

## תחרות קפיצה בדלגית – התנסות ראשונית של מורה צעירה בביצוע פרויקט

### כתבה: חן כהן

טרם התחלתי את התחרות, חודש לפני יושבת בחצר בית הספר, מתבוננת בילדים ורואה פרץ של אנרגיות. הבחנתי בחטף בכמה תלמידות קופצות בחבל ומיד עלה הרעיון לקיים תחרות קפיצה על חבל לכל תלמידי ומורי בית הספר. במוטיבציה רבה ניגשתי למנהלת ושיתפתי אותה בפיתוח היוזמה. לשמחתי, המנהלת שיתפה עימי פעולה ועודדה אותי לקיים את התחרות. לאחר קבלת אישור מהמנהלת, תכננתי בצורה יסודית ולוגית את הקונספט: **"תחרות קפיצה בדלגית"**. הרעיון של התחרות הינו מימוש יכולת בסיסית שקיימת בכל אחד ואחת מהלומדים והלומדות. זאת ועוד, אולי אצליח לחשוף בפני הילד פעילות חדשה שיאהב, יתמיד וישמר לאורך זמן. וכן, הניתור בדלגית עשוי להיות כלי שימושי שיכול לקרב בין עולם הילד לעולם המבוגר.

המטרה של התחרות היא: **"פיתוח הנאה, התמדה ויצירתיות בפעולת הקפיצה"**. חשוב לי לציין שהתחרות אינה מכתירה מנצחים ומפסידים. כל התלמידים מתקדמים בקצב האישי שלהם בנחישות ובהתמדה. העיקרון המנחה אותי הוא: **"כל תלמיד משתפר בהתאם ליכולות שלו"** והצלחה זו היא הצלחה אישית לכל תלמיד. אני מנהלת את התחרות בספירה חדה ברמקול ומיד כותבת את מספר הקפיצות שצלח.

שיקול דעת בתכנון היה כיצד לבצע את התחרות באופן יעיל. לאחר חשיבה, החלטתי כל חודש לקיים את התחרות לשכבת גיל שונה, כאשר זמן התרגול היה חודש. כל כיתה בזמן המיועד קיבלה ארבע דלגיות לתרגול בהפסקות. נציג/ה נבחר/ת מכל כיתה היה אחראי על שמירה, איסוף והחזרה של הדלגיות לאחר מועד התחרות. לכל כיתה ניתן הסבר על חוקי התחרות, קריטריון הקפיצה והתמורה מהתחרות.

### חוקי התחרות:

1. לכל תלמיד יינתן ניסיון אחד לחזור על הקפיצה.
  2. הניתורים רצופים בשתי רגליים בלבד!
  3. אין ניתורי ביניים בין קפיצה לקפיצה.
- קריטריון הקפיצה בדלגית שונה מכיתה לכיתה מחמת הבדלי גיל, התפתחות וניסיון.

- כיתה א' – 10 ניתורים
- כיתה ב' – 10 ניתורים
- כיתה ג' – 15 ניתורים
- כיתה ד' – 20 ניתורים
- כיתה ה' – 25 ניתורים
- כיתה ו' – 30 ניתורים

בסוף התחרות יקבלו המתחרים תעודה כאות על השתתפות בתחרות קפיצה על חבל. עם זאת, תלמידים שיעמדו בקריטריון יקבלו בנוסף לתעודה פרס. טקס חלוקת התעודות והפרסים יתקיים ביום החינוך הגופני.

חשוב לי לומר שקיימתי את התחרות בכיתות ה' ו-ו'. התחרות הייתה הצלחה, כל הילדים קבלו פרגון, עידוד ופעלו מתוך מוטיבציה רבה. עבורי זו הייתה חוויה מרגשת עם רצון עז לפתח יוזמות רבות למען קידום הפעילות הגופנית בבתי הספר ולמימוש הפוטנציאל הטמון בכל ילד וילדה.

ההתנסות הזאת הציבה בפניי את המטרה בתחרות הבאה של הניתור בדלגית: לשכלל את מיומנות הקפיצה בדלגית בווריאציות שונות ולהפוך אירוע זה למסורת בבית הספר.