

## טיפול יחסים חברתיים בשיעורי חינוך גופני

אלה שובל, מיכל טל ובת שבע בן חורין

מבוא

"החינוך הגופני הוא המקצוע בה' הידיעה לגיבוש חברתי", "בשיעורי חינוך גופני יש הזדמנות לתהליכים חברתיים שאיננה בשיעורים אחרים שהם פרונטליים וכל ילד יושב פסיבי בכיסאו", "למורה לחינוך גופני יש הזדמנות להכיר תהליכים חברתיים בכיתה ולהשפיע עליהם" - אלו רק מקצת מן המשפטים שמורים לחינוך גופני כותבים ב"אני מאמין מקצועי" שלהם. המורים לחינוך גופני ערניים לתהליכים החברתיים כיוון ששיעורי החינוך הגופני מתרחשים בהקשר חברתי: רבות מהפעולות הגופניות קשורות למשחקים שבהם פועלים בקבוצות. גם כאשר הלומדים פועלים באופן אישי כולם רואים את הפעילות ואת ההצלחה והכישלון של האחרים כך שגם התהליכים האישיים הם במידה מסוימת חברתיים.

האם כתוצאה מההקשר החברתי שבו מתקיימים שיעורי החינוך הגופני מושגים ממילא יעדים חברתיים? התשובה היא לא! ללא תהליכי למידה מכוונים המובילים לשינוי, התלמידים יתנהגו לפי הנורמות וההרגלים הקיימים בחברה בה הם חיים. הנורמות של החברה הישראלית לא מעודדות, לצערנו, התנהגות חברתית המכבדת ומקבלת את הזולת. כמו כן, משחקי הספורט התחרותיים גוררים לעיתים התנהגויות השוללות את האחר ופוגעות בו על ידי הורדת ערכו, מניעת דברים ממנו ואף על ידי פגיעה פיסית. לכן, המורה לחינוך גופני צריך להתערב באופן מחושב בטיפול יחסים חברתיים: להציב יעדים חברתיים לשיעורי החינוך הגופני ולפעילויות ספורט ונופש שמתקיימות בבית הספר, לפעול להשגתם, ולהעריך את הישגיו ביחס ליעדים שהציב.

מטרות החינוך הגופני בתכנית הרשמית של החינוך הגופני (תכנית לימודים, משרד החינוך, 2007) מחולקות לארבעה תחומים – גופני, חברתי, רגש ואופי והכרתי. בתחום החברתי מוצגות המטרות הבאות (עמוד 11):

תחום	ידע, הבנה ומודעות	מיומנויות והתנהגות
חברתי	2.1 יהיה מודע לחשיבות הפעילות הגופנית כדפוס התנהגות מועיל וקבוע ביחידות וכחלק מקבוצה.	יפתח ויטפח מיומנויות והרגלים חברתיים במסגרת הכיתה, בית הספר, המשפחה והקהילה.
	2.2 ידע ויבין כללים, חוקים ועקרונות המכוונים להגיונות ספורטיבית, לסובלנות ולשיתוף פעולה כמשתתף, כבעל תפקיד וכצופה.	יפתח ויטפח מערכת התנהגויות, על פי חוקים, כללים ועקרונות של הגיונות ספורטיבית, סובלנות ושיתוף פעולה, כמשתתף, כבעל תפקיד וכצופה.

הצבת מטרות אלו מצביעה על שלוש כוונות מרכזיות:

- א. המטרות כוללות גם מהלכים של רכישת ידע והבנה וגם מהלכים של שינוי בהתנהגות.
  - ב. המטרות כוללות גם מהלכים חברתיים לשם קידום ושיפור הלמידה במסגרת שיעורי החינוך הגופני וגם מהלכים רחבים וכלליים המקיפים את כל מסגרות החיים של הילדים וניתן לפעול להשגתם באמצעות החינוך הגופני.
  - ג. המטרות נוגעות בשלושה נושאים מרכזיים: שמירה על הכללים ועל ההגינות; נטילת אחריות אישית והדדית; ושיתוף פעולה.
- ננסה להלן להסביר את כל אחד מהנושאים האלו, לפרט את חשיבותו מבחינה חינוכית ולהציע מספר דרכים לקדמו במהלך שיעורי החינוך הגופני

#### שמירה על הכללים ועל ההגינות

כללים והגינות אינן מילים נרדפות אלא מונחים המשלימים זה את זה. **הכללים** הם הגדרת מסגרת הפעילות – מה מותר ומה אסור לעשות במהלך הפעילות. למשל, מותר להתקדם עם הכדור רק תוך כדרור פירושה שאסור להחזיק את הכדור ולהתקדם ועל השחקן לבחור בין העברת הכדור לשחקן אחר לבין כדרורו. הכללים הם המכנה המשותף הנותן לכל אחד מהצדדים הזדמנות שווה להשתתף במשחק ולכן, **פיתוח היכולת לשמור על כללים נוגע בחינוך לעשיית צדק. הגינות** נוגעת לנורמות התנהגות שאינן מנוסחות בכללים אלא נקבעות בקבוצה ומחייבות להתייחס לזולת, לחולשותיו ולכוחותיו הייחודיים. למשל, מתן מחמאה ליריב על צעד חכם שביצע במשחק גם כשגרם לנו להפסיד או הודאה בעבירה שהשופט לא ראה. **פיתוח היכולת לפעול בהגינות עוסק בחינוך להתחשבות.**

המשחק הוא פעילות קבוצתית המוגדרת על ידי כללים. לכל משחק כללים משלו, ייחודיים לו ונקבעים מראש. הצטרפות למשחק משמעותה לקבל את כלליו, להסתגל אליהם ולפעול על פיהם. כדי שהמשחק יתקיים באווירה טובה מתוך כבוד הדדי אין להסתפק בשמירה על הכללים אלא יש לעודד התנהגות הוגנת. שמירה על ההגינות היא שלב מתקדם יותר משמירה על כללים מכיוון שהיא כוללת שיקול דעת ושיפוט מוסרי. אפשר לקיים משחק תקין על-ידי שמירת הכללים בלבד, אבל כאשר פועלים בהגינות, יש סיכוי טוב יותר ליצירת אווירה חברית ושיתוף פעולה ובעקבות כך להגביר את ההנאה ממהלך המשחק עצמו.

תכנית הלימודים מציעה בעיקר משחקי ספורט תחרותיים. במשחקי תחרות בהם הניצחון עומד במרכז, הרצון לנצח בכל מחיר מקשה על השחקנים לשמור על כללי המשחק. מדוע חשוב להקפיד ולשמור על הכללים ועל ההגיונות?

כפי שנאמר, השמירה על הכללים מאפשרת לשחק באופן שבו לכל משתתף במשחק הזדמנות שווה לפעול ולהגיע להישגים. השמירה על הכללים עשויה להפחית התנהגות אלימה בכך שהיא מגדירה את הצפוי ואת מערכת השכר והעונש. לאחר שהכללים נשמרים ניתן לנהל משחק לאורך זמן ולהתרכז בלמידה שהמשחק מציע. ההתנסות בשמירה על הכללים במהלך המשחק מזמנת לילדים אפשרות להבין כיצד כללים משפיעים על מערכת היחסים בקבוצת אנשים החיה כחברה אחת. השמירה על ההגיונות משלימה תהליכים אלו. היא מחייבת הקשבה לאחר ולצרכיו, נותנת הזדמנות לאחד לתת לאחר ולקבל ממנו ומאפשרת לבנות אמון בקבוצה, מהלך המאפשר הורדת המתח החברתי והתרכזות בעשייה ובלמידה.

כדי ללמד שמירה על הכללים ועל ההגיונות חשוב שהלומדים יכירו את הכללים ונורמות ההתנהגות המיוחדים למשחק, יבינו את תפקידם במשחק ויתנסו בשמירה עליהם. חשוב לחזור על תהליכים אלו במשחקים שונים ומגוונים מפשוטים (שיש להם מעט כללים פשוטים) ועד מורכבים (שיש להם כללים רבים ומורכבים התובעים שיקול דעת). בכל הצבת כלל חדש חשוב להבהיר את משמעותו בשיחה עם הלומדים, לאפשר לתלמידים להעלות אפשרויות שבהן הכלל יסייע למשחק ולתהליכים החברתיים בו. לאחר שהתנסו ביישום כלל במהלך משחק ניתן לנתח את המשחק כדוגמה המבהירה את חשיבות הכלל ותרומתו למשחק. נורמות רצוי להציב תוך משחק כאשר נוצרת הזדמנות להשתמש בנורמה בעלת משמעות, למשל, כאשר ילד מסר כדור לחבר קרוב במקום לשחקן שהייתה לו הזדמנות טובה יותר להוליך את המשחק. לאחר שהתלמידים כבר משחקים בשטף חשוב להמשיך ולתרגל שמירה על כללים ונורמות ללא ניהול המשחק על ידי המבוגר אלא תוך העברת האחריות על השיפוט וגם על "זרימתו" של המשחק לילדים.

### נטילת אחריות אישית והדדית

**נטילת אחריות אישית** משמעותה עצמאות ויכולת של הפרט ליזום פעילות אישית. בכדי ליטול אחריות אישית הילד צריך להאמין ביכולתו להתמודד בכוחות עצמו. דוגמאות לנטילת אחריות אישית: להגיע בזמן לשיעור, לבחור תנועה מתאימה למשימה, לשפר מיומנות בתרגול עצמי; לבחור דרך לשמור על כושר גופני ולהתמיד בה. **נטילת אחריות הדדית** משמעותה חשיבה

על האחרים ושיתוף פעולה עימם כדי לקדם עשייה קבוצתית. בכדי ליטול אחריות קבוצתית כל אחד צריך להאמין ביכולתו להתמודד ביחד עם אחרים. דוגמאות לאחריות הדדית: להוביל חבר בעיניים עצומות; לשפר מיומנות בתרגול קבוצתי; לסייע זה לזה בשמירה על כושר גופני ולהתמיד בסיוע; להכין ניווט ולבצע אותו תוך חלוקת תפקידים מוסכמת.

נטילת אחריות אישית והדדית כרוכות זו בזו וחשוב ללמד את שתייהן כדי לשפר כל אחת מהן. למשל, להגיע בזמן לשיעור - אחריות אישית - מאפשר לנצל את הזמן ללמידה ולא להשאיר חברים מחכים ואילו סיוע לחבר להגיע בזמן לשיעור - אחריות הדדית - מלמד את הפרט איך לארגן את הזמן באופן שיוכל להגיע בזמן לשיעור.

היכולת ליטול אחריות אינה מובנת מאליה ועל המורה להשקיע זמן ואנרגיה רבה כדי להשיגה. נשאלת השאלה: מדוע כדאי למורה להשקיע? קודם כל, טיפוח נטילת האחריות מאפשר להתמודד בשורש בעיות המשמעת הנובעות מהעדר מוטיבציה ועניין בנלמד ומחוסר אמון וזלזול באחר. ככל שתלמיד הוא שותף פעיל יותר ומעורב יותר בלמידתו, כך גדלים הסיכויים שייקח יותר אחריות על תהליך הלמידה של עצמו. כמו כן, נטילת אחריות הדדית עשויה לייעל את הלמידה כיוון שהילדים תורמים זה לזה בזכות הקרבה והגיוון בידע, בכישורים ובתהליכים כמו: מסירת ידע מניסיון קודם, הדגמה להמחשה, יצירת קונפליקטים המפגישים כל אחד מצדדי הקונפליקט בדעה אחרת, נוספת לשלהם, ומאפשרים חידוד והעמקת הידע הקיים בשל הצורך להסביר ולשכנע אחרים. בנוסף, יכולת הילדים ליטול אחריות ולפעול באופן עצמאי מאפשרת למורה לבחור שיטות הוראה מגוונות - קבוצתיות ופרטניות - בהתאם לצורכי הלמידה. היכולת ליטול אחריות היא תנאי הכרחי להשתתפות במשחקים מורכבים שבהם התלות החברתית גבוהה. ליכולת ליטול אחריות אישית יש משמעות מיוחדת כאשר המורים לחינוך גופני רואים בעבודתם השקעה לעתיד, למצב שבו הלומדים ימשיכו את פעילותם הגופנית גם כאשר אין להם מסגרת מוכתבת. היכולת ליטול אחריות הקשורה לפעילות גופנית יכולה להוות בסיס לנטילת אחריות בתחומים אחרים של הלמידה והחיים החברתיים בבית הספר ומחוצה לו.

חשוב לחנך לשני הסוגים של לקיחת אחריות הן האישית והן ההדדית ולאזן בניהם. חינוך רק לאחריות אישית עלול להביא לתחרות ללא גבולות ואילו חינוך רק לאחריות הדדית עלול להכשיל ולדחוק פיתוח כישורים ייחודיים. כדי לחנך לנטילת אחריות חשוב לדרג את רמת העצמאות הנדרשת מהילדים, כיוון שהמעבר מהרגל של אי נטילת אחריות להרגל של נטילת אחריות צורך לימוד רב בתחומים רבים גם ערכיים וגם פרקטיים של הדרכים בהם נוטלים אחריות. למשל, המעבר ממצב שאחריותם של הילדים מתמצית בהגעה לשיעור למצב שבו הם

קובעים את מקום המפגש ואת החימום הנחוץ, תובע התנסות בקבלת החלטות בקבוצה, ידע בשמירה על הבטיחות ובדרכים לחימום הגוף. המורה צריך להאמין ביכולת הילדים לפעול באופן עצמאי ולקחת אחריות ולשדר זאת לילדים לאורך כל הדרך. נטילת אחריות על ידי הילדים מחייבת מסגרת פתוחה, אך יש לשים לב שככל שהמסגרת פתוחה יותר היא דורשת בהירות גדולה יותר ביחס לגבולות המותר והאסור.

### עידוד לשיתוף פעולה

שיתוף פעולה מתרחש כאשר שני פרטים או יותר מעוניינים להשיג מטרות משותפות בתהליכים של עזרה הדדית. שיתוף פעולה מצד אחד ותחרות מן הצד האחר הם שני הקצוות של פעילות קבוצתית-חברתית המאופיינת בתלות בין המשתתפים (Pepitone, 1985). להבהרת הייחוד של שיתוף הפעולה להלן טבלת השוואה בין פעילות פרטנית לבין פעילות קבוצתית ובתוך פעילות קבוצתית השוואה בין פעילות של תחרות לבין פעילות של שיתוף פעולה.

טבלה 1: השוואת פעילות פרטנית לפעילות קבוצתית ובתוכה השוואת תחרות לשיתוף פעולה

פעילות קבוצתית		פעילות פרטנית	סוג הפעילות
שיתוף פעולה	תחרות		תכונות
יש תלות – הדדית הצלחת האחד היא הצלחת כל האחרים	יש תלות – נגדית: אחד מנצח אחרים מפסידים	אין תלות	תלות של הפרט באחרים
הגדרה חיצונית – ציבורית. מושגת על ידי כל חברי הקבוצה	הגדרה חיצונית – ציבורית. מושגת על ידי חלק מהקבוצה	הגדרה פנימית-אישית מושגת על ידי הפרט.	הצלחה
יכולת לפעול בצוות המטרה של אחד היא המטרה של כולם.	יכולת התמקדות במטרה	יכולת עבודה עצמית	כישורי בסיס
ממוקדת בתהליכים חברתיים והישגים משותפים.	ממוקדת בהישג	יכולה להיות ממוקדת בהישג או בתהליך.	אופי המטרה
התקדמות על המכנה המשותף בעזרת התכונות הייחודיות שכל אחד מביא לקבוצה.	התקדמות מתוך יצירת קונפליקט עם אחרים.	התקדמות אישית	אופן הגדרת התקדמות בלמידה

מתוך הטבלה ניתן לראות שלפעילות של תחרות ושיתוף פעולה, מעצם היותן קבוצתיות,

יש מכנה משותף השונה מפעילות פרטנית. המכנה המשותף הוא קיומה של תלות הדדית בין המשתתפים והגדרה חיצונית-ציבורית של הצלחה. יחד עם זאת, יש הבדלים מהותיים בין שתי הפעולות הקבוצתיות. בה בשעה שבתחרות התלות היא נגדית וההצלחה מושגת רק על ידי צד אחד

בשיתוף פעולה התלות היא הדדית וההצלחה מושגת על ידי כל המשתתפים. הטבלה מצביעה גם על הבדלים נוספים בין שיתוף פעולה לתחרות בכישורי הבסיס הנחוצים באופי המטרה ובאופן הגדרת התקדמות בזמן הלמידה.

בחינוך הגופני מצבים רבים כוללים שילוב של שיתוף פעולה ותחרות. למשל, במשחקי כדור קבוצתיים חברי הקבוצה צריכים לפעול בשיתוף פעולה בתוך הקבוצה כדי לנצח בתחרות עם קבוצה אחרת. במצב משולב שבו התלות גם הדדית וגם נגדית, המשימה היא לתמוך בחברי הקבוצה - שמטרתם היא המטרה של כל אחד מחברי הקבוצה - ולפעול באופן ממוקד, כך שרק הקבוצה שאליה משתייכים תנצח.

מפגש חברתי המבוסס אך ורק על תחרות בין יחידים או בין קבוצות עלול לעורר מתיחות ויריבות בין הפרטים ובין הקבוצות המתחרות, משום שזכייתו של צד אחד משמעותה הפסד לצד השני. קיימת סכנה שהפרט המנצח או הקבוצה המנצחת יחזרו על הצלחתם במצבי תחרות נוספים, ואילו המפסידים ימשיכו להפסיד. הנחה זו מבוססת על כך שההצלחה אינה מקרית, אלא מבוססת על שליטה במיומנויות הנחוצות להצלחה. כמו כן, הצלחה היא תגמול המעודד מאמץ נוסף והיא נוטעת אמונה באפשרות של הצלחה נוספת. סיבות אלו מביאות לכך שלעתים קרובות תלמיד טוב בבית הספר מצליח במקצועות שונים הדורשים כישורים קוגניטיביים שונים, או שלעתים קרובות תלמיד חלש ייכשל גם בתחומים שיש לו בהם כישורים להצלחה. מצב שבו פרטים קבועים נכשלים או מצליחים, יוצר הפרדה חברתית בין הפרטים. כאשר ההפסד הופך למצב קבוע בכיתה יש סכנה שקבוצת "המנצחים" תתאגד לקבוצה ותתפוס את "הנכשלים" כקבוצה נפרדת.

מפגש חברתי שיש בו הזדמנות לשיתוף פעולה, מביא להתקרבות בין חברי הקבוצה. ההתקרבות נובעת מתחושת התלות ההדדית הנוצרת כשפועלים למען מטרה משותפת. מחקרים בלמידה השיתופית מצביעים על קשר בין תהליכי שותפות מתמשכים לבין שיפור ביחסים חברתיים).

דוגמה לתהליכי שותפות מתמשכים בשיעורי חינוך גופני הוא עבודה באסטרטגית הוראה הקרויה "לימוד בקבוצות קטנות שיתופיות". באסטרטגיה זו הכיתה מחולקת לקבוצות לימוד ל-4-6 תלמידים, הקבוצות הן הטרוגניות ונבנות באקראי, לכל תלמיד תפקיד בקבוצה, התפקידים מתחלפים כך שכל תלמיד ממלא את כל התפקידים, ומעל לכל, המשימות הניתנות הן שיתופיות.

דוגמאות למשימות שיתופיות: "בחרו צורה" צרו אותה ביחד בקבוצה"; תנו ידיים במעגל ונסו לרדת לישיבה ולקום לעמידה ביחד; קבוצה אחת משחקת כדור סל על חצי מגרש, בין קליעה לקליעה הכדור נמצא בידי כל אחד מחברי הקבוצה, בכל פעם אחר קולע.

החינוך לשיתוף פעולה מאפשר לעורר מוטיבציה להשתתף בשיעורי חינוך גופני גם אצל אלו שאינם המנצחים הקבועים, כיוון שלכולם יש סיכוי להצלחה ולקבלת תגמול מההצלחה. כמו כן, טיפוח שיתוף פעולה מאפשר ניצול יעיל של זמן השיעור כיוון שהתקשורת בין הלומדים הולכת ומתפתחת וחוסכת אי-הבנות ותסכולים.

באמצעות החינוך לשיתוף פעולה בשיעורי החינוך הגופני הילדים יכולים להבין מהו שיתוף פעולה, מהן ההתנהגויות המרכיבות אותו וכיצד משיגים שיתוף פעולה. כמו כן, מאפשר לחוות את משמעות שיתוף הפעולה ואיך ניתן להשיג בקבוצה דברים שלבד, באופן פרטני, לא ניתן להשיג. כמו כן, הפעילות הגופנית מזמנת קרבה, מגע ועבודת צוות תוך מתן ביטוי לכישורים ייחודיים שיש לכל תלמיד כמו, חשיבה מקורית, יכולת גישור בין הילדים, הבנת האחר, אשר בהזדמנויות אחרות אינם באים לידי ביטוי.

כדי להשיג יכולת לשתף פעולה בהתאם לצורך כדאי שהמורה ייצור קבוצות אקראיות ויחליפן בכל כמה זמן. חשוב ליצור קבוצות אקראיות בהגרלה ולהחליפן כדי להבטיח שללומדים יש הזדמנות להתנסות בשיתוף פעולה לא רק עם קבוצת חבריהם הקרובים אלא עם כל עמית שאיתו הם צריכים לפעול ובכדי למנוע חלוקת הכיתה לקבוצות המתחרות (באופן גלוי או סמוי) ביניהן. בכל קבוצה נוצרת דינאמיקה של מנהיגות, תת קבוצות, הזדהות והתנגדות. לומד ימצא את עצמו בכל קבוצה במיקום חברתי שונה וחשוב להסביר זאת ללומדים ולעודד אותם לשתף פעולה בכל מצב. שיעור אחד לא מספיק בכדי ליצור דינאמיקה קבוצתית ולתת שהות להתמודד עם שיתוף הפעולה לכן, לאחר שהכיתה חולקה לקבוצות כדאי להשאיר את הקבוצות למספר שיעורים.

תלות חברתית היא, בזכור, מצב שבו הלומדים זקוקים זה לזה כדי לפעול. לעיתים התלות שיתופית, לעיתים תחרותית ולעיתים משולבת – תחרותית ושיתופית. כאשר מתכננים פעילות גופנית כדאי לנתח את סוג התלות הנדרש מהלומדים, לחשוב על היתרונות – ולתת להם ביטוי משמעותי אך לא לשכוח לקחת בחשבון את החסרונות ולחפש דרכים לנטרלם. דוגמה: כדי לנטרל במצב התלות התחרותית את המצב בו אותם ילדים מנצחים תמיד והאחרים חשים כישלון ניתן לבחור קריטריונים שונים לניצחון, הדורשים כישורים מגוונים ונותנים לכל ילד

הזדמנות משמעותית לניצחון. למשל, במשחק כדור – סל לאפשר התמחות וקבלת משוב של הצלחה: בשיפוט, בניתוח התנהגות השחקנים ומתן משובים לתיקון, במדידת הזמן של שהות בתנועה במשחק בעזרת שעון עצר, שהות בתנועה ללא עצירה; בהמצאת הנחיות לתרגול ולשיפור המשחק וכו'.

אפשרות אחרת לנטרול החסרונות היא מעבר מסוג תלות אחד לאחר כחלק מהשגרה של הפעילות הגופנית, כלומר, להפוך משחק תנועה תחרותי למשחק תנועה שיתופי וההפך. לדוגמה, במשחק כדור-נוצה (בדמינגטון). השחקנים עומדים משני עברי רשת ועליהם להעביר את הכדור מעליה: כאשר המשחק הוא משחק **תחרותי** בין שני שחקנים, המטרה של כל אחד משני השחקנים הוא להקשות על יריבו ולהכשילו כך שלא יצליח להשיב כדור. כאשר המשחק הוא **קבוצתי משולב** – **תחרותי ושיתופי**, המטרה היא להצליח להגיש לחבר הקבוצה את הכדור בדרך נוחה ונכונה כך שאחד מחברי הקבוצה יצליח להעביר את הכדור לקבוצת היריב באופן שיקשה עליהם ויכשילם והם לא יצליחו להעביר את הכדור. כאשר המשחק הוא **זוגות – שיתופי**, המטרה היא להעביר את הכדור למגרש השותף באופן שיהווה אתגר למשיב, אבל יאפשר לו לעמוד במשימה מכיוון שהמטרה היא לאפשר משחק זורם וממושך ככל האפשר. כאשר המשחק הוא **קבוצתי – שיתופי**, האתגר הוא להעביר את הכדור בתוך הקבוצה בדרך נוחה ונכונה כך שאחד מחברי הקבוצה יצליח להעביר את הכדור לקבוצה השותפה באופן שיהווה עבורם אתגר, אבל יאפשר המשך משחק זורם וממושך ככל האפשר.

במשימות הכוללות פעילות גופנית חשוב לקבוע את מורכבות התלות ההדדית לפי יכולת הלומדים לפעול במצבי תלות. לומדים לא מרוויחים בהכרח יותר ככל שהתלות ההדדית הנוצרת בקבוצה השיתופית מורכבת יותר. הלומדים לומדים מתוך התנסויות רבות במורכבויות תלות שונות, בתנאי שהם מסוגלים להצליח בהם.

תנועת הגוף מאפשרת להציג קשת גדולה של התנהגויות שיש בהן שיתוף פעולה (Mchugh,1995; Hellisn (1995): תיאום, עידוד, התחשבות בזולת, פינוי מקום בתור, צפייה בפעילות של האחר, התייעצות, שיתוף בחוויות, נטילת אחריות והסתמכות על אחרים, תמיכה בזמן נפילה וסוגי עזרה אחרים.

מכיוון שתנועת הגוף היא מוחצנת, מהלכי שיתוף הפעולה הם גלויים וברורים, והם מאפשרים שלוש אפשרויות של תגמול: **תגמול פנימי** - הצירוף של תנועת הגוף והפעילות המשותפת מאפשר להרחיב את מעגל התגמול הפנימי בזכות ריבוי ההזדמנויות. למשל: פעילות של תנועה שבה ארבעה משתתפים צריכים להתקדם יחדיו ולהשתדל להישאר קרובים אלו לאלו כל



זמן התנועה, על אף ששניים מן המשתתפים מתקדמים לאט והשניים האחרים מתקדמים מהר. מתנועה מסוג זו ניתן "להרוויח" את הדברים הבאים: מגע, שליטה בתנועה, הבנה של המושגים לאט ומהר, שליטה בתנועה מהירה ובתנועה איטית, שליטה בריכוז בשעת הצורך, קבלת עזרה מבן הזוג, הנאה מהצלחה או צחוק מהקושי, לימוד כוח ההשפעה של אחרים, לימוד מהי המהירות הנוחה יותר, לימוד שלא אצל כולם מהר ולאט הם מהירויות זהות וכד'. בנוסף, התנועה מאפשרת הערכה פנימית טובה וברורה - "בסוף מצאנו דרך גם להישאר קרובים וגם לפעול במהירויות שונות" - כיוון שמהלכי התנועה קשורים תמיד לדיווחים רבים של החושים. **תגמול חיצוני של עמיתים** - חברי הקבוצה יכולים לתת מחמאות אלו לאלו על העזרה שהוגשה ברגע הנכון בזמן תנועת הגוף שנעשתה בשיתוף פעולה, או על הצעה נכונה שאפשרה להתקדם בתהליך. התנועה ממחישה מה תרם כל אחד מחברי הקבוצה ובכך מאפשרת לזהות את הסיבות להצלחה. **תגמול חיצוני של מבוגר/מורה** - שתי דרכי תגמול חיצוניות מתאימות ליצירת תלות חיובית בין חברי הקבוצה, בשתי הדרכים התגמול הוא מתן משוב חיובי. בדרך האחת המשוב ניתן **לכל הקבוצה** על פעולותיה במהלך ההתנסות ובהצגת התוצאות. בדרך השנייה המשוב ניתן **לפרטים** על תרומתם לקבוצה במהלך ההתנסות. התנועה ממחישה גם למבוגר כיצד מתרחש התהליך ומהם תוצאותיו.

לכל אחד מאפשרויות התגמול ערך מעודד בפני עצמו. הייחוד של התנועה הוא בכך שהיא מאפשרת מפגש שלהם: ההצלחה שהלומדים חשים (כלומר, התגמול הפנימי) מחוזקת על ידי חבריהם (התגמול החיצוני של עמיתים) ועל ידי המורה (תגמול חיצוני של מבוגר) כיוון שזו הצלחה הנראית לעין המורה ולעיני המשתתפים האחרים בכיתה.

## סיכום

ניתן לטפח יחסים חברתיים בשיעורי חינוך גופני לטובת השיעורים עצמם ולטובת מערכת הערכים של התלמידים בכיתה, בבית הספר ואולי אף בעתיד, בתפקודם מחוץ לבית הספר. טיפוח זה תובע מהמורים הבנה של היעדים החברתיים אליהם הם חותרים והקדשת זמן מיוחד לשלושה נושאים מרכזיים: שמירה על הכללים ועל ההגיונות, נטילת אחריות אישית וקבוצתית ועידוד לשיתוף פעולה.