

שיעור השחייה כשיעור לחיים מאת: ענת פרקש

האדם הוא יצור מורכב המתפקד במספר ממדים. רבות מדובר על הקשר שבין הגוף והנפש לבריאות. גם הרמב"ם ועוד חכמים אחרים התייחסו לנפש הבריאה שבגוף הבריא. בעולם החינוך מקובל להתייחס לתפקודי האדם בממדים הבאים: ההכרתי (cognitive), החברתי (social), התנועתית-מוטורי (motor), הרגשי (affective) והמוסרי (moral).

הצורך לדלג בין הממדים השונים ולבחור תרגילים המשלבים ביניהם, הוא לא רק לשם יצירת גיוון והנאה בשיעור, וגם לא רק לשם הצלחה של לימוד דיסציפלינרי מסוים, כמו למשל, סגנון שחייה או משוואה ריבועית. ההתייחסות אל הלומד והפעלתו במגוון ממדים היא זו שתהפוך את הלמידה **ללמידה משמעותית**. למידה שיתקיים בה יחס נאות בין ממדי התפקוד בהתאמה לאפיוני הלומדים על סך יכולותיהם ומגבלותיהם, תוך קביעת **מטרות קצרות וארוכות טווח** תהפוך את השיעור לשיעור לחיים.

את פרחי ההוראה שלי אני מחברת למקצוע ההוראה, בין היתר, דרך היזכרות במורה משמעותי במיוחד בחייהם. רובם המכריע לא זוכרים את התכנים שלימד, אלא את התחושות שהתעוררו בהם באינטראקציה עם אותו מורה ומה שהתאפשר בחייהם כתוצאה ממנה. הלמידה והתהליך שחוו באמצעות שיעוריו של אותו מורה אפשרו להם צמיחה והצלחה בתחום הנלמד, אך גם הרבה מעבר לגבולותיו.

לצערי, בעולם החינוך הגופני שאני פעילה בו במספר תחומים, המטרות מבולבלות עם האמצעים. דהיינו הממד המוטורי מקבל את רוב תשומת הלב אם לא את כולה. תופעה זו קורית עקב הבלבול הגדול החל במחוזותינו בין שני עולמות קשורים אך שונים מאוד במהותם – עולם החינוך הגופני ועולם הספורט ההישגי.

עבורי, כמורה לשחייה הפועלת במסגרות חינוכיות ובמסגרות מקדמות בריאות, מטרת העל היא הצלחתו של התלמיד בכמה שיותר ממדים בחייו. התכנים המוטוריים – דהיינו סגנונות השחייה הם האמצעים.

בפרק זה אנסה להסביר בפשטות כיצד לתכנן מטלות המשלבות בין מימדי התפקוד השונים על מנת שהלמידה הייעודית תשתבח ותשפיע על חייהם של הלומדים (בעיקר של ילדים) הרחק מעבר לגבולות השיעור והבריכה.

5.1 המימד השכלי קוגניטיבי

תלמיד המבין כיצד לבצע תנועה מסויימת וגם מבין מדוע לבצעה באופן המסוים שנלמד, סביר להניח שסיכויו לשכוח את ההדגשים החשובים משיעור לשיעור קטנים. כתוצאה מכך יפגין התלמיד ביצוע יעיל תוך פרק זמן קצר יחסית. ביוצרנו **אקלים שיעור שמעריך את יכולת ההבנה הקוגניטיבית והמוטורית של התלמידים** ניצור הזדמנות **ללמידה משמעותית** באמת. אין הכוונה להפוך לנואמים ומרביצי התורה העיונית של השחייה, הכוונה היא למצוא את פרקי הזמן **הקצרים והמשמעותיים בשיעור** בהם יבינו התלמידים את מהות התנועות שהם מבצעים. על תלמיד שחייה החל מגיל 6 לערך, להבין שתנועה המתבצעת בתוך המים לפנים עם כיוון ההתקדמות היא תנועה עוצרת, וזו שמתבצעת לכיוון כללי לאחור נגד כיוון ההתקדמות היא תנועה מקדמת. עליו להבין שהוצאת איבר כל שהוא גבוה מעל המים תגרום לו לשקיעה במים ולקושי בהתקדמות. גם ילדים צעירים בני 5-6 מבינים עובדה בסיסית זו.

צריך להבהיר לתלמידים בדרך המתאימה ליכולת תפיסתם, את **סוד השחייה היעילה**, כלומר, שיש להגדיל ולחדד את התנועות המקדמות על חשבון התנועות העוצרות.

מונחים רלוונטיים כמו כוח הכבידה, צפיפות המים יחסית לאוויר, התנגדות ולחץ הידרוסטאטי הם רק חלק ממושגי היסוד שיוציאו את שיעור השחייה מהבריכה אל הבנת תופעות היסוד של היקום כולו ושהילדים יזכו ללמוד בכל גיל לפי יכולתם. בהקשר זה אני זוכרת את עמרי, ילד בן 6 שהתקשה בביצוע התנועות במים ומבחינה מוטורית היה הילד שהצליח הכי פחות בשיעור. עמרי הוציא את תסכולו על שאר הלומדים בהפרעות והצקות. באחת מן ההפוגות בתרגול המוטורי שאלתי **שאלה מנחה**: מדוע צריך לבצע את הסיום של התנועה שלמדנו – תנועת רגליים בסגנון החזה, בתנועה חזקה? עמרי ענה מייד ונתן לקבוצה הרצאה מאלפת על מהות ההתקדמות במים ועל הצורך לדחוף את המים לאחור על מנת להתקדם קדימה. באותו הרגע הפך לילד "היודע" ו"המצליח" והסטטוס החברתי שלו עלה. בעקבות שיחה עם אמו, אובחן עמרי כילד מחונן קוגניטיבית והתחיל את לימודי כתיב א במסגרת הראויה לו.

המקרה של עמרי הוא לדעתי, המהות בהוראה וחינוך ילדים. עלינו, מורים של ילדים, לתת הזדמנויות הצלחה לתלמידים בכל ממדי התפקוד שלהם. נכון שאנו המורים לחינוך גופני, מדריכים ומאמני שחייה, אמונים על הוראת תכנים מוטוריים בעיקר, אך אם נאפשר זאת, ההצלחות והלמידה יבואו לידי ביטוי במגוון תחומי החיים של תלמידינו ולא רק בתחום הצר של המיומנות הספציפית שאותה נלמד בשיעור.

תנועת הרגליים בסגנון החזה שהיא תנועה משמעותית מאוד בהוראת השחייה בכל הגילאים ונחשבת מסובכת לביצוע, יכולה לשמש דוגמא להמחשת ההיבטים הקוגניטיביים בשחייה. לתנועה זו חלקים רבים וגולת הכותרת שלה (**אלמנט קריטי**) היא ההפניה הלא טבעית (הכוונה לתנועה שאיננה מתבצעת כמעט בתפקוד יום יומי) של כפות הרגליים החוצה בכדי לייצר דחיפת מים לצורך התקדמות. כשמבינים את מהותן של **התנועות העוצרות** לעומת **התנועות המקדמות** במים, זוכרים הרבה יותר טוב להפנות את כפות הרגליים החוצה רק בתום שלב כפיפת הרגליים וממש לפני דחיפתן לאחור. התלמיד צריך להבין ששטח הפנים והזווית שתיווצר לדחיפה בעקבות התנועה הזו, הוא זה שיכתיב את מידת התקדמותו במים. עליו להבין, בנוסף, שגם אם יבצע הפנייה טובה אך לא ברגע המתאים, הוא ייצור לעצמו תנועה עוצרת ומתנגדת ויבזבז אנרגיה מיותרת. בהקשר זה, מדריכים צעירים שואלים כיצד ניתן להספיק ללמד תכנים קוגניטיביים ללא בזבז זמן מיותר וללא שהשיעור יהפוך להרצאה משמימה?

בשיעור השחייה, שהוא שיעור מאתגר מאוד מבחינה לוגיסטית, צריך לתת הסברים קוגניטיביים ברגעים המתאימים מבחינת איכות הקשב, התקררות הגוף, זמן הפעילות ורמת העייפות הפיזית של הלומדים. האיזון בין התדרוך המחשבתי לבין אלו האחרים צריך להיות לטובת המטלות המוטוריות. הסבר קוגניטיבי אם כן, רצוי שיבוא בזמן ההפוגה הפיזית שבין פעילות מאומצת אחת לשנייה. זהו **זמן מנוחה מוטורי**, שבמקום שיהפוך לזמן אבוד ויפתח פתח לבעיות משמעת, מנותב לנתיב המחשבתי. הסבר ארוך מדי יביא דוקא להתרופפות הקשב. שכן התלמידים בנוסף לסכנה שיאבדו עניין, מתקררים מעצם העמידה במים. הוראת תכנים קוגניטיביים משמעותיים בפרק הוראת השחייה, היא, אם כן, משימה לא פשוטה בעיקרה, אך מי שימצא את הדרך לקיימה באיזון עם המימדים האחרים יזניק את איכות השיעור ואת התועלת שתיגזר ממנו לאין שיעור.

המתודולוגיה של הוראת הגילאים הצעירים (מתחת לגיל 6), שונה בשל אפיוניהם. מתחת לגיל 6 **אפיזודות הקשב** של ילדים קצרה מאוד והם מתקררים הרבה יותר מהר ממבוגרים. אותם עדיף

ללמד שחייה בצורה חווייתית דרך עולמות הדימויים, המשחק, השירה והמקצבים ופחות דרך הסברים ישירים. על המורה להיות מחודד מאוד לגבי ההיבטים ההידרודינמיים של המיומנויות אותן ילמד אך התרגום ההוראתי שלהם יהיה בהתאם לאיפיוני הגיל בהקשר לקשב, ליכולת ההבנה ולמצבם הפיזיולוגי של הילדים.

הממד החברתי

אחד המאפיינים של ענף השחייה הוא היותו ענף ספורט אישי. בענפים אישיים צריך לנצח לבד את כל האחרים. (חוץ מאשר במשחי השליחים שם יש גם היבט חברתי שיתופי).

הספורט מקדם ערכים מאוד חשובים. היכולת להציב מטרות, להתמיד, להתגבר על קשיים ולהיות מסוגל להתמודד אתם. ביחד עם השאיפה לנצח את האחרים, הספורטאי מנצח בעצם את עצמו. כל בוקר מחדש, מחליף את השמיכה החמה במי הבריכה הקרים, מנצח את כאבי השרירים מלאי חומצת החלב, מנצח את הפיתויים שמחוץ לבריכת האימון, וכל זאת בדרך למטרה, לתוצאה, לניצחון!

הרבה שנים הייתי שבוייה גם אני בערכי הספורט שחונכתי אליהם בבית אבי. הם הסתכמו בתחושה שאני בתחרות נגד העולם כולו, וצריכה לנצח ויהי מה. ומכאובי הדרך? למדתי להצניעם ולגבור עליהם. רוב האמצעים קידשו את המטרה בחיי כספורטאית הישגית. אין ספק שגישה זו בנתה את החוסן הפנימי שלי אך אני יודעת היום, שגם גזלה ממני לא מעט מילדותי.

סבתי אביבה, מורה למדעים בגמלאות תמיד אומרת, שמה שמייחד את האדם משאר היצורים היא היכולת החברתית שלו. הרי אנחנו חיים בתוך חברה, אם לא נדע להתנהג בהתאם, לא יעזרו לנו כישרונותינו האישיים. בכדי שנצליח לשחות בנועם ולצלוח מים סוערים בנהר החיים, עלינו ללמוד לשתף פעולה עם האחרים. לעזור, להיעזר, להתאים עצמנו ולהתחשב. חברה מתוקנת איננה יכולה להתקיים ללא שיתוף הפעולה של ההון האנושי המגוון שבקירבה.

עם השנים למדתי את כוחה של הקבוצה. את כוחה החיובי, התומך, המאפשר, המניע, הסוחף. לקחתי את הרוח החברתית לשיעורי השחייה שאני מובילה בכל גיל ובכל רמה. כמעט כל מטלה בשיעור השחייה ניתנת לביצוע בהקשר חברתי. רוב המיומנויות נלמדות ברמת הפרט אך ניתנות וכדאי שתתורגלנה בהקשרים חברתיים. אקדיש חלק זה במאמר לנושא חשוב זה המחבר את שיעור השחייה לחיים שמחוץ למים והופך אותו למשמעותי בחייו של כל תלמיד.

שיעור השחייה אם כן, כמו שאני רואה אותו, צריך לכלול **מטרות אישיות ומטרות חברתיות**, צריך להיות **מקדם ומלמד אך מהנה באותה מידה**. הוא צריך להיות **שיעור לחיים**.

דוגמאות מעשיות לתכני שחייה חברתיים מפרק ההסתגלות למים לילדים.

יש לציין שגם מבוגרים מאוד נהנים לבצעם.

המיומנות: החזקת אוויר, הכנסת ראש ופקיחת עיניים.

התרגיל: בזוגות או יותר עמידה במים כשיד אחת אוחזת בקיר. תחרות פרצופים מתחת למים. מנצח בעל הפרצוף הכי מצחיק.

המיומנות: נשימה מתחלפת לאחר שנלמדה באופן פרטני.

התרגיל: נשימות בקבוק. הוצאת הראש מחוץ למים לנשימה לסירוגין. כל אחד בתורו לפי סדר מוגדר מראש.

המיומנות: ציפה סטאטית.

התרגיל: כוכב ציפה המרכיב משניים עד כל חברי הקבוצה. כאשר הקבוצה גדולה ממנים ראש קבוצה שנותן קצב בכדי שהכוכב יחזיק מעמד על המים הרבה זמן. ניתן לצלם את הקבוצה הצפה מלמעלה ולתת מזכרת לילדים.

המיומנות: התקדמות והסתגלות למרחב הלימוד, שיתוף פעולה בצוות תיאום בין חברי הצוות.

התרגיל: משחק החלפת צדדים. שתי קבוצות לרוחב הבריכה במים הרדודים עומדות זו מול זו. הילדים אוחזים ידיים. לאות המורה, כל קבוצה צריכה להגיע אל הקיר שממול ולעמוד עם הגב אליו צמודים לדופן. מי שקובע הוא האחרון בקבוצה. אסור לעזוב ידיים.

תחרותיות לעומת חברתיות בשיעור השחייה

שאלה מרכזית שעולה בקורסי ההכשרה של מורים בעולם החינוך הגופני היא עד כמה לאפשר תחרות. אמנם התכנים לקוחים מעולם הספורט שהוא תחרותי במהותו אך בשיעור שחייה לימודי האם יש לתחרות מקום. כמובן שאין תשובה אחת נכונה בסוגייה מורכבת זו אך נראה לי שמצאתי נוסחה טובה לעניין.

יצר האדם בכלל וילדים בפרט הוא תחרותי. יש לכך משמעויות חשובות. אנחנו לא חיים בעולם אידיאלי והחיים הבוגרים שלנו רצופי אתגרים לא פשוטים שללא תחרותיות כזו או אחרת לא נצלח בהם. הבעיה בהקשר החינוכי מתחלקת לשניים. הראשונה היא שלא נרצה להבליט את הצלחת המוכשרים על רקע אי הצלחתם של המתקשים. היבט שני לקוח מעולם הלמידה המוטורית – כשלומדים מיומנות חדשה, לומדים אותה בשלבים ולוקח זמן עד שמגיעים לביצוע אופטימלי הכולל **וויסות כח** ויישום יעילים. תרגול נאות כולל חזרות מוקפדות וממושבות שמחדדות את הביצוע עד לאופטימום. מצב תחרות בעצם משנה את ההקשר והתלמיד נדרש לבצוע מהיר על מנת לנצח. התוצאה הישירה מכך היא הרס של אותו ביצוע מוקפד שרצינו להשיג. ולכן לא הייתי מציעה לתת תחרויות אישיות הקשורות בתכני הלימוד. לשיעור מספר מטרות ובהתחרות לדעתי צריכה לענות על שתיים מהן. האחת היא שיתוף פעולה בקבוצה עם כל המשתמע מכך בכל מימדי התפקוד והשנייה היא הנאתית ומוטיבציונית כפי שנהג לומר עמיתי למקצוע ד"ר נחום מנחם.

תחרויות מכניסות חיים וגיוון לשיעור והן מברכות, השאלה היא רק ההקשר והמינון. לדעתי צריך לתת תחרויות שלשם ביצוען חייבים כל חברי הקבוצה לשתף פעולה כך שלצורך השלמתן נדרשים החזקים לעזור לחלשים בקבוצה. מאחר וחוקי התחרות קובעים שהאחרון מבני הקבוצה הוא זה שעוצר את השעון, לא נותרת ברירה לחזקים אלא לעזור למתקשים. יש בכך מתן כר פורה לאינטראקציה חברתית נאותה.

בספורט ההישגי כמובן שהמנצח הוא הקובע (השאר ממש לא נחשבים). אינני נוהגת לתת תחרויות אישיות בשיעורי השחייה שלי, לא לצעירים ולא למבוגרים. התחרויות תמיד קבוצתיות ובדרך כלל מתמלאת הברכה בקולות עידוד וצחוק רמים, שכן לעיתים קרובות המשימות מאתגרות ומצחיקות ועצם הפעילות המשותפת במים משמחת את התלמידים. דוגמא לכך היא הפעילות הכל כך פשוטה של החלפת צדדים בברכה תוך איסור עזיבת ידיים.

הרבה מן הפעילויות התחרותיות ניתנות כמשימות פתוחות הדורשות אסטרטגיית פעולה. הן נותנות ללומדים הזדמנות להביא את כישוריהם האחרים (הלא תנועתיים) לידי ביטוי. לדוגמא, בתחרות צלילה והשלמת פאזלים ברוח החנוכה. סמלי החג המצויירים על גבי גיליון מפלסטיק מפוזרים על קרקעית הברכה. שתי קבוצות ושני גליונות בצבעים שונים שנגזרו לחתיכות פאזל. על כל קבוצה לאסוף מהקרקעית את החלקים שלה ולהרכיב את הפאזל על היבשה. בסיום עליהם לחזור למים וליצור כוכב ציפה בו ישתתפו כל חברי הקבוצה. מטלה זו כוללת בתוכה את כל התכנים הנדרשים

בתהליך ההסתגלות למים. היא מהווה תחרות בין שתי קבוצות שנדרשות למנהיג ומונהגים ולחלוקת תפקידים ושיתוף פעולה. היא משתפת את כל הילדים ועל מנת להשלימה ולסיימה כשכולם צריכים ליצור את הכוכב במים. זו לטעמי התחרות הראויה בשיעורי השחייה הלימודיים.

הממד הרגשי

התלמיד באשר הוא רוצה להצליח בלימוד. תפקידו של המורה לאפשר הצלחה זו. תלמיד שמצליח, מרגיש מסוגל. תלמיד המרגיש מסוגל בשיעור, קרוב לודאי שיהיה מסוגל גם בחיים.

מטרת העל בהוראת ילדים כפי שאני רואה אותה, היא לתת תחושה של **מסוגלות עצמית**. בנוסף יש לתת לילדים תחושה של **שייכות ונינוחות חברתית**. על מנת להגיע למצב ראוי זה צריך ליצור **אקלים שיעור** המאיר את הייחודיות של כל אחד מחברי הקבוצה ומתייחס לשונות בין הלומדים לא רק כעובדה, אלא כעובדה **מבורכת!** לצערי עד לשנים האחרונות התייחסו לשונות בין הלומדים ולמנעד יכולותיהם כאל בעיה.

יצירת אקלים שיעור שמצד אחד מכיל את פחדיו של הלומד (כשמדובר במים זהו לעיתים פחד מוות תרתי משמע), ומצד שני מקפיד על כללי הבטיחות הנדרשים כל כך, היא משימה מאתגרת ביותר. על המורה להפגין מיומנויות הוראה והנהגה מורכבות מאין כמותן כאשר מדובר בהוראת מיומנויות חדשות במים ואפילו רק בשל האקוסטיקה הגרועה שבבריכות השחייה.

כשמאפשרים ללומד להפגין כישורים מגוונים ולא רק בתחום המוטורי, יש סיכוי גדול יותר ללמידה משמעותית, אך חשובה עוד יותר מידת ההנאה שבשיעור. כאשר התלמיד חווה תהליך לימודי באופן חיובי, יהיה לו קל יותר להתמיד ולהתגבר על קשיים. אם נצליח לעטוף את המטלות במעט הומור וצחוק הרווחנו, גם אנו וגם תלמידינו. לא צריך לקחת את עצמינו וגם לא את מטרות השיעור המוצהרות ברצינות יתרה. עלינו להיות גמישים ובטוחים מספיק על מנת שלא נתייחס לכל מילה או כל ארוע בשיעור כהפרה או הפרעה. עלינו לשחות בשיעור כמו בנהר החיים במטרה וכיוון מוגדרים, אך תמיד יש לזכור שרוח מכיוון לא צפוי עלולה לשנות את כיוון הזרם ללא התראה מוקדמת. עלינו לתת ביטוי גם לתלמידים שמעוררים בנו התנגדות מסויימת ולנסות להתייחס לקשיים המתעוררים בגמישות, בקלילות יחסית ובוודאי בהומור. כשילד שותה מים בשיעור שחייה זה עבורו נורא ואיום, אך שנוסיף הערה כמו: "אתמול באימון גם לי זה קרה והבנתי שחייבים להוסיף מיץ פטל למים שיהיו יותר טעימים". התלמיד והקבוצה יפוגו מיד את המתח שנוצר. חוש הומור הוא מתנה גדולה. לא כל

אחד נולד איתו אך כשמבינים שכשאנו יודעים לצחוק על עצמנו, נדע גם לצחוק עם תלמידינו ברמות וסיטואציות מגוונות. ידוע, הרי, שצחוק הוא בריאות ולכן מבחינתי שיעור שלם שעבר ללא צחוק הוא ממש בזבז.

המימד התנועתי-מוטורי

אבי, ג'ורג' ז"ל, הסביר לי בנערותי את משמעות המונח סגנון שחייה-swimming style הוא תמיד אמר שכל שחיין שוחה בסגנונו האישי, בסטייל שלו. אני מגדירה זו כאינטרפרטציה אישית של התנועה. המאמן מדגים טכניקה וכל אחד מן השחינים שוחה אותה בסגנונו בהתאם להבנתו וליכולותיו. בדיוק כשם שהמורה בכיתה א' מלמדת לכתוב אות. היא תכתוב אותה על הלוח ותראה ותסביר כיצד לצייר אותה. בפועל 30 תלמידים יציירו את אותה אות בדרכם שלהם וכל אות יהיה לה הייחוד של אותו אחד שכתב אותה. ומה חשוב? כמובן שכתב היד יהיה קריא, דהיינו מובן. האנלוגיה לשחייה היא מידת יעילותו האישית של השחיין (שלא בהתייחסות להישג חיצוני כמו בספורט ההישגי). היעילות מורכבת משלושה פרמטרים עיקריים: מסוגלות לשחות את הסגנון לאורך זמן (מטרת העל אצל מבוגרים שחייה של בין 30-45 דק שלוש פעמים בשבוע אם זו הפעילות הגופנית היחידה). שחייה בנוחות (ללא תנועות המציקות או מכאיבות או שעלולות להזיק לו בהתאמה למבנה הגופני שלו), ובדרגת מאמץ נאותה (כלל האוכלוסייה הבוגרת בין 70-80% מהדופק המירבי). עיקרון נוסף הוא עיקרון הגיון. על מנת לקבל ארגז כלים שלם לחיים בריאים באמצעות השחייה טוב לאדם שישחה במגוון סגנונות על הבטן ועל הגב, סימטריים ואסימטריים בעצימויות שונות. שחייה מהירה תשפר את כוחו ושחייה איטית ולאורך זמן תשפר את הסבולת שלו. המטרות המוטוריות הן יצירת כלים משמעותיים לשיפור איכות החיים באמצעות הוראת מגוון של סגנונות שחייה לכלל האוכלוסייה בהתאם לאיפיוניהם ומטרותיהם.

כל אחד צריך לשחות הכי טוב שהוא יכול. המטרה שיפעל גופנית וישפר, או לפחות ישמר את כושרו הגופני וגם ייחנה. ברמת הוראת ואימון השחייה, הכונה היא, יציאה מתוך השבלונה המחשבתית של ממדי התפקוד ומקדמת את השחיין אל שחייה המיטיבה עם חייו בהתאם לאפיוניו ולצרכיו, אך לא רק המוטוריים. השחייה נחשבת בעיני חלק מן הציבור כענף ספורט משעמם. אפשר להבין גישה זו, אך אני מציעה דרך להפוך את שיעור ואימון השחייה למגוונים וחברתיים מספיק בכדי להעלות את רמת העניין וההנאה לכולם.

כאמור הצורך לדלג בין מימדים שונים ולבחור תרגילים המשלבים ביניהם, הוא לא רק על מנת ליצור גיוון והנאה בשיעור, הוא זה שיהפוך את הלמידה ללמידה משמעותית.

דוגמאות לשילוב חמשת מימדי התפקוד בשיעורי השחייה:

רוב מדרכי השחייה רגילים להציב מטרות בתחום המוטורי-תנועתי.

לדוגמא:

התלמיד ישחה 25 מטר חתירה בלא יותר מ 15 שניות או התלמיד ישחה 25 מטר חתירה, נשימה כל 3 תנועות בלא יותר מ 18 תנועות ידיים.

אני מציעה גישה שברורה מאוד בעולם החינוך שמכוונת למירב ממדי התפקוד של האדם כאשר מושא הלמידה הוא האדם ולא טכניקת השחיה והיא כוללת גם את הממד הקוגניטיבי (שכלי), הרגשי, החברתי והנעלה מכולם- המוסרי.

לדוגמא:

הדגשת המימד הקוגניטיבי, פיתוח יכולת הקשב והריכוז:

התלמיד ישחה 25 מ' בסגנון חתירה, במקצב נשימתי כל 3 תנועות ולא יעלה מעל 18 תנועות.

שאלות מנחות: במה שונה הנשימה כל 3 תנועות מהנשימה כל 2 תנועות?

הדגשת הממד החברתי:

בכל מסלול יחליטו השחינים על המקצב הנשימתי ומספר התנועות שישחו בבריכה הבאה. הקבוצה שהכי תדייק תזכה בנקודה.

התייחסות למימד המוסרי – ערכי:

תרגיל ברמת קושי גבוהה יותר המכוון לשיתוף פעולה, ויסות כח וקואורדינציה:

שחיית שלשות. 25 מטר חתירה כשהשחינים שוחים בשלשה (שורה) כשהם אוחזים זה בידו של זה. על המורה להתייחס לכוחות בכל קבוצה. כדאי לשלב תלמידים חלשים פיזית או דחויים עם תלמידים חזקים פיזית או חברתית ולתת מטלה שהצלחתה תלויה ישירות בשיתוף הפעולה בין התלמידים.

שיעור מסוג זה יצור **אקלים שיעור** שיאפשר חינוך חברתי וחיבור משמעותי בין משתתפיו.

ככל שהשיעור יכלול התייחסות ליותר ממדי תפקוד, הוא יהפוך למשמעותי יותר בתוצאותיו המידיות והעתידיות.

דוגמה נוספת מעולם לימוד השחיה למתחילים: לימוד תנועת הרגליים בסגנון החזה.

היבט מוטורי: התייחסות לתנועה לא שגרתית בכף הרגל-הפנייה החוצה (איברסיה) על ידי תרגולה במצבים שונים ביבשה ובמים.

היבט קוגניטיבי בסיסי אצל ילדים: זכירת כל חלקי התנועה ברצף הנכון ואמירתם בקול.
היבט קוגניטיבי מתקדם יותר: ההבנה של החלק העוצר והחלק המקדם של תנועת הרגליים בסגנון החזה בהקשר לעקרונות ההידרודינמיים הרלוונטיים. להבנה הקוגניטיבית צריך כמובן להתווסף הממד המוטורי היישומי שימנע ביצוע שגיאות אופייניות בביצוע התנועה.
ההיבט החברתי: תרגול של תנועת הרגליים בזוגות. כל זוג סופר כמה תנועות ביצע בצוותא למרחק בריכה אחת. זוג שהצליח לבצע הכי מעט תנועות זוכה בנקודה.
היבט רגשי הנעתי (מוטיבציוני): סימון המרחק שהתלמיד מצליח להגיע אליו בתנועה אחת. ניסיון של כל תלמיד לשבור את שיאו האישי. באמצעות תרגיל זה וספירת תנועות באופן כללי מחדדים את ויסות הכח ואיכות התנועה והנשימה.

הממד המוסרי-ממד העל

הממד החשוב כל כך הוא הממד המוסרי, שעליו אנחנו, המורים והמדריכים, צריכים לתת את הדעת בתור **מובילי תהליך**. אני בהחלט רואה בהוראה והדרכה תפקיד של **מנהיגות**, שמהדהדת הרבה מעבר לגבולות השיעור.
נוקשות יתר, דיסטנס מוגזם ויראת תלמידים מכח ההיררכיה לא יביאו לתוצאות לימודיות ופריצות דרך אישיות כמו היראה האמתית מכוח המהות, שמרוויח מורה שהוא מורה לחיים, בשר ודם שאינו מושלם, המקיים הלכה למעשה את שני משפטי המפתח "חנוך לנער על פי דרכו" ו"נאה דורש, נאה מקיים".

אצל ילדים הממד המוסרי קריטי במיוחד, שכן הם אינם יכולים להתגונן בפני המדריך. הם אינם יכולים לבחור, מכיוון שבחרו בשבילם. ברוב המקרים הם אפילו לא מודעים לתועלת או לנזק הישירים והעקיפים שעלולים להגרם להם בעקבות השיעור. תרבות השיעור שכל מורה יוצר בקרב תלמידיו צריכה לשקף את השקפת העולמו המוסרית. הוא צריך להתייחס לכל אחד מתלמידיו ללא הבדל, ולאפשר הצלחה גם לפחות אהובים עליו. השיעור הוא של התלמידים. אנחנו המורים שם בשבילם ומי שבאמת נולד להיות מורה, לומד מתלמידיו לא פחות ממה שהוא מלמד אותם.