

העמקת הידע בהוראה מעשית – הניווט כאורח חיים פעיל ובריא

מאת: עוזי אבנר, B.Cs., בוגר קורס מדריכי ניווט בווינגייט

אורח חיים פעיל ובריא היה נושא מוביל במשרד החינוך בשנת תשע"ב. במהלך שנת הלימודים תשע"ב הוכנס ניווט כנושא השתלמות נוסף המקנה גמול למורי משרד החינוך, תוך שיתוף פעולה עם לאה קרמר מצוות פיקוח חינוך גופני, והמפקחת על החינוך הגופני במחוז צפון, הגב' אירית ברקוביץ.

לקחו חלק בהכנת תכנית ההשתלמות-זהבה לוינקרון ועופר אביטל. אחד מתוך מערכי השיעור: ניווט צמתיים, אשר הועבר למורים מתואר כאן. מטרת ההשתלמות הייתה לתת למורים כלי עזר בהוראת מקצוע הניווט בבית הספר ולאפשר התנסות מעשית בבניית מערכי שיעור.

הציוד הנדרש: כלי כתיבה, תרשים מגרש, מדבקות, ציוד: חרוטים צבעוניים, דלגיות, כדורים.

שלבי הפעילות והכנות:

ניווט קווי: המורה מכין מדבקות כמספר המשימות בשיעור, רושם על כל מדבקה מספר ואת תיאור המשימה שהתלמיד יידרש לבצע. בנוסף, משרטט קו צבעוני על גבי דף תרשים המגרש, מוסיף בדף נקודת התחלה המסומנת במשולש ונקודת סיום המסומנת בעיגול בתוך עיגול (**ראו תרשים**). לאחר מכן, המורה ניגש למגרש והולך על הקו שתכנן, מצמיד לקו את המדבקות שהכין לפי הסדר המספרי שלהן ובמקביל מסמן בדף היכן הניח את המדבקות. ניתן להכין מספר מסלולי קוים שונים, עם מדבקות זהות, כדי למנוע עומס על מסלול קו יחיד.

הצעה למשימות (על המדבקות):

1) קפיצה על רגל אחת, 20 חזרות

2) 25 קפיצות רצופות בדלגית

3) כדור כדורסל 20 פעמים תוך כדי ישיבה וקימה

4) קימה משיבה לריצה מהירה של רבע מגרש, 10 פעמים

5) זריקת כדור באוויר ותפיסתו, 10 פעמים

6) גלגול חישוק ותפיסתו, 10 פעמים

7) סמוך-קום, 10 פעמים

8) כדור בין 5 קונוסים הלוך ושוב

ניווט צמתיים: נעזרים במפה פשוטה המכילה את שרטוט מגרש ספורט, הגדרות, עמודי התאורה, שערי הכניסה למגרש, הברזיות וכיוב'. יש ללמד את עיקרון הצפנת תרשים המגרש תוך כדי תנועה הבא לידי ביטוי בסיבוב הדף עם שינוי כיוון התנועה. מומלץ להדגיש בתדריך שאין לעקוב אחר משתתפים אחרים, שכן העבודה עצמאית במגבלת זמן.

כל אחד קיבל את תרשים המגרש עליו סומן קו עם יציאתו לדרוך בהפרשי זמנים שונים. על הדף נרשם זמן היציאה. על כל משתתף היה לזהות את נקודת ההתחלה על המגרש, ממנה לנוע על הקו שסומן על הדף ולעקוב תוך הצפנת תרשים המגרש (הקו דימיוני ואיננו מסומן במגרש), במטרה

למצוא את המדבקות, לסמן בתרשים את מיקום המדבקה ומספרה ולרשום בדף מהי המשימה המצוינת במדבקה, בהתאם לסדר מציאתה. עת ההגעה לנקודת הסיום נרשם זמן הגעה ונבדק התרשים (האם סימון מיקום המדבקות נכון והאם במשבצות נרשמו המשימות כראוי). עכשיו ניגשים לביצוע כל המשימות בשטח הצמוד למקום הניווט.

לסיכום, פעילות ניווט במסגרת שיעורי החינוך הגופני מאפשרים רכישת מיומנות של התמצאות במרחב ככלי להעצמה אישית ורכישת כישורי חיים. לניווט ספורטיבי כללים וחוקים פשוטים להבנה וההכנה אינה דורשת זמן רב. בשל שימוש באמצעי ביקורת במהלך הניווט, המשוב המתקבל הינו מייד ומושג ההצלחה מוחשי מאוד. לאור השימוש המגוון במתקני בית הספר ישנה הרגשה של שייכות, תוך שמירה על הסדר והניקיון ברחבי בית הספר. לצורך ציור מפה, ניתן לעשות שימוש פשוט בחצר בית הספר ומתקניו. ניתן להיעזר במורה לאמנות בהכנת תרשים מגרש הספורט בבית הספר.

לצפייה בתמונות ניווט קווי במגרש

ביבליוגרפיה:

Carol McNeill, Jean Cory-Wright, Tom Renfrew. (1998). *Teaching Orienteering*, 2nd edition, Human Kinetics

התאחדות הספורט לבתי הספר בישראל והאיגוד לספורט הניווט בישראל, (2006), **לנווט מכל הלב - חוברת הדרכה בניווט תחרותי למועדוני ספורט בית ספריים.**

אתר איגוד הניווט בישראל www.nivut.org.il

אתר עם דוגמאות יישום ניווט בבתי ספר www.orienteeingunlimited.com