

תכנית לפיתוח התיאום העצבי שרירי (קואורדינציה = תאומיות)

מאת: לרר זהר, מנחה להוראה, שנה ג'

רציונל:

החינוך לתנועה, פעילות נכונה ובריאה, הבנת הוראות, התנסות רב תחומית, תכנון התנועה וחינוך לאורח חיים בריא הנם הבסיס לתכנית פיתוח התיאום העצבי שרירי (תאומיות). הנחת היסוד היא שהתנועה והפעילות במסגרת מונחית ומתוכננת בכל גיל הנה הבסיס לתהליך התפתחותו של האדם. התפתחות זו, כוללת בנוסף לתאומיות גם תחומים והיבטים נוספים כגון: חברה, קוגניציה (הכרה), יצירה, רגש, אורח חיים וכו'.

השימוש במלל הנו הכלי העיקרי להעברת ההוראות בשיעור. ההדגמה החזותית עלולה להשפיע על התכנון היצירתי של התנועה. לכן, ההדגמה התנועתית תתבצע רק במקרים ספורים תוך שיקול דעת לצרכיהם המיוחדים של הלומדים והגדרת המטרות הפדגוגיות של ההדגמה.

התכנית בנויה כתהליך הגיוני ומודרג ברמות הקושי שלו. תהליך זה משלב תחומים גופניים לצד תחומים הכרתיים, חברתיים והניעתיים. המשתתף בתכנית לומד לשכלל את תנועתו ויכולותיו הגופניות הכלליות ומיומנותיו הייחודיות בענפי הספורט השונים לצד הטמעת הרגלי התנהגות ואורח חיים בריא ונכון. אמצעי ההוראה הנם מגוונים ומשלבים גירוי של חשיבה, תנועה ויצירתיות. הפעילות עם חפצי העזר (כדורים, חישוקים, שקיות שעועית וכד') אינה מהווה מטרה אלא אמצעי להשגת מטרת השיעור.

השיעורים מציבים אתגרי חשיבה יצירתיים המצריכים תכנון תנועה עם הקשר הכרתי תוך כדי משחק, למידה הדדית ושיתוף פעולה בין הפעילים. המשוב הבונה והמעודד הנו אחד הכלים המהותיים להגברת ההנאה וההניעה בשיעורים ומהווה חלק בלתי נפרד ממנו.

התכנית בנויה משלושה שלבים עיקריים: אני וגופי, מיומנויות יסוד ומיומנויות ענפיות. לכל שלב מטרות יעדים ותכליות והוא מחולק למדרגות משנה המהוות יחידות הוראה מתפתחות.

שלב א': "אני וגופי"

המטרה: הכרת הגוף, איבריו ותנועותיהם במרחב בתנאים משתנים. כל זאת תוך פיתוח היכולות הגופניות הבסיסיות, הבנת התנועה ושיתוף פעולה בסיסי דרך משחק וחוויה.

תחום	יעדים	תכליות
גופני	• הנעת הגוף במרחב בתנאים משתנים.	• הלומד יניע את איבריו במרחב תוך תכנון התנועה בהתאם למטרתה.
	• פיתוח יכולות גופניות בסיסיות.	• הלומד יניע את גופו במרחב האישי, הקבוצתי, הדו ממדי והתלת ממדי. תוך שימוש ביכולות הגופניות הבסיסיות כגון: ריצה וקפיצה.

תחום	יעדים	תכליות
הכרתי	<ul style="list-style-type: none"> הכרת איברי הגוף ותנועתם במרחב. תכנון התנועה בהתאם למטרה. 	<ul style="list-style-type: none"> הלומד יציין את שמות האיברים השונים תוך הפעלתם במרחב. הלומד יתכן את תנועתו במרחב בהתאם למטרה מוגדרת תוך שימוש מושכל ביכולות הגופניות הבסיסיות.
	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח שיתוף הפעולה בין הלומדים. זיהוי לומדים דחויים חברתית וחיזוק מעמדם. פיתוח מנהיגות אישית בפעילות גופנית. הגברת ההניעה לפעילות גופנית. פיתוח הזיקה לאורח חיים בריא ופעיל. 	<ul style="list-style-type: none"> הלומדים ישתפו פעולה מזוגות ועד רביעיות במהלך השיעורים דרך פעילות שיתופית ומשחק. הלומד ישפר את מעמדו החברתי דרך הדגמה והובלת משחק. הלומד יפתח את מנהיגותו דרך עבודה יצירתית בקבוצה. הלומד יפתח את הניעתו לפעילות גופנית דרך משחק, חוויה ותחושת הצלחה תוך קבלת משוב בונה ומעודד. כל שיעור יכלול חימום, הפסקת שתיה ותרגילי גמישות מובנים כחלק מחינוך לפעילות בריאה ונכונה. כל שיעור יכלול משחקים שונים שהלומד יוכל להשתמש בהם בביתו כחלק מאורח חיים פעיל.

יחידות ההוראה בשלב זה: תנועה ועצירה, הכרת הגוף, תנועה במרחב.

שלב ב': "מיומנויות יסוד"

המטרה: שכלול היכולת החברתית ושיתוף הפעולה בפעילות גופנית ומשחק תוך הקניית יכולות גופניות מתקדמות כגון: שיווי משקל דינמי, ניתור, דיוק בזריקה, שינויי כיוון, זריזות, חמקנות, שימוש באביזרים, מיומנויות כדור בסיסיות כגון כדרור וכד'.

תחום	יעדים	תכליות
גופני	<ul style="list-style-type: none"> שיפור יכולת שיווי המשקל. פיתוח יכולת וויסות הכוח בחלקי הגוף השונים. שימוש במקצבים שונים להפעלת הגוף המרחב. הקניית מיומנויות כדור רב גופניות. 	<ul style="list-style-type: none"> הלומד יניע את גופו במגוון צורות תוך שימוש ביכולות גופניות בסיסיות ומתקדמות כגון שיווי משקל ללא תנועה ובתנועה, וויסות כוח בגפיים השונות ושימוש במקצבים שונים. הלומד ישתמש במגוון כדורים באופנים שונים כגון: זריקה, תפישה, דיוק בזריקה, גלגול, כדרור וכד'.

תחום	יעדים	תכליות
הכרתי	• הבנת עקרונות שיווי המשקל.	• הלומד יציין את עקרונות שיווי המשקל תוך התייחסות למס' נקודות המשען של הגוף על הקרקע דרך משחק.
	• לימוד צורות שונות לוויסות הכוח.	• הלומד יכיר צורות שונות לוויסות הכוח כך שימציא צורות שונות תוך כדי משחק.
	• הכרת מיומנויות כדור שונות.	• הלומד יכיר מיומנויות כדור שונות וימציא פעילויות מגוונות תוך שימוש במיומנויות אלה.
חברתי/ריגושי	• שכלול שיתוף הפעולה בין הלומדים.	• הלומדים ישתפו פעולה בקבוצות בעלות הרכב משתנה במהלך השיעורים דרך פעילות שיתופית ומשחק.
	• חיזוק מעמדם של לומדים דחויים.	• הלומד יחזק את מעמדו החברתי דרך הדגמה והובלת משחק.
	• פיתוח מנהיגות אישית בפעילות גופנית.	• הלומד יפתח את מנהיגותו דרך עבודה יצירתית בקבוצה.
	• הגברת ההניעה לפעילות גופנית.	• הלומד יגביר את הניעתו לפעילות גופנית דרך משחק, חוויה ותחושת הצלחה תוך קבלת משוב בונה ומעודד.
	• שיפור הזיקה לאורח חיים בריא ופעיל.	• כל שיעור יכלול חימום, הפסקת שתיה ותרגילי גמישות מובנים כחלק מחינוך לפעילות בריאה ונכונה.
		• כל שיעור יכלול משחקים שונים שהלומד יוכל להשתמש בהם בביתו כחלק מאורח חיים פעיל.

יחידות ההוראה בשלב זה: שיווי משקל, וויסות כוח, מקצבים וזמן ומיומנויות כדור.

שלב ג': " מיומנות ענפית ומשחקי פנאי ונופש"

המטרה: לימוד מיומנויות הבסיס בענפי הספורט השונים הנפוצים כגון: כדורגל, כדורסל, כדוריד, כדורעף, התעמלות קרקע, משחקי פנאי ונופש וכד'...

תחום	יעדים	תכליות
גופני	• לימוד מיומנויות הבסיס בענפי הספורט השונים.	• הלומד ישתמש במיומנויות הענפיות השונות כדי לפעול בענפי הספורט השונים.
	• התנסות מעשית בענפי ספורט שונים.	• הלומד יפעיל את גופו תוך כדי פעילות בענפי הספורט השונים.

תחום	יעדים	תכליות
הכרתי	<ul style="list-style-type: none"> הכרת חוקי המשחקים 	<ul style="list-style-type: none"> הלומד ישחק בענפי הספורט השונים תוך שמירה על חוקי המשחקים ועזרה בשיפוט.
	<ul style="list-style-type: none"> הבנת הדרכים בהם ניתן להצליח בביצוע ענפי הספורט השונים. 	<ul style="list-style-type: none"> הלומד ישתמש בדרכים שונות להצליח במשחק תוך הפגנת יצירתיות ושמירה על כללי המשחק.
חברתי/ריגושי	<ul style="list-style-type: none"> שיתוף פעולה בענפי הספורט הקבוצתיים. 	<ul style="list-style-type: none"> הלומדים ישתפו פעולה בענפי הספורט הקבוצתיים.
	<ul style="list-style-type: none"> חיזוק מעמדם של לומדים דחויים. 	<ul style="list-style-type: none"> הלומד יחזק את מעמדו החברתי דרך הדגמה והובלת משחק.
	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח מנהיגות אישית בפעילות גופנית. 	<ul style="list-style-type: none"> הלומד יפתח את מנהיגותו דרך עבודה יצירתית בקבוצה.
	<ul style="list-style-type: none"> הגברת ההניעה לפעילות גופנית. 	<ul style="list-style-type: none"> הלומד יגביר את הניעתו לפעילות גופנית דרך משחק, חוויה ותחושת הצלחה תוך קבלת משוב בונה ומעודד.
	<ul style="list-style-type: none"> שיפור הזיקה לאורח חיים בריא ופעיל. 	<ul style="list-style-type: none"> כל שיעור יכלול חימום, הפסקת שתיה ותרגילי גמישות מובנים כחלק מחינוך לפעילות בריאה ונכונה.
		<ul style="list-style-type: none"> כל שיעור יכלול משחקים שונים שהלומד יוכל להשתמש בהם בביתו כחלק מאורח חיים פעיל.

יחידות ההוראה בשלב זה: כדורעף, כדורגל, כדורסל, כדוריד, טניס, הוקי, התעמלות, משחקי פנאי ונופש, משחקי תחנות ומשחקי מסלולים.