

# השיעור הפרטני בחינוך הגופני

## רעיונות לפעילויות

ד"ר ורדה אינגלס

## רקע כללי

על פי רפורמת אופק חדש הרציונל למתן שעות פרטניות במערכת החינוך מתבסס על המשנה החינוכית הרואה את השעות הפרטניות "כמזמנות הזדמנות להפעלת הוראה ממוקדת בפרט, ומטרתם המרכזית היא לקדם את ההישגים הלימודיים. ההנחה היא שההוראה הממוקדת בפרט מאפשרת מימוש טוב יותר של מטרות החינוך והגעת כל התלמידים להישגים הנדרשים" (בחוזר מנכ"ל משרד החינוך תש"ע 8 (א) סעיף 38-3.1).

מאפייני ההוראה הממוקדת בפרט כוללת את ארגון ההוראה בסביבה לימודית עשירה, מאתגרת ותומכת כאחת, המאפשרת לכל תלמיד להתקדם על פני הרצף הלימודי-חינוכי הן בכיתתו, הן במעבר מכיתה לכיתה והן במעברים בין שלבי החינוך (משלב החינוך הקדם-יסודי לחינוך היסודי ומהחינוך היסודי לחינוך העל-יסודי). למידה פרטנית מעמיקה את ההיכרות של המורים עם תלמידיהם, מאפשרת מעקב טוב יותר אחר התקדמות התלמידים ומתן משוב איכותי לצורך קידום. היא מאפשרת לתלמידים לבוא לידי ביטוי ולחוש תחושת שייכות, הערכה וקבלה.

בהמשך לאותו חוזר מנכ"ל מפורטים גם אופני הפעילות בשעות הפרטניות והתוצאות המצופות (חוזר מנכ"ל תש"ע 8 (א) 38 – 3.1 (ראה נספח 1)). המורה לחינוך גופני, מחויב גם הוא ללמד שעות פרטניות במסגרת משרתו. שעות אלו מאפשרות למורה לחינוך גופני להעמיק את הקשר עם הילדים, לבסס למידה למתקשים ולמצטיינים ולתרום להתפתחותם הקוגניטיבית, המוטורית, הרגשית והחברתית של הילדים.

בחוברת זו מובאים רעיונות לפעילויות במסגרת השעות הפרטניות, כאלה שהגיעו אלינו ממורים בשטח ורעיונות נוספים שיכולים לעזור למורים ביישום שעות אלו עם תלמידיהם.

### אילו ילדים לומדים בשיעורים הפרטניים בחינוך הגופני?

אופן בחירת הילדים המשתתפים בשעות הפרטניות שונה מבית ספר לבית ספר. מאחר ולמורה לחינוך גופני רק 5 שעות פרטניות בשבוע, ומאחר והוא מלמד לרוב את כל כיתות בית הספר, עליו לברור את הילדים המגיעים אליו לשעות הפרטניות. המורה חייב להתאים עצמו למדיניות הקיימת בבית ספרו בהתייחס למי מהילדים מקבל שעות פרטניות.

מראיונות שנעשו למורי חינוך גופני נמצאו מספר דגמים של בחירת הילדים לשיעורים הפרטניים:

1. קבוצות ילדים מתחלפות בבחירת המחנכת – בבית ספר קיבוצי אחד חולקו הילדים לקבוצות קבועות על ידי מחנכת הכיתה, והמורה לחינוך גופני הפעילה את הקבוצה שהגיע אליה בנושא הכללי שאותו רצתה לפתח בקרב ילדי בית הספר. למורה לא הייתה אפשרות בחירה של הילדים. הקבוצות התחלפו כל 7-9 מפגשים.

2. קבוצות ילדים שנבחרות על ידי המורה לחינוך גופני על פי מאפיינים שונים לפעילות ממושכת של מחצית השנה. קבוצות ילדים בעלות רגשיות כגון: ביטחון עצמי ירוד, ליקויי למידה שבאות לידי ביטוי בהפרעות, חוסר מוטיבציה, ילדים עם עודף משקל, קבוצות בנים או בנות.

3. ילדים שנבחרים על ידי המורה לפעילות קצרת מועד, שיעור אחד עד ארבעה, לפי הצורך לשם חיזוק והוראה פרטנית מטרימה, או לאחר הוראה של ילדים שאינם מצליחים בביצוע המיומנות שנלמדה כבר, או לחילופין פעילות נקודתית כמו שיפור יחסים בין הילדים.

### **המטרות הייחודיות של השיעורים הפרטניים בחינוך הגופני**

בחירת הילדים על ידי המורה מאפשרת למקד את מטרות הלמידה בהתייחס לילד הבודד או לקבוצת ילדים קטנה. מטרות אילו יהיו הן בתחום הלימודי והן בתחום הרגשי או החברתי.

בתחום הרגשי: ילד שמתקשה ללמוד בגלל ביטחון עצמי ירוד, אינו מתקשר עם הסביבה, ופחד מדברים חדשים אינו פנוי ללמידה. כדי להביאו למצב טוב יותר עליו להתחזק תחילה בנקודות החולשה שלו – ביטחון עצמי ובטחון סביבתי, ורק אחר כך יוכל ללמוד. לכן על המורה לחינוך גופני להקדיש זמן ומאמץ בכיוון הרגשי לפני הכיוון הלימודי.

בתחום החברתי – ילדים מבודדים, דחויים בכיתה, או ילדים אנוכיים וילדותיים שאינם מודעים לסביבתם, יביאו את המורה להציב מטרות שהן חברתיות בעיקר. מטרות כמו חיזוק ההכרה אצל הילד לצורך שלו בחברת הילדים, או הגברת המודעות לחיים החברתיים בכיתה הגדולה הן מטרות לגיטימיות בשיעורים הפרטניים.

בתחום הגופני – המורה יציב מטרות ייחודיות לכל קבוצת ילדים קטנה שתגיע אליו, לילדים בעלי עודף משקל המטרה תהיה העלאת המודעות לפעילות גופנית כתורמת להפחתה במשקל. ילדים בעלי חולשת שרירים או יציבה לקויה תהיה המטרה: חיזוק שרירים ובניית יציבה נכונה של הילד.

בתחום ההכרתי – תחום זה יאפשר למורה להביא למודעות של כל קבוצת ילדים שבחר את המודעות לבעייתם (השמנה, חוסר השתלבות חברתית, פחד מהתמודדות ועוד) את עקרונות העבודה המתאימה להם ואת החשיבות שבפעילות הגופנית לפתרון בעייתם.

### **רעיונות לשיעורים**

בחוברת זו קובצו רעיונות לפעילות שהובאו לפנינו בראיונות עם מורים, אחרים שלוקטו מתוך אתרים של בתי ספר, ורעיונות נוספים שתורגמו מספרים.



## כתה ב' – כדורגל וערכים \ שולמית זיו

### **מסגרת הפעילות – קבוצת ילדים שמגיעה ל 7-9 מפגשים**

**רציונל:** הכדורגל הוא לא רק משחק. הכדורגל הוא תופעה חברתית. הוא המשחק הפופולרי ביותר, האירוע התקשורתי הגדול ביותר והוא משמש לפעילות פנאי מועדפת. שפתו היא שפת התנועה המובנת לכל אפילו ללא מילים. משחק הכדורגל מהווה הזדמנות ללמידה, תרגול וחיזוק מיומנויות חברתיות וגופניות.

**יעדים חברתיים:** משחקי ילדים מטבעם מזמנים למידה תרגול ואימון במיומנויות חברתיות: התמודדות במצבי מתח, במצבים משתנים, ניצחון והפסד, אחריות, קבלת האחר, סובלנות, כבוד, יוזמה, עבודת צוות ועוד לצד התלהבות ושמחת חיים.

- תוך כדי אימון ומשחק הילדים יתנסו ויתמודדו במיומנויות חברתיות.
- הילדים יתרגלו תקשורת בין אישית בונה תוך כדי משחק.
- הילדים יחזקו ביטחון ודימוי עצמי חיובי.
- נגלה את הערכים המלווים את המשחק.
- הילדים ילמדו להתרגש במשחק, לגלות השגיות, להתלהב ולא להיסחף...
- כל שיעור יתחיל בהכרת נושא השיעור, המשימות והציפיות מהילדים.
- כל שיעור יסתיים ב"מעגל חיזוק": מה למדנו? במה הצלחנו?

### **יעדים גופניים:**

- הילדים יתרגלו מיומנויות כושר כללי: תנועה במרחב, תגובה מהירה, מהירות, גמישות וכוח.
- הילדים ילמדו, יתרגלו ויתאמנו במיומנויות שליטה בכדור תוך תנועה במרחב ומול התנגדות היריב.
- טכניקה: בהתאם לגילם, התלמידים יבחרו את סוג הבעיטה שהם רוצים ליישם. יפתחו את סגנון הבעיטה, העצירה, הפניה, הנגיחה והכדרור תוך כדי אימון ופעילות עם כדור.
- בקבוצת גיל זו הילדים מודעים להחזקת הכדור ומתחרים ביניהם על כך. הילדים יתמודדו בטקטיקה בסיסית לפני השער, התקפה והגנה.
- הילדים יתרגלו משחקים קטנים בהרכבים משתנים.



## מיומנויות שליטה בכדור – כיתה ג' \ שולמית זיו

### מסגרת הפעילות – קבוצת ילדים שמגיעה ל 7-9 מפגשים

**רציונל:** גיל כיתה ג' מתאים מבחינה התפתחותית –

- לפיתוח השליטה במיומנויות היסוד ולשליטה במרחב במצבי משחק משתנים.
- לפיתוח מודעות לגוף וליציבה תקינה ולקואורדינציה מוטורית.  
הוראת מיומנות שליטה בכדור הוא:
- כלי ללמידה מתוך הנאה.
- כלי לפיתוח מוטורי אישי ולפעילות הדדית.
- כלי לפיתוח שכלתני ולרכישת מידע.
- כלי לפיתוח חברתי וריגושי.

משחקי הכדור מזמנים: לימוד, אימון ותרגול במיומנויות מוטוריות, חברתיות וקוגניטיביות – אישיות וקבוצתיות – מיומנויות יסוד לשליטה בכדור, שליטה בשיתוף הזולת, הנאה ממשחק ומהישג קבוצתי ואפשרות בחירה אישית וקבוצתית ממגוון משחקי הכדור.

(מתוך תוכנית הלימודים לכתות ג' – משרד החינוך)

### **יעדים גופניים:**

- פיתוח כושר גופני.
- פיתוח מיומנויות תנועה מורכבות: ריצה תוך יכולת שינוי כיוונים, התמצאות במרחב, ניתור ונחיתה, קפיצות, הגבה מהירה בהתייחסות למצבים משתנים, קואורדינציה.
- פיתוח מיומנויות שליטה בכדור: זריקה ותפיסה, כדרור, קליעה, גלגול, בעיטה וחבטה.

**יעדים חברתיים:** עבודה בזוג ובקבוצה קטנה המקנים הזדמנות לגילוי ערכים של שיתוף פעולה

ועבודת צוות, התחשבות, ויתור, התמודדות במצבים משתנים, סובלנות, כבוד ועידוד.



## כתות ג' – בנות – ריקודי ילדים \ שולמית זין

### **מסגרת הפעילות: קבוצת ילדים שמגיעה ל 7-9 מפגשים**

**רציונל:** ריקודי עם הם נוהג חברתי שרווח עוד מימי העליות הראשונות, וקיבל תנופה עם קום המדינה כשהשיא היה בחג המחולות המסורתי בקיבוץ דליה. בכנס מחולות העם בדליה בשנים 1944-1968, השתתפו מאות רקדנים שיצרו את ריקודי העם הישראליים. בדרך כלל ריקוד עם לא נוצר מלכתחילה להיות שכזה. ראשיתו בזמר העברי, שלאחר שמתפרסם, יוצרים לו כוריאוגרפיה והוא מתפרסם בקרב המרקידים ובחוגי ריקודי עם.

### **יעדים חברתיים:**

- לפתח למשמעת העצמית, השתלבות ולהתייחסות חברתית ולליכודות קבוצתית.
- לפתח דימוי עצמי, ביטחון עצמי, ריכוז, זיכרון ושמחת חיים.
- לפתח ערכים כמו שתוף פעולה, סובלנות והתחשבות בזולת תוך התנסות חווייתית נעימה.
- לחבר את הילדים להווי הארץ, לחגים, למסורת ולאירועים שונים.
- להכיר לתלמיד את תרומתן של העדות השונות המהוות חלק מהחברה בישראל.
- לחזק את הרגשת השייכות לקבוצה, לחברה ולעם באמצעות השתתפות באירועים קהילתיים-ציבוריים.
- לתרום להעשרת אירועי התרבות בביה"ס ומחוצה לו.

### **יעדים גופניים:**

- הילדים ילמדו צעדי יסוד בסיסיים ויתרגלו התמצאות במרחב משתנה.
- הילדים יפתחו כשרים גופניים תנועתיים.
- באמצעות המוזיקה הילדים יתרגלו תנועה בקצב, תפישה אסתטית, ותנועה יצירתית.



## כתה ה' – ביחד: שיח חברתי \ שולמית זיו

### **מסגרת הפעילות: קבוצת ילדים שמגיעה ל 7-9 מפגשים**

#### **רציונל**

- מבחינת ההתפתחות הרגשית, הילדים בכיתה ה' מתחילים ליצור קשרים חזקים עם חברים. חבר הוא לא רק בן זוג למשחק, אלא גם מי שאכפת ממנו, שמבין אותי ואני אותו ושמתעניינים באותם נושאים כמוני.
- החברים חשובים ביותר והמעורבות בין החברים גדולה מאוד, דבר העלול להוביל גם לריבים ועימותים בן חברים.
- הילדים מתחילים ליצור "חברות" כאשר בולט בעיקר ההבדל בין הבנים לבנות. יצרו לרוב קבוצת חברות קטנה ואינטימית המבוססת על שמירת סודות, הבנים יתאגדו בקבוצות חברים גדולות יותר המבוססות על פעילויות משותפות ונאמנות.
- הדגש בגיל זה הוא בעיקר על הרווח והתועלת שעשויים להיווצר מהחברות ומהיחסים הבין אישיים.
- חשוב להראות לילדים כי יחסי הגומלין הבינאישיים עלולים להיות תחרותיים ומזיקים אך לעומת זאת ניתן להרוויח מהם תועלת לכל אחד מחברי הקבוצה.
- "חברות" היא נושא חשוב סביב גיל זה... בגיל זה עסוקים הילדים במציאת חברים בעיקר סביב צורך חברתי. נושא זה בא להראות אלו רווחים ותועלות ניתן להפיק מקשרים בינאישיים.
- בגיל הדרכה זה חשוב להתייחס בעיקר ליצירת הקשרים בין חבר אחד לאחר. חשוב לתעל את הקשרים הללו לכיוון החיובי כשהדגש הוא על חברות ועזרה הדדית.
- ערך העזרה לזולת הוא אחד הערכים המודגשים בגיל הדרכה זה. גם אם בגיל זה העזרה מתבטאת בהבאת שיעורי בית לחבר חולה או שמירה על הכלב, הרי שזהו דפוס התנהגות שאנו רוצים לחנך אליו ולהבליט אותו, דווקא בגילאים אלו בהם האינטראקציה הבינאישית מקבלת תוקף משמעותי.

#### **מטרות ודרכי פעולה:**

**בחינת יחסים בקבוצה:** הפעילויות סביב מטרה זו נועדו לגרום לילד/ה להסתכל על הקבוצה מנקודת מבטו. בכיתה ה' נבקש מהילדים לבחון את היחס אחד כלפי השני בקבוצה. נשאל איך הרגישו עם הקבוצה? למי התחברו? מי עזר להם במיוחד?

**תופעות חברתיות בקבוצה:** בדגש על מאפייני הגיל. המאפיין העיקרי הוא החברות בין הבנים לבנות ומשמעותה.

**תרומה לחברה:** "שומרים את הכוח למשהו טוב". מתוך אמונה בחשיבות הכנסת משימות בעלות תכנים וערכים של נתינה והתנדבות לבניית החברה בגיל זה, נתמקד בהמשך הדרך בפעילות למען הקהילה. חשוב לערב את הילדים בפעילות ולתת להם לקחת חלק בחשיבה; מה תהיה הפעילות? עבור מי נתרום? כיצד? הפעילות תתמקד בתחום הקהילה הקרובה ובתחום הקשרים בתוכה.





## **"בשביל הבריאות" – כתות ה' – בית ספר ירוק \ שולמית זיו**

### **מסגרת הפעילות: קבוצת ילדים שמגיעה ל 7-9 מפגשים**

#### **רציונל:**

#### **למה הליכה?**

אחת הפעילויות המומלצות ע"י מורים לתנועה ורופאים, היא ההליכה. ואכן עם השנים רואים יותר ויותר אנשים ההולכים לצדי הדרכים. ההליכה מתאימה לכל גיל ושווה לכל כיוון. להליכה השפעה חיובית על מערכות הגוף ומנגנוני בריאות. ההליכה מומלצת, הן כשיקום לאחר מחלות (כלי דם, לב, מפרקים ועוד) והן כפעילות מנע וכשמירת הגוף על מצב תקין ותפקוד יעיל. מחקרים מראים כי לילדים בגילאי 5-8 אשר לא עוסקים בפעילות גופנית ובמקום זה יושבים מול הטלוויזיה או המחשב יש לפחות פרמטר אחד, כמו למשל: עודף משקל, כולסטרול בדם או יתר לחץ דם, כל אלו גורמי סיכון למחלות לב. כמו כן, השילוב בין הליכה באופן קבוע ותזונה עשירת סידן ודלת שומנים תסייע לחזק את העצמות ולשמור על משקל גוף תקין.

#### **למה בטבע?**

הליכה אתגרית עם ילדים בחיק הטבע היא גם הזדמנות לזמן איכות עם המשפחה. כדאי לנצל את זמן ההליכה לשיחות עם הילדים ולשלב פעילות גופנית עם חינוך ולמידה בנושאים כמו אתרים היסטוריים, מורשת, הכרת צמחים וחיות בר.

#### **יתרונות פעילות ההליכה:**

- אין צורך בציוד
- מתאימה לבנים ובנות
- פעילות חברתית
- משפרת ומחזקת את מערכת לב ריאה
- מורידה מתח
- משפרת את הריכוז והביטחון העצמי
- שומרת על משקל גוף תקין.
- משפרת תחלופת חומרים. שורפת קלוריות ושומנים.
- מגמישה כלי דם.
- משפרת יציבה.
- מחזקת את העצמות.
- מחזקת את שרירי הרגליים.
- מורידה שומנים בדם.
- מפחיתה סיכון למחלות שונות.
- מורידה את הכולסטרול הרע (LDL) ומעלה את הכולסטרול הטוב (HDL).

- החשוב מכל: הליכה היא פעילות גופנית אירובית שאפשר לעשות בכל גיל.

הורים וילדים יכולים להשתתף יחדיו בפעילויות הליכה כמו טיולים משפחתיים בטבע, צעדות משפחתיות בבוקר שבת והליכה לחברים ולבית הספר במקום הסעה במכונית.

#### תרומת ההליכה בגיל הילדות לבניית העצם:

החשיבות של פעילות גופנית לבניית עצם היא בעיקר בגיל הילדות וההתבגרות, והמודעות לכך עלתה רק בשנים האחרונות. בגיל הילדות וההתבגרות תהליכי הבנייה דומיננטיים יותר מתהליכי ההריסה. בגיל זה תכולת המינרלים הכללית בעצמות גדלה פי שלוש. בסיום גיל ההתבגרות מושגים כ 90% מתכולת המינרלים של הבוגר. לפיכך, הקפדה על פעילות גופנית מתאימה בתקופת הגדילה ובמקביל תזונה בעלת צריכת סידן אופטימלית, עשויות להעלות את שיא מסת העצם, ("חסכון בבנק עצם") ולהפחית את הסיכון לאוסטיאופורוסיס ולשבירים אוסטיאופורוטיים בגיל המבוגר.

#### **תלבושת, בריאות ובטיחות:**

- בגדי ספורט עשויים בד מאוורר, קל ונוח.
- כובע מצחייה ומשחה נגד קרינה.
- נעלי ספורט. רצוי עם בולם זעזועים.
- יש להקפיד על כללי הזהירות בדרך.
- יש להקפיד לקחת בקבוק מים.

## שיתוף פעולה \ חגית יונחלזון

**מסגרת הפעילות:** ילדים שנבחרים על ידי המורה לחינוך גופני לאחר צפייה בשיעורים, בתאום עם מחנכות הכיתה.

**תקופת הפעילות:** כחצי שנה.

**אוכלוסיית היעד:**

ילדים מכיתה ד': ילד היפראקטיבי, ילדה עם דימוי עצמי נמוך, ילדה עם טונוס שרירים נמוך, ילדה עם פחדים פחדה להיכנס למקלט ועוד, בנים בנות.

**רציונל:**

- הרבה ילדים עם בעיות מוטוריות ובעיות רגשיות מתקשים בשיעורים, והמורה לא מצליחה לקדם אותם בשיעורים הרגילים, בשיעור הפרטני מקבלים הילדים חיזוק ולמידה פרטנית לקידום. לדוגמא: ילדה עם דימוי עצמי נמוך שלא רצתה לגשת לדלגית, לא סמכה על עצמה שהיא תצליח. "בשיעור הפרטני עבדנו אתה בסבלנות, לאט לאט, "תקפצי רק אחד" וכן הלאה. אחרי השיעור הפרטני קבלה 100 במבחן, קפצה 40 ניתורים ברצף על שתי רגליים צמודות".
- המטרה בשיעורים הפרטניים אצל ילדים שלהם בעיות של שיתוף פעולה והתנהגות ספורטיבית לא תקינה, היא לאפשר לתלמידים התנסות חיובית יותר של שיתוף פעולה ופעילות מוטורית בקבוצה קטנה.

### **דוגמאות לפעילויות:**

1. הפעילויות מתאפיינות בפעילויות מאתגרות ומהנות, למשל: עבודה עם חבלים ספסלים וסולמות. נבנו מסלולי התקדמות, כל פעם מסלול שונה. המסלולים לוו בסיפורים נהדרים, סיפורי הפייה המכשפה והגמדים – סיפורי אגדות, הילדים אוהבים לשמוע את הסיפורים אפילו בכיתות ו'.
2. שני ספסלים מזרון כחול וחבלים - המזרון זה נהר עם דגים, אנחנו עומדים משני גדות הנהר ואסור להירטב. כשאוחזים את החבל צריכים להיזהר ולא להירטב, לעבור מספסל לספסל – "הופ, הוא נפל לנהר". כל הפעילות נעשית בצחוק בכיף בהומור בלי לחץ של כיתה שמסתכלת מסביב.
3. טיפוס על הסולם. המורה מנדנדת את החבלים בכל מיני כיוונים, על הילדים לעבור בקו ישר מבלי שהחבל יגע בהם, חבלים=סכינים, (יש לילדים משחקי מחשב כאלה). "אני אוהבת לספר להם סיפורים מפחידים וזה מוציא מהם את הפחדים. ההיסטריה איומה, הם לא רואים חבלים. אני נותנת להם טבעות, דברים שדורשים הרבה אומץ לטפס, נחיתות מגבהים, דלגיות".
4. בתחילת השיעור, מיד עם כניסתם, הילדים צריכים לנתר בדלגית, מי שיודע ינתר עד 100 ניתורים, כפיפות בטן, חיזוק של הגוף ואחר כך מתחילים משחקונים המלווים גם הם בסיפורים. כל הפעילויות מכוונות במטרה להגביר שיתוף פעולה ורכישת ביטחון עצמי.
5. פעילות עם מטקות, בהתחלה פעילות אישית ואחר כך פעילות המחייבת שיתוף פעולה.
6. כדורשת חוקים בסיסיים ואחר כך ללמוד לשתף פעולה בקבוצה – למסור ולהעביר את הכדור.

## מניעת השמנה \ חגית יונחלזון

**מסגרת הפעילות:** ילדים שנבחרים על ידי המורה לחינוך גופני לאחר צפייה בשיעורים, בתאום עם מחנכות הכיתה.

**תקופת הפעילות:** כחצי שנה.

**אוכלוסיית היעד:**

ילדים מכיתה ו' עם עודף משקל, בנים בנות. פעילות שמתאימה גם לילדים מכיתות ג', ד' וה'.

**רציונל:**

ילדים עם עודף משקל לא תמיד מודעים לסכנות שבעודף המשקל. לעיתים הם מתביישים לפעול בשיעורים הרגילים. פעילות גופנית נוספת והגברת המודעות לסיבות להשמנה וכיצד לשנות אורח חיים תורמת רבות לילדים.

**מטרות:**

- להגביר מודעות לגורמים להשמנה וכיצד להימנע ממנה.
- להוסיף פעילות במסגרת קבוצת ילדים דומה.
- ליצור קבוצת תמיכה לילדים שלעיתים רבות דחויים בכיתתם.

**דוגמאות לפעילות**

1. בתחילת השיעור, העלאת דופק – מיד עם כניסתם הילדים הם לוקחים דלגית באופן חופשי, עליהם להגיע ל-100 ניתורים בדלגית, ולבצע מתיחות ועלייה משכיבה לישיבה (תרגיל חיזוק לבטן), חיזוק של הגוף.
2. שיחה על נושא ההשמנה – כיצד אני מרגיש, מה אני אוכל, מה אני צריך לעשות כדי לשמור על הבריאות, מה זאת פירמידת המזון.
3. פעילויות ספורטיביות הדורשות מאמצים של ריצה לאחר מכן משחקי כדור: כדור סל, כדורשת.

## פעילות מטרימה למיומנויות למיכל הייזלר

**מסגרת הפעילות:** פעילות קצרת מועד, שיעור אחד עד ארבעה, לפי הצורך.

### **רציונל:**

ישנם ילדים שמסיבות שונות: מוטוריות, רגשיות או חברתיות, אינם מצליחים לקלוט מיומנות חדשה שנלמדת במסגרת השיעורים הרגילים לכיתה השלמה, בה תלמידים רבים. השעות הפרטניות מאפשרות לקדם את התלמידים בקצב שלהם על לכדי רכישת המיומנויות.

### **מטרות:**

- לקדם ילדים בשליטה על מיומנויות שקשות להם ולהביאם לרמה הנדרשת.
- לחזק את הביטחון העצמי של הילדים.

### **דוגמאות:**

1. "יש לי שתי בנות בכיתה ה' שמתקשות עד עכשיו לנתר ניתורים בדלגית ולזרוק כדור ולתפוס. יש להם בעיה מוטורית. לקחתי אותן לשלוש שעות פרטניות, שבוע אחרי שבוע, והן הצליחו לנתר בדלגית, ממש ברצף. היה שיפור מאוד מאוד גדול בזריקה ובתפיסה, הן לא פוחדות מהכדור יותר. לימדתי אותן את הטכניקה והן הצליחו לעשות את זה יותר טוב. עד כדי כך זה הצליח, שבדפי ההספגים (הערכת הלמידה על ידי הילד) כתבה הילדה שבזכות השיעורים הפרטניים היא מרגישה שהיא התקדמה ושזה שיפר לה את המצב בכיתה וגם את הביטחון העצמי שלה. תגובה דומה נאמרה גם על ידי אביה של הילדה".
2. "בשנה שעברה לקחתי שלושה ילדים ללמוד קפיצה לגובה בסגנון מספרת בגלל שהם מאוד התקשו ופחדו מהרף, וקפיצה לרוחק שלא הצליחו להגיע לקרש קפיצה. ממש מדהים, הם הצליחו לעשות את זה."

## שעה לקשר רגשיו מיכל הייזלר

**מסגרת הפעילות:** פעילות יחידנית לאורך השנה או לפרקי זמן מוקצבים.

**רציונל:**

ילד/ה שמסיבות אישיות זקוק/ה לקשר אישי קרוב עם מבוגר יכול/ה להיעזר במורה לחינוך גופני ליצירת קשר כזה. שעה פרטנית קבועה במערכת לפעילות משותפת עם המורה, יוצרת משהו קבוע שיעזור בחיזוק הביטחון העצמי של הילד וישפר את הביטחון והאמון בעולם המבוגרים.

**פעילות**

שיחות רבות על נושאים שונים.

הליכות משותפות ברחבי השכונה.

פעילויות ספורטיביות לפי בקשת הילד/ה.

חיזוק מיומנויות שהילד מתקשה בהם בתחומי הספורט השונים.

## תיאטרון טיפולי – סיגל פלד

**מסגרת הפעילות:** קבוצות ילדים שנבחרות על ידי המורה לחינוך גופני על פי מאפיינים שונים לפעילות ממושכת של מחצית השנה.

### **רציונל:**

הפעילות המשולבת של חנ"ג ואומנות ויצירת בובות, מאפשרת להביא את הילד לדבר על רגשותיו, לפרוק כעסים ומתחים ומאפשר ללבן בעיות בדרך עקיפה ולא ישירה. הפעילות מאפשרת למורה להביא לידי ביטוי תחום נוסף בו התמחתה.

### **דוגמאות לפעילויות:**

הנושאים הרגשיים משתנים ממפגש למפגש.

1. "למשל, נושא כעסים. אני בדרך כלל מקריאה סיפור או איזה שיר על רגשות, לדוגמא: השבוע ספרתי סיפור של ד"ר סוס – היום אני מרגיש אדום, היום אני מרגיש שחור. נתתי לילדים דף גדול, כל אחד צייר באיזה צבעים שהוא רצה. אחריי שציירו כל אחד בצבעים שלו נתתי להם שקיות שעועית עם כל מיני צבעים והם היו צריכים לקלוע כל אחד לפי ההרגשה שלו. ליד הדלי היה סמיילי, אחד רגיל, אחד עצוב. אחרי כן אספנו את הכל ושאלתי, איך אתם חושבים שהאווירה פה היום, בואו נספור איפה היו יותר, בחייכנים או בעצובים? איך אתם חושבים, זה משקף לנו את מה שהיה בקבוצה? זה משקף לכם?"
2. "פעילות נוספת שעשינו זה בובות. הכנו בובות אצבע, הילד מספר דרכה איך הוא מרגיש היום ומה עובר עליו, מחוויותיו. כשילד עומד עם בובה ביד הוא שוכח שזה הוא שמדבר, הוא מתייחס לבובה והוא פורק כעסים, פורק מתחים – זו דרך של ליבון בעיות".

## חיזוק מוטורי רגשי \ סיגל פלד

**מסגרת הפעילות:** פעילות יחידנית למספר שיעורים בודדים לפי הצורך.

### **רציונל:**

ילדי חינוך מיוחד המשולבים בכיתות רגילות, כמו ילדי CP מרגישים יוצאי דופן בשיעורי החינוך הגופני, שיעורים שמדגישים עוד יותר את מוגבלותם. מפגש יחידני עם המורה, בפעילות המכוונת אליהם תורמת לתחושת המסוגלות שלהם, שאינה באה לידי ביטוי בשיעורים הרגילים.

### **אופי הפעילות**

עבודה יחידנית עם הילד ובשיתוף ילדים נוספים (ללא בעיות מיוחדות) שמצטרפים לפעילות. " יש ילד עם סי פי וילדה עם בעיות של כבודות, ויסות כוח, אני עובדת אתם לחוד. פתאום הם מגלים שנורא כיף להיות בשיעור חינוך גופני, כי בכיתה הרגילה הם מאוד מתוסכלים וזו שעה שהם מאושרים בה. ולילדים האלה שהם קבועים אני כל פעם מוסיפה ילדים מהקשת, מהגילאים שלהם ה'-ו' והם משחקים ביחד. פתאום הם הופכים להיות חלק מקבוצה." "אני מערבבת משתי שכבות מה'-ו'. מאוד חשוב לי שיעבדו בשיתוף, כך שילד שיש לו בעיות הוא גם בפרטני ואחרי זה כשאני מוסיפה לו עוד ילדים הוא מרגיש טוב, כי הם יודעים שהוא בפרטני וזה 'צ'ופר' להיות בפרטני אצלי." "במסגרת הכיתתית אני נותנת משחקים שהוא למד בפרטני, כך הוא מרגיש חזק יותר ושולט היטב במשחק מה שמשפר אצלו את תחושת הביטחון."



### רכיבה על אופניים \ ארית בושרי (מתוך אתר בית ספר אלומות באר שבע)

**מסגרת הפעילות:** מספר שיעורים לפי הצורך

"במסגרת פרויקט עירוני המשלב רכיבה על אופניים וזה"ב, התלתי לפעילות עם תלמידי שכבה ה' ונדהמתי לגלות כי יש מספר לא מבוטל של תלמידים שטרם רכשו את מיומנות הרכיבה על אופניים. הנחתי כי בדור השפע בו אנו חיים לא יעלה על הדעת שתלמידינו לא ידעו לרכב על אופניים ומיד צץ רעיון במוחי, ללמד בשעות הפרטניות את מיומנות הרכיבה על אופניים. פניתי למנהלת בית הספר וביחד גיבשנו תכנית עבודה בנושא, רכשנו שלושה זוגות אופניים והתוכנית "יצאה לדרך". כיום ישנו מערך של שעות פרטניות המיועד לתלמידים שאינם יודעים לרכב על אופניים ואני גאה ושמחה שנפלה בחלקי האפשרות לתת מענה לתלמידים אלו. אין צל של ספק כי פעילות זו מעצימה את תחושת הביטחון של התלמידים, מגבירה את כושרם הגופני ומעודדת פעילות בשעות הפנאי."

## רעיונות מתוך הספר:

Frank S. L. & Panico A. (2007). *Adventure Education for the Classroom Community*.

Solution Tree, Indiana, USA. ISBN 978-1-934009-00-0/

## הקדמה

על פי השקפת עולם של המחברים, הרעיון של כותרת הספר: *Adventure Education for the Classroom Community* (חינוך הרפתקני לקהילת הכיתה) הוא בניית סביבה לימודית בריאה, בה התלמידים מרגישים מחוברים, בטוחים, ומועצמים. כל הילדים, מקטנים ועד גדולים, זקוקים להיות מחוברים, מוערכים, ומשמעותיים. בית הספר הוא המקום בו לומד הילד ליצור חברים ולהתחבר עם בני גילם, לומד כיצד להתאים עצמם לאחרים או להימנע מאחרים, כיצד לבלוט או כיצד להפוך לבלתי נראה. כשהופכים את הכיתה לקהילה, יש לנו הזדמנות לעזור לתלמידים לפתח יחסים בריאים ומיומנויות שימשו אותם לאורך החיים – מיומנויות של ניהול קונפליקטים, הצבת מטרות, ופתרון בעיות.

הרעיון שהספר מציג והפעילויות שהוא מציע מתאים ביותר למטרות השיעורים הפרטניים שכן חלק מהילדים הם אלו הזקוקים יותר מכל להיות מחוברים, מוערכים ומשמעותיים כדי ללמוד טוב יותר. בספר זה "יותר מתשעים פעילויות לפתח תכונות, אחריות ואת האומץ להשיגם". חלק מהפעילויות המתוארות בספר יכולות להתאים לעבודה בקבוצות קטנות ובשעות פרטניות, לפניכם תרגום חופשי של חלק מהפעילויות ולעיתים גם רעיונות נוספים לפיתוח הפעילויות.

## הנושא: היכרות

### ידיים מסביב לקהילה

#### מטרות:

- הנאה
- להביא למודעות שכיתה היא קהילה.
- להסביר שבקהילת הלומדים פעילות של אחד משפיעה על השני.
- להציג את הרעיון שאנשים שמכירים זה את זה פותרים ביתר קלות מחלוקות.
- **חומרים:**
- לורדים צבעוניים, בד ארוך

#### פעילות

##### שלב א'

הילדים יסמנו על הבד את ידיהם: יד ימין ואחר כך יד שמאל.  
לאחר מכן יסמנו את רגליהם על הבד במפוזר.  
על כפות הידיים המצוירות, יכתבו את שמותיהם (יד ימין) ובכל ציור של יד ורגל יכתבו תחביב אחד שלהם (סה"כ 3).  
על הבד המצויר ישחקו לפי התור: הילדים יכניסו רגל בציור של רגל ויד בציור של יד, כל ילד בתורו, כך שנוצרת על הבד ערבוביה של ידיים ורגליים של ילדים.

##### שלב ב'

על דף נייר הילדים שוב יציירו את כפות ידיהם וְאו כפות רגליהם, עליהם יכתבו דברים כגון:  
1. דברים שאינם אוהבים בבית הספר. 2. משהו על משפחתם. 3. הפעילות הספורטיבית האהובה עליהם. הילדים יניחו את כף היד החדשה הגזורה על הבד המצויר כבר. אם רוצים והילדים מוכנים לשתף יותר, אפשר לבקש מהילדים לשתף בבעיה שיש להם, בסוד, במה היו רוצים לשפר עצמם וכו'.

## הסתדרו בשורה לפי...

### מטרות:

- הנאה
- להתחיל לגלות נושאי מנהיגות ושיתוף.
- להדגיש את חשיבות התקשורת.

### ציוד והכנה:

שעון עצר או שעון אחר עם מד שניות.

### הוראות:

הילדים אמורים להסתדר לפי סדר האלפבית של שמותיהם הפרטיים. הזמן שהצליחו להסתדר נמדד בשעון עצר. הילדים יאמרו את שמם כדי לבדוק את הביצוע.

אפשר להמשיך במשחק כשהסדר בו יסתדרו יהיה לפי קריטריונים שונים: כמו שם משפחה, שם אמם, מספר נעליים, אורך שיער, או גובה. הילדים מתבקשים לעשות את המשימה ללא דיבור – בשתיקה.

### דיון לאחר הפעילות:

- האם נהניתם?
- האם זה היה מתסכל? האם ישנם דברים שמתסכלים אתכם בבית הספר?
- באלו אסטרטגיות תקשורתיות השתמשתם? האם הם יכולים לעזור לכם בכיתה? כיצד?
- האם כולם הרגישו שלקחו חלק במשחק? האם הרגשתם שהתייחסו לרעיונות שלכם ברצינות?
- האם הובלתם לפתרון המשימה או נגררתם?
- יש פעמים בבית הספר שאתם רוצים להוביל או שאתם מרגישים נגררים?
- האם יש לכם רעיונות כיצד להביא לידי כך שיותר ילדים יהיו מנהיגים?

## אנשים אנשים

### מטרות:

- הנאה
- להתחיל לדון בשאלות של אמון.
- ליזום את המעבר מ"להכיר זה את זה" ל"למוד לבטוח זה בזה".

### הוראות:

עומדים בזוגות. המורה קורא בחלק גוף ועל הילדים להפגיש את חלקי הגוף שאמר המורה. לקריאה: "אנשים אנשים" על הילדים להחליף בן זוג, הילד שנשאר ללא בן זוג הופך להיות הכרוז.

### פיתוח המשחק:

בקבוצה הקטנה – ילד אחד הוא הכרוז וכל שאר הילדים יוצרים מגע זה עם זה דרך הנחיות הכרוז, למשל: "ידיים לברכיים" – כל הילדים נוגעים בידיהם בברכי חבריהם, לקריאת הכרוז: אנשים אנשים, ילד אחד יצא מהקבוצה – יהיה כרוז החדש והכרוז הקודם ייכנס לקבוצה.

### שאלות לדיון:

- האם נהיתם?
- האם הייתם עושים את הפעילות ביומכם הראשון בבית הספר?
- האם היה עליכם לקחת סיכון?
- אילו סיכונים אתם לוקחים בכיתה? כיצד אמון עוזר לכם לקחת סיכונים?

## הנושא: ללמוד לתת אמן

### שביל הבוגרים

#### מטרות:

- הנאה
- לגלות כיצד אפשר ללמוד מטעויות.
- לתרגל תמיכה הדדית כשאנשים עושים טעויות.

#### ציוד והכנה:

- סימון של שני גבולות על ידי דלגיות, או סימון אחר.
- 10 חפצים שאפשר לדרוך עליהם מונחים במרחק מה זה מזה בין שני הקווים המסומנים.

#### הוראות:

יש להציג את הרעיון של 'למידה מטעויות' לפני תחילת הפעילות. יש לעורר לשיחה ולהסביר שטעויות הן מכשיר למידה – ניסוי וטעייה. בקש מהתלמידים לעמוד מאחורי אחד הקווים. הסבר שכדי להיות בוגר עליהם להגיע לצד השני של הקו השני המסומן. המטרת לילדים היא שכל הילדים יסיימו את המשימה. בשטח שבין הקווים נמצאים כל ה"דברים" בין הזמן שהילד נמצא בו עכשיו ובין זמן סיום הלימודים (ביסודי – הפסקות, לחץ חברתי, שיעורי בית, כדורגל, מבחנים...). הילדים לא יכולים לדרוך על ה"דברים". הם חייבים להשתמש רק בחפצי הדריכה המפוזרים כדי שיעזרו להם לעבור את "המכשולים". על כל הילדים לעבור את המכשול. הכללים הם:

1. על כל הקבוצה לעבור לצד השני רק בעזרת חפצי הדריכה.
2. עליהם לשמור על מגע עם החפצים כל הזמן. עם חפץ נשאר ללא מגע הוא נלקח ממקומו.
3. אם משהו נוגע ב"דברים" כל הקבוצה חוזרת לאחור ומתחילה מהתחלה.
4. חשוב לסיים כשבידי הקבוצה כמה שיותר חפצי דריכה, שכן הם אמורים לעזור להם לסיים את בית הספר – להפוך לבוגרים.

התלמידים יעשו שוב את המשימה, הפעם עליהם להציב לפנייהם מטרה: כמה חפצי עזר הם צריכים לביצוע המשימה.

#### שאלות לדיון:

- מה קרה כשאיבדתם חפץ תמיכה? כיצד התמודדתם עם זה באופן אישי ובאופן קבוצתי?
- כיצד למדתם\ או לא למדתם מהטעויות? כיצד אנו לומדים או לא לומדים מטעויות בבית הספר?
- מה הפירוש של גישת "ניסוי וטעייה"? האם זה שימושי?
- כיצד השתמשת בגישת ניסוי וטעייה? מתי לא נכון להשתמש בגישת ניסוי וטעייה?

## העברת כדור טניס

### מטרות:

- הנאה
- להרגיש נוח עם עשיית טעויות
- לתרגל תמיכה באחרים שעושים טעויות.

### ציוד והכנה:

- 3-4 כדורי טניס.
- 2 בקבוקים ריקים חתוכים.
- טבעת מתכת בקוטר של 3.5 ס"מ אל הטבעת מחוברים 5-6 חבלים.

### הנחיות:

על כל הקבוצה לעבוד ביחד כדי להעביר את כדור הטניס הנמצא בתוך הבקבוק האחד אל הבקבוק השני הנמצא במרחק מה ממנו, וזאת תוך כדי אחיזה בחבלים בלבד. אסור לגעת בבקבוק, בכדור הטניס או בטבעת. אם הכדור נפל בדרך, על הקבוצה להתחיל מחדש. לאחר שסיימו פעם אחת, אפשר לעשות זאת שוב תוך מדידת זמנים.

### שאלות לדיון:

- האם נהיתם?
- מה עשיתם כדי למנוע את נפילת הכדור? באיזו אסטרטגיה השתמשתם?
- באילו מיומנויות תקשורת השתמשתם? האם זה יכול לעזור גם בכיתה?
- כיצד התמודדתם עם סיטואציה בה נפל הכדור?
- מה עשיתם כדי לתמוך אחד בשני כשמישהו עשה טעות?
- כשהפלתם את הכדור, מה אתם למדתם מהטעות?

### פיתוח הפעילות:

עשה את אותה פעילות כשאחד הילדים מכוסה עיניים. הסבר לילדים שהילד עם העיניים המכוסות מסמל ילד עם קשיי למידה בכיתה. כיצד אפשר לעזור לו?

## כדור הגינות

### מטרות:

- הנאה
- לגלות מה פירוש להיות הוגן וכיצד זה קשור לאמון
- לתרגל בחירה במה להאמין.

### ציוד:

כדור או שקית שעועית.

### הנחיות:

ילדים עומדים במעגל. המשימה: לזרוק כדור מאחד לשני. הסבר שזה משחק בו המפסיד יוצא, אך הדרך היחידה לצאת מהמשחק היא להוציא את עצמך, וזאת בהתבסס על שלושה חוקים: 1. אתה חייב לקרוא בשם האדם שאתה מוסר לו את הכדור לפני שזרקת. 2. המסירה חייבת להיות טובה. 3. התפיסות חייבות להיות טובות. אם במהלך המשחק הילד מרגיש שהפר את אחד הכללים עליו לצאת מהמשחק. בכל מקרה אף ילד לא יכול לומר לחברו לצאת.

### שאלות לדין:

- לאלו שיצאו, מה היו הקריטריונים שהגדירו לכם שהמסירה לא הייתה טובה?
- האם מישהו לא הסכים עם ההחלטה שמישהו אחר עשה לגבי עזיבתו או אי עזיבתו את המשחק?
- זה משחק על הגינות, מה זאת הגינות?
- כיצד הגינות יכולה לעזור כשרוצים לבנות אמון?
- האם היו מקרים בהם הרגשת שאתה בונה הגינות ואמון?



## הליכת שרפה

### מטרות:

- הנאה.
- לתרגל מתן ביטחון לבטיחות האחר.
- לגלות אחריות לגבי בטיחות של האחר.

### ציוד והכנה:

- חבל ארוך, ואפשרות לבד לסגירת עיניים.
- הקבוצה תעבור מצד אחד לאחר בבית הספר או בחוץ. נחוץ לתכנן מראש את המסלול כדי להימנע מהפרעות. אפשר להכין מראש "מכשולים" בדרך.

### הוראות:

ספר לילדים שהם הולכים לחצות שטח כקבוצה. על כל הילדים לאחוז בחבל ועל כולם לעצום עיניים או לשים כיסוי עיניים חוץ מאחד הילדים שהוא המוביל. הילדים יבחרו לבד את המוביל. יש לתת לילדים את הכללים הבאים: 1. כל מי שמכסה את עיניו יכול לדבר. 2. המוביל יכול לעשות קולות אך לא לדבר. 3. המוביל יכול לטפוח בקלות על הילדים מכוסי העיניים, אך אסור לו לאחוז בהם.

### שאלות לדין:

- מה הייתה התחושה להיות מכוסה עיניים יחד עם כל הילדים האחרים?
- למוביל, מה הייתה ההרגשה להוביל את כל האחרים?
- כיצד בחרתם את המוביל? אילו תכונות חיפשתם?
- כיצד הצליח המוביל? מה הם עשו כדי לשמור את בטיחותכם?
- מי עוד מהילדים עזר לשמור על בטיחותכם? כיצד?
- מתי אתם מרגישים כאילו יש לכם כיסוי עיניים בכיתה? מתי אתם רואים מצוין 6'6?
- האם זה בסדר שאנשים שונים יהיו המובילים/המנהיגים? כיצד עלינו לבחור מובילים לפעילויות שונות?

## מתנה רגשית

### מטרות:

- הנאה.
- לתרגל מתן מחמאות וקבלת מחמאות.
- לגלות את הערך של אמון רגשי.

### ציוד והכנה:

כדור צמר.

### הוראות:

הילדים יעמדו במעגל. יתקיים דיון לגבי מה זו מחמאה וכיצד יש לקבל מחמאה (על ידי כך שנאמר "תודה רבה"). הסבר לילדים כי עליהם לתת לעצמם מחמאה ואז גם למישהו אחר בקבוצה. הכללים הם: 1. כל המחמאות צריכות להיות אמתיות. 2. המחמאות לא יכולות להיות על מראה חיצוני או בגדים (כגון: "יש לך עיניים יפות" או "אתה לובש טרנינג יפה"). השתמש בכדור הצמר ככדור מסירה ותן אותו למישהו במעגל. בקש מהילד לאמר מחמאה לעצמו. על הילד להעביר את הכדור לעומד מימינו. הילד עם הכדור שוב ייתן לעצמו מחמאה וכן הלאה, כך עד שעוברים כשלושה סבבים בהם אומרים את אותה המחמאה כל פעם. סדר את הילדים לפי הא'-ב' כך שהילדים שינו את מקומם במעגל. לא משנה המקום, עדיין מוסרים את הכדור למי שמסרת קודם. בסבב השלישי, על הילד למסור לאותו חבר אך הפעם יאמר מחמאה לחבר. הילד שקיבל את המחמאה יגיד תודה רבה. בכל פעם שהכדור נזרק, הזורק אוזח בחלק מחוט הצמר. בדרך זו יוצרים רשת. ברגע שהגיע לנקודת ההתחלה החוט נאסף שוב לכדור והתהליך חוזר על עצמו.

### שאלות לדין:

- האם נהנתים?
- כיצד אהבת לתת מחמאות לעצמך?
- האם היה קל יותר לתת מחמאה או לקבל מחמאה? למה?
- האם זה היה סיכון לתת או לקבל מחמאה? מדוע כן ומדוע לא?
- כיצד מתן מחמאה או קבלת מחמאה יוצר אמון בין אנשים?

### המשך פעילות:

בקש מהילדים לחשוב על פעמים בהם קבלו מחמאה שעשתה להם טוב ומיוחד. צור מעגל ושתף את האחרים בסיפור.

## אנחנו מתקרבים זה לזה

### מטרה:

- הנאה.
- לגלות את הרעיון של לקיחת סיכונים.
- להתחיל ללמוד על המרחב האישי.

### הוראות:

שוחח עם התלמידים על המושג מרחב אישי וכיצד הוא מקבל משמעות שונה אצל אנשים שונים. שאל את התלמידים כיצד הם מרגישים עם המרחב האישי שלהם, וכמה מרחב הם צריכים כדי להרגיש נוח באינטראקציות בינאישיות. הסבר שהפעילות הזאת כולה היא על מרב אישי ולקיחת סיכונים.

בקש מהילדים לעמוד במעגל ולפרוס את שתי הידיים לפני הגוף כשכפות הידיים פונות החוצה. ספר לילדים כי מטרת הפעילות היא להגיע לצד השני של המעגל. האתגר – לעשות את הפעילות בעיניים עצומות. תן לילדים אפשרות לשבת מחוץ למעגל ולצפות כשהם מרגישים לא בנוח להיות במרחב האישי של אחרים או שאחרים נכנסים למרחב האישי שלהם.

התחל את הפעילות באיטיות, הנחה את הילדים להתקדם בזהירות, עם ידיהם מתוחות לפניכם. כשהם מרגישים שהם בצד השני של העיגול, הם יכולים לפתוח את העיניים. נסה את הפעילות מהר יותר מספר פעמים, כל פעם מהר יותר.

### שאלות לדין:

- מה הייתה מידת הנוחות שלכם בפעילות (1-מאוד נוח, 10 מאד לא נוח)? מדוע דרגת זאת בדרך זו?
- האם הפעילות הייתה "מסוכנת" יותר בכל סיבוב? מדוע ומדוע לא? מדוע הרעיון של מרחב אישי כל כך חשוב לנו?
- מה אתה עושה כשמישהו נכנס למרחב האישי שלך וזה לא נוח לך?
- כיצד תתמודד ביעילות עם פריצה למרחב האישי שלך?
- כיצד אנו מתמודדים עם מרחב אישי בכיתה? כיצד עלינו להתנהל? האם ישנן נקודות בעייתיות הקשורות למרחב האישי?

## גל אמון

### מטרה:

- הנאה.
- לתרגל לקיחת סיכונים.
- לגלות את המושג של היותי בר אמון.

### ציוד והכנה:

סימון גבולות (חבל, טייפ, או שני קונוסים)

### הוראות:

הנחה את הילדים לעמוד בשתי שורות פנים אל פנים כשידיהם פשוטות לפנים ומסודרות עם הילד ממול כמו רוכסן – "מסדרון". סמן קו גבול במרחק של 3-5 מטר מתחילת ה"מסדרון". אחד הילדים יתנדב לעבור ב"מסדרון". המתנדב יעמוד מאחורי הקו, ויקרא לשאר הילדים: "מוכנים?" הילדים יענו "מוכנים!" המתנדב יענה "הולך!" והכיתה תענה: "לך!" המתנדב ילך דרך המסדרון. כשהוא או היא מגיעים ליד, האדם ירים את ידו ויאפשר למתנדב לעבור. זה יראה כמו גל. יש לשים לב שהילדים מוכנים כל פעם וקשובים, בעיקר לאחר מספר סבבים.

### שאלות לדיון:

- מדוע בחרת ברמת הסיכון שבחרת (הליכה, ריצה קלה, ריצה מהירה, או לא הלכת כלל)?
- האם היה לך קשה יותר להיות המתנדב או זה שעומד בשורה?
- מדוע על המתנדב לסמוך על האנשים בשורה? היכן נכנס אלמנט האמון לפעולה?
- היכן בא לידי ביטוי אלמנט האמון למשחק בכיתה?
- מדוע חשוב לנו לתת אמון זה בזה?

## הנושא: הצבת מטרות

### נהר החיים

#### מטרה:

- הנאה
- לתרגל הצבת מטרות אישיות
- לגלות מכשולים בדרך השגת המטרה

#### ציוד והכנה:

- השתמש בחבלים או בטייפ סמן גבולות על הרצפה (6-8 מטר) המסמלים נהר. מלא את ה"נהר", עם חפצים, כמו ניירות מגולגלים, צעצועים, כדורים, סרגלים, גלילי טייפ, בגדים או נעליים.
- השתמש בקופסא ישנה של קלפים וחתוך כל קלף לשניים כמו שתי חתיכות של פזל. הפרד את שני חצאי הקלפים ושים אותם בערימה. מספר חלקי הקלפים כמספר הילדים, ולכל חצי קלף צריך חלק תואם. בנוסף צריך פנקס נדבק ריק ועיפרון לכל תלמיד. אפשר להוסיף כיסוי עיניים.

#### הוראות:

תן לכל ילד פתקית ועיפרון. שוחח על הרעיון של מטרות אקדמיות (בחינוך הגופני). דבר על כך כיצד הצבת מטרות משנה או מרחיבה התנהגות, ותן דוגמא משמעותית לך.

הסבר כי מטרה אקדמית מתאפיינת במה שהאדם רוצה להשיג בעבודתו. (לתת ציונים בזמן).

בקש מהילדים לכתוב על הפתקית מטרה אקדמית אישית. לאחר מכן בקש מהם לחשוב על מכשולים אפשריים שיעמדו בדרכם בדרך להשגת המטרה (למשל: לכתוב הערכות לתלמידים בזמן מצריכה שעות עבודה כל ערב שלוקחות מזמן המשפחה).

בקש מהילדים לבחור אחד מחצאי הקלפים. בקשם למצוא את בן הזוג שלהם, על ידי מציאת חצי הקלף המתאים שביחד שני חלקי הקלף יהיו לקלף אחד. לאחר מכן, תן לכל זוג כיסוי עיניים אחד והובל אותם ל"נהר" שהכנתם מקודם. ספר להם שזה "נהר החיים" והמטרה היא לנוע בנהר, להשיג את מטרתם, ולעזוב את הנהר בצד השני. יש להסביר כי החפצים בנהר הם מכשולים בדרך להשגת המטרה. בעודם מנווטים בנהר, עליהם לגעת בכמה שיותר חפצים. על בן הזוג לעזור להם: על כל זוג לבצע את המטלות להלן:

1. להחליט מי ינסה להשיג את המטרה ראשון. האדם הזה יתחלק במטרתו עם שותפו ואז יניח אותו בנהר החיים.

2. אחרי שמניחים את המטרה בנהר, מחפש המטרה יסגור את עיניו או יכסה אותן בכיסוי עיניים, ויכנס לנהר. שותפו יעזור לו למצוא את המטרה על ידי מתן הוראות קוליות בלבד.

3. בכל פעם שמחפש המטרה יגע במכשול בנהר עליו לשתף את חברו מה הוא אותו מכשול  
עבור המטרה הספציפית שהוא מחפש.
4. כשמחפש המטרה השיג את מטרתו, עליו להרים את המטרה ולהגיע לצד השני של הנהר.  
בני הזוג מחליפים תפקידים.

### שאלות לדיון

- מה עשה בן זוגך כדי לעזור לך לעבור את "נהר החיים"?
- אילו משאבים יעזרו לך להשיג מטרה ספציפית? הכוונה לאנשים, טכנולוגיה, או חפצים.  
ספר לשותף אלו משאבים זמינים.
- האם הצבת לך מטרות ריאליות לעצמך? מדוע ומדוע לא?
- עד כמה מציאותיות הן המטרות האמתיות שלך בחיים?

## מהירות שתי וערב

### מטרות:

- הנאה.
- לתרגל הצבה ומפגש עם מטרות קבוצתיות ריאליסטיות.
- להכיר בעובדה שאפשר להשיג אותה מטרה בדרכים שונות.

### ציוד והכנה:

כדור ספוג ושעון עצר.

### הוראות:

הילדים יעמדו במעגל. הילדים ימסרו את הכדור מאחד לשני. כל אחד יקבל את הכדור פעם אחת. הילדים ימשיכו במסירה בדיוק באותו סדר מספר פעמים, תמיד ימסרו לאותו אדם.

לאחר שנוצר הסדר, אמור לכיתה שאתה מודד זמן. יש להדגיש שהמסירה תהיה כמו קודם באותו הסדר, למרות שהילדים יכולים לשנות את מיקומם. שאל את הילדים: "מה אתם רוצים לעשות? האם יש לכם מטרה?" בדרך כלל, התלמידים יבחרו לנסות סגנון שיהיה מהיר יותר. אם הם בוחרים לעשות את המשימה מהר יותר, הם יכולים לנסות מגוון של אסטרטגיות, כמו לזוז ולהיות קרובים יותר, להעמיד את החפץ במקום וכל אחד נוגע בו, או לשים את הידיים כמגלשה והחפץ יגלוש בין כל הידיים. האסטרטגיה הנפוצה ביותר היא לעמוד זה ליד זה בסדר הנכון ולהעביר את החפץ לאורך השורה.

### דיון:

- איזו מטרה הצבתם לעצמכם?
- האם עזר לכם לקבל מטרה משותפת? מדוע או מדוע לא?
- כיצד הרגשתם כשהשגתם את מטרתכם ( או לא)?
- כמה פתרונות שונים מצאתם כדי להשיג את המטרה?
- האם מטרתכם הייתה מציאותית?
- האם אתם יכולים לבחור מטרה שונה? תנו דוגמאות.

### פיתוח המשימה:

עודד את הילדים לשוחח על מטרה קבוצתית עכשווית ולהחליט האם הם משיגים את המטרה עם האפשרות האסטרטגית הטובה ביותר.

## מקורות

משרד החינוך (2010). חוזר מנכ"ל תשע"א/8(א), סעיף 38 – 3.1. נוהלי הפעלת השעות הפרטניות

בבתי הספר היסודיים ובחטיבות הביניים ברפורמת "אופק חדש".

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/3/3-](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/3/3-1/HoraotKeva/K-2010-8a-3-1-38.htm)

[1/HoraotKeva/K-2010-8a-3-1-38.htm](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/3/3-1/HoraotKeva/K-2010-8a-3-1-38.htm)

Frank S. L. & Panico A. (2007). *Adventure Education for the Classroom Community*. Solution

Tree, Indiana, USA. ISBN 978-1-934009-00-0/



## נספחים

### נספח 1 – חוזר מנכ"ל תש"ע 8(א), 38 - 3.1

1. מבוא

1.1 תמצית

בסעיף זה מובאות הנחיות להפעלת השעות הפרטניות בבתי הספר היסודיים ובחטיבות הביניים בהתאם לרפורמת "אופק חדש". הסעיף מחליף את סעיף 3.1–35 בחוזר הוראות הקבע סט/3(א) שעסק באותו נושא בחינוך היסודי בלבד.

1.2 מטרת הפרסום

א. התוקף: החל מ-1 בספטמבר 2010

ב. התחולה: בתי הספר היסודיים וחטיבות הביניים ב"אופק חדש" בחינוך הממלכתי הרשמי בכל הזרמים

ג. הסטטוס: החלפה

ד. חוזרים קודמים באותו נושא: סעיף 3.1–35 בחוזר הוראות הקבע סט/3(א), "נוהלי הפעלת השעות הפרטניות בבתי הספר היסודיים ברפורמת 'אופק חדש' " – מבוטל

ה. חוזרים קודמים בנושאים קשורים

- סעיף 3.1–33 בחוזר הוראות הקבע סט/1(א), "התחדשות תהליכי ההוראה, הלמידה וההערכה בבית הספר העל-יסודי" – בתוקף

- סעיף 3.1–27 בחוזר הוראות הקבע סט/3(א), "נוהלי עבודה של בתי ספר יסודיים על פי סטנדרטים" – בתוקף

- סעיף 3.1–8 בחוזר הוראות הקבע תשס"ו/7(ב), "מבנה הלימודים, עקרונות ההוראה וארגון מערכת השעות בבית הספר היסודי" – בתוקף.

1.3 המשנה החינוכית

השעות הפרטניות מזמנות הזדמנות להפעלת הוראה ממוקדת בפרט, ומטרתם המרכזית היא לקדם את הישגים הלימודיים. ההנחה היא שההוראה הממוקדת בפרט מאפשרת מימוש טוב יותר של מטרות החינוך והגעת כל התלמידים להישגים הנדרשים.

1.4 התפוצה: המנהלים, המורים והמפקחים בכלל מערכת החינוך ומנהלי מחלקות החינוך ברשויות המקומיות.

1.5 יישום ומעקב: המפקחים הכוללים יעקבו אחר יישום הנהלים.

1.6 הגורם האחראי

- א. שם היחידה: האגף לחינוך יסודי והאגף לחינוך על-יסודי
- ב. בעל התפקיד: מנהל האגף לחינוך יסודי ומנהל האגף לחינוך על יסודי
- ג. מספרי הטלפון: – 02-5603284

מספרי הטלפון: – 02-5603261

ד. כתובת הדוא"ל: – zahavash1@educatio.gov.il,

כתובת הדוא"ל: – yaffapa@education.gov.il.

2. רקע

בשנת התשס"ח החלה במערכת החינוך הרפורמה "אופק חדש". הרפורמה מכירה בצורך במגוון מסגרות של ארגון לומדים (כיתה, הוראה פרטנית – מורה-תלמיד וקבוצה קטנה עם מורה) כדי להשיג את מטרות החינוך וההוראה. כמו כן הרפורמה מכירה במורכבות של מקצוע ההוראה ובצורך להתפתחות מקצועית מתמדת בו.

במוקד הרפורמה "אופק חדש" עומדים קידום ההוראה-למידה ופיתוח ההיבט החברתי-ערכי והרגשי באמצעות שני צירים עיקריים:

- א. הוראה-למידה ממוקדת בפרט באמצעות "השעות הפרטניות"
  - ב. חיזוק הפרופסיה באמצעות התפתחות מקצועית והקצאת זמן לעובדי ההוראה לביצוע משימות שונות בבית הספר, בנוסף להוראה בכיתה.
- סעיף זה עוסק בציר הראשון בלבד: בהוראה-למידה ממוקדת בפרט באמצעות השעות הפרטניות.

השעות הפרטניות

3.1 כללי

א. על פי הרפורמה תורכב משרת עובדי ההוראה בבית הספר משעות הוראה בכיתה, משעות פרטניות ומשעות שהייה. כל עובד הוראה מחויב ללמד בשעות הפרטניות תלמידים כיחידים או/ בקבוצה בת 2-5 תלמידים.

ב. בשעות הפרטניות יושם דגש על הוראה הממוקדת בפרט.

### 3.2 הנחות היסוד של ההוראה הממוקדת בפרט

א. כל לומד הוא אחד, יחיד ומיוחד.

ב. הלמידה היא תהליך אישי מודע ומושכל המתרחש בהקשר חברתי בתוך יחסי גומלין עם מבוגרים משמעותיים ועם בני קבוצת השווים.

ג. להתנסות בקבוצה יש מטרות אקדמיות, חברתיות ורגשיות.

### 3.3 מאפייני ההוראה הממוקדת בפרט

א. ארגון ההוראה בסביבה לימודית עשירה, מאתגרת ותומכת כאחת, המאפשרת לכל תלמיד להתקדם על פני הרצף הלימודי-חינוכי הן בכיתתו, הן במעבר מכיתה לכיתה והן במעברים בין שלבי החינוך (משלב החינוך הקדם-יסודי לחינוך היסודי ומהחינוך היסודי לחינוך העל-יסודי)

ב. העמקת ההיכרות של המורים עם תלמידיהם

ג. התאמת ההוראה-הלמידה לתלמידים באופן שיוכלו להתפתח בהיבטים השונים – השכלי (הקוגניטיבי), הרגשי (האפקטיבי), החברתי-ערכי, החושי-תנועתי (הסנסו-מוטורי) והמרחבי – ולהגיע להישגים הנדרשים

ד. מעקב טוב יותר אחר התקדמות התלמידים ומתן משוב איכותי לצורך קידום

ה. פיתוח יחסי גומלין קרובים ואיכותיים יותר בין המורה לתלמיד וכן בין התלמידים לבין עצמם במסגרת הקבוצה

ו. מתן אפשרות לכל תלמיד לבוא לידי ביטוי ולחוש תחושות שייכות, הערכה וקבלה.

### 3.4 התוצאות המצופות

א. זימון מפגש פורה וקשר קרוב יותר בין המורה לתלמידים ובין התלמידים לבין עצמם

ב. שיפור של הישגי התלמידים, תפקודם ורווחתם והבאת כל התלמידים להישגים הנדרשים כפי שנקבעו בתכניות הלימודים הארציות

ג. בחינוך היסודי – יישום המדיניות שפורסמה בסעיף 27-3.1 בחוזר הוראות הקבע 3/א), "נוהלי עבודה של בתי ספר יסודיים על פי סטנדרטים"

ד. שינוי האקלים הבית-ספרי, ירידה ברמת האלימות בבית הספר והידוק הקשר בין התלמידים למורים

ה. חיזוק תחושת השייכות של התלמידים לבית הספר ויחס חיובי כלפיו.

### 3.5 כללים להפעלת השעות הפרטניות

א. השיעור הפרטני נועד לזמן לכלל התלמידים הזדמנויות למידה מגוונות העונות על הצרכים שזוהו במיפוי שערך בית הספר. חלוקת השעות הפרטניות תיעשה באופן שיינתן מענה מתאים לצרכים שזוהו במיפוי ובהתחשב במכלול המשאבים העומדים לרשות בית הספר. כל התלמידים זכאים ללמוד במסגרת השעות הפרטניות. יחד עם זאת, ברור כי בפרק זמן נתון לא יוכלו ללמוד אלא רק חלק מתלמידי בית הספר.

ב. השעות הפרטניות תוקדשנה לקידום הישגי התלמידים, תפקודם ורווחתם הלימודית והחברתית.

ג. כל השעות הפרטניות תתמקדנה בתחום הלימודי ותבוצענה על ידי המורים המתמחים בתחום הנלמד; זאת למעט מחנכי הכיתות, אשר יקדישו 2 מתוך סך השעות הפרטניות שלהם, שעות ניהול הכיתה, לשיחות אישיות עם תלמידי כיתת החינוך כיחידים או בקבוצה (עד 5 תלמידים) בתחום החברתי והערכי-רגשי.

ד. מורי השילוב ילמדו בשעות הפרטניות אך ורק תלמידים בעלי צרכים מיוחדים, הזכאים לתכנית השילוב, ויחד עם זאת יוכלו ילדים אלו לקבל שעות פרטניות גם ממורים אחרים.

ה. כל מורי בית הספר יהיו שותפים בתכנון ובהפעלה של ההוראה-הלמידה בשעות הפרטניות.

ו. השעות הפרטניות הן תוספת של משאב לימודי-חינוכי-חברתי ואינן באות במקום השעות המחייבות את המורים ואת התלמידים. אפשרות נוספת היא שיבוץ השעות כשעות רוחב שבהן כלל תלמידי הכיתה מפוצלים לשיעורים פרטניים; זאת למעט מורות במשרת אם בבתי ספר יסודיים, וכן למעט בתי ספר הפועלים על פי חוק יח"א 5 ימים בשבוע כמפורט ב-ז' להלן.

ז. לבתי הספר הפועלים על פי חוק יח"א שבהם הלימודים מתקיימים 5 ימים בשבוע תינתנה השעות הפרטניות במקביל לשעות הלימודים הרגילות. מורות-אם בבתי ספר יסודיים תוכלנה ללמד 2 מתוך 5 השעות הפרטניות לכל היותר במקביל לשעות הלימודים, ושאר השעות הפרטניות תינתנה כשעות אורך. במקרים שבהם השעות הפרטניות משובצות כשעות רוחביות חובה שהשיעור הפרטני יינתן באותו תחום הדעת הנלמד באותה השעה בכיתה. מובן מאליו שהשיעור יינתן על ידי מורה מאותו תחום הדעת.

ח. בבתי ספר שתלמידיהם מגיעים בהסעות יש לתאם את מערך ההיסעים בהתאם למערכת השעות הבית-ספרית הכוללת את השעות הפרטניות.

ט. את מערכת השעות יש להעביר לאישור הפיקוח על בית הספר.

- י. הלמידה בקבוצה הקטנה תתקיים במגוון הרכבים לימודיים וחברתיים כדי למנוע תיוג על נזקיו ולאפשר למידת עמיתים ברמה גבוהה לכל התלמידים.
- יא. בית הספר יבחן לפחות פעם ברבעון את שיבוץ התלמידים בקבוצות השונות ויעדכן את חלוקת השעות לאור הערכה מעצבת.
- יב. המורים יתעדו את ההוראה-למידה בשעות הפרטניות (התכנית, הביצוע והתוצאות) ברמת התלמיד הבודד וברמת הקבוצה הקטנה. התייעוד ישמש להערכה מעצבת ולבקרה.
- יג. תכנית הפעילות/העבודה של בית הספר תכלול במערכת שעות ההוראה גם את השעות הפרטניות ואת שיבוץ המורים בהן.

### 3.6 תפקידי מנהל בית הספר

- א. על המנהל לאפשר את השתתפות המורים בקבלת ההחלטות וביישומן בנוגע להפעלת השעות הפרטניות. קבלת ההחלטות תיעשה על סמך –
- העקרונות והכללים שנקבעו בחוזר זה;
  - איגום כל המשאבים העומדים לרשות בית הספר למתן מענה לתלמידים השונים;
  - תפיסת העולם החינוכית של בית הספר;
  - הקדימויות והיעדים של בית הספר;
  - נתוני הצוות ותחומי העניין שלהם;
  - נתוני כל התלמידים, צורכיהם ותחומי העניין שלהם.
- ב. על המנהל לנהל את הבקרה ואת המעקב אחר ביצוע תכנית העבודה של השעות הפרטניות.
- ג. לקיים הערכה מעצבת כדי להבטיח ניצול מיטבי של השעות.
- ד. עליו להעמיד לרשות המורים הזדמנויות לקידום הוראה ממוקדת בפרט באמצעות למידה פנים-בית-ספרית וחץ-בית-ספרית, עבודת צוות ופעולת בית הספר כארגון לומד.
- ה. עליו ליידע את ההורים בנוגע למדיניות בנושא "השעות הפרטניות".

### 3.7 תפקידי עובד ההוראה

- על עובד ההוראה להכין תכנית עבודה לשעות הפרטניות ולהביאה לאישור מנהל בית הספר. התכנית תכלול את מטרות השיעורים ואת משך המפגשים ותתייחס לנקודות האלה:
- א. על עובד ההוראה להפעיל הוראה ממוקדת בפרט המסייעת לכל התלמידים לצמוח אינטלקטואלית, רגשית וחברתית ולסגל לעצמם כשירותיות למידה נדרשות.

- ב. עליו לקבל נתונים על צורכי התלמידים בתחומים הלימודיים, החברתיים והרגשיים ולהשתמש בנתונים אלה כבסיס של תכנון ההוראה-הלמידה של השעות הפרטניות.
- ג. עליו לקיים דיאלוג מיטבי עם כל ילד וילדה, במטרה לספק לכל אחד ואחת מהם תמיכה רגשית עקבית ומכילה בצורה טובה יותר.
- ד. עליו ליצור אקלים חינוכי-לימודי מיטבי בקבוצה הקטנה המאפשר לכל תלמיד שייכות, קבלה ומסוגלות עצמית.
- ה. עליו להתאים את שיטות ההוראה לצורכי התלמידים בהתאם למטרות שהוא מבקש להשיג.
- ו. עליו לשלב הערכה בתהליך ההוראה-למידה כחלק מובנה, לשתף את התלמידים בפיתוח קריטריונים להערכה ולספק להם משוב בהיר המקדם את המשך למידתם.
- ז. עליו ליידע את ההורים בתכנית העבודה.