

מבנה השיעור לחינוך גופני בהוראת נושאים פרטניים

ד"ר יצחק רם

"דברים שרואים מכאן - לא רואים משם" גרס הפזמונאי יעקב רוטבליט ובצדק. ואמנם, לו נחתו אצלנו חוצנים, שבאו הנה בכוונות טובות ובקשתם הייתה בסך הכול ללמוד על אורחות התנהלותם של בני אנוש על פני כדור הארץ והיו מזדמנים באקראי גם לאולם הספורט של בית ספר כלשהו, שעה שהתנהל בו שיעור חינוך גופני, היו מתרשמים ודאי, בהנחה הסבירה שמדובר ביצורים אנטליגנטיים, כי מדובר בשרשרת של תרגילים, שהמורה מורה לתלמידיו לבצע לאורך השיעור, ואם איתרע מזלם של החוצנים והם גם "נפלו" על שיעור טוב, היו ודאי יכולים לחלץ בעת הצפייה בו גם את כללי ההגיון, שהנחו את פיתוח ושיבוץ התרגילים השונים במהלך פיתוח השיעור.

טענתי המקדמית אפוא היא: השיעור לחינוך גופני אינו בנוי מחלקים, אלא הינו בפועל רצף של תרגילים, המתפתחים בהתאם לנושא השיעור ולעקרון דידיקטי מנחה כלשהו, כגון מהקל אל הקשה, מן הפשוט אל המורכב וכדומה.

בהתבוננות מעט יותר מעמיקה ונרחבת אפשר להציע עוד מרכיבי תכנון, המשפיעים על בחירת התכנים ועל דרך סידורם בתוך מערך השיעור הבודד. מהם: מהות החומר הנלמד, סיווגו וניתוח מיומנויותיו, מיקום יחידת הלימוד בתוך יחידת ההוראה השלמה, הלומדים - איפיוניהם, צרכיהם, יכולותיהם הסגוליות וכן יכולותיהם המשותפות, מאווייהם, נסיונם הקודם ועוד, דברים שיש בהם כדי להשפיע, למשל, על ההחלטה האם ללמד את הנושא בחלקים או בשלמותו וכן, משאבי הלמידה, שהם תנאי ההפקה במציאות הבית ספרית (אתרים, מתקנים, ציוד ניח, ציוד נייד וכדומה).

לפיכך, המושג "חלקי השיעור לחינוך גופני" לא נועד להוות אלא אמצעי להכוונה דידיקטית לתכלית הקלת תכנון השיעור על ידי המורה. בהיותו עקרון דידיקטי מנחה ותו לא, אין לחלוקה הפנימית שבתוכו חשיבות עקרונית מיוחדת והוא ניתן לשינוי ולהתאמות.

מכאן, אפשר להבין, שאין טעם ולא צריך לדבוק דווקא במבנה אחד קבוע לשיעור לחינוך גופני, וכי עדיף אולי להשתמש במבנה גמיש המשתנה על פי צרכי נושאי השיעור. מכול מקום, במאמר זה אציג מבנה מעט שונה מזה המסורתי המקובל, שהוא בן שלושה חלקים: מכין, עיקרי ומסיים. המבנה שאני מבקש להציג, מתאים בעיקר לשיעורים שבהם הנושא הנלמד הוא מיומנות פרטנית, כגון מיומנויות מתוך ענפי ההתעמלות, האתלטיקה, או השחייה. במאמר קודם (הכשרתון 17) הצגתי את רעיונותי בהקשרי תכנון השיעור בנושא משחקי הכדור ובעיקר משחקי הכדור ממשפחת משחקי הפלישה (כדורסל, כדורגל, כדוריד והוקי שדה).

למבנה הזה אני מציע ארבעה חלקים, אשר כאמור, לא נועדו אלא להקל על מלאכת תכנון השיעור של המורה לחינוך גופני. השמות שהענקתי להם מתמודדים היטב, לעניות דעתי לפחות, גם עם המהות ההוראתית של חלקי השיעור, כלומר עם הכוונה המקצועית המדויקת שניצבת מאחורי השמות.

במקום חימום, או חלק מכין, אני מציע לקרוא לפרק הראשון בשיעור בשם: הפרק המעורר. החלק השני הוא פרק אימון היציבה, התנוחה והתנועה. הפרק השלישי הוא הפרק הלימודי-הישגי, והמסיים יקרא להלן הפרק המסכם.

מה כוללים אפוא כול אחד מפרקי השיעור, שאינם כאמור, אלא רמזים מנחים להתווית פיתוח הפעילויות לאורך השיעור:

הפרק המעורר עשוי לכלול משחקונים, רצוי כאלה שמדמים תנועות, או פעולות הנצרכות בתחום הספורט הנלמד, ו/או פעילות אירובית קלה. משחקונים הם משחקי תנועה קטנים ולא מורכבים מדי למטרת העלאת רמת העירור הגופנית-מנטלית, כגון משחקי תופסת שונים. פעילות אירובית קלה נבנית בעזרת תנועות גוף שלמות ולא קשות במרחב האישי, או הכללי, בין שמלוות במוסיקה ובין שלא, כגון ריצה קלה, הליכה מהירה, ריקוד קצר וכדומה.

הפרק הבא הוא פרק אימון היציבה, התנוחה והתנועה והוא כולל בעיקר תרגילי עזר. תרגילי עזר הם תרגילים ממספר סוגים, מהם מרכיבי כושר גופני ייחודי, תרגילים דומים/לא דומים למיומנות היעד, הכוללים דרישת ביצוע של חלקי המיומנות. (דמיון בתנועות, בכיוונים, בשרירים הפועלים, במגמת התנועה וכו').

הפרק הלימודי-הישגי כולל תרגילי הכנה, תרגילי אתגר וכן מבחני תנועה וכושר. במהלך התפתחותה של יחידת ההוראה הולך ועובר הדגש בתוך יחידת הלימוד, או השיעור, מן החלק הלימודי לחלק ההישגי הבא לידי ביטוי בפרק הוראתי זה. אדגים זאת כעת בעזרת נושא ריצת המשוכות. לאחר שהמורה לחינוך גופני הורה יחידת לימוד מתפתחת במיאוך (ריצה קצרה) במסגרת יחידת ההוראה של ריצות בענף הא"ק, הוא בוחר ללמד יחידת לימוד מתפתחת בריצת המשוכות. מן ההגיון הדידקטי הוא מחוייב לנעול את יחידת הלימוד הזו בבדיקת מידת הלמידה של תלמידיו, כלומר, הערכת רמת שליטתם בטכניקת מעבר המשוכה ובקצב התנועה שבין המשוכות. ואזי, באופן טבעי יוקדש השיעור האחרון ביחידת הלימוד הזו לבדיקת מצב היציאה, שפירושו היא, כי השיעור יכלול לאחר פרק מעורר קצר ומספר תרגילי עזר לחימום שרירים ספציפי, בעיקר פעילות של הערכה ומדידה. מן הסתם הוא יעריך סגנון באופן פרטני ואחר כך ימדוד את תוצאות הריצה של תלמידיו למרחק קצר, למשל, 40 מ' (בשביל להתחרות בזוגות בריצת 40 מ' משוכות צריך שיהיו ברשות בית הספר 6 משוכות). מכאן, שהפרק הלימודי-הישגי הופך בעיקר לפרק הישגי. ועדיין אני מתעקש לכנותו כפרק הישגי-לימודי באופן קבוע ככול שיעורי היחידה משני טעמים. הראשון נטוע בעובדה, שמקצועות הספורט בכלל והא"ק בפרט הם מקצועות תחרותיים באופיים ועל כן מן ההגיון, שכול שיעור בודד, אף אם הוא ראשון ביחידת הלימוד, יכלול יסודות תחרותיים מסוימים, שאם לא כן יהיה בכך משום גרימת חטא מסוים למהות האידאית של ענף הא"ק. השני נטוע בעובדה שבכול שיעור לחינוך גופני, גם אם הוא מיועד למדידות, צריך שיהיה יסוד לימודי מסוים, למשל, בעת מדידת ריצת המשוכות ימשיך המורה לספק לתלמידים הרצים היגדי תיקון כדי להשביח את סגנון ריצתם ולעזור להם בכך לשפר את הישגיהם בריצות הבאות. להלן, הגדרת מהות הפעילויות השונות בפרק שיעורי זה: תרגילי הכנה הם תרגילים, המדמים את מיומנות היעד בשלמותה בתנאים מקלים, למשל תרגול מעבר משוכה בגובה של 75 ס"מ, שהיא נמוכה בחמישה עשר ס"מ מגובה משוכת היעד, המתוכננת להיות בגובה של 90 ס"מ. תרגילי אתגר לעומת זאת, הם תרגילים, שיש בהם קושי פיזי ו/או רמת מורכבות גבוהה יותר ממורכבות הביצוע הנדרש במיומנות היעד

השלימה, למשל, נסיון להתמודד עם משוכת גברים תקנית, שהיא בת כ-110 ס"מ. מבחני תנועה וכושר הם מבחנים לקביעת רמת השליטה האיכותית במיומנויות תנועתיות מסוימות ו/או מבדקים מכמתים למדידת יכולות גופניות ספציפיות, כגון מדידת ריצת 40 המטרים המוזכרת כאן קודם.

פרק השיעור האחרון הוא הפרק המסכם והוא עשוי לכלול בעיקר שני סוגים של פעולות: פעילות הרפיה הכוללת תנועות גוף קלות, הנעשות בריצה איטית, בהליכה, או במצב תנוחתי כלשהו, כגון ישיבה, או שכיבה, שנועדו להקלת המתיחות, שנוצרה בגוף בעקבות מאמץ מתמשך וכן נועדו להרפיה 'רגשית'. כמו כן, יכול עפ"ר חלק זה גם סיכום מילולי, שבו ימסר ללומדים מידע מגוון, כגון חזרה על הדגשים הלימודיים, הדגמות, חיזוקים להתנהגות ואספקת מידע לגבי עתיד הלמידה בתחום ("מה נעשה בשיעור הבא").

המונחים המקבילים:

