיכום היום:

היום היה משמעותי עבורנו כחלק מתהליך הלמידה במגמת המגדר.

הצפת החשיבות של הפעילות הגופנית וההשתתפות בשיעורי החינוך הגופני.

חשיבה על משמעות ההבדלים בין המינים בהקשר של ספורט-לא ברור מאליו.

קרה משהו בעקבות היום- חיבור ללמידה של נושאים שונים שנלמדים במגמה.

הבנה שישנן תפיסות לאורך שנים בהקשר של ספורט נשים שהן לא בהכרח מציאותיות.

מודעות לחשיבות הנושא התקציבי כחלק מקידום ספורט נשים.

מתעוררת השאלה מדוע נשים בספורט התחרותי פחות טובות מגברים האם אכן בגלל הבדלים ומאפיינים גופניים בלבד?

מה ההשפעה ברמת הרצון האישי לפעול-לא יחזרו או יפנו לעסוק בספורט תחרותי אך כן התעורר רצון גדול גדול לעסוק בפעילות גופנית, לקחת חלק במפעלי ספורט עממיים וכו.

זווית ראייה חדשה על כל נושא ספורט הנשים בכללי וברמה האישית.

לסיכום ברצוני לציין את התרומה והחשיבות של יצירת שיתופי פעולה בין מקצועיים להעצמת נושאים חברתיים-תרבותיים וכמובן להעלאת חשיבותו של החינוך הגופני בבית הספר כמקצוע העשוי לקדם באמצעות המימד הגופני מימדים נוספים החשובים להתפתחותו של התלמיד כאדם החושב על פעולותיו במימד ערכי ומוסרי.



יום עיון בנושא חינוך בנגיעה גלובלית / מאת אליה פורמן ומיקי אופיר

יסוד מרכזי בתוכנית רג"ב הוא יצירת מעורבות בתוך המכללה ו/או מחוצה לה. הבחירה להוביל יום עיון ולהתנסות לראשונה בהצגת תוצרים בפני סגל המכללה חייבה אותנו, הסטודנטים לתהליך ארוך אשר החל בגיבוש רעיון בעקבות למידה של קורסים בהכשרה להוראה, קורסים בתחום החינוך וקורסים במדעים והמשיך בחשיבה יצירתית ואוטונומית שלנו.

החשיפה לאוריינטציות ערכיות המהוות בסיס או שיקול דעת מרכזי במודל תוכנית ההוראה של המורה ובבחירת התכנים הובילה אותנו לחשיבה שהחינוך הגופני הוא קודם כל מטרה אך בצד המטרה של החינוך לפעילות גופנית ניתן באמצעותו גם לקדם למידה בהקשרים נוספים כמו: למידה חברתית, תרבותית, בין מקצועית ועוד.

קידום למידה מסוג זה רלוונטי לא רק בהקשר לרב-גונית פדגוגית אלא משמעותי מאוד גם בהקשרו לשינויים החלים על החינוך כפילוסופיה ועל האפקטיביות של ההוראה בפועל. השינויים החלים בעולם התוכן והידע של ימינו מאלצים את החינוך המסורתי לעבור שינויים ממתכונתו הנוכחית. על מנת לא לאבד מהרלוונטיות שלו הוא צריך למצוא דרכים לחבר את הידע אל התלמידים בדרכים שלא ניתנות לתלמיד הממוצע דרך המחשב והאינטרנט (שם הוא יכול למצוא את רוב התכנים הפדגוגיים כפי שהם מוצעים לו כיום בבית הספר). חיבור תרבותי, חברתי ובין מקצועי למקצוע פיזי כמו חינוך גופני יוצר מכלול הוליסטי המשלב בתוכו את הכל ומתקיים תוך יצירת מרקם עדין בין רבדיו השונים של החינוך. במהלך השנה נחשפנו לימים מרוכזים העוסקים בחיבורים כמו ספורט וחברה, ספורט ומגדר, ספורט ושפה ומכאן יצאנו לחפש בעצמנו שילובים וחיבורים נוספים.

בתוכנית באים לידי ביטוי שני אלמנטים מרכזיים האחד: ביטוי עצמי והשני: למידה שיתופית ולכן באופן טבעי התחלקנו לצוותים על פי תחומי עניין ועסקנו שעות רבות בחשיבה, מתן דרור ליצירתיות, עיבוד רעיונות, התנסות... וכל זאת תחת לו"ז מתוכנן ומתוזמן היטב ע"י מוביל הפרויקט, אליה פורמן, אשר הציב יעדים ברורים להשגה בכל שלב בתהליך.

אליה ידע מצד אחד לתת הרבה חופש ויצירתיות ומצד שני גם לדרוש מסגרת זמן והתאמה לרעיון המרכזי של יום העיון. שבוע לפני תאריך היעד התכנסנו לחזרה גנרלית כדי לקבל משוב עמיתים על התכנים ועל אופן ההצגה: מסר ברור, דיבור רהוט, עמידה בזמנים וכדומה. בכל זאת לחלקנו זוהי "הצגה" ראשונה.

כפי שתוכלו לראות בקישורים במהדורת האינטרנט, הודגמו ביום העיון חיבורים ושילובים בנושאים הבאים:

ספורט ומיחזור

ספורט ומדעים מדויקים

ספורט והסטוריה

ספורט חברה מגדר שפה



יחידת הוראה לדוגמא / מאת אלמוג שולר

כיתה: יא. מס' לומדים: 25. מקום השיעור: חדר מחול/חדר מזרונים.

מטרת היחידה: לטפח את היציבה הנכונה של הגוף תוך דגש על פיתוח דימוי גוף חיובי, חיזוק שרירי הליבה – כל זאת בשילוב של מחול (אירובי, קיקבוקסינג, זומבה וריקודי בטן).

מימד	יעד	תכלית
גופני	פיתוח תחושת שליטה בגוף וביציבה	התלמידות יצליחו לבצע תנועות וצעדי ריקוד שונים ע"י שליטה בפלג גוף עליון ובפלג גוף תחתון, ניתוק איברים (פלג גוף עליון וזו ופלא גוף תחתון מקובע ולהיפך). התלמידות יצליחו לאזן ולייצב את עצמן במצבים נייחים וניידים.
	שיפור הקואורדינציה הכללית של הגוף (תיאום תנועות ידיים ורגליים)	התלמידות יבצעו תנועות מסגנונות המחול השונים, המצריכים תנועות ידיים ורגליים בו-זמנית. כמו כן התלמידות יצליחו לבצע שילוב של רצף תנועותי.
חברתי / ריגושי	העלאת הביטחון העצמי	התלמידות ישפרו את הביטחון העצמי ע"י הצלחת האתגרים האישיים והאתגרים הקבוצתיים.
	דימוי גוף	התלמידות יפתחו את דימוי הגוף החיובי ע"י שריפת קלוריות, הזזתו ועיצובו.
	פיתוח שיתוף פעולה ואחריות (אישית וקבוצתית)	התלמידות יפעלו בתיאום על מנת להצליח בביצוע תרגילים הדורשים אתגר. כמו כן יגלו אחריות אישית וקבוצתית על מנת להצליח במשימות השונות.
הכרתי	הבנת הקשר שבין פעילות גופנית ודימוי גוף	התלמידות יבינו את תרומת הפעילות הגופנית לחיזוק דימוי גוף חיובי.
	הבנת החשיבות של היציבה הנכונה לבריאות הגוף	התלמידות יבינו את החשיבות של היציבה הנכונה במהלך פעולות יומיומיות פשוטות וכן בפעולות מורכבות כמו בריקוד.
	פיתוח זיכרון של רצף ומונחים תנועתיים	התלמידות יזכרו את שמות הצעדים והרצפים התנועתיים של הקומבינציות הנלמדות בשיעורים.



פירוט היחידה:

שיעור 1	שיעור 2	שיעור 3	שיעור 4	שיעור 5	שיעור 6 יישום וסיכום-
טיפול היציבה באמצעות תרגילי שיווי משקל ותרגילים לחיזוק שרירי הליבה ביחידים ובזוגות	אירובי- הכרת התנועות והצעדים הבסיסיים של מחול האירובי זאת תוך שיפור הקאורדינציה הכללית של הגוף ותיאום עין-יד-רגל.	קיקבוקסינג- הכרת מיומנויות היסוד בקיבוקסינג לצרכי הגנה עצמית זאת תוך פיתוח מרכיבי הכושר הגופני: סיבולת לב ריאה שיווי המשקל, יציבה וקאורדינציה המסייעים לשיפור דימוי הגוף והבטחון העצמי.	זומבה- התנסות בריקודי הזומבה תוך דגש על דימוי העצמי זאת ע"י תרומה לשיפור הביטחון העצמי , לתרומה לנפש ולתחושת השלמות המינית.	ריקודי בטן- התנסות בריקודי הבטן המסורתיים מעדות המזרח תוך דגש על הדימוי העצמי, העצמת הגוף הנשי ושחרור הנפש זאת תוך כדי יציבה נכונה ושימוש נכון בשרירי הליבה של הגוף (בטן , גו, ואגן) .	חזרה כללית של כל מה שנלמד ביחידה ופיתוח רצף תנועתי מתפתח בקבוצה (2-3 תלמידות) בכריאוגרפיה למשך 2-3 דק על בסיס התנועות שלמדו תוך אחריות לקצב ולקבוצה .

הערכת היחידה:

הערכת היחידה תתבצע במחווים ספציפיים לכל שיעור ובמחווון מסכם של יחידת ההוראה בו התלמידות בשיעור האחרון צריכות להכין תרגיל תנועתי המסכם את כל מה שנלמד בשיעורים.

להלן מחווון המסכם את יחידת ההוראה:

נושאים	יעדים	משקל
הכנת התרגיל התנועתי:	ניצול כל הזמן שניתן בשיעור לעבודה בשיתוף פעולה.	10
	תרגול לשיפור איכות התנועות	10
התרגיל התנועתי:	כולל פתיחה, גוף, סיום	5
	מגוון של לפחות שמונה תנועות (תנועות שלא חוזרות על עצמן)	10
	שימוש בתנועות ובצעדים בכל אחד מסגנונות הריקוד השונים שנלמדו ביחידה (אירובי, קיקבוקסינג, זומבה וריקודי בטן)	15
	מבוצע למשך זמן של כ- 2 דק לפחות	5
	המשפט/הרצף התנועתי חוזר על עצמו פעמיים	5
איכות הביצוע:	מקוריות ויצירתיות	5
	תיאום תנועתי בין בנות הזוג	10
	תנועה המובילה לתנועה ותנועה הנובעת מתנועה (רצף)	10
	ביצוע נכון של התנועות לפי הדגשים שניתנו בכיתה	10
	תיאום למוסיקה ולקצב	5
סה"כ		100

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	פיתוח תחושת שליטה בגוף וביציבה.	התלמידות יצליחו לבצע תרגילי איזון ושיווי משקל ביחידים ובזוגות.
	חיזוק שרירי ליבה	התלמידות יכירו ויבצעו תרגילים שמטרתם לחזק את שרירי הליבה של הגוף.
הכרתי	הבנת החשיבות של יציבה נכונה לבריאות הגוף .	התלמידות יבינו את החשיבות של היציבה הנכונה במהלך פעולות יומיומיות פשוטות כגון: ישיבה, עמידה, החזקת ילקוט, הרמה של חפץ ועוד.
	הכרה והבנה של מרכיב הכושר :שיווי משקל ואיזון	התלמידות יבינו וידעו להסביר את המושגים: שיווי משקל, יציבה נכונה, מרכז כובד , בסיס תמיכה.
חברתי, ריגושי מוסרי	פיתוח שיתוף פעולה באמצעות תקשורת מעודדת	התלמידות יפעלו בתיאום על מנת להצליח בביצוע תרגילים הדורשים אתגר.
	מודעות ליציבה נכונה	התלמידות יצאו עם מודעות לקשר בין יציבה נכונה ודימוי גוף.

אופני בדיקת התכליות: ע"י צפייה במהלך השיעורים ובדיקת הבנה ע"י שאלת שאלות להכוונה.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: שקיות שעועית (20), 10 כדורי טניס.

הערות ארגוניות: יש לדאוג למרחב פעילות בטוח ולאסוף הציוד.



חלק/ זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה
20 דק	חימום דינמי- העלאת טמפרטורת הגוף וחשיפה לנושא השיעור	<p>הליכה באולם - כל אחת בקצב שלה.</p> <p>בשריקה - הגברת המהירות בהדרגה עד למצב של ריצה על הבהונות.</p> <p>שתי שריקות - קפיצה על רגל אחת.</p> <p>שריקה ממושכת - בלימה במקום בשתי רגליים.</p> <p>כנ"ל רק שהפעם שריקה ממושכת - עמידה במקום על רגל אחת.</p> <p>"תופסת תמנונים" - ישנן 3 תופסות. בצד אחד של המגרש עומדות התופסות (התמנונים) ובצד השני שאר חברות הכיתה. בשריקה - התמנונים צריכות לתפוס כמה שיותר תלמידות. לאחר הסבב הראשון התופסות עומדות במרחב על בסיס שתי הרגליים ויכולות לתפוס עם הידיים ללא ניתוק הרגליים מהמקום, כנ"ל עם ניתוק רגל אחת (רגל ציר קבועה), בעמידה על רגל אחת.</p> <p>חימום של מפרקי הגוף מלמעלה (הצוואר) ועד למטה (כפות הרגליים).</p> <p>חלוקה לזוגות (מספרי אחת ושתיים) . הליכה במרחב כאשר מספרי אחת הולכות באופן חופשי . מספרי 2 צופות בהן ולאחר מכן מחקות את ההליכה של בנות הזוג. מעין מראה להליכה</p>	<p>דגש על השינוי בתחושת שיווי המשקל - כשהבסיס משתנה.</p> <p>מה הרגשתן כשצפיתן ב"מראה"?</p> <p>סגנונות של הליכה, יציבה שונה.</p>	<p>התלמידות ינועו במרחב הכללי</p> <p>בחימום התלמידות יעמדו במעגל.</p>



<p>התלמידות מפוזרות במרחב הכללי.</p> <p>התלמידות יהיו מפוזרים במרווחים בכל האולם.</p>	<p>ביצוע הדגמה חזותית</p>	<p>כנ"ל עם החלפת התפקידים.</p> <p>הצגת נושא השיעור.</p> <p>שאלת התלמידות עד כמה היציבה שלהם בפעילות השגרתית היומיומית שלהן נכונה? עד כמה הן שמות לב לשבת עם גב זקוף בשיעור/מול מחשב, לשים את הילקוט בצורה נכונה על גבן וכיצד יש להרים חפץ מהריצפה בצורה נכונה? ומה הקשר בין סגנון ההליכה ודימוי הגוף?</p> <p>מטרת השיעור: ביצוע תרגילי יציבה ואיזון והבנת תרומת חיזוק שרירי הליכה ליציבה נכונה ובטוחה.</p> <p><u>תרגילים אישיים:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ניסיון לרדת לישיבה מזרחית על הרצפה ללא עזרת ידיים. כנ"ל לעלות ממצב של ישיבה מזרחית לעמידה ללא עזרת ידיים. 10 חזרות. - עמידה על רגל אחת וניסיון לשבת על הישבן ללא עזרת ידיים וכנ"ל רגל שניה. 10 חזרות. - עמידת מאוזן. למשך 15 שניות כנ"ל גם על הרגל השניה. - מעבר מישיבת קירוס לישיבת זווית. 10 חזרות. <p><u>חלוקה לזוגות וביצוע ההנחיות הנ"ל:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - עמידה של בנות הזוג אחת מול השניה. ירידה לישיבה מזרחית באותו הקצב. 	<p>גוף השיעור</p> <p>תרגילי חיזוק לשרירים המייצבים</p> <p>התמודדות עם מצבים הדורשים שמירה על שיווי משקל</p> <p>תרגילים לחיזוק השרירים המייצבים</p>	<p>50 דק'</p>
---	---------------------------	---	--	---------------



	<p>דין עם התלמידות מה מרכז הכובד ובסיס התמיכה.</p> <p>שאלות מנחות: מה ההבדל בין עמידה על רגל אחת לבין עמידה על שתי הרגליים? מה עוזר לנו בעמידה על רגל אחת להתאזן? מתי יותר קל לשמור על שיווי משקל/איזון עם בת זוג או לבד?</p>	<p>לאחר מכן לעבור באותו עיקרון למצב של עמידה. (10 חזרות)</p> <p>- כנ"ל עמידה על רגל אחת. החזקת הידיים של בנות הזוג וירידה לשיבה מזרחית. כנ"ל הפוך (10 חזרות).</p> <p>- החזקת ידיים וניסיון לבצע מאוזן יחד מבלי ליפול.</p> <p>- עמידה גב אל גב. ירידה למצב של ישיבה. כנ"ל למצב של עמידה. (דורש תזמון, תכנון ויציבה נכונה של הגוף).</p> <p>- עמידה כתף אל כתף, החזקה בזרוע של השניה וניסיון להוציא מאיזון את בת הזוג השניה. כנ"ל בעמידה על רגל אחת.</p> <p>- עמידה של בנות הזוג זז מול זז על רגל אחת. מסירות עם כדור טניס. תחילה תפיסה עם שתי הידיים (10 חזרות) ולאחר מכן תפיסה ביד אחת (10 חזרות).</p> <p>- תלמידה אחת עומדת מול חברתה שיושבת. התלמידה שיושבת מבצעת ירידה לאחור עם הגב וקימה - יכולה לתפוס את הכדור מבת הזוג כאשר השכמות מורמות</p> <p>- כנ"ל- שתי התלמידות מתרוממות במקביל.</p> <p>- "עמידת שולחן". שתי התלמידות מחזיקות ידיים ויוצרות עמידה שהיא נראית כמו שולחן (זווית של 90 מעלות</p>	<p>בזוגות והתמודדות עם שמירה על שיווי משקל בזוגות.</p>	
--	---	--	--	--



<p>לכל תלמידה מרחב אישי. לשמור מרווחים.</p> <p>המיקום של העומדת יקבע האם התלמידה תתרומם ישר או באלכסון. החלפה. שאלות מנחות:מה הם השרירים המייצבים והפועלים ביציבה הנכונה? אילו שרירים חלשים ולא מחוזקים בכל מצב יציבה מודגם.</p> <p>בזמן עמידה על רגל אחת מה הם השרירים המייצבים ומונעים נפילה?</p> <p>התזוזה של השקית היא לפי המשרוקית. אסור לתלמידות להוריד את הרגל על הרצפה. תלמידה שנפלה יוצאת מהמשחק</p>	<p>במפרק הירך והטיה של הגב לפניים (במקביל לרצפה). מעבר בין התלמידות והנחת כדורים על הגב- והן ינסו לא להפיל את הכדור לרצפה.</p> <p>הצגה של 3 מצבי יציבה בעמידה- יציבה נכונה וזקופה, יציבה עם כפיפה בגב עליון (כתפיים שמוטות לפניים), עמידה עם הוצאת אגן לפניים- קשת מותנית.</p> <p>משחק "מלך הריבוע"- כל התלמידות מפוזרות במרחב. לכל תלמידה שקית שעועית וכל אחת עומדת על רגל אחת. בשריקה שלי כל התלמידות בזמנה החופשי צריכה להזיז את השקית שנמצאת על הרצפה קדימה. לאחר מכן לחזור לעמידת המוצא על רגל אחת. בשריקה השניה להעביר את השקית קדימה יותר. לאחר מכן לצד ימין, לצד שמאל ואם יצליחו גם אחורנית. המטרה היא להחזיק ביציבות ובשיווי משקל כמה שיותר זמן על רגל אחת.</p> <p>תלמידה שנשארה אחרונה ניצחה. לאחר מכן אותו המשחק גם ברגל השנייה.</p> <p>שיווי משקל תלוי בי לרוב, אך יכול להיות תלוי בסביבה החיצונית: עליכם להתפזר במרחב ובשריקה עליכם לעמוד בצורה כלשהיא: אני עוברת ומנסה לערער את שווי משקלכם על ידי נגיעה קלה.</p>	<p>מודעות ליציבה נכונה והקשר לשרירים מייצבים</p> <p>אתגר אישי</p>	
---	---	---	--



<p>ישיבה במעגל</p>	<p>ביצוע מקביל של מתיחות לחגורת כתפיים, גב ופלג גוף תחתון.</p>	<p>עליכם, בעזרת הפעלת שרירים מייצבים לנסות להישאר בעמדה שבה בחרתם. סיכום השיעור. חזרה על החשיבות של יציבה נכונה שמשפיעה על בריאות הגוף. מה הקשר לדעתן בין סגנון ההליכה ודימוי גוף- הצגת דוגמאות. לבקש מהתלמידות שישימו לב איך הן יושבות הולכות, עומדות במהלך השבוע הקרוב ושינסו לתקן זאת בכל מצב נתון.</p>	<p>מה למדו התלמידות? מה חוו? לעורר למודעות.</p>	
--------------------	--	--	---	--



מערך שיעור לדוגמא

נושא השיעור: קיקבוקסינג- הכרת מיומנויות היסוד בקיקבוקסינג לצרכי הגנה עצמית זאת תוך פיתוח מרכיבי הכושר הגופני: סיבולת לב ריאה שיווי המשקל, יציבה וקאורדינציה המסייעים לשיפור דימוי הגוף והבטחון העצמי.

שיעור מספר: 3 מתוך 6 שיעורים

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	שיפור מרכיבי הכושר הגופני – סיבולת לב ריאה	התלמידות יבצעו פעילות אירובי מתגברת ומתמשכת של כ- 45 דק. דגש על העלאת הדופק.
	שיווי משקל ויציבה	התלמידות יצליחו לבצע סוגים שונים של בעיטות (בעיטה קדמית ואחורית) זאת ע"י שיווי משקל ויציבה נכונה.
	שיפור קואורדינציה כללית של הגוף (תאום תנועת ידיים ורגליים)	התלמידות יבצעו תנועות קיקבוקס (אגס /cros/jeb) המצריכות תיאום תנועות ידיים ורגליים בו-זמנית. כמו כן שילוב של רצף תנועותי.
	כוח וחיזוק השרירים	התלמידות יבצעו תרגילי כוח לחיזוק השרירים – שרירי רגליים וישבן (30 חזרות), בטן(45 חזרות) , וגב (5 חזרות).
הכרתי	פיתוח זכרון של רצף תנועותי	התלמידות יצליחו לזכור את הרצף התנועותי של הקיקבוקסינג.
	הכרת מונחי היסוד של הענף והמיומנויות	התלמידו יכירו את הסוגים של האגרופים (jeb,crose) וסוגים של בעיטות- קדימית , אחורית .
	התאמת התנועות לקצב המוזיקה	התלמידות ינעו לצלילי מוזיקה קצבית ויתאימו את התנועות לקצב המוזיקה.
חברתי, ריגושי מוסרי	שיפור הבטחון העצמי	יפתחו את הבטחון העצמי ע"י למידה של אומנויות לחימה לצורך הגנה עצמית.
	דימוי גוף	התלמידות יפתחו את הדימוי גוף ע"י שרפת קלוריות , הנעה ועיצוב הגוף.
	הנאה	התלמידות ינעו עם חיוך על הפנים בשיעור הקיקבוקסינג

אופני בדיקת התכליות: ע"י מחוון, צפיה בתלמידות במהלך השיעור והבנה ע"י שאילת שאלות.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: מוזיקה קצבית.

הערות בטיחות: התלמידות יעמדו ברווח די גדול בכדי לא לפגוע אחת בשניה.

* בלימוד מיומנות חדשה יש לצרף למערך ניתוח מיומנות.

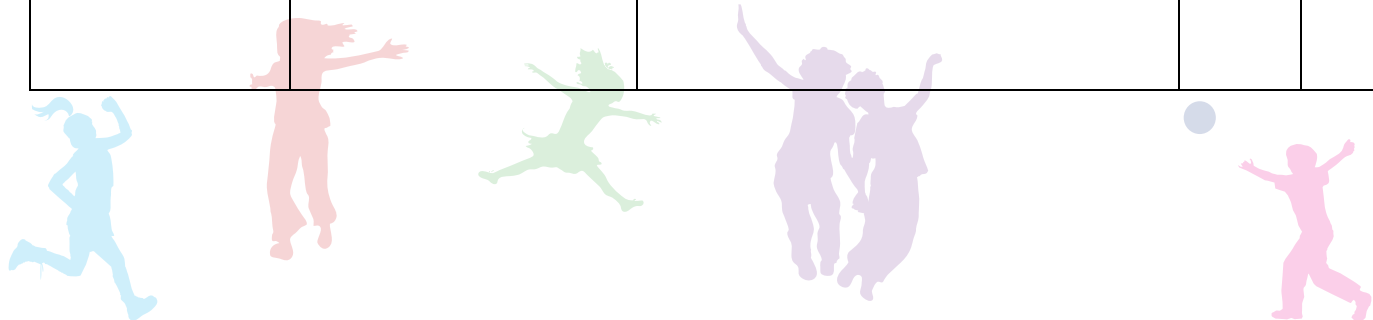
מחוון קיקבוקסינג:



יעדים	תמיד	במידה רבה	במידה מועטה	אף פעם
השתתפות פעילות של כל הכיתה למשך 45				
תיאום לקצב המוזיקה				
תיאום קבוצתי				
זכרון תנועות-זכירת צעדי הקיקבוקסינג הבסיסיים:				
jeb				
crose				
בעיטה מעלה				
תנועת "אגס"				
זכירת רצף הקומבינציה				
תיאום תנועות ידים ורגליים				
חיוך והנאה				
הבנת התנועות לצורך הגנה עצמית				
השתתפות פעילה של כל הכיתה במהלך השיעור				



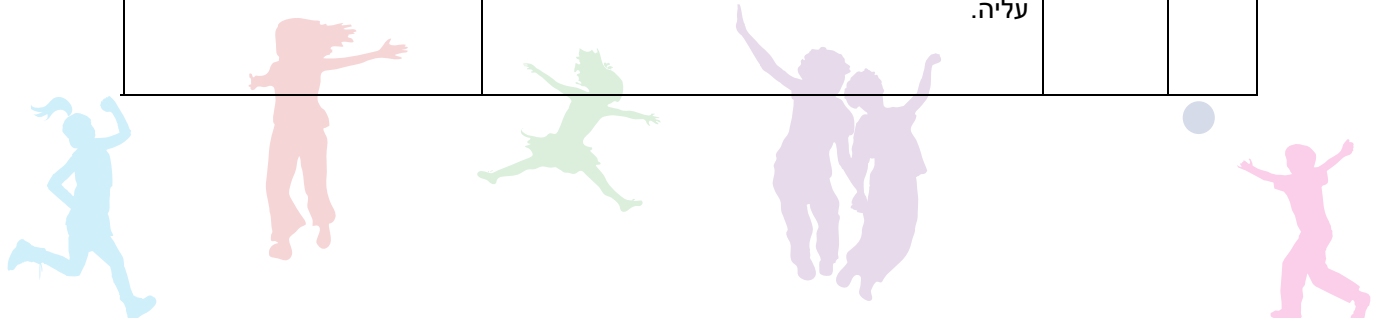
חלק / זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה
10	חימום דינאמי מתגבר	<ul style="list-style-type: none"> - Step ידיים נעות לצדי הגוף בזמן התנועה כשהן מאוגרפות. 8 חזרות - העברת המשקל מימין לשמאל תוך כדי קפיצה. ידיים מאוגרפות לצד הפנים. 8 חזרות. - קפיצה תוך הזזת הרגלים קדימה ואחורה לסירוגין. 8 חזרות. - קפיצה במקום (כמו שקופצים בדלגית). - סיבובי ידיים לפנים בתנועה של העברת משקל. 8 חזרות ולאחור 8 חזרות. - סיבובי אגן עם כיוון השעון- 4 חזרות והחוצה נגד כיוון השעון. - חימום מפרק הירך ע"י הרמת ברך לחזה, סיבוב הירך החוצה ואותו הדבר ברגל השניה- 8 חזרות לכל צד. - כנ"ל סיבוב ירך פנימה. - נשימה עמוקה . - 	עמידת מוצא להתחלת התרגילים בקיקבוקסינג	<p>התלמידות יעמדו במרחב החדר במרווחים זו מזו על מנת לא לפגוע אחת בשנייה בזמן השיעור.</p>
3 דק	הצגת נושא השיעור	<p>הצגת נושא השיעור והסבר מה זה קיקבוקסינג- אומנות לחימה תאילנדית המורכבת מטכניקה פשוטה של אגרופים ובעיטות באימון אירובי מתגבר לצרכי הגנה עצמית.</p>		



<p>הדגמה ותרגול של התנועה באופן איטי ולאחר מכן תרגול מהיר יותר.</p> <p>התנועה של האגרוף תבצע בקו הכתף, יש להסתכל על כיוון האגרוף.</p> <p>תנועה שמתבצעת מהמותן. רגל שמאל עושה טויסט</p> <p>חזרה ברצף על 2 התנועות- Jeb&cros</p> <p>Jeb-jeb-jeb-cros התכופות, סיכול, ברך לחזה.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - הסבר איך עושים אגרוף נכון בכף היד. - הליכה במקום. - הכרת המיומנות הראשונה jeb- עמידה על הצד, רגל ימין הולכת הצידה ביחד עם יד ימין שמבצעת אגרוף לצד ימין. 8 חזרות. - ביצוע jeb לפני ולצד – 8 חזרות. - Cros- עמידה על הצד, כתף ימין פונה החוצה- יד שמאל מבצעת את האגרוף קדימה . תרגול ה- 8 cros פעמים וביצוע התנועה מהר יותר. - Jeb ו cros יחד. – 8 חזרות לשני הצדדים. - ניעות לצדדים . - jeb-jeb-jeb-cros התכופות (התחמקות), סיכול, ברך לחזה. 8 חזרות לכל צד. - ברך לחזה ברצף (4 חזרות) - בעיטה אחורה ברגל שמאל, רגל ימין נוגעת עם קצות האצבעות ברצפה. יד ימין מבצעת ביחד עם רגל ימין jeb. (4 חזרות) - התקדמות בצעדי רדיפה וביצוע תנועת אגרוף ל"אגס" במקביל. - לאנצים עם cros. 8 חזרות לכל צד. 	<p>גוף השיעור</p>	<p>45 דק</p>
--	--	-------------------	--------------



<p>דגשים: עורף נשאר ארוך, בטן אסופה, גו זקוף וכיפוף ברכיים.</p> <p>השרירים המייצבים של הגוף עובדים כאן גם מאוד חזק- ידיים וגב</p>	<p>- ריצה מהירה במקום. ביצוע התרגיל במלואו לשני הצדדים 2 חזרות לכל צד. רגליים-</p> <p>ישיבת סקווט והורדת הישבן מטה עד למצב של "ישיבה". עליה, 2 מחיאות כפיים וחזרה לאותו מצב. 15 חזרות .</p> <p>כנ"ל רק שהפעם נשארים במצב של "ישיבה" עם ניעות קלות (15 ניעות). מתיחת שרירי הישבן. בטן</p> <p>שכיבת אמות- הגוף מקביל לרצפה. החזקת הגוף ישר תוך הכנסת הבטן פנימה. 20 שניות.</p> <p>כנ"ל על הצד של הגוף- עבודה על שרירי המותן. 20 שניות לימין ולאחר מכן לשמאל.</p> <p>סטים של תרגילי בטן בכמה וריאציות 15 חזרות לכל תרגיל.</p> <p>גב</p> <p>חיזוק שרירי הגב- שכיבה על הבטן על המדרגה. ידיים תומכות במצח. עליה איטית עד להרמת קו החזה. שהייה של 2 שניות ולרדת. 5 חזרות</p> <p>העלאת דרגת הקושי עם הרמת רגליים תוך כדי עליה.</p>	<p>תרגילים לחיזוק שרירי הגוף</p>	<p>30 דק</p>
---	---	---	-------------------



	<p>סיכום השיעור:</p> <p>אשאל את התלמידות איך עבר עליהן השיעור? האם הן נהנו? ממה? אשאל אותן על מה עבדו היום בשיעור?</p> <p>אסכם בכמה מילים שבאמצעות הקיקבוקסינג ניתן לשפר את מרכיבי הכושר הגופני, שיפור היציבה, הגמישות, שריפת קלוריות מואצת. ע"י הדברים הנ"ל מתפתח דימוי הגוף החיובי.</p> <p>כמו כן הענף מקנה לנו לימוד של אומנויות לחימה לצורך הגנה עצמית ושיפור הביטחון העצמי.</p>	סיכום	5 דק
--	--	-------	------



יחידת הוראה לדוגמא / מאת ליעד נצר

נושא: מנהיגות, חשיבה טקטית, וערכים במשחק פוטבול.

שיעור 1: פוטבול- חשיפת מנהיגים, ואלמנטים בסיסים במשחק.

שיעור 2: פוטבול- חשיפת מנהיגים, חשיבה טקטית וערכים.

שיעור 3: סיכום יחידה- התאמת חשיבה טקטית למצבי משחק ובדיקת הלומדים.

*משך השיעור הוא שעה וחצי.

תחום	יעד	תכלית
גופני	הלומדים יתנסו במגוון פעילויות אתלטיות כמו ספרינט, כוח מתפרץ, קורדינציה, שיווי משקל, כוח, תיאום עין-יד, השתחררות לקבלת כדור וקריאת המגרש.	כל זאת על ידי תרגילים מותאמים ובעזרת סולם זריזות, מערך קונוסים, מעברי כוח של 1X1 ומשחק הפוטבול.
הכרתי	התלמידים ילמדו חוקה ואלמנטים בסיסיים במשחק הפוטבול. ילמדו מהלכים נפוצים, שיטת זריקת כדור, התפנות לקבלת כדור, מרכיבי הכושר הגופני הנחוצים ויתנסו בבניית מהלכים טקטיים כדרך לשיפור החשיבה הטקטית	החוקה תלמד לפני תחילת משחק ובמהלך התרגולים. הרכיבים הטכניים ילמדו במסגרת תרגילים מותאמים. הסבר על מרכיבי הכושר הגופני והתנסות ממשית בבניית מהלכים טקטיים תוך כדי ליווי המורה.
מוסרי, ריגושי, חברתי	התלמידים יכבדו את חברי כיתתם ויכירו ביכולותיהם. מנהיגים ייחשפו במהלך השיעורים וינתן להם מקום להתבטא. התלמידים יחוו עונג ממשחק חדש שטרם למדו.	בתרגילים המשלבים אגרסיביות ילמדו להכיר את ההבדל בין אלימות לאגרסיביות. מגע מוגבר עם חבר לכיתה יביא לכבוד הדדי בין התלמידים. תרגילים מותאמים לחשיפת מנהיגים ועידוד המורה לשם כך תוך כדי ליווי אלו שמעזים לנסות להנהיג.

מערך שיעור לדוגמא

נושא השיעור: פוטבול- חשיפת מנהיגים, ואלמנטים בסיסים במשחק. שיעור מספר: 3\1

מקורות: [1] <https://mail.google.com/mail/?shva#inbox#1>, ויקיפדיה- "פוטבול".

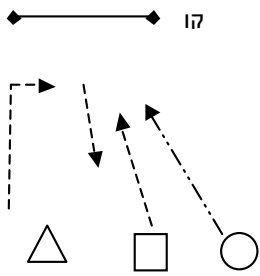
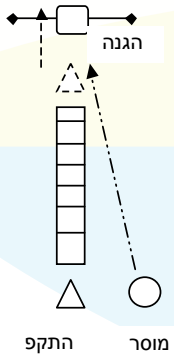
תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	התלמידים יתנסו בתרגילי קואורדינציה, כוח מתפרץ, זריזות, אגרסיביות וטכניקת זריקה ותפיסה של כדור הפוטבול.	מגוון תרגילים של קואורדינציה, כוח מתפרץ, זריזות תוך כדי שילוב אלמנטים בסיסיים במשחק הפוטבול. זאת בעזרת סולם קואורדינציה ותרגילים מותאמים של אגרסיביות וספרינטים. כמו מעבר אגרסיבי של שחקן הגנה והתחמקות ממגן לקבלת כדור.
הכרתי	התלמידים יתנסו במשחק לא מוכר בארץ, פוטבול, ילמדו חוקיו ואלמנטים בסיסים, בתקווה לשלבו בפעילות בזמנם החופשי.	תוך כדי משחק פוטבול. הסבר על ידי המורה והתנסות בחוקיו של המשחק. חוקי המשחק יוסברו במהלך כל השיעור כאשר המצב מציג את עצמו בנוסף סקירה חוקים לפני תחילת המשחק. מתן מענה לשאלות חוקיות במהלך כל השיעור.

<p>תוך כדי המשחק ובעידוד המורה. עידוד לקיחת מנהיגות, מנהיג הקבוצה (ראש הקבוצה) בוחר שחקנים לקבוצתו וקובע תפקידים מתאימים לכל חבר קבוצה לפי יכולת השחקן. ראש הקבוצה יתמודד עם דילמות טקטיות ויצטרך לפתור אותן בעזרת חלוקת תפקידים נכונה ובחירת מהלכים מתאימים. ראשי הקבוצה מתנדבים לתפקיד, המורה בוחר את אלה אשר יתאימו לתפקיד או אלה אשר טרם התנסו בסיטואציה. שמירה קפדנית על חוקים ונהלים מגע תיצור משמעת ותחדיר ערך של משחק הוגן.</p>	<p>כל תלמיד יכול למצוא מקומו במשחק עקב ריבוי התפקידים בו.</p> <p>יפתח מנהיגות אצל תלמידים בולטים במטרה לארגן טקטיקה אישית וקבוצתית שתביא לניצחון.</p> <p>התלמידים יחוו הנאה ממשחק חדש. מקום לפורקן אגרסיביות. החדרת ערכים של שמירה על חוקים ומשחק הוגן.</p>	<p>חברתי</p> <p>ריגושי</p> <p>מוסרי</p>
---	---	---

אופני בדיקת התכליות הנאה ורצון לשוב על המשחק, משוב בסוף שיעור. הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 2-4 סולמות מהירות, 2-4 כדורי פוטבול 10 קונוסים גבוהים, 20 קונוסים כיפה. הערות ארגוניות: דשא נקי ממכשולים וחפצים שעלולים לגרום לפציעה. שתייה מרובה.



זמן	המגמה	המשימות/ תיאור הפעולה	נקודות להדגשה- רמזים מנחים, בטיחות	ארגון הלומדים
5	חימום	הסבר- על חשיבות הענף, מרכיביו הגופניים ואנקדוטות. זריקת כדור- הסבר קצר על הצורה לזרוק כדור. לא נתעכב על תרגול עקב חוסר בכדורים ונשלב בכל התרגילים. קורדינאציה לפי גרף 1	3. לשלב ספרינט בסיום כל קטע ותפיסת כדור. שורת קונוסים מסמנת מיקום למעבר שחקן	בטורים לפי כמות הסולמות.
5		סולם חבלים:	הגנה.	1
15		א. רגל אחת בכל שלב. ב. שתי רגליים בכל שלב. ג. ריצה לטרלית רגל רודפת רגל בשלב (שמאל ימין). ד. קפיצה בשתי רגליים לשלבים והחוצה לסירוגין (רגליים פתוחות ביציאה). ה. כמו ד' אך לאחור. ו. פנים לפנים, תקתקים מצד לצד. ז. תנועה צדית במצב כפיפות מרפקים (ימין ושמאל). ח. תנועה לפנים במצב כפיפות מרפקים. (יציאה וכניסה לצדדים). התפנות לקבלת כדור לפי גרף 2. (מוסיפים לסעיף 2).	הגנה. מתקיף נתפס אם נוצר מגע הפלה עם שחקן ההגנה. רוטציה בתפקידים לפי הסדר: זורק > התקפה > הגנה.	1
30		א. הסבר על הפלת כדור. הדרך לביצוע נכון. ב. V cut – הסבר ותרגול. ג. L cut – הסבר ותרגול. ד. עם שומרים רודפים, סעיפים א' ו' לתוך אזור מוגדר בקונוסים.	הגנה. שומר רודף אסור לגעת במתקיף לפני קבלת הכדור. לכיתה מתאימה ניתן להגביר רמת אגרסיביות עד ככל האפשר למצב משחק אמיתי.	2
30		משחק + הסבר חוקים א. אין מגע בין הגנה לתופס. ב. 4 ניסיונות להבקיע בכל מהלך, לאחר מכן כדור עובר. ג. מסירה אחת קדימה, לפני קו התחלה. ד. נגיעה הפלה במתקיף שאוחז בכדור עוצרת את המהלך. ה. מותר לחסום שחקן הגנה בדרך למוסר. ו. גבולות מגרש. ז. חלוקה לקבוצות על ידי ראשי קבוצה מתנדבים. ח. קבוצות של 6-8 תלמידים.	4. ד. מגן רודף אינו ממשיך לרדוף לאחר שהמתקיף בשליטה על הכדור.	2
5		6. סיכום שיעור א. מושב מורה ומשוב תלמידים.	5. הקפדה מרובה על חוקים ורמת האגרסיביות לצורך הגברת משמעת.	2



נושא השיעור: פוטבול- חשיפת מנהיגים, חשיבה טקטית וערכים שיעור מספר 3/2

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	פיתוח מרכיבי כושר גופני של זריזות, כוח מתפרץ, כוח, וחשיבה תחת לחץ.	במהלך המשחק המחייב שימוש במרכיבים אלו על מנת להצליח.
הכרתי	התלמידים ילמדו ויתנסו בפיתוח טקטיקה קבוצתית ואישית מתאימה למשחק הפוטבול. יתאימו טקטיקה קבוצתית נכונה למצב משחק.	התלמידים ילמדו עמידה בסיסית של הרכב קבוצה, ילמדו פיתוחים טקטיים מעמידה זו ויתאימו תרגיל לסיטואציה במשחק. בנוסף יתנסו בתפקודים שונים על מנת להבין לעומק את החשיבות הטקטית של כל שחקן.
חברתי, ריגושי מוסרי	תלמידים אשר ירצו בכך יתנסו במנהיגות להובלת קבוצה לניצחון. התלמידים יפתחו ערכי משחק הוגן, כיבוד היריב ושמירה על חוקים למען טובת הכלל. התלמידים יתנסו במשחק הדורש מגע פיזי רב על מנת לפרוק מתחים, לגלות גבולות גופניים וגבולות מוסריים במגע עם שחקן יריב.	התלמידים יתנסו בסיטואציות מזמנות הנהגה כמו בחירת שחקנים, קביעת תפקודים ובחירת מהלכים טקטיים והתאמתם למצבי משחק. יצירת מצבי מגע רבים בין שחקני יריב ועצירתם בזמן הראוי תוך כדי הסבר על הגבולות החוקתיים של מגע זה. שמירה והקפדה קפדנית על חוקים תוך הסבר על חשיבותם ליצירת סדר במשחק לטובת הנאת כל המשתתפים.

אופני בדיקת התכליות: משוב תלמידים בסוף השיעור ובמהלכו.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 4 כדורי פוטבול, 8 קונוסים גדולים, 20 קונוסי כיפה.

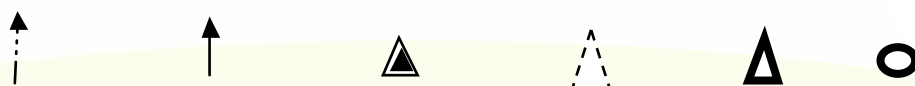
הערות ארגוניות: לוודא שהמשטח נקי מחפצים ותקין על מנת למנוע פציעה של תלמידים.



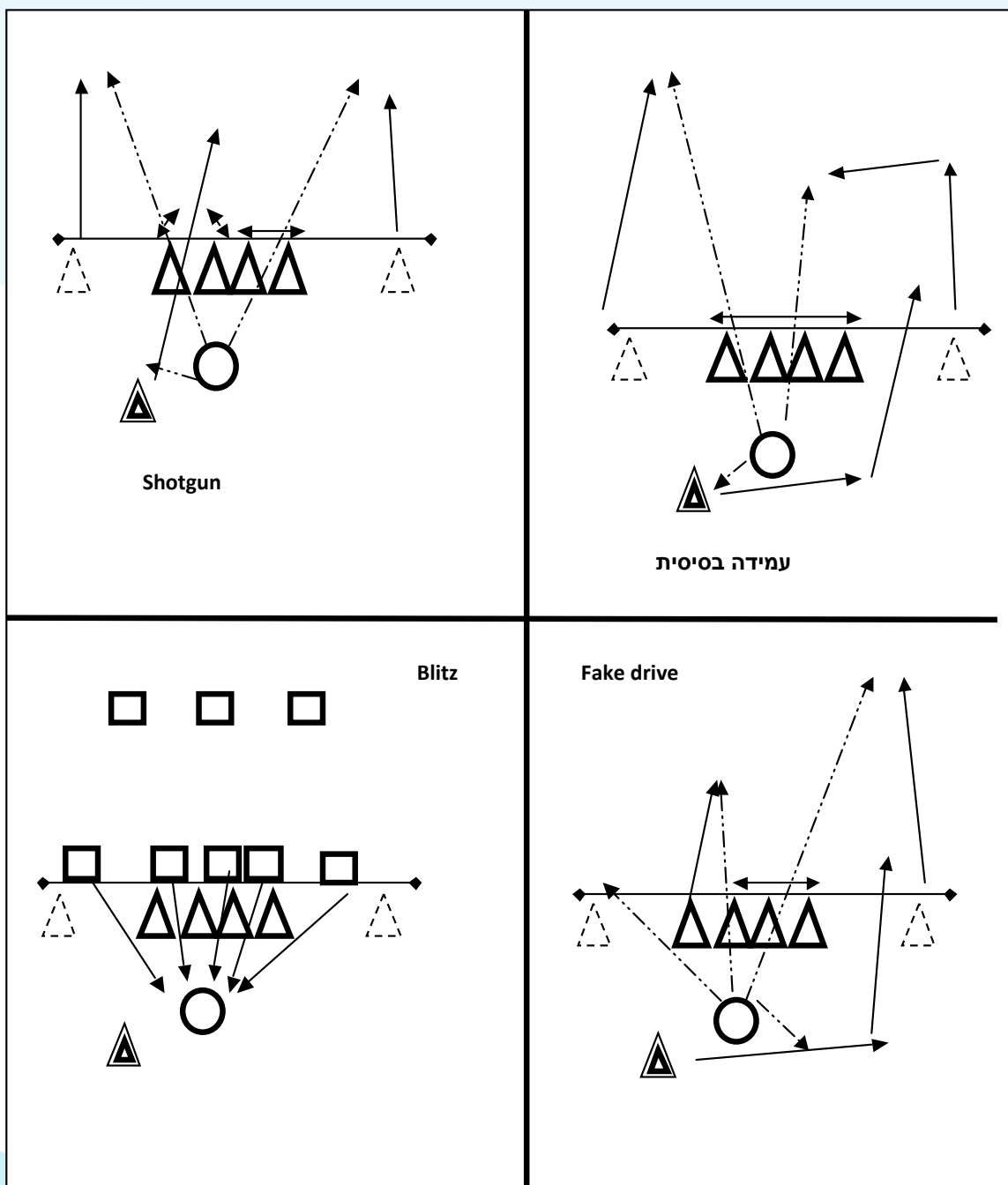
זמן	מגמה	תיאור הפעילות/ המשימה	רמזים מנחים/ נקודות להדגשה	סידור הלומדים
15	פתיח+ חימום	פתיח + חימום א. הסבר על נושא השיעור. חזרה על דגשי המסירה.	1.ב.הקפדה על מסירה נכונה ודגשים למתקשים. מתן משוב מידי.	1.א. בישיבה בצל.
עיקרי+ מסכם		ב. תרגול מסירות- שמונה קונוסים במעגל רחב עד כמה שניתן, טורים מאחורי הקונוסים פנים למרכז המעגל. כדור בכל עמדה לסירוגין. מסירות בכיוון השעון. המוסר רץ לסוף הטור אליו מסר. ג. תרגול מסירות- כמו סעיף ב אל מסירות בתנועה, השחקן המקבל את המסירה מתחיל בתנועה כלפי הקונוס הבא ותופס את הכדור בדרכו לשם. התופס מעביר את הכדור לראשית הטור ומתייצב בסוף הטור.	2.ג.התקדמות בהסבר תרגילים לפי רמת הקבוצה. 3.כל משחק עד 2 טאצדאון או זמן קצוב.	1.ב. פרוס ככל הניתן ברחבי המגרש.
20-30		לימוד טקטיקה א. הסבר והדגמה של עמדות השחקנים במצב מקובל בפוטבול. ב. חלוקה לקבוצות על ידי ראשי קבוצה. ג. תרגול כל קבוצה בנפרד של סעיף א. ד. הסבר פרטני לכל קבוצה על תרגיל "shotgun", "הטעיית דרייב" "בליץ".	2. כל התלמידים באזור האמצע מסודרים בחצי מעגל. 2.ג. כל קבוצה במקום נפרד. 2.ד. כנ"ל	2. כל התלמידים באזור האמצע מסודרים בחצי מעגל.
		משחק א. חזרה מהירה על חוקים. ב. משחק. סיכום שיעור א. משוב מורה ומשוב תלמידים+ זמן לשאלות.		



מוסר- מתקיף- רץ קיצון- רץ אחורי- כיוון ריצה- כיוון מסירה-



מגן- קו התחלה- חסימה-



מחווני הערכה ליחידת הוראה - פוטבול

קריטריון	טוב 3 נקודות	בינוני 2 נקודות	חלש 1 נקודה	משקל
ספורטיביות	שואף לניצחון, מכבד את חוקי המשחק, מכבד את היריב.	שואף לניצחון, מכבד את חוקי המשחק, מכבד את היריב.	שואף לניצחון, מכבד את חוקי המשחק, מכבד את היריב.	10%
תפקוד במגרש	מבצע את תפקידו במגרש, מנצל את יתרונותיו, יוזם פעולות.	מבצע את תפקידו במגרש, מנצל את יתרונותיו, יוזם פעולות.	מבצע את תפקידו במגרש, מנצל את יתרונותיו, יוזם פעולות.	10%
יחס לשיעור	מגיע לכל השיעורים ביחידה, משקיע מאמץ ומשתתף פעיל, מקשיב להסברים ורוצה ללמוד.	מגיע לכל השיעורים ביחידה, משקיע מאמץ ומשתתף פעיל, מקשיב להסברים ורוצה ללמוד.	מגיע לכל השיעורים ביחידה, משקיע מאמץ ומשתתף פעיל, מקשיב להסברים ורוצה ללמוד.	30%
מוסר	מעודד חבריו בצורה חיובית, איננו משתמש באלימות, מכבד את החלטות השופט.	מעודד חבריו בצורה חיובית, איננו משתמש באלימות, מכבד את החלטות השופט.	מעודד חבריו בצורה חיובית, איננו משתמש באלימות, מכבד את החלטות השופט.	10%
הנהגה	מעודד חבריו, לוקח אחריות, יוזם מהלכים, חוסן מנטאלי.	מעודד חבריו, לוקח אחריות, יוזם מהלכים, חוסן מנטאלי.	מעודד חבריו, לוקח אחריות, יוזם מהלכים, חוסן מנטאלי.	20%
חשיבה טקטית	מתאמים תפקודים לכל שחקן לפי יכולותיו, תרגיל מפתיע וגמיש, הצלחה בפועל של התרגיל, איכות ביצוע.	מתאמים תפקודים לכל שחקן לפי יכולותיו, תרגיל מפתיע וגמיש, הצלחה בפועל של התרגיל, איכות ביצוע.	מתאמים תפקודים לכל שחקן לפי יכולותיו, תרגיל מפתיע וגמיש, הצלחה בפועל של התרגיל, איכות ביצוע.	20%



לקט תחושות הצלחה / מאת מיקי אופיר

בתוכנית רג"ב משתלבים הסטודנטים כבר מהשנה הראשונה ללימודים בהוראה. ההתנסות בהוראה לאורך השנה מתקיימת אחת לשבוע בבתי ספר על יסודיים ("גלילי" וקריית חינוך תרבות וספורט "דרור").

עבור חלק מהסטודנטים היתה זו התנסות ראשונה בעמידה מול כיתה ולאחרים היתה זו התנסות חדשה בהוראה לאחר ניסיון קודם בהדרכה במסגרות שונות (תנועות נוער, קבוצות ספורט, התנדבות וסיוע לילדים ובני נוער...).

הם התחילו את השנה באומץ רב ובקפיצה למים עמוקים והתמודדו עם תכנון ולימוד מגוון מקצועות תוכן, הכירו את המאפיינים והצרכים של שכבות הגיל השונות, פיתחו דפי צפיה לשיפור מיומנויות הוראה חשובות, שיתפו בהוראת עמיתים, התנסו בדרכי הוראה מגוונות, התודעו לדילמות ערכיות וחינוכיות, נתנו משוב זה לזו, השתלבו ביוזמות בית ספריות וקידמו רעיונות ויוזמות קבוצתיות בהשראת תהליכי הלמידה במכללה.

החוויית שליוו את ההתנסות בהוראה התגבשו לרעיונות ובאו לידי ביטוי ב"אני מאמין" שהסטודנטים עצבו לקראת סיום השנה. כדי לבחון את ה"אני מאמין" נתבקשו הסטודנטים לבחור חוויות אשר נתפסו על ידם כהצלחות והשפיעו על התפיסות בהוראה ו/או לבחור אירועים המשקפים התאמה או פער בין ה"אני מאמין" למציאות ההוראה. ברצף הקטעים הבאים תוכלו להתרשם משלל האירועים, החוויות, המחשבות, הדילמות, והסוגיות של השנה הראשונה בהתנסות בהוראה.

קריאה מהנה.

תחושת הצלחה בהוראה / מאת אולגה ליטבין

ביום מרוכז בנושא אורח חיים בריא, העברתי תחנה של משחקי כדור. לתחנה הגיעו מספר תלמידים ותלמידות וכבר מהמשחק הראשון ניתן היה לראות את תחושת העליונות של הבנים מול הבנות – גם בדיבורים וגם בהצלחתם במשחקים (על אף שהיה מדובר במשחק אישי ולא קבוצתי). כשעברנו לשחק כדורשת, התלמידים היו בטוחים שהמשחק יהיה בנים מול בנות והתחילו לזלזל בבנות, אך ברגע שהבינו שהמשחק יהיה מעורב – הם הביעו התנגדות מוחלטת ולא רצו לשחק. לאחר כמה רגעים של מחשבה הם החליטו לשחק אך המעיטו לשתף את התלמידות. הוספתי מספר חוקים ולא הייתה להם ברירה אלא לשתף גם את התלמידות, גם כאן נתקלתי תחילה בהתנגדויות אך הבינו מהר מאד שזאת – התלמידות הן אלה שיובילו אותם לניצחון.

התלמידים שיתפו פעולה עם התלמידות ועודדו אותן, לאחר מספר רגעים נשכחה הסיטואציה של היריבות שהייתה עד אותו רגע. התלמידים החמיאו לתלמידות ועודדו אותן להצליח. ניכר כי המשחק חיבר בין התלמידים לתלמידות ועזר לתלמידים להבין שגם בנות המין השני יודעות דבר או שניים במשחקי כדור.

שמחתי מאד כשצפיתי בתהליך הזה – מטרת התרגיל לא נגעה כלל לנושא מגדר אך לבסוף יצא שזה היה הנושא המרכזי. חשוב להבין כבר בגילאים הצעירים את חשיבות שיתוף הפעולה עם השונים ממך, ולדעת להנות מהתהליך.

תחושת הצלחה בהוראה / מאת אנוק שולמן

בסוף השיעור הראשון שלימדתי בכיתה חדשה בנושא קרב המגע וההגנה העצמית, הרגשתי תחושת סיפוק. זאת, בגלל כמה סיבות: הסיבה הראשונה היא משום שידעתי שזו כיתה לא קלה, ושיהיה עליי להתאמץ כדי להביא את השיעור שלי לידי הצלחה: הן מבחינת משמעת והן מבחינת תוכן השיעור.

אני חושבת שבסך הכל זה הווה עבורי אתגר, בשל האופי השובב של הכיתה, ונראה לי שעמדתי בציפיות של עצמי בקשר לניהול השיעור והעברתו לכיתה מסוג זה.

הסיבה השנייה היא משום שזו הייתה הפעם הראשונה שלימדתי שיעור בבית הספר, שאני באמת התחברתי אליו, וששיקף את מי שאני. בזכות

הידע הקודם שלי בתחום, הרגשתי הכי בנוח בעולם וכן תחושת שליטה מרבית במהלך כל השיעור. הסיבה השלישית והאחרונה, היא משום שבסוף השיעור התלמידים אמרו לי שהם נהנו ושאלו אם יהיה לנו שוב שיעור בנושא בשבוע הבא. זהו מבחינתי סימן שהצלחתי לעניין, לפחות חלק מן התלמידים, בנושא חדש ושונה, ובסופו של דבר הם אהבו את השיעור שלי.

תחושת הצלחה בהוראה / מאת ליעד נצר

אירוע אשר גרם לי לתחושת סיפוק היה מערך השיעור שהעברנו בניווט כחלק מפרויקט אורח חיים בריא. האירוע היה מבחינתי נופך חדש בבית הספר (למיטב ידיעתי) ואני מקווה שהתלמידים התלהבו כמו המורים. התלמידים פעלו יחד במשותף בניסיון ובנות כפעילות עממית מהנה ותוך כדי גם למדו ערכים חשובים לחייהם. הצלחת השיעור נראתה כאשר בסוף הניווט התלמידים השוו תוצאות בין חבריהם, התעניינו בתוצאות התשובות וערכי אורח חיים בריא. הם העלו שאלות שהטרידו אותם (מיתוסים) בניסיון לקבל תשובות כיצד לשפר את איכות חייהם. חשוב לציין שבסיום השיעור ביצענו משווא בעל פה עם הלומדים והם הודו על הנאה מרובה בשילוב לימוד חומר מעניין, והביאו בפנינו רצון לקיים שיעורים נוספים בנושא.

תחושת הצלחה בהוראה / מאת אליה פורמן

אם הייתי כותב יומן מסע למן היום הראשון שבו התחלתי את ההתנסות בהוראה, סביר להניח שהיית ממלא אותו בתיאורים על החיפוש חסר המנוחה לכלים שיסייעו לי להיות מורה טוב יותר. בתחילת הדרך להיות מורה טוב יותר היווה בשבילי היכרח שיקל על עמידה בהתחייבות מסוימת שהתחייבתי. אמנם בידיעה וברצון, אך התחייבות. לא בטוח, אם כי קצת קשה לחוש דברים בדיעבד, שמבלי התוכנית הייתי מרגיש שבוער בי הצורך להתעסק בהוראה ובחינוך ולכן אם יש דבר אחד משמעותי שאני לוקח מההתנסות בהוראה הוא הטרספורמציה האדירה שעברתי בעניין תחושתיי לתחום. אם בתחילת הדרך רציתי לצלוח את תקופתי בתור מורה ולהמשיך הלאה, עכשיו אני פשוט רוצה להיות מורה וההמשך יחכה מעט.

התחושה הנהדרת, המשכרת כמעט, של ההשפעה של מורה לחינוך גופני על ההתנהגות האישית והדינאמיקה הכיתתית חברתית שאירעו בי רושם אדיר והם יישאו אותי על כנפיהם כל הדרך אל החזון חינוכי שאני רוקם במרוץ הזמן. אין לי ספק שהשנה הזו שינתה את תפיסתי ביחס לחשיבות ההוראה וחשיבות החינוך הגופני מן הקצה אל הקצה, ובתור אחד שבה מלכתחילה עמוס במחשבות על שינויי עומק מערכתיים, השינוי הזה מתקבל אצלי ברצון רב ובחדוות עשייה אדירה.

תחושת הצלחה בהוראה / מאת חנה בן עמי

במהלך שנת ההתנסות בהוראה עברתי תהליך משמעותי, אותו לא אוכל לתאר במלואו. עקב ניסיוני הקודם בהזדרכה, התחלתי את השנה עם יכולת מקצועית להדריך ולתכנן את מערכי השיעור בהיבט הפיזי והקוגניטיבי (ברמה התחלתית מסוימת), אך ללא כל ניסיון בהיבט החברתי ובהיבט הרגשי המעורבים גם הם במטרות החינוך הגופני. במהלך השנה, שיפרתי את כלל מיומנויות ההוראה שלי:

בהיבט הטכני, השיפור הורגש משיעור לשיעור כאשר התכנון, המקדים, המשוב שקיבלתי והניסיון "עשו את שלהם". השיפור הגדול ביותר הורגש במיומנויות בהן בחרתי להתמקד ברפלקציה: מתן המשוב, ניצול הזמן וההתאמה להטרונגויות הכיתתיות. בנוסף, הצלחתי לשפר את יכולתי בהוראת ענפים אשר היו חדשים לי.

בהיבט הערכי, עברתי שינוי משמעותי בהרבה: ראשית, פיתחתי מודעות להיבטים הרגשיים והחברתיים הקשורים לשיעור. עקב מודעות זו, ניסיתי לפתח את יכולתי להיות רגישה יותר לצרכי התלמידים הכלליים, לשים לב לכל אחד מהתלמידים והקושי עמו הוא מתמודד כפרט ואף להתאים את הוראתי להטרונגויות הרבה הקיימות, דבר אשר משרתת מטרות פיזיות אך גם מטרות רגשיות אשר חשובות לא פחות... עלי לעבור עוד דרך ארוכה על-מנת להצליח לשלב בין המיומנויות השונות אותן התחלתי לפתח, להקדיש תשומת לב נאותה לכלל התלמידים תוך מודעות ורגישות ולקדם את התלמידים בארבעת המישורים יחד. עם זאת, נראה שתפיסתי השתנתה והתגבשה (כמתואר ב-"אני מאמין" שכתבתי), דבר אשר ילווה אותי, יחד עם המיומנויות אותן פיתחתי, עוד שנים ארוכות.

תחושת הצלחה בהוראה / מאת אלמוג שולר

האירוע הראשון שבחרתי לשתף שמבטא את תחושת הסיפוק שלי, קשור לתהליך האישי שעברתי. בשונה מרוב חברי ללימודים, אני לא מגיעה מתחום מקצועי בספורט. כל חיי אהבתי לעסוק בפעילות גופנית ואני עוסקת בכמה סוגי ספורט אך לא באופן מקצועי/תחרותי. כשנדרשנו להכין מערכי שיעור לתלמידים בבית הספר, היה לי קשה להתמודד עם הכתיבה ועם העובדה שאני צריכה לעמוד מול כיתה שלמה ולהעביר שיעורים בתחומים שלא הדרכת/למדתי בעבר.

בשיעור הראשון, חשבתי לתומי במה אני הכי טובה או לאיזה תחום ספורט נחשפתי בצורה שבה אני יכולה לקחת "כלים" על מנת להעביר שיעורים. נזכרתי שבתקופת בית הספר, הייתי בחוג אירובי במשך 5 שנים בשעות אחר-הצהריים. נזכרתי, שבתור תלמידה מהתיכון נורא נהנתי לבוא לחוג, לרקוד ולעצב את גופי במשך שעה וחצי. חוג זה גרם לי להנאה מצד אחד ומן הצד השני העלה לי את הביטחון העצמי ואת דימוי הגוף שלי. לאור הדברים הנ"ל, החלטתי לכתוב מערך שיעור בנושא אירובי ועיצוב גוף. בפעם הראשונה חששתי לעמוד מול הכיתה, אך אמרתי לעצמי שאני צריכה לשרד ביטחון, גישה חיובית והתלהבות על מנת שהשיעור יצליח. השיעור היה מוצלח, הרגשתי שהתלמידות התחברו לשיעור וכל הנושא של מודעות לגוף מאוד מעניין אותן. אני חושבת ששיעור זה היה נק' מפנה בגיבוש האני מאמין ונק' מפנה במחשבה כיצד אני יכולה ללמד שיעורים מיוחדים, שונים, שהתלמידות לא חוו בבית הספר, על מנת להעלות את המוטיבציה של התלמידות בשיעורים ואת המודעות לפעילות גופנית. כמו כן, זה גם גרם לי לחשוב כיצד אני יכולה לשלב תכנים נלווים לפעילות הגופנית. כלומר לא רק להשיג יעדים גופניים אלא גם יעדים מעבר. לאחר מחשבה רבה, החלטתי להעביר יחידה הקשורה לסגנונות מחול. הרגשתי שזה תחום שמתאים לתלמידות בגיל ההתבגרות וניתן לפתח נושאים חשובים כמו טיפוח יציבה, בטחון עצמי, דימוי גוף וכו'. במהלך בניית יחידת ההוראה, עברתי תהליך מדהים עם עצמי. גיליתי שעם רצון ושאיפה להצלחה ניתן להשיג הכל. דבר זה בא לידי ביטוי ברצון להעביר שיעורי זומבה, ריקודי בטן וקיקבוקסינג. זאת מתוך הנחה שאם אני אתן טעימה מכל סגנון מחול, אולי זה ישאיר "טעם לעוד" אצל התלמידות והן ירצו להמשיך בחוגים אחרים. לפני כל שיעור קראתי חומרים, למדתי קומבינציות וטכניקה דרך היוטיוב במשך מספר ימים על מנת להצליח להעביר את התנועות והצעדים בצורה מקצועית ונכונה. לאחר כל שיעור, הרגשתי שהביטחון העצמי שלי עולה ובאיזו דרך אני מרגישה שחוויתי על עצמי את כל היעדים והמטרות שבעצם הצבתי לתלמידות. קרה לי תהליך מדהים שלא חשבתי שיקרה לי. הדימוי גוף שלי עלה וככל שעבר הזמן, אני חושבת שהתנועות והריקודים נראו יפה יותר. השיא היה בריקודי בטן. התגובות שקיבלתי על השיעור היו מאוד מחמיאות הן מבחינת ההוראה והן מבחינת ביצוע התנועות. רובן חשבו שלמדתי במשך מס' שנים ריקודי בטן. דרך ההוראה, גיליתי מס' מיומנויות שהיו חבויות בי. תהליך זה העלה לי את המודעות העצמית, שיפר את הביטחון ונתן לי נקודה למחשבה ליחידות ההוראה הבאות שלי.

תחושת הצלחה בהוראה / מאת עמית אביעלי

בתחילת בניית יחידת ההוראה, הדגשתי בעיקר את מה שהיוגה בשבילי – שקט, התבוננות פנימה, הקשבה לגוף, לעצמי. תוך כדי בניית המערכים, הבנתי כי בשיעורים בכיתה בבי"ס לא תמיד ניתן להגיע לשקט הזה, השלווה הזו שמגיעה עם תרגול היוגה והחלטתי לשלב תרגול בזוגות. לאחר למידת הנושא הבנתי שניתן לקבל מתרגול מסוג זה תמורות רבות בעיקר במימד החברתי. השיעור השני התרכז בחלקו הראשון בלמידת רצפי תנועות ובחלקו השני והעיקרי, בתרגול תנוחות ורצפי תנועה בזוגות. אם בשיעור הראשון הורגש השקט, בשיעור זה הורגשה אווירה שונה, לא היה בלגן, אבל היה שחרור מסוים. התלמידות נהנו לעבוד אחת עם השנייה וניכר כי לתרגילים הייתה תרומה רבה הן במימד הפיזי והן במימד החברתי.

נקודה לשימור בהתייחסות למימד המקצועי תהיה חיזוק היכולת לצאת מהתבנית שנמצאת באופן טבעי, לנסות ולהעזיז דברים שונים ומגוונים שלא בהכרח התנסיתי בהם לפני כן. העובדה שהייתי מסוגלת לתת לתלמידות ליהנות מהיחד שלהן בזמן התרגול, אפשרתי את האווירה הצוהלת והרועשת לפעמים וזרמתי עם השיעור ולא נצמדתי למערך אלא חשתי את התלמידות ואת רצונן. מבחינתי היוגה היא משהו שקט, אישי, רגוע ושלו. השיעור למתבונן מהצד בטוח לא היה נראה שקט ושלו. היה בו רגוע מסוים שהוא חלק בלתי נפרד מהיוגה אך לצידו הייתה גם המולה חיובית של עשייה ושל יחד. השיעור היה הרבה יותר חברתי משתכננתי בתחילה ואני שמחה שהצלחתי לאפשר לזה לקרות. בנוסף, אני חושבת שאופי התרגילים שבניתי יצרו את השיעור כפי שהוא היה בסופו של דבר ואני פשוט לא ידעתי לצפות זאת מראש. בהחלט היו מטרות חברתיות רבות בשיעור זה אך בדמיוני, לא חשבתי שירחיקו לכת באופן שבו הרחיקו (במובן הטוב בלבד!).

מבחינת ההוראה בפועל, העובדה שהייתי גמישה וזרמתי עם התלמידות ועם האופי שהשיעור קיבל הם שתרמו להצלחת השיעור. מטבעי איני אדם ספונטאני במיוחד. אני אוהבת לתכנן, לדעת מה הולך להיות, להיות בטוחה. השיעור הזה פתח בפני עולם שלא אהבתי להתנסות בו עד עכשיו בטח לא במקרים מסוגים דומים להוראה או הדרכה, נהייתי לזרום עם התלמידות ויותר נהייתי מהתגובה שלהן לכך. כפי שכבר ציינתי, ילדים ונוער רואים, שומעים וחשים הכל. אני מרגישה שהשיעור והאופי שקיבל העמיקו את החיבור של התלמידות איתי ועם הנושא שנלמד והכי חשוב, את החיבור שלהן בינן לבין עצמן – ככיתה, כחברות וכפרטים.

תחושת הצלחה בהוראה/ מאת זהר גוב

לימדתי שיעור כדורעף לכיתות י'.

מעולם לא חשבתי שאתעסק במקצועות הכדור או שאתחבר אליהם. במהלך השנה בוינגייט ראיתי שאני נהנית ממשחקי הכדור ואפילו מצליחה בהם. אני חושבת שכמורה עלי לדעת להדגים בצורה ראויה לתלמידות כדי להעביר אותן תהליך ראוי של הבנה ויישום בפועל. החלטתי שאני באה לשיעור בקיאה בידע ואכן ישבתי ולמדתי מהמצגות, הלכתי לחוף הים עם חברים לשחק כדורעף חופים ומצאתי את עצמי עומדת מול כיתה ומעבירה שיעור בנושא. בשיעור הכדורעף מצאתי את עצמי מלמדת טכניקה טובה מאוד בצורה מסודרת, עברתי בין הבנות וזיהיתי בעיות אותן ידעתי לתקן, דבר שהיווה עבורי סיפוק רב. הכי חשוב לי ומה שנתן לי הכי הרבה סיפוק הוא שראיתי הצלחה אצל הבנות (גם אלו שמתקשות במשחקי הכדור הצליחו) יצאתי מהשיעור בתחושה טובה של סיפוק וביטחון שלא היה לי קודם לכן. חל בי רצון להמשיך ללמד נושא זה ואף מקצועות נוספים של משחקי כדור.

תחושת הצלחה בהוראה/ מאת אלעד שיק

תיאור- קיימתי עם התלמידים שיחת סיכום ביום ההוראה האחרון. סיפרתי קצת על התחושות שלי בסיום השנה ולאחר מכן ביקשתי שידברו באופן חופשי על מה שהרגישו הם במהלך השנה. יצאתי מאוד מסופק משיחה זו בזכות תשובות התלמידים. הרוב הגדול של התלמידים אמרו שהם מאוד נהנו מהחומר שנלמד בשיעורים, מהאופן שבו השיעור התנהל ומהעבודה בקבוצות. התלמידים הוסיפו שהשיעורים אתגרו אותם ושהם היו קצרים מידי לטעמם (לפי ראות עיני-מי שהשיעור עובר לו מהר זה מכיוון שהוא מאוד נהנה). אך הסיפוק הגדול היה מכמה תשובות שניתנו ע"י תלמידים המאפיינים "קצוות" שונים. תלמיד אחד אמר שהוא הרגיש שהוא השתפר מאוד ברמה הטכנית בכדורגל ושהוא מקצוע שכמעט ולא יוצא לו לשחק אך בעקבות הלמידה בשיעורים הוא התחיל לשחק כדורגל עם חברים מחוץ לשעות בית הספר. שמחתי מאוד לשמוע תשובה זו כי אחת מהמטרות שלנו כמורים לחינוך גופני היא לנסות ולחבר את התלמידים לפעילות ספורטיבית ולעסוק בה באופן עצמאי. בנוסף, שאלתי תלמיד אחר שהוא שחקן כדורגל, האם הוא נהנה מהשיעורים? ידעתי שכאשר ישנה כיתה הטרוגנית מאוד קשה להגיע לקצוות ולגרום לכולם הנאה ואתגר. התלמיד ציין שהוא שמח שנתתי לו לעשות דברים קצת שונים במהלך השיעור. כוונת התלמיד היא לכך שניתנה לו ההזדמנות לעזור לתלמידים או הזדמנות בזמן תרגילי הטכניקה להתמודד עם אתגר מותאם ליכולת האישית שלו. מבחינתי זו הצלחה גדולה כי הצלחתי להגיע גם אליו ולעניין אותו למרות שזהו מקצוע קל עבורו. מאירוע זה הבנתי שהצלחתי להשיג הרבה יעדים בזמן קצר מאוד כמו: שיפור הביטחון העצמי, פיתוח יכולות חברתיות, הפעלת תלמידים מחוץ לשעות בית הספר, שיפור ברמה הטכנית של התלמידים, לימוד בדרגות קושי בכיתה הטרוגנית והכי חשוב פיתוח גישה חיובית לכדורגל שלחלקם היתה חסרה.



תחושת הצלחה בהוראה/ מאת גל אוליאל

במהלך השנה בניתי יחידת הוראה בנושא שיפור מרכיבי הכושר קואורדינציה, כוח וגמישות דרך ריקוד הקפואירה. המטרה הייתה לחשוף את התלמידים לריקוד הקפואירה, שרובם לא מכירים אותו, ודרך הריקוד להשיג את היעדים הגופניים, ההכרתיים, הרגשיים והחברתיים. בניתי את השיעורים כך שיתאימו לאני מאמין שלי בכל התחומים.

תחום גופני: התלמידים נחשפו לסגנון תנועה חדש, הראו שיפור במרכיבי הכושר הגופני עליהם שמתי דגש והצליחו לבצע את כל האלמנטים בסוף יחידת ההוראה. השיעורים איתגרו את התלמידים וגרמו להם לתחושת מסוגלות והנאה.

תחום הכרתי: רוב התלמידים לא הכירו או לא התנסו בתחום הקפואירה, ובסוף יחידת ההוראה רובם הצליחו לבצע ריקוד קפואירה בזוגות ובתיאום עם המוזיקה. התלמידים הבינו את חשיבות מרכיבי הכושר להצלחה בריקוד הקפואירה.

תחום רגשי: בתחילת יחידת ההוראה ניתן היה לראות שמעט תלמידים היו מוכנים לבצע את הריקוד בפני כל הכיתה, אך ככל שהזמן עבר והתלמידים צברו ביטחון יותר ויותר הסכימו להיכנס למרכז המעגל ולבצע את הריקוד. ניתן להגיד שבמהלך השיעורים תחושת המסוגלות של התלמידים עלתה, הם חוו הצלחות ודימוי הגוף שלהם עלה.

תחום חברתי: בקפואירה חשוב מאוד התיאום בין בני הזוג והתיאום עם המוזיקה. במהלך יחידת ההוראה הבינו התלמידים את חשיבות התיאום והצליחו, בסופו של דבר, לבצע ריקוד בזוגות בתיאום ובקצב. כמו כן ניתן היה להבחין בכמה מן השיעורים, כי תלמידים בעלי ביטחון עצמי נרתמו לעזור לתלמידים הביישנים שקשה להם לבוא לידי ביטוי, דבר שתרם למצב החברתי של הכיתה.



תהליכים רפלקטיביים: מנקודת מבט של מדריכה ונקודת מבט של מודרכת

מאת / חנה בן עמי ומיקי אופיר

השנה, ברוח ההתחדשות ולקראת התנסות חדשה בתוכנית רג"ב, חשבתי כיצד אוכל להניע את תהליך הרפלקציה והתפתחות היכולת הרפלקטיבית באופן שיהיה משמעותי ובעל ערך לסטודנטים.

חשוב היה לי שהכלי שיוצג לסטודנטים יכל את השונות המאפיינת אותנו כאנשים חושבים במימד הקוגניטיבי וגם את השונות המאפיינת אותנו כאנשים החווים במימד הרגשי. גם בתחום המקצועי-אישי, רציתי להעמיק את היכולת שלי כמדריכה לפתח ולהוביל לחשיבה רפלקטיבית של המודרכים.

בסיועה של ד"ר סימה זך החלטתי לנסות ולבנות 4 סוגים שונים של דפי רפלקציה אשר כל אחד מהם פונה אל סגנון חשיבה אחר ואף מאפשר ניתוב של ההיבטים הרגשיים.

בחרתי בארבעה סגנונות שונים: רפלקציה בגישה של למידה מהצלחות, רפלקציה בגישה של למידה מקשיים, רפלקציה (Goal Directed) GDR (Reflection) – ממוקדת מטרה ורפלקציה בכתיבה חופשית.

הסטודנטים יכלו לבחור כל אחד בהתאם להעדפותיו ולסגנונו את דף הרפלקציה המתאים לו.

השימוש בסגנון ה-GDR (נספח א') היה חדש לי וסקרן אותי מאוד היות ובעבר לא השתמשתי בדף הממוקד במטרות ברורות. היות וזהו דף מורכב חששתי שלא תהיה היענות אך לשמחתי סטודנטית אחת, חנה בן עמי, אשר שותפה לכתיבה זו, נענתה לאתגר להשתמש בדף זה ושיתפה אותי באופן עקבי בתהליך (הבחירה עצמה בדף זה ע"י חנה קשורה לדעתי לרקע הלימודי ממנו היא באה שמאופיין בחשיבה משימתית).

התייחסותה של חנה לבחירה בדף זה מראש:

בתחילת שנת ההתנסות בהוראה, התוודעתי לתהליך חדש – הרפלקציה. כאדם ביקורתי מטבעי, אני נוטה לנתח על פעולותיי בדיעבד ולנסות ללמוד מטעויותיי והצלחותיי, אך בעברי לא התנסיתי בהעלאת התובנות על הכתב ובשיתוף תהליך זה עם מדריך או מדריכה.

כאשר התבקשתי לנתח את התנסותי בהוראה ואת התקדמותי האישית, באופן שיטתי, הבנתי שמדובר בהזדמנות להתקדם ולהשתפר.

ניתנה לנו האפשרות לבחור את הדרך בה ננתח את התהליך, באמצעות בחירה בין ארבע גישות אשר שונות מאוד זו מזו:

במבט ראשון, נראה היה שכתובת רפלקציה בגישת "למידה מהצלחות", "למידה מקשיים" או "כתיבה חופשית", עשויה להיות קלה עבורי, כאשר לאחר כל שיעור ניתן לנתח אירועים שבלטו בו. עם זאת, הערכתי שבכתיבה בסגנון זה אתקשה להפיק מהתהליך את המרב – אבחר בהיבטים שונים בכל פעם, התהליך לא יהיה עקבי וכדומה.

מנגד שלוש גישות אלו, עמדה לנגד עיניי האפשרות לבחור ברפלקציה "ממוקדת מטרה" – כתיבה בסגנון זה נשמעה מאתגרת יותר, אך עקב אופיי המשימתי והצורך במיקוד, סדר וארגון לאורך התהליך, שיערתי שתתאים לי. בגישה רפלקטיבית זו, נאלצתי לבחור מלכתחילה מה היו המטרות בהן ארצה להתמקד ולמעשה כך הגדרתי לעצמי כיעד להשתפר במטרות אלו. שיערתי שגישה זו תוביל למחויבות למטרות שנבחרו ובכך תדליק זרקור על ההיבטים הרלוונטיים בתכנון השיעור ותהליך ההוראה בפועל ותאפשר לי ניתוח עקבי של התקדמותי אל עבר היעדים שהגדרתי.

לקראת סיום ההתנסות בהוראה, התנסיתי בכתיבה רפלקטיבית בסגנון שונה. נוכחתי לדעת, בדיעבד, שהבחירה ברפלקציה "ממוקדת מטרה" התאימה לאופיי ותרמה להעמקת התהליך הרפלקטיבי והתפתחותי המקצועית.

כפי שתוכלו לראות בהמשך, הוגדרו ברפלקציה 4 ממדים שונים (מיומנויות הוראה, פיתוח תכנים, מעורבות ויחמה והתפתחות מקצועית) ובכל ממד הוגדרו מטרות ספציפיות. חנה יכלה בכל שלב לבחור מטרות מממדים שונים לפי שיקול דעתה ובהתייעצות עם המורות המאמנות. מעניין לראות שהמטרות הראשונות נבחרו מהממדים הקשורים במיומנויות הוראה ופיתוח תכנים שזהו היבט אשר מעסיק סטודנטים בראשית דרכם כצורך בסיסי ורק אחר כך ישנה פניות לצרכים גבוהים יותר כמו מעורבות והתפתחות מקצועית.

חנה בחרה במטרות הבאות:

מתן משוב: כללי, ספציפי, לימודי, התנהגותי, ליחידים ולקבוצה

בחירת משימות המותאמות להטרונגיות הכיתתית (דרגות קושי, בחירה, יעדים שונים)

זמן למידה אקדמי: ניצול יעיל של זמן השיעור ויצירת זמן פעילות (עיסוק במשימה) גבוה.

גם מטרות אלו מייצגות את מצב הכניסה של חנה להוראה (ניסיון קודם בהדרכה) ולדעתי מייצגות שלב גבוה יותר במיומנויות ההוראה בפועל.

התייחסותה של חנה לאופן בחירת המטרות:

התהליך הרפלקטיבי היווה עבורי כלי להתפתחות מקצועית בהיבטים שאבחר.

קיימים היבטים רבים בהוראה מהם לא חששתי: עקב ניסיוני כמדריכה, כבר בשיעור הראשון חשתי שבידי סמכותיות והתלמידים מכבדים אותי, הצלחתי לדאוג לארגון הלומדים והציוד, קבעתי חוקים והצבתי יעדים ללומדי. כמובן שגם בהיבטים אלו קיים מקום להתפתחות ושיפור, אך רציתי להתמקד בהיבטים בהם ראיתי מקום רב יותר לשיפור בשלב זה.

במערכת הבית-ספרית הטרונגיות רבה, בהשוואה למסגרות החוגים אותן הכרתי. היה עלי ללמוד כיצד לאתגר את התלמיד המצטיין וכן לקדם את זה המתקשה, מבלי לעצור את התקדמות יתר תלמידי הכיתה. באופן דומה, חשתי בקושי להגיע לתלמיד הבודד בעת מתן המשוב ולספק לו מספיק תשומת לב, הן על-ידי מתן משוב לימודי (שיסייע לו במישור הפיזי) והן על-ידי מתן משוב התנהגותי (אשר חשוב לעיתים אפילו יותר). היבטים אלו נראו לי קריטיים בהשוואה להיבטים אחרים בהם בחרתי שלא להתמקד. לכן, בתחילת התהליך, בחרתי לקדם את יכולתי לעשות זאת ובחרתי במטרות הבאות, כפי שצוין:

1. מתן משוב: כללי, ספציפי, לימודי, התנהגותי, ליחידים ולקבוצה

2. בחירת משימות המותאמות להטרונגיות הכיתתית (דרגות קושי, בחירה, יעדים שונים)

ידעתי שבחירה במטרות אלו תסייע לי לשפר את יכולתי המקצועית וכך היה.

לאורך השנה, לאחר סדרת תהליכים רפלקטיביים, החלטתי להמשיך ולקדם את יכולתי להתמודד עם ההטרונגיות הכיתתית. מחד, חשתי בשיפור גדול ביכולתי לעשות זאת. מאידך, מאחר ומדובר בהיבט מורכב, הבנתי שאוכל להמשיך ולהשתפר במישור זה. במקביל, נתקלתי בצורך למקסם את זמן הפעילות בשיעורי החינוך הגופני שהעברתי ולכן הוספתי לתהליך הרפלקטיבי את המטרה הבאה:

3. זמן למידה אקדמי: ניצול יעיל של זמן השיעור ויצירת זמן פעילות גבוה.

אציין כי לאורך התהליך כולו בחירת המטרות לא הייתה קלה עבורי. מסיבה זו, הקפדתי להיוועץ במורותיי המאמנות ובמדריכה הפדגוגית טרם בחירת המטרות באופן סופי.

כמו כן, כאשר ראיתי לנכון לעשות זאת, הוספתי התייחסות להיבטים נוספים (ערכיים, חברתיים ורגשיים) בהוראה, באופן שלא יפגע בהתמקדות במטרותיי אך יאפשר את התפתחותי גם במישורים אלו, שלא באו לידי ביטוי במטרות שבחרתי באופן ישיר.

המיקוד והעקביות ברפלקציה סביב מטרות מוגדרות הובילה את חנה לחשיבה מעמיקה כבר בשלב התכנון וכך ניתן היה לזהות מיקוד במטרות

תוך כדי הכתיבה של המערכים למשל:

בהקשר למטרה מס' 1 –

שילוב ניתוח מיומנות כבסיס ליכולת לתת משוב לימודי ספציפי וכן ככלי לבחירת המשימות בשיעור.

בהקשר למטרה 2 –

ניכרה במערכים הדרגתיות משימה למשימה, הדרגתיות בתוך המשימה, משימות היוצרות דרגות קושי שונות בו זמנית, בחירת שיטת הוראה המותאמת להטרונגיות הכיתתית, הצבת יעדים שונים ללומדות שונות ועוד.

בהקשר למטרה 3 –



ארגון נכון של זמן השיעור כך שהלומדות יהיו פעילות במהלך השיעור כמה שיותר (למשל כאשר זיהתה שהתחנות עשויות לעכב חלק מהלומדות עברה ללימוד פרונטלי או לחילופין יצרה בתוך התחנות אפשרות לפעילות בדרגות קושי שונות).

בתהליך ההוראה בפועל – ניתן היה לראות באמצעות הדיווחים שניתנו מגורמים שונים: מורות מאמנות, משוב עמיתים, מדריכה פדגוגית כי חנה מפעילה בהדרגה תוך כדי השיעורים את יישום הפתרונות שעלו מניתוח של כלל המידע ביתר קלות וכך ניתן היה לראות למשל את היכולת לזהות תלמידות נמנעות ומתקשות ומתן משוב לימודי והתנהגותי ספציפי לאותן תלמידות.

בתהליך ההערכה של השיעור – מפעם לפעם, ניתן היה לראות שחנה פיתחה יכולת עצמאית לחשיבה על איכות השיעור ועל פעולותיה בשיעור כאשר המורות המאמנות ואני עוברות בהדרגה רק לשאלות המעודדות חשיבה עצמית. גם מבחינה רגשית ניתן היה לזהות בשיחות המשוב פתיחות יותר גדולה ותחושת מסוגלות גבוהה.

דוגמא לשתי רפלקציות יופיעו בנספח בהמשך.

התייחסות של חנה לתהליך ולהתפתחותו משיעור לשיעור:

ראשיתו של התהליך הרפלקטיבי הייתה לא פשוטה. התהליך היה מורכב הן מבחינה קוגניטיבית והן מבחינה רגשית:

מבחינה קוגניטיבית, עקב ההתמקדות במטרות, דרשתי מעצמי רמת ניתוח גבוה של השיעורים שהעברתי. לא יכולתי לבחור מה לנתח, אלא התמודדתי עם המטרות שבחרתי מראש, בין אם הצלחתי ליישמן בצורה טובה וברורה בשיעור ובין אם לאו.

מבחינה רגשית, נדרשתי להעלות על הכתב לא רק את הצלחותיי, אלא גם את קשיי וטעויותיי – להודות בהם ואף לשתף בהם.

בראשית התהליך, למשוב שקיבלתי לאחר השיעור היה משקל רב, שכן הוא כיוון אותי בנייתו. עם התקדמות התהליך, יכולתי הרפלקטיבית, דהיינו יכולתי לנתח את שיעורי, הצלחותיי וכישלונותיי, התפתחה. פיתחתי יכולת לנתח את מעשיי עוד במהלך השיעור ואף לבצע שינויים בהתאם. כמו כן, פיתחתי יכולתי לנתח את מעשיי בדיעבד גם ללא משוב ושאלות מכוונות, אך הן כמוזן הוסיפו לתהליך והעמיקו אותו.

גם מבחינה רגשית, נהיה התהליך קל, כאשר נוכחתי לדעת שהעלאת הקשיים מובילה להתגברות עליהם. משיעור לשיעור הצלחתי ללמוד ולתקן את תכנון השיעור וההוראה בפועל, כך שטעויותיי לא יחזרו על עצמן.

יכולתי הרפלקטיבית, הנכונות ללמוד מהתהליך ושיתוף הפעולה הפורה עם מורותיי המאמנות והמדריכה הפדגוגית, סייעו לי ללמוד ולהתפתח.

בסוף היחידה נדרשה חנה לסכם את התהליך הרפלקטיבי שעברה ע"י קריאת כל הרפלקציות וביצוע ניתוח- על של התהליך.

להלן שתי דוגמאות מתוך שלב כתיבת הניתוח:

דוגמא ראשונה:

" מטרה רפלקטיבית זו מלווה אותי עוד מתחילת השנה – בחרתי להמשיך ולנסות לשפר מיומנות זו, מאחר והיא קריטית לצורך השגת מטרות השיעור על-ידי כלל התלמידים.

לאורך ההתמודדות עם מטרה זו, למדתי להתייחס לפרט, לשים לב לקשיים מחד או לשעמום וחוסר אתגר מאידך, לחלק את תשומת הלב שלי בין התלמידים באופן טוב יותר וכו'. דרך ההתמודדות עם מטרה זו, למדתי להיות רגישה יותר לצרכי התלמיד הבודד ולהתאים את התנהגותי, הן על-ידי מתן משימות מתאימות והן על-ידי שיח, עידוד ועוד. יופי.

ההתמודדות עם סוגיית ההטרוגניות וההתנסות בלימוד מיומנויות התעמלות, מיומנויות מורכבות באופן יחסי בהן הפערים בין התלמידות היו גדולים מלכתחילה, השפיעו על הדרך בה אני תופסת כעת את מטרות השיעור ואת אופן ההערכה, כפי שפירטתי לעיל. תכנון הפעולות הנחוצות מראש, המשוב שניתן לי לאחר כל שיעור וכן התפתחות גישתי ותפיסתי האישית, סייעו לי להתקדם ולשפר את יכולתי להתמודד עם ההטרוגניות הכיתתית. כאשר הצלחתי להתאים את תכני השיעור לפערים הקיימים בין התלמידים, הצלחתי להוביל את כלל התלמידים לשיפור ותהליך למידה, כל אחד בהתאם לנקודת מוצאו ויכולתו האישית".

" ביצוע הרפלקציה בנושא זמן הלמידה העלה את ניצול הזמן למודעותי וחשף אותי לדרכים רבות לשפר את ניצול הזמן: חלוקה יעילה ומתאימה לקבוצות עבודה, הדפסת "כרטיסיות" לתחנות עבודה", תשומת לב לביצוע התרגיל על-ידי כלל התלמידים (על-ידי ביצוע במקביל או מתן הוראה להחלפת תפקידים בעת עבודה בקבוצות), תכנון אלטרנטיבות \ משימות למתקדמים ולמתקשים עבורם תכנון הזמן שונה ועוד. העבודה עם כיתת י' 1, כיתה ממושמעת ובעלת מוטיבציה גבוהה, אפשרה לי להתנסות באלטרנטיבות שונות אלו".

התייחסות של חנה לתהליך הרפלקציה ככלי להתפתחותו של המורה:

כסטודנטית, התהליך הרפלקטיבי אשר ביצעתי לאחר כל שיעור, נעשה בסיוע ובשיתוף גורמים שונים – המורות, המדריכה הפדגוגית, עמיתים אשר סיפקו לי משוב וכי"ב. בשלב זה של התפתחותי, הקשר הרציף עם גורמים אלו היה משמעותי מאוד, שכן הם סייעו לי לנתח את שיעורי ולפתח את יכולתי לעשות זאת. כמו כן, באמצעותם הבנתי כיצד תורם לי התהליך הרפלקטיבי וכך יכולתי להמשיך ולהעמיקו. כאמור, לאורך התהליך, פיתחתי יכולת עצמאית לבצע רפלקציה על מעשי בשיעור.

לאורך השנה, נוכחתי לדעת עד כמה עשויה הרפלקציה להוות כלי יעיל להתפתחות המקצועית. ניתוח מעמיק ושיטתי והעלאת הנושאים על הכתב, אילצה אותי לשחזר, לנתח, לחשוב על השלכות מעשי בשיעור ולהבין כיצד יכולתי להתנהל באופן שונה.

מורה מתחיל עשוי לצבור את ניסיונו גם ללא ביצוע רפלקציה, אך יכולתו ללמוד מהצלחותיו וכישלונותיו תהא פחותה. לדעתי, רק באמצעות ביצוע רפלקציה באופן שיטתי ועקבי, ניתן להוביל לשיפור מתמיד של מיומנויות ההוראה. על מורה השואף למצוינות בעבודתו להקפיד על שימוש בכלי זה.

תובנות שלי כמדריכה:

בעבר חשתי לסגור את דפי הרפלקציה ורציתי להשאיר מרחב גדול לביטוי מתוך מחשבה לאפשר גמישות מחשבתית אך במחשבה לאחור כתיבה חופשית לחלק מהסטודנטים אינה מתאימה היות והם הולכים לאיבוד ולא יודעים במה להתמקד ומתפזרים. בנוסף, היות והדף ממוקד בחלקו יותר בהיבטים טכניים של ההוראה חשתי כי לא יהיה ביטוי להיבטים רגשיים-חברתיים ומוסריים ברפלקציה ולכן בתהליך היה עידוד מקביל להתייחס גם ליעדים והקשרים מעבר למטרות שהוצבו וניתן לזהות התייחסויות ערכיות של חנה בנושאים כמו הערכה, שונות, קבלה וכו'.

עם העמקת הכרותי עם חנה במהלך השנה התבהרה לי ביתר חדות מדוע בחרה חנה מתוך דף הרפלקציה מטרות מהמדדים הקשורים



במיומנויות ההוראה בפועל והתאמת תכנים ללומדים (ולא מהסיבה שחשבתי תחילה וציינתי בראשית הכתיבה- שלב הכניסה להוראה) אלא מתוך הכרותה את עצמה והבנה כי הממדים הקשורים במעורבות ויחמה והתפתחות מקצועית הם נקודות חוזק שלה.

נספח א' - דף רפלקציה בסגנון GDR

טבלה 1: מטרות להתנסות בהוראה (לכתיבה בסגנון GDR)

מטרה	מימד	קריטריון
1	מיומנויות ההוראה בפועל	א. ארגון הלומדים, הציוד והמשימה במרחב באופן יעיל ומותאם לתנאים.
		ב. קביעת חוקים ונהלים, עקביות והתמדה לאורך השיעור.
		ג. התלהבות מורה: תנועתיות ומיקום, שימוש נכון בקול, סמכותניות, שפת גוף, תקשורת מילולית ובלתי מילולית.
		ד. מתן משוב: כללי, ספציפי, לימודי, התנהגותי, ליחידים ולקבוצה.
		ה. תדרוך והדגמה: מילולי, המחשי, ע"י המורה, ע"י התלמיד, איכות ההדגמה, יעילות.
2	פיתוח תכנים והתאמתם ללומדים (מהלך התכנון)	א. התאמת התכנים למאפייני הגיל של הלומדים והכיתה.
		ב. בחירת משימות המותאמות להטרוגניות הכיתתית (דרגות קושי, בחירה, יעדים שונים)
		ג. פיתוח מדורג של התכנים ושילוב משימות מגוונות (תדרוך, הרחבה, שיפור ויישום).
		ד. שילוב היבטים של ידע והבנה בשיעורים.
		ה. הצבת יעדים ותכליות בממדים השונים המותאמים ללומדים ובהתאמה דרכי הערכה.
		ו. זמן למידה אקדמי: ניצול יעיל של זמן השיעור ויצירת זמן פעילות (עיסוק במשימה) גבוה.
		ז. זמן למידה אקדמי: ניצול יעיל של זמן השיעור ויצירת זמן פעילות (עיסוק במשימה) גבוה.
3	מעורבות ויחמה	א. פיתוח וקידום יוזמות בית ספריות וכיתתיות חדשות (תהליך). השתלבות ביוזמות בית ספריות.
		ב. עבודת צוות: לקיחת אחריות, מילוי תפקיד, הובלה, תיאום עם חברי צוות הסטודנטים. מפגש עם צוותים שונים בבית הספר.
		ג. העלאת וקבלת של רעיונות במסגרת השיח הקהילתי-לימודי והשתתפות פעילה בדיונים.



א. רפלקציה על תהליכי ההוראה והלמידה- בהקשר למטרות שהוצבו להשגה.	התפתחות מקצועית	4
ב. הפקת חומרים המיועדים לפרסום, שיתוף עמיתים, חומר לתלמידים.		
ג. בניית מערכת יחסים מקצועית (קהילה לימודית) עם עמיתים כדי לחלוק תובנות על הוראה וכדי לתאם פעילויות למידה.		
ד. תקשורת עם מורה מאמן בנוגע לתלמידים ובנוגע לאיכות ההוראה, פתיחות בשיחת המשוב, יכולת לרפלקציה עצמאית בשיחה.		
ה. קריאת חומרים מקצועיים, פניה למקורות מידע, הכרת תוכנית הלימודים ויישום תיאוריות נלמדות בשיעורים.		

אפשרות א' - רפלקציה מכוונת מטרה ((GDR שלב א': טרום-הוראה

א. בחירת שתי מטרות לארבעה ימי הוראה עוקבים (מתוך טבלה מס' 1)

מטרה 1:

מטרה 2:

ב. מה יהיו ההתנהגויות שידרשו על מנת להשיג את המטרות שהוצבו

התנהגויות למטרה 1:

התנהגויות למטרה 2:

ג. הכלי לאיסוף הנתונים מטרה 1:

הכלי לאיסוף הנתונים מטרה 2:



שלב ב' : במהלך ההוראה-איסוף הנתונים

א. תיאור הנתונים שנאספו - מטרה 1:

c

ב. תיאור הנתונים שנאספו - מטרה 2:

שלב ג': רפלקציה על התהליך (נקודות אפשריות להתייחסות) לאחר 4 ימי הוראה

האם השגתי את המטרות?

מה בפעולותיי קידם אותי בהשגת המטרות?

כיצד התנהגויות המורה שלי השפיעו על התפוקות של התלמידים?

אילו גורמים בסביבה או בהתנהגות התלמידים סייעו או עכבו את השגת המטרה?

מה למדתי על ההוראה שלי?

נספח ב' – דוגמא לרפלקציה על יחידת הוראה בהתעמלות

שיעור מס' 2

תאריך: 2013/04/17

נושא השיעור: לימוד ושינון התרגיל השלם + שלבי ביצוע עמידת ידיים

שלב א': טרום-הוראה

א. בחירת שתי מטרות לארבעה ימי הוראה עוקבים:

מימד	קריטריון
2	פיתוח תכנים והתאמתם
	לומדים (מהלך התכנון)
	ו. זמן למידה אקדמי: ניצול יעיל של זמן השיעור ויצירת זמן פעילות (עיסוק במשימה) גבוה.
	ב. בחירת משימות המותאמות להטרוגניות הכיתתית (דרגות קושי, בחירה, יעדים שונים)

ב. מה יהיו ההתנהגויות שידרשו על מנת להשיג את המטרות שהוצבו?

התנהגויות למטרה 1:

תכנון יסודי ויעיל של חלקי השיעור, כולל משימות התרגול.

תכנון ניצול הזמן כך שיתאים גם למתקשות וגם למתקדמות (למשל, תכנון משימה למי שכבר סיימה את המשימה הראשונית שניתנה).

התנהגויות למטרה 2:

תכנון משימות המתאימות למתקשות בביצוע המיומנות (וכן מתי יוכלו לבצען – מה יעשו בזמן זה האחרות?).

תכנון משימות המתאימות למתקדמות.

ג. הכלים לאיסוף הנתונים:

משוב עמיתים – חברה צפתה בשיעור ומילאה דפי צפייה בנושא מטרה מס' 1.

משוב עמיתים – חברה צפתה בשיעור ומילאה דפי צפייה בנושא מטרה מס' 2.

משוב המורה המאמנת לאחר השיעור.

משוב המדריכה הפדגוגית לאחר שיעור דומה שהועבר בשעה הקודמת לכיתה אחרת.

שלב ב' : במהלך ההוראה - איסוף הנתונים

א. תיאור הנתונים שנאספו - מטרה 1:

משוב עמיתים (חברה):

לדעתה "בוזבז" זמן רב מדי על הסברים.



התמקדה בתלמידה והבחינה שבעת העבודה בזוגות (האחת שומרת והשנייה מבצעת), חלוקת הזמן לא הייתה שוויונית (והתלמידה כמעט ולא

תרגלה בעצמה את האלמנטים אלא בעיקר סייעה לחברתה).

משוב מורה מאמנת:

חלוקת הזמן בשיעור הייתה מאוזנת היטב בין תרגול האלמנטים ותרגיל הסיום וניצול הזמן היה טוב.

הערותיי:

"בזבז" הזמן במשך ההסברים השונים נוע מאופי השיעור, בו יש להסביר את שלבי ביצוע האלמנט ולבצע תרגיל עזר שונים טרם ההצלחה. עם זאת, ניצלתי גם את זמן ההסבר לתרגול ראשוני (התלמידות התנסו בביצוע תרגילי העזר \ שלבי הלימוד עוד במשך ההסבר, באופן משותף). להבא, עלי לשים לב לאופן העבודה בקבוצות: להדגיש מתי יש "להחליף תפקידים" ולוודא ששתי בנות הזוג יתרגלו באופן זהה \ בהתאם לצרכי שתייהן.

ב. תיאור הנתונים שנאספו - מטרה 2:

משוב עמיתים (חברה):

כיאן התייחסה בהקשר זה בעיקר לתשומת הלב סיפקתי למתקשות ולמשוב הלימודי המתאים שניתן לכל אחת מהתלמידות. רוב משימות השיעור היו סגורות והצליח להתאים לתלמידות השונות.

משוב המורה המאמנת:

התייחסתי להטרורגניות הכיתתית כאשר אפשרתי למתקשות להמשיך לתרגל ולשפר את האלמנטים, בזמן שיתר התלמידות המשיכו בשינון תרגיל הסיום באופן עצמאי

משוב המדריכה הפדגוגית:

התייחסתי לתרגילי עזר וללימוד בדרגות קושי שונות.

הערותיי:

גם התלמידות המתקדמות וגם המתקשות אכן פעלו לאורך השיעור והצליחו להתקדם, כל אחת בהתאם למשימותיה: המתקשות התקדמו באופן ביצוע האלמנטים בעיקר והאחרות התקדמו משמעותית בשינון התרגיל (גם המתקשות עסקו במשימה זו, אך במשך חלק קטן יותר מהשיעור).

התלמידות המתקשות הבינו שניתן להמשיך לתרגל את תרגילי העזר והצלחה בהן תסייע להן להתקדם, עד שיצליחו לבצע את האלמנט השלם.

ג. התייחסות ליעדי השיעור שאינם פיזיים גרידא:

יעדי יחידת ההוראה כללו שני יעדים חשובים בתחום הרגשי:

התמודדות עם אתגר, צורך במשמעת והתמדה

הרגשת שיפור אישי, כל אחת בהתאם ליכולתה

שיעור ההתעמלות, עבור התלמידות המתקשות, כולל לעיתים התמודדות עם פחדים המונעים את ביצוע האלמנטים בשלמותם. כמו כן,

תלמידות שמתקשות לבצע אלמנט עשויות להרגיש מעט "אבודות" ולא להתקדם.

בשיעור, הצלחתי להדגיש את שלבי הלימוד וגם תלמידות המתקשות לבצע אלמנט (דוגמת עמידת ידיים) הבינו שהן יכולות להיעזר בתרגילי

העזר, תרגלו וחשו בשיפור, כל אחת בהתאם לרמתה, ואף עברו להתנסות בביצוע האלמנט בשלמותו. נראה שהתלמידות הצליחו להתגבר על

החשש הראשוני.



שלב א': טרום-הוראה

א. בחירת שתי מטרות לארבעה ימי הוראה עוקבים:

מימד	קריטריון
2	פיתוח תכנים והתאמתם ללומדים (מהלך התכנון)
	1. זמן למידה אקדמי: ניצול יעיל של זמן השיעור ויצירת זמן פעילות (עיסוק במשימה) גבוה. 2. בחירת משימות המותאמות להטרוגניות הכיתתית (דרגות קושי, בחירה, יעדים שונים)

ב. מה יהיו ההתנהגויות שידרשו על מנת להשיג את המטרות שהוצבו?

התנהגויות למטרה 1:

בדומה לשיעור הקודם, נדרשו:

תכנון יסודי ויעיל של חלקי השיעור, כולל משימות התרגול.

תכנון ניצול הזמן כך שיתאים גם למתקשות וגם למתקדמות (למשל, תכנון משימה למי שכבר סיימה את המשימה הראשונית שניתנה). בנוסף, בעקבות הפקת הלקחים, היה עלי לתכנן מראש כיצד להכתיב קצב למשימות (הן משותפות והן בעת התרגול בזוגות ובשלשות ורביעיות) כך שכל התלמידות יזכו לתרגול המתוכנן באותה מידה.

התנהגויות למטרה 2:

תכנון השיעור כך שלמתחילות תינתן הזדמנות להמשיך לשפר את מיומנויותיהן, באופן שלא יפריע להתקדמות חברותיהן לכיתה. הצעת אפשרויות לתלמידות המתקדמות, כך שיאותגרו.

ג. הכלים לאיסוף הנתונים:

משוב עמיתים – שני צפתה בשיעור ומילאה דפי צפייה בנושא מטרה מס' 2 וכן התייחסה למטרה מס' 1 בכתב.

משוב המורה המאמנת, דינה, לאחר השיעור.

משוב המדריכה הפדגוגית, מיקי.

שלב ב': במהלך ההוראה - איסוף הנתונים

א. תיאור הנתונים שנאספו - מטרה 1:

משוב עמיתים (חברה):

לדעתה של שני, ניצול הזמנים בשיעור הזה היה טוב משמעותית מניצול הזמן בשיעור הקודם – חזרתי "מהר" על האלמנטים ונותר זמן רב יותר לתרגול.

משוב המדריכה הפדגוגית:

חלוקת הזמן בשיעור הייתה טובה.

הערותיי:

הכתבת הקצב בעת החזרה על האלמנטים, כך שכולם ביצעו את האלמנטים בו זמנית (בעת החזרה על מאוזן עם החזקת ידיים וכן ביצוע נר, גלגול לאחור וגלגול לפני) ייעלה את ניצול הזמן וכן הבטיחה תרגול של כלל התלמידות. בנוסף, ביצוע האלמנטים במקביל הוסיף עניין לשלב זה של השיעור.

בעת תרגול האלמנטים בזוגות, הגדרתי לבנות הזוג מתי להחליף תלמידים – התנהגות זו תרמה גם היא לנושא, כך שלא נוצר מצב אחת התלמידות לא הספיקה לתרגל אלמנט כזה או אחר.

ב. תיאור הנתונים שנאספו - מטרה 2:

משוב עמיתים (שני):

לעומת השיעור הקודם, השיעור כלל משימות פתוחות רבות יותר: הן במשחק החימום (בו הבנות הרגישו בנוח ונהנו לדעתה של שני) והן בשלב תרגול תרגיל הקרקע (בו המתקדמות יכלו לבחור לעבוד על חיבור אלמנטים משלהן). הוגדרו רמות קושי שונות בשלבים שונים של השיעור ליצירת שוויון הזדמנויות וחווית הצלחה (דוגמת "עמידת ראש קטנה"). פניתי לתלמידות שהתקשו ועזרתי להן לתרגל ולהבין את בסיס ביצוע האלמנטים.



משוב המורה המאמנת:

דינה התייחסה להטרוגניות הרבה הקיימת בכיתה והדגישה במיוחד את נקודת מבטן של התלמידות המתקשות – בכיתה הישגית זו, התלמידות המתקשות מרגישות שלא בנוח והפער בין לבין המתקדמות גדול מאוד. אמנם המתקשות תרגלו את האלמנטים ושיפרו את ביצועיהן במשך השיעור, אך לא באופן מספק.

שוחחנו על כך שיש למצוא פתרון טוב יותר לנושא ולכן הוחלט לפצל את מבחן הסיום לשני מועדים, כך שבזמן המועד הקרוב יבנו המתקדמות והמתקשות יזכו לשיעור עזר בו ישפרו עוד יותר את אופן ביצוע האלמנטים.

משוב המדריכה הפדגוגית:

ניכרת התייחסות להטרוגניות הכיתתית.

הצלחתי לספק הערות שהובילו לשיפור והצלחה בביצוע.

הערותיי:

לשמחתי, הצלחתי בשיעור זה להתייחס להטרוגניות הכיתתית:

התלמידות המתקדמות נהנו מהשיעור ונראה שהן שולטות בצורה ניכרת בתרגיל הסיום ובאופן ביצוע האלמנטים. שמחתי לראות את הנאתן בשיעור והשיפור במיומנויותיהן. נראה שכלל התלמידות היו פעילות בשיעור וניצלו את זמנו.

התלמידות המתקשות התקדמו (פיזית) בשיעור ולהערכתי חשו בכך, אך איני בטוחה שבאופן מספק – לכן, הוצע הפתרון המתואר לעיל.

ג. התייחסות ליעדי השיעור שאינם פיזיים גרידא:

ההתקדמות בתחום ההתעמלות דורשת, מהתלמידות המתקשות, סבלנות רבה. בהמשך לדבריה של דינה, בכיתה הישגית שכזו, התלמידות המתקשות מתמודדות עם קושי רגשי משמעותית, כאשר הן "מפגרות" בתהליך למידת האלמנטים בהשוואה לחברותיהן. אף על-פי שהקדשתי למתקשות תשומת לב מרבית בשיעור והן אכן ביצעו את תרגילי העזר והתקדמו, איני בטוחה שבעיניהן ההתקדמות הייתה מספקת. במפגש הבא עם התלמידות המתקשות, אנסה להדגיש באופן מילולי גם את המסרים הרגשיים וכן לחזק אותן ולציין לטובה את אופן התמודדותן המשימה, המוטיבציה והתקדמותן.



יום גיבוש מצוינים להוראה / מאת שני כהן ואלעד שיק

שילוב בין תרומה לקהילה ופיתוח מנהיגות באמצעות פעילות אתגרית לסיכום שנת הלימודים. השכמנו קום ולאחר התארגנות והתכנסות ברחבת האתלטיקה שבווינגיט, התחלנו בנסיעתנו לנהלל לפעילות תרומה בארגון "לקט ישראל". הארגון הוקם במטרה לתת מענה לאוכלוסיות חלשות על ידי הצלת עודפי מזון, כאשר במסגרת פעילות הארגון נאספים מדי יום ולילה מאות ארוחות, עשרות טון של פירות וירקות ואלפי מוצרים טריים.



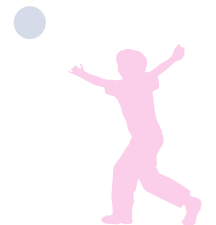
את עודפי המזון אוספים מתנדבי הארגון; ירקות ופירות נאספים בלקט משדות חקלאיים ובתי אריזה. מוצרי חלב קצרי מועד וארוחות מבושלות מקפיטריות, חברות קייטרינג, בסיסי צבא, מאפיות וכד' מועברים אף הם לכ-250 עמותות ומסגרות המסייעות לנזקקים בכל רחבי הארץ. לאחר מס' שעות של קטיף נמרץ של מלונים, ועבודה משותפת של חברי הקבוצה, הצלחנו למלא 7 "דולבים". דולב הינו ארגז פלסטיק גדול שבו אוספים את התוצרת החקלאית. כשהמשקל הכולל של הקטיף שאספנו הגיע לכ-3 טון. כל משפחה אמורה לקבל 3 ק"ג של קטיף – בסביבות 1-2 מלונים, הצלחנו לחשב כי שימחנו כ-900 משפחות וכ-2000 ילדים. ©



מנהלל המשכנו בנסיעה צפונה עד לפארק הירדן ולאחר ארוחת בוקר קלה עברנו תדריך קצר על שייט נכון בנהר על מנת ללמוד נהלי בטיחות ומניעת פציעות – כך שאם בעתיד נרצה לבצע שייט כזה לתלמידנו, נוכל להיות ערוכים ומוכנים להגדרת נהלי בטיחות ברורים. לאחר מכן, התחלנו במשימות outdoor בין שתי קבוצות- אדומים וירוקים, כאשר בהתחלה התחרינו ביבשה ולאחר מכן עברנו לתחרויות במים!

במהלך המשימות גילינו יצירתיות, שיתוף פעולה ומנהיגות על מנת לנצח במשימות כל אלה תוך שימת דגש על משחק הוגן ומוסרי. לאחר מספר תחרויות בהם הגענו לשוויון בין הקבוצות ושייט נמרץ לאורך הנהר, החלטנו להוריד את הקצב ולשחות להנאתנו במים הצוננים. במהלך השחייה וההרגעות בנהר הכרנו אחד את השני לעומק והצלחנו לשחרר לחצים מהשנה החולפת ולצבור כוחות לתקופת המבחנים ההולכת וקרבה.

לאחר התארגנות קלה, הודינו לצוות פארק הירדן והמשכנו בנסיעתנו לתחנה האחרונה של היום, מסעדת "אבו סאלח" הממוקמת בצומת עמיד. לאחר שאכלנו ושבענו לאחר היום העמוס בחוויות ואתגרים, ערכנו טקס הוקרת תודה למנחת תכנית המצטיינים הגב' מיקי אופיר, שהייתה הרבה יותר ממנחה עבורנו, על כל עבודתה לאורך השנה הקשה והמספקת כאחד. יום זה ייצג מבחינתנו את סיכום השנה שהייתה עמוסה אך מאתגרת ובסופה סיפוק גדול.



למעוניינים בפעילות תרומה לארגון לקט ישראל, פנו לטלפון 09-7441757



70 שנה הופכים אהבה לקריירה
המכללה לחנוך גופני ולספורט ע"ש זנמו במכון ונגייט בע"מ (חל"צ)



המכללה
האקדמית
בוינגייט



בואכים אהבה לקריירה

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זיגמן במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)

בית הספר לחינוך

