

המכללה האקדמית בוינגייט

פוסטיק אהבה לקריירה

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימון בנכון בוינגייט בע"מ (חל"צ)

בית הספר לחינוך

הכשרתון 45 מהדורה מיוחדת

תכנית רג"ב
ראש גדול בהוראה
מצוינים להוראה





עורכות: ד"ר סימה זך, תמי רביב ועמית אביאלי
עיצוב גרפי: שלי שלום
ראש תחום תקשוב: מאיה ביאליק



- 5..... על מצוינות מאת: ד"ר סימה זך, ראש בית הספר לחינוך.....
- 6..... למידה שיתופית ועבודת צוות בתכנית רג"ב מאת: מיקי אופיר, ראש תכנית רג"ב.....
- 7..... הצלחות קטנות מאת: דורית ליפשיץ - פרג, מנחת הוראה שנה א'.....
- 8..... "למידה משמעותית" בחינוך הגופני - האם קיימת? מאת: תמי רביב, מנחה להוראה של תלמידי רג"ב שנה ב'.....
- 9..... תכנון ופיתוח יחידת הוראה לגיל הרך לימוד אשכולות: חינוך גופני וחשבון, עבור כיתות ב' מאת: קרן אלפרוב.....
- 19..... תכנית הוראה שנתית לגיל הרך מאת: אולגה ליטבין ושני כהן.....
- 28..... תכנון הוראה שנתי לבי"ס יסודי מאת: אלמוג שולר ועמית אביעלי.....
- 33..... פרויקט התנסות ייחודית בביה"ס "יוחנני" מאת: נטע צ'רניחובסקי, הדר אריאלי וזוהר גוב.....
- 35..... התנסות ייחודית בבית הספר "ישורון" - חניכת עולים חדשים על-ידי עולים ותיקים מאת: אולגה ליטבין, חנה בן-עמי, שני כהן.....
- 48..... פרויקט התנסות ייחודית בביה"ס בית אב"י מאת: אליה פורמן, אלעד שיק, אלמוג שולר ועמית אביעלי.....
- 60..... יום ספורט בשילוב מתמטיקה לכיתות ד' מאת: אולגה ליטבין, גל אוליאל, חנה בן עמי ושני כהן.....
- 62..... הפסקה פעילה המדגימה מגוון שימושים בדלגיות מאת: אליה פורמן, אלעד שיק, אלמוג שולר ועמית אביעלי.....
- 65..... אולימפיאדת השפה העברית - שילוב שיעורי חינוך גופני ושיעורי שפה בכיתות א' מאת: נעמה לוי ושרוליק יעקב.....
- 70..... "ניווט למנהיגות" יום ניווט במכון וינגייט, לילדי מנהיגות צעירה מחטיבת הביניים "נווה יונתן" מאת: חנה בן-עמי.....
- 76..... סדנא בנושא משחקי קלאס כאמצעי לשילוב תלמידים בעלי ליקויי למידה בהפסקות בית הספר מאת: אלמוג שולר ועמית אביעלי.....
- 82..... ביקור בבית ספר שעבורו המושגים "שונות", "קבלת האחר", "האחר הוא אני" מיושמים הלכה למעשה מאת: יהב ישראל ומיקי אופיר.....





מאת: ד"ר סימה זך, ראש בית הספר לחינוך

מחזור א' של תכנית רג"ב במכללה יכנס בעוד חודשים ספורים לשנת הלימודים השלישית והאחרונה. על רקע מבצע "צוק איתן", יושבים אנו, מסכמים שתי שנות לימוד, ומנסים להציג פרי שהושג בדי עמל, תוצרי תכנון וביצוע של צוותי עבודה חדורי התלהבות. בד בבד עולות שאלות כיצד לשכלל ולשפר את התכנית, מה ראוי יותר ומה פחות, איך ניתן להתאים את הלמידה בהכשרה להוראה היום להוראה בבתי הספר של מחר ומחרתיים, וכיצד פותרים דילמות וקשיים ברמה התפיסתית וברמת הביצוע.

תלמידי תכנית רג"ב הולכים במתווה מתוך יעד להגשים את חזון השבחת ההוראה. מתווה זה בא לביטוי אישי ייחודי של כל אחד ואחת מהמשתתפים בתכנית וכן מגיע למחוזות השפעה רחבים יותר כמו הקבוצה, המכללה, בית הספר והקהילה. על מנת ללכת במתווה ולהצליח, עליהם להציג מגוון של תחומי כישרון, כמו למשל בתחום האינטלקטואלי, היצירתי, החברתי, מנהיגותי, ומוטורי, בשילוב של טיפוח ערכים. עליהם להיות חדורי מוטיבציה, להוכיח מחויבות לתהליך, לפתח סקרנות, לפעול ביצירתיות ולהיות קשובים הן לעמיתיהם והן לתלמידיהם. השגת יעדים אינה נמצאת בסופי הדרכים, אלא היא כמקפצה המעודדת הצבה של יעדים נוספים אחרים. כך, תוך כדי התקדמות בתהליך מזדמנת תדיר האפשרות להצטיין.

מצאנו כי מצוינות היא אורח חיים וחשבנו כי נכון לפתח תרבות כזאת במערכת החינוך בכלל ובחינוך הגופני בפרט. אולם, לא מעט קשיים ומהמורות עברנו במרוצת הזמן. לפנינו צרו שאלות המדגים קשיים אלה:
האם קיים "עודף מוטיבציה" בקרב הסטודנטים? אם כן, כיצד הוא בא לביטוי והאם יש לעודדו?
האם אנו מעוניינים לפתח תחרותיות בהקשר הלימודי?
פרסום עשייה ברבים – הטוב הוא? אם רע? ואת מה או מי הוא בא לשרת?
מה בין אליטיזם, הצטיינות ומצוינות?

התכנית מהווה אתגר הן בפני עצמה והן משום שהיא מהווה אבן בוחן לתכנית הכללית. חשוב לזכור: הסטודנטים בתכנית רג"ב מעוניינים להיות מורים לחינוך גופני, בעת כניסתם לתכנית הם חתמו והתחייבו לכך בכתב. אין אנו מסתפקים באיתורם על סמך תבחנים המעידים על פוטנציאל. אלא, מצוינותם בהוראה ובלימודים באה לידי ביטוי במהלך כל שנות לימודיהם, כתנאי להישארותם בתכנית. כדי להצטיין בכל עליהם לעבוד ללא לאות, לתקן ולשפר הישגיהם עד הבאתם לרמה הנדרשת ולשביעות רצונם. זאת ועוד, המכללה נתרמת מן התכנית במשיכה שלהם כלפי מעלה והדגמה כי רצון ללימודים אין פירושו מילה גסה, ובכך שאנו נתונים על ידם לביקורת מתמדת של התכנית הקיימת, וכבר מוצעים תהליכי שיפור ותפישות שלא היו בעבר. לסיום, אנו זקוקים למורים בעלי שאר רוח, מנהיגים, חותרים בלתי נלאים למצוינות, אשר בעיניהם מצוינות היא בעלת משמעות. אנשים שיודעים לתת ביקורת למען השבחת תהליכים ויודעים להשקיע מאמץ ללא רתע. כך אנו רואים את הסטודנטים מתכנית רג"ב.

לו תהי תשע"ה שנה טובה ומוצלחת, שנת שקט ושלווה.

ד"ר סימה זך

ראש בית הספר לחינוך



למידה שיתופית ועבודת צוות בתכנית רג"ב

מאת: מיקי אופיר, ראש תכנית רג"ב

"איך זה שכוכב אחד לבד מעז.
איך הוא מעז, למען השם.
כוכב אחד לבד.
אני לא הייתי מעז.
ואני, בעצם, לא לבד". (מילים מתי כספי)

אחד המאפיינים הייחודיים של התכנית הוא הלמידה השיתופית וההתמודדות של כל סטודנט עם הרכבים שונים של צוותים במסגרות ביטוי שונות. מפגשים אלו מחייבים את הסטודנטים להבין מהי למידה שיתופית, מהי עבודת צוות ומהי משמעותה של תלות הדדית במטרה ותלות הדדית במשימה.

לאורך השנה מתעוררים לא מעט קונפליקטים אשר באופן טבעי מלווים התהוות של קבוצה בדרך להשגת מטרה. כדי לצמוח מתוך הקונפליקטים ולראות בהם בסיס ללמידה ומקור להתפתחות ויצירה יש חשיבות להבנה של התהליכים הקבוצתיים, למידה על עצמי ועל האחר, סבלנות למצבים של עמימות, הצפה של רגשות וקונפליקטים מסוגים שונים ותחושה של אחריות אישית לעתיד הקבוצה. כל אלה יכולים לבוא לידי ביטוי רק במקום בו יש אמון- אמון בעצמך, אמון בחברים לקבוצה, אמון בתכנית ואמון בתהליך.

כדי לפתח את האמון עומדים לרשותנו אמצעים שונים: בשנה א' זה בא לידי ביטוי במסגרת יום מרוכז ובו משימות מאתגרות בזוגות ובצוותים שדרשו לתת אמון, לסמוך, לגלות אחריות ואז להתבונן - מה אני חושב ומרגיש על אמון ואחריות בהקשר האישי והקבוצתי.

בשנה ב' זה התבטא בתהליך סדנאי שבו נערך ברור ערכים אישי, עיצוב סולם ערכים קבוצתי, בחינת סיטואציות מהחיים המשותפים ושינוי בתפיסות ואולי גם בהתנהגויות עתידיות (ימים יגידו).

הלמידה בתכנית זימנה לנו השנה אינספור דוגמאות של תוצרים שהם תולדה של עשייה משותפת שיכולים להעיד על משמעותה ותרומתה של עבודת צוות מיטבית לעמידה משותפת ביעדיה של התכנית תוך מתן ביטוי לערכים נבחרים: יזמות, חדשנות, הובלה, הנעה, תרומה, מעורבות והשבחה של תהליך ההכשרה לחינוך והוראה. והנה הם התוצרים, חלקם, מוגשים לנו לתפארה.

ובחזרה לפתיחה: לכל אלה שעדיין לא העזו, לאלו שרוצים ולא יודעים איך, לאלו שעוד שואלים איך וכמובן לאלו שכבר מעזים – "אנחנו, בעצם לא לבד" - יש לנו זה את זה אז בואו נעז.



בהערכה על פועלכם ועל מי שאתם!



הצלחות קטנות

מאת: דורית ליפשיץ - פרג, מנחת הוראה שנה א'

"יהיו אשר יהיו האתגרים והמכשלות שיציבו בפניך החיים. זכור תמיד להביט את ראש ההר, משום שבעשותך זאת תביט אל הגדולה. זכור זאת ואל תיפול ברוחך בגלל שום עניין ולא משנה עד כמה חשוב הוא נראה. ואל תיתן לשום דבר, מלבד ראש ההר, להסיח את דעתך. זוהי המחשבה היחידה שברצוני להוריש לך".
(אלפונסו אורטיז 1939 – 1997)

ואני מאמינה שיחד התחלנו בטיפוס אל ההר, כל אחד אל ראש ההר שלו. ואני מאמינה שהדרך אל ראש ההר אכן רצופה אתגרים, מכשולים ואף הצלחות. הצלחות קטנות, הצלחות גדולות, הצלחות אישיות והצלחות קבוצתיות.

ואני מאמינה שכל אחד ואחת מכם יכול למנות קצת מכל דבר, קצת אתגרים, קצת מכשולים וקצת הצלחות. ואני מאמינה שדברים שנראים היום בנקודת זמן קרובה לתום השנה הראשונה כאתגר או מכשול, עשויים להראות בנקודת זמן רחוקה יותר דווקא כהצלחה או כתחילתה של הצלחה, הרי הזמן יכול להיות לעיתים שופט אובייקטיבי וחסוד מאתנו.

במהלך קריאת תיקי ההצמדה שלכם, ולא רק אז, נחשפתי להצלחות שלכם, לרגעים שמילאו אתכם סיפוק, לרגעים שהוכיחו לכם שאתם בדרך הנכונה ואף לרגעים הפחות נעימים, אך אני מקווה שעל כפות המאזניים, שכל אחד ואחת מכם מניח את כלל מעשיו ותחושותיו, יש יתרון להצלחות, לתחושת הסיפוק ולהבנה שאני בדרך שבה אני רוצה להמשיך וללכת.

מאחלת לכולכם להמשיך וללקט הצלחות לתיק האישי שלכם ומקווה שגם תיהנו במהלך הדרך אל ראש ההר. שלכם

דורית ליפשיץ-פרג



"למידה משמעותית" בחינוך הגופני – האם קיימת?

מאת: תמי רביב, מנחה להוראה של תלמידי רג"ב שנה ב'

למידה משמעותית היא זו בה התלמיד מעורר שאלות, מאתר מקורות מידע, מעבד מידע ויוצר מידע חדש הרלוונטי לעולמו ולחיים בעידן הטכנולוגי, במאה ה-21. מטרת הלמידה המשמעותית היא לפתח את כשר החשיבה, היצירה והלימוד העצמי, לעודד צמיחה אישית ומעורבות חברתית (מתוך אתר משרה"ח).

והשאלה המתבקשת, האם "למידה משמעותית" רלוונטית לחינוך הגופני? מי שיטריח את עצמו ויעיין במערכים, ביחידות ההוראה והיחזמות, יגלה איכות ומגוון יוצא דופן. מוצגת התייחסות ללמידה משמעותית, יצירתית ואיכותית במגוון פעילויות כמו: פעילות תוך שימוש במכשירי כושר מחומרים ממוחזרים שנבנו יחד עם הילדים, תכניות הוראה המותאמות לעונות השנה והחגים ודנות בדמויות מופת בספורט כחלק מהתרבות הבית-ספרית, פעילויות המותאמות לאוכלוסיות מיוחדות, הפסקות פעילות המאורגנות בשיתוף התלמידים ומדגימות שימוש באביזרים באופן יצירתי, העצמת עולים חדשים ותלמידים חלשים חברתית, פרויקטים המשלבים פעילות גופנית והוראת מקצועות עיוניים, יחידות הוראה ייחודיות, ועוד ועוד.

הייתי עדה לביצוע בפועל של חלק מהיחזמות המתועדות כאן. קשה לתאר את השדרוג העצום שיוזמה איכותית-משמעותית מחוללת למעמדו של המקצוע שלנו, למעמד המורה בבית הספר. כמו גם, את תחושת הסיפוק והגאווה של המורה שרואה את הפעילות הייחודית שתכנן מבוצעת בפועל וגורמת אושר והנאה לילדים. לכל הנ"ל יש אמירה על מקומו של חינוך גופני איכותי בבית הספר ועל יכולתם של אנשי החינוך הגופני להיות מובילים ומשמעותיים במערכת החינוך.

אני מאמינה שסטודנט או מורה שהצליח לממש תכנון משמעותי כפי שמוצג כאן וחווה את היתרונות והמשמעויות של יוזמתו, ימשיך לפעול לשדרוג והעצמת המקצוע שלנו, המקצוע החשוב ביותר במערכת החינוך.



תכנון ופיתוח יחידת הוראה לגיל הרך

לימוד אשכולות: חינוך גופני וחשבון, עבור כיתות ב'

מאת: קרן אלפרוב

נושא הלימוד:

חינוך לתנועה

חינוך לשלומות

שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרות ההוראה ביחידה:

הילדים יחשפו לתרגול של חינוך לשלומות דרך פעילות מונחית בחינוך לתנועה ושילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית כחלק מביסוס הידע והמודעות לגופם ולתנועתם ומשכלול ויסות הכוח, ההתמצאות במרחב והתנועות הבסיסיות.

הילדים ישתלבו במשחק התנועתי – קבוצתי וישמרו על חוקיו.

הילדים ישפרו את החיבור בין תנועה למילים.

הילדים יתרגלו פעולות חשבוניות ומספרים בתנועה.

הילדים יחשפו להוראת תוכן ידע המשלב בין שני מקצועות בביה"ס באותו הנושא.

יעדי היחידה:

גופני/מוטורי: שכלול ויסות הכוח, שכלול תנועות בסיסיות, שכלול ההתמצאות במרחב, התנסות בהרגלי יציבה, שילוב מושגים ועקרונות של תנועה בהתנסות פעילה.

חברתי/ריגושי: שיתוף פעולה להשגת מטרה, התנסות בתפקידי מוביל ומובל, התמודדות עם הצלחה וכישלון, ביסוס הערכה עצמית לגבי יכולות התנועה והנאה.

הכרתי: הכרת והבנת גוף האדם והקשר בין תנועה ושלומות, למידה ותרגול של מספרים ופעולות חשבוניות, שמירה על כללים וחוקי המשחק ושיפור החיבור שבין התנועה למילים.

מטרות אופרטיביות	עמ' בתכנית הלימודים
הילדים ישכללו את יכולתם להתאים כוח לפעולה	48
הילדים ישכללו את התקדמותם במרחב	94
הילדים ישכללו את איזון הגוף	98
הילדים ישכללו את נשיאת משקל הגוף על איברים שונים	99
הילדים ישכללו את הקליעה למטרה	102
הילדים יתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע מהם	116
הילדים יציעו רעיונות המובילים לתנועה	122
הילדים יתאימו את עצמם לקבוצות בעלות מבנה ואופי מגוונים	131
הילדים ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצת המשחק	134
הילדים ישמרו על כללים וחוקים של המשחק	135
הילדים יתרגלו מספרים ופעולות חשבוניות בתנועה	



פירוט השיעורים ברמת הביצוע

<p>הילדים יתנסו בפעילויות מונחות ובפעילות עצמאית של העמסת משקל גוף על הרגליים ועל הידיים (עמוד 87) הילדים יתנסו באיזון הגוף על בסיסים ברוחב שונה, באיזון הגוף על אברים שונים המהווים בסיס, באיזון חפצים על איברים שונים (עמוד 46), הילדים יציעו רעיונות, יתכננו תנועה ויבצעו אותה לבד ועם עמיתים תוך התאמת מונחים ספציפיים הקשורים לגוף ותנועה. (עמוד 121 122), הילדים יתנסו ביצירת צורות וגופים עם עמיתים (עמוד 29) ובפעילויות הדורשות החלפה אקראית של בן זוג ועמיתים כל זאת תוך פעילויות חשבוניות ומספריות.</p>	<p>שיעור 1</p>
<p>הילדים יבצעו תנועה באיברים ששמותיהם מצוינים (עמוד 27) ויתנסו בפעילויות מונחות ובפעילות עצמאית של העמסת משקל גוף על הרגליים ועל הידיים (עמוד 87) בבסיסים שונים ובאופנים שונים בהתייחס לחפצים או לילדים אחרים המתנועעים בחדר. הילדים יתנסו בניתור על רגל אחת, בניתורים ברצף ובניתור, נחיתה והמשך תנועה (עמוד 96). כמו כן הילדים ישכללו את הקליעה למטרה בזריקת שקית שעועית למרכז חישוב המונח על הרצפה (עמוד 102) כל זאת תוך פעילויות חשבוניות ומספריות ועמידה בחוקי המשחק.</p>	<p>שיעור 2</p>
<p>הילדים יתנסו במשחקים בקבוצות קטנה ובקבוצה גדולה, יתנסו בהחלפה אקראית של בן זוג ועמיתים לקבוצה ובמשחק עם כל מי שמזדמן (עמוד 133), הילדים יתנסו בבנייה משותפת במהלך משחק, בהסברת משחק לחברים ובניסיון להגיע להסכמה על כללי המשחק (עמוד 135).</p> <p>הילדים יתנסו וישכללו את ויסות הכוח ואת הקליעה למטרה בזריקת שקית שעועית למרכז חישוב, במשחק כדורת, משחק דוקים ובבול פגיעה- זריקת כדור למטרה מצוירת, תוך שאיפה לפגיעה מדויקת במרכז המטרה (עמוד 102) כל זאת תוך פעילויות חשבוניות ומספריות.</p>	<p>שיעור 3</p>

התוצר המצופה ביחידה – אופן ההערכה:

הילדים ישתלבו ויצליחו לשחק יחדיו לשם השגת מטרה משותפת תוך שמירה על חוקי המשחק. הילדים יזמו רעיונות ויצליחו להמציא משחק מחפצים נתונים תוך הגדרת חוקים והעברת המשחק תוך התאמה של מלל לתנועה בצורה נכונה לחברי הכיתה.



שיעור מספר:1 מתוך: 3 שיעורים

נושאי הלימוד:

חינוך לתנועה

חינוך לשלומות

שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרות - מתכנית הלימודים:

הילדים יחשפו לתרגול של חינוך לשלומות דרך פעילות גופנית מונחית בחינוך לתנועה ושילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית כחלק מביסוס הידע והמודעות לגופם ולתנועתם ומשכלול ויסות הכוח, התמצאות במרחב והתנועות הבסיסיות.

הילדים ישתלבו במשחק התנועתי – קבוצתי וישמרו על חוקיו.

הילדים ישפרו את החיבור בין תנועה למילים.

הילדים יתרגלו פעולות חשבוניות ומספרים בתנועה.

הילדים יחשפו להוראת תוכן ידע המשלב בין שני מקצועות בביה"ס באותו הנושא.

עמ'	מטרות אופרטיביות - מתכנית הלימודים
87	הילדים יבחרו פעילויות מגוונות של העמסת משקל גוף על איברי גוף שונים
94	הילדים ישכללו את התקדמותם במרחב
98	הילדים ישכללו את איזון הגוף
122	הילדים יציעו רעיונות המובילים לתנועה
134	הילדים ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצת המשחק
	הילדים יתרגלו מספרים ופעולות חשבוניות בתנועה
	הילדים יחשפו להוראת תוכן ידע המשלב בין שני מקצועות בביה"ס באותו הנושא

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 60 צלחות- 6 סטים של צורות (ריבוע, משלוש, עיגול, מעוין, מקבילית, משושה) בכל סט מספרים בין 0-9. רדיו+ דיסק עם מוסיקה מעוררת ומקפיצה.

בטיחות: אין הנחיות מיוחדות לגבי בטיחות, הילדים יגלו אחריות אישית על הבטיחות ויתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע.



נקודות להדגשה ארגון הלמידה	שאלות מנחות / בודקות	חינוך לשלומות	המשימות / תיאור הפעילות	חלק / זמן
פתיחה וחימום 10 דק				
<p>התייחסות לערך הצלחות (הציוד). לנוע מבלי לדרוך על הצלחות.</p> <p>הצלחות צריכות להיות פזורות במרחב הכללי במרחק המספק לתלמיד להיות במרחב אישי ולבצע את ההנחיות מבלי שתלמיד אחרת יפריע לו.</p>	<p>האם יש הבדל בריצה בין צלחות לריצה חופשית?</p> <p>על אילו אברי גוף קל יותר לאזן את הצלחת ועל אילו איברי גוף קשה? למה אתם חושבים שיש הבדלים באיזון הצלחת בין איברי הגוף השונים?</p>	<p>שימו לב שאתם יכולים לנוע על בין הצלחות מבלי לפגוע בחברים.</p> <p>שימו לב, מתי השקעתם יותר כוח, בתנועה עם כל היד או בתנועה עם האצבע כאשר ניסתם לצייר את הספרות.</p>	<p>"צלחות מוסיקליות":</p> <p>התלמידים רצים בין הצלחות הפזורות במרחב, על כל צלחת מופיעה ספרה בין 1-9 בתוך צורה (ריבוע, משולש, עיגול, מעוין) לצלילי מוסיקה מעוררת, כשהמוסיקה נפסקת כל תלמיד יזדרז לעמוד על יד צלחת. מפעם לפעם לגוון במשימה- לעמוד ע"י מספרים הקטנים 6 בזוגות, לעמוד ע"י מספרים זוגיים בזוגות, לעמוד ע"י מספרים אי זוגיים בשלשות. לעמוד ע"י מספרים זוגיים הקטנים 6 בשישיות. לעודד לשנות צורות התקדמות בין המשימות. התלמידים נעים בין הצלחות לסימן כל ילד יעצור על יד צלחת הקרובה אליו.</p> <ul style="list-style-type: none"> - על מספר איברי גוף כספרה הכתובה על הצלחת - יפעל במקום כמספר הפעמיים הרשום על הצלחת: קפיצה על רגל אחת, קפיצה על רגל שנייה, ניתורים גבוהים, מחיאות כפיים, סיבובי ידיים. - לצייר את הספרה הרשומה באוויר עם כל היד ולדמיין שכותבים על לוח ענקי, גם יד שנייה. ורק באמצעות האצבע. - לצייר את הספרה עם הרגל בעמידה על רגל אחת (שיווי משקל). - לצייר את הספרה בישיבה בעזרת שתי הרגליים (חיזוק שרירי הבטן). - להניח את הצלחת על איברי גוף שונים ולנוע עמה במרחב, מי יצליח לנוע מבלי שהצלחת תיפול - יחבר 2 למספר המופיע בצלחת ובקפיצות על רגל אחת יחפש צלחת עם התשובה הנכונה. (אם המספר גדול מ9 ניתן לחבר שתי צלחות יחדיו). - יחסיר 3 למספר ובקפיצות על הרגל השנייה יחפש אחר הצלחת עם התשובה. - יחבר 4 למספר המופיע בצלחת, ויתקדם עד לצלחת עם התשובה הנכונה על גבי מספר הבסיסים שהופיעו לו בצלחת. 	<p>עיקרי 30 דק</p>



<p>הקבוצות מפורזות במרחב כך שיהיה להן מרחב פעולה.</p> <p>דרך מצוינת של איסוף הצלחות לקראת סיכום השיעור.</p>	<p>איך בא לידי ביטוי שיתוף הפעולה ביניכם?</p> <p>האם היו מחלוקות/אי הסכמה בעת החשיבה על הצורות והמספרים, כיצד פתרתן אותן?</p> <p>האם יש שינוי בתזוזת הצלחת בין נשימה עמוקה לשטחית ולאחר נשימה מהאף לבין נשימה מהפה?</p>	<p>האם יש הבדל בתזוזת הצלחת לאחר שאיפה/נשימה עמוקה ולאחר שאיפה/נשימה שטחית. נסו להזיז את הצלחת לאחר לקיחת אוויר מהאף ולאחר לקיחת אוויר מהפה.</p>	<p>התלמידים חוברים לקבוצות לפי הצורה המופיעה על הצלחת שלידה עזרו.</p> <p>על הקבוצה ליצור יחדיו תוך כדי שיתוף פעולה ושיום הצורה המופיעה על גבי הצלחת שלהם.</p> <p>התלמידים תוך כדי שיתוף פעולה ושיום נכון בין תנועה וצורה ינסו ליצור צורות נוספות אותן הם מכירים.</p> <p>כל קבוצה תיצור יחדיו על הרצפה ספרות שונות.</p> <p>על התלמידים ליצור יחדיו תרגיל חשבוני אותו יציגו לשאר התלמידים.</p> <p>במעגל גדול כל הילדים נושפים את הצלחת פנימה על פי הנחיות: כל התלמידים שיש להם צלחת עם מספר הנמוך מ-4, כל התלמידים בעלי צלחת עם מספר זוגי וכו' עד אשר על הצלחות מרוכזות במרכז.</p>	
<p>במעגל</p>	<p>כיצד פעולות החשבון תורמות לנו בחייכם?</p>		<p>סיכום השיעור ושחרור התלמידים</p>	<p>2 דק</p>

שיעור מספר: 2 מתוך: 3 שיעורים

נושאי הלימוד:

חינוך לתנועה

חינוך לשלומות

שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרות - מתכנית הלימודים:

הילדים יחשפו לתרגול של חינוך לשלומות דרך פעילות גופנית מונחית בחינוך לתנועה ושילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית כחלק מביסוס הידע והמודעות לגופם ולתנועתם ומשכלול ויסות הכוח, התמצאות במרחב והתנועות הבסיסיות.

הילדים ישתלבו במשחק התנועתי – קבוצתי וישמרו על חוקיו.

הילדים ישפרו את החיבור בין תנועה למילים.

הילדים יתרגלו פעולות חשבוניות ומספרים בתנועה.

הילדים יחשפו להוראת תוכן ידע המשלב בין שני מקצועות בביה"ס באותו הנושא.

עמ'	מטרות אופרטיביות - מתכנית הלימודים
48	הילדים ישכללו את יכולתם להתאים כוח לפעולה
94	הילדים ישכללו את התקדמותם במרחב
99	הילדים ישכללו את נשיאת משקל הגוף על איברים שונים
102	הילדים ישכללו את הקליעה למטרה
116	הילדים יתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע מהם
131	הילדים יתאימו את עצמם לקבוצות בעלות מבנה ואופי מגוונים
134	הילדים ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצת המשחק
	הילדים יתרגלו מספרים ופעולות חשבוניות בתנועה
	הילדים יחשפו להוראת תוכן ידע המשלב בין שני מקצועות בביה"ס באותו הנושא

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 40 שקיות שעועית הממוספרות במספרים עד הספרה 10 201 חישובים

בטיחות: אין הנחיות מיוחדות לגבי בטיחות, הילדים יגלו אחריות אישית על הבטיחות ויתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע.



שיעור מספר: 3 מתוך: 3 שיעורים

נושא הלימוד:

חינוך לתנועה

חינוך לשלומות

שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית

מטרות - מתכנית הלימודים:

הילדים יחשפו לתרגול של חינוך לשלומות דרך פעילות גופנית מונחית בחינוך לתנועה ושילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית כחלק מביסוס הידע והמודעות לגופם ולתנועתם ומשכלול ויסות הכוח, התמצאות במרחב והתנועות הבסיסיות.

הילדים ישתלבו במשחק התנועתי – קבוצתי וישמרו על חוקיו.

הילדים ישפרו את החיבור בין תנועה להמללה.

הילדים יתרגלו פעולות חשבוניות ומספרים בתנועה.

הילדים יחשפו להוראת תוכן ידע המשלב בין שני מקצועות בביה"ס באותו הנושא.

חלק/ זמן	המשימות / תיאור הפעילות	חינוך לשלומות	שאלות מנחות / בודקות	נקודות להדגשה ארגון הלימוד
פתיחה+ חימום 6 דקות	הפלת והרמת קונוסים שתי קבוצות על קבוצה אחת להרים את הקונוסים ועל הקבוצה השנייה להפיל את הקונוסים. לאחר מכן, הקבוצות מתחלפות בתפקידים.	שימו לב כיצד קצב הנשימה וקצב פעימות הלב משתנה?	מה קרה לקצב הנשימה ולקצב פעימות הלב? שימו לב שאינכם נמצאים ביחד אלא מחלקים תפקידים ואחריות בניכם	מפוזר יש להדגיש שההפלה מתבצעת עם היד
עיקרי 25 דקות	חלוקה ל-5 קבוצות כל קבוצה בתחנה קליעה למטרה על הילדים לנסות ולקלוע למרכז המטרה, קליעה במרכז המטרה 20 נקודות, קליעה בקצה הלוח 5 נקודות ובין לבין 10 נקודות.	שימו לב הם אתם משתמשים גם ברגליים בזמן הזריקה	במה אתם מתמקדים כשאתם מנסים לקלוע למטרה	בטורים לפני שתי מטרות
	באולינג על הילדים לנסות ולהפיל כמה שיותר בקבוקים, כל בקבוק מופל מזכה בנקודה. בכל ניסיון יש לילד שתי זריקות של הכדור.	שימו לב לטווח התנועה ביד/ בכתף בזמן הזריקה בקליעה למטרה ובזמן זריקה של ההשחלת הטבעת וזריקת שקית השעועית בקלאס	מתי מפעילים יותר כוח?	בטורים לפני שני סטים של בקבוקים
	דוקים על הילדים לנסות ולהוציא מקלות מפלי להפיל את הערימה, כל מקל שהוצא מזכה במספר הנקודות הרשום עליו, אם הילד הפיל את הערימת המקלות מסדרים מהתחלה את ערימת המקלות והתלמיד מוריד לעצמו 0 נקודות.		מה נדרש בכדי להצליח במשימה? (ריכוז, תכנון)	קבוצה בתורות אחד אחרי השני
	קלאס על התלמיד לקלוע על המספר מ-1-10, אם הצליח עליו לקפוץ במסלול ולהרים את שקית השעועית ולחזור להתחלה ולנסות לקלוע למספר הבא אחריו.		מה נדרש בכדי להצליח להרים את שקית השעועית (שיויי משקל, איזון)	בטורים לפני הקלאס
	השחלת טבעת להשחיל טבעות אל עבר רגלי הכיסא, הרגליים הקרובות מזכות בנקודה הרגליים האחרונות מזכות בשתי נקודות. בכל ניסיון יש		האם לאחר הניסיון השני	בטורים לפני שני כסאות



	<p>יותר קל להשחיל את הטבעת אל הכיסא? כיצד התקבלה ההחלטה על איזה משחק עושים? כיצד נקבעו החוקים?</p> <p>כיצד מתקשרים פעולות החשבון לחיי היום יום, כיצד הם באו לידי ביטוי פעולות החשבון בשיעורים. כיצד חשיבות שמירה על חוקים תרמה לקבוצה? האם היא חשובה? מה יהיה אם לא שומרים על חוקים?</p>		<p>לתלמיד 4 טבעות להשחיל.</p> <p>על כל קבוצה להמציא משחק וחוקים מהחומרים הנמצאים בחדר. על הקבוצה לשחק במשחק על פי כלליו, לאחר מכן יסבירו לקבוצה אחרת את חוקי המשחק שהמציאו וישחקו עפ"י כללי המשחק של הקבוצה השנייה.</p> <p>שיחת סיכום על היחידה</p>	<p>מסיים 19 דקות</p>
בקבוצות				
בטורים				



עמ'	מטרות אופרטיביות - מתכנית הלימודים
102	הילדים ישכללו את הקליעה למטרה
116	הילדים יתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע מהם
122	הילדים יציעו רעיונות המובילים לתנועה
131	הילדים יתאימו את עצמם לקבוצות בעלות מבנה ואופי מגוונים
134	הילדים ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצת המשחק
135	הילדים ישמרו על כללים וחוקים של המשחק
	הילדים יתרגלו מספרים ופעולות חישוביות בתנועה
	הילדים יחשפו להוראת תוכן ידע המשלב בין שני מקצועות בביה"ס באותו הנושא

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 12 קונוסים, 2 לוחות של קליעה למטרה יחד עם הכדורים הנדבקים, חפיסת דוקים (מקלות שליחים אם אין), 25 בקבוקים, 8 כדורי גומי, 2 כיסאות, 8 טבעות גומי, 4 שקיות שעועית, 20 קונוסים. בטיחות: אין הנחיות מיוחדות לגבי בטיחות, הילדים יגלו אחריות אישית על הבטיחות ויתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע.

חלק / זמן	המשימות / תיאור הפעילות	חינוך לשלומות	שאלות מנחות / בודקות	נקודות להדגשה ארגון הלמידה
פתיחה וחימום 6 דקות	הפלת והרמת קונוסים- שתי קבוצות על קבוצה אחת להרים את הקונוסים ועל הקבוצה השנייה להפיל את הקונוסים. לאחר מכן, הקבוצות מתחלפות בתפקידים.	שימו לב כיצד קצב הנשימה וקצב פעימות הלב משתנה?	מה קרה לקצב הנשימה ולקצב פעימות הלב?	מפוזר- יש להדגיש שההפלה מתבצעת עם היד

<p>בטורים לפני שתי מטרות</p>	<p>שימו לב שאינכם נמצאים ביחד אלא מחלקים תפקידים ואחריות בניכם</p>	<p>שימו לב הם אתם משתמשים גם ברגליים בזמן הזריקה</p>	<p>חלוקה ל5 קבוצות כל קבוצה בתחנה: קליעה למטרה- על הילדים לנסות ולקלוע למרכז המטרה, קליעה במרכז המטרה 20 נקודות, קליעה בקצה הלוח 5 נקודות ובין לבין 10 נקודות.</p>	<p>עיקרי 25 דקות</p>
<p>בטורים לפני שני סטים של בקבוקים</p>	<p>במה אתם מתמקדים כשאתם מנסים לקלוע למטרה מתי מפעילים יותר כוח?</p>	<p>שימו לב לטווח התנועה ביד/ בכתף בזמן הזריקה בקליעה למטרה ובזמן זריקה של ההשחלת הטבעת וזריקת שקית השעועית בקלאס</p>	<p>באולינג- על הילדים לנסות ולהפיל כמה שיותר בקבוקים, כל בקבוק מופל מזכה בנקודה. בכל ניסיון יש לילד שתי זריקות של הכדור.</p>	
<p>קבוצה- בתורות אחד אחרי השני</p>	<p>מה נדרש בכדי להצליח במשימה? (ריכוז, תכנון) מה נדרש בכדי להצליח להרים את שקית השעועית (שיווי משקל, איזון)</p>	<p>ההשחלת הטבעת וזריקת שקית השעועית בקלאס</p>	<p>דוקים- על הילדים לנסות ולהוציא מקלות מפלי להפיל את הערימה, כל מקל שהוצא מזכה במספר הנקודות הרשום עליו, אם הילד הפיל את הערימת המקלות מסדרים מהתחלה את ערימת המקלות והתלמיד מוריד לעצמו 0 נקודות.</p>	
<p>בטורים לפני הקלאס</p>	<p>האם לאחר הניסיון השני יותר קל להשחיל את הטבעת אל הכיסא?</p>		<p>קלאס- על התלמיד לקלוע על המספר מ1-10, אם הצליח עליו לקפוץ במסלול ולהרים את שקית השעועית ולחזור להתחלה ולנסות לקלוע למספר הבא אחריו.</p>	
<p>בטורים לפני שני כסאות</p>			<p>השחלת טבעת- להשחיל טבעות אל עבר רגלי הכיסא, הרגליים הקרובות מזכות בנקודה הרגליים האחריות מזכות בשתי נקודות. בכל ניסיון יש לתלמיד 4 טבעות להשחיל.</p>	





תכנית הוראה שנתית לגיל הרך

מאת: אולגה ליטבין ושני כהן

רציונל:

בחרנו למקד את תכנית הלימודים בעבודה זו בהתאם לתפיסה החינוכית הקיימת בבית הספר "ישרון", בית ספר ממלכתי דתי, בו לימדנו במהלך שנה זו. בהתאם להיכרותנו עם התלמידים בחצי שנה האחרונה, נבסס את התכנית על פי התפתחות הלומדים ומאפייני הכיתה והסביבה בה הם חיים.

על פי רציונאל תכנית הלימודים לכיתות א'-ב', בנינו את התכנון השנתי לפי סדר נושאי הלימוד בתכנית: "חינוך לתנועה", "חינוך לשלמות" ו"חינוך בתנועה הפיסית והחברתית" כאשר בחלק מיחידות ההוראה נשלב בין נושאים אלו.

הצורך בתנועה קיים אצל כל ילד, בכל גיל ובכל סביבה. תוך כדי תנועה התלמידים לומדים על עצמם ועל סביבתם ולכן חשובה התנועה בגיל הרך.

בתכנית הלימודים השנתית נשלב פעילויות ותכנים הקשורים לעולם התוכן הדתי יחד עם מרכיבים גופניים, קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים.

כאשר תכננו את תכנית ההוראה השנתית, שאבנו השראה ממודל "חינוך לספורט" כאשר במקום עונות תחרויות בנושאים שונים, בחרנו לעסוק בארבעת עונות השנה – סתיו, חורף, אביב וקיץ ולשלב את הנושאים והמטרות מתכנית הלימודים לתוכן החגים והמועדים בלוח השנה העברי. בכל סיום עונה יתקיים יום שיא בנושאי הלימוד והחגים שהיו בעונת השנה הזו.

ברחבת בית הספר יתלה לוח חינוך גופני שיתחלף בכל חודש המציין את עונת השנה, החגים והמועדים הקיימים בו.

תיאור ואפיון כיתה א'1:

כיתה א'1 היא כיתה הטרוגנית ובה לומדים 23 בנות ו-15 בנים. בכיתה אין תלמידים משולבים, אך ישנם 2 עולים חדשים שהגיעו בקיץ האחרון ועדיין מתקשים מבחינת שפה והשתלבות בחברה.

הילדים מגיעים ממשפחות מבוססות, ללא בעיות כלכליות או סוציאליות-חברתיות.

מבחינת מיומנויות מוטוריות – קיימים ארבעה תלמידים שנמצאים מתחת לנורמה. כל שאר הילדים נמצאים בקו נורמה וחלקם מעל הנורמה.

בעת תכנון ההוראה השנתית נשים דגש על התאמת השיעור לרמות קושי שונות על מנת לאפשר לכלל התלמידים אתגר והצלחה בשיעור.

נושאים, מטרות, מטרות אופרטיביות, אירועי הערכה:



חודש	נושא הלימוד	מטרות	מטרות אופרטיביות	מספר שיעורים	אירועי הערכה/ התנהגויות מצופות
ספטמבר (אלול - תשרי) היכרות	חינוך לתנועה שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית	הילדים יבססו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם (לימוד חובה) הילדים ישפרו את יכולתם לבטא במילים את תנועתם (לימוד חובה)	יכירו את שמות איברי הגוף ופועלי התנועה (חזרה על שנה שעברה) יתפסו את הגוף כשלם הילדים ירכשו אוצר המילים הקשור לגוף ולתנועה (חזרה על שנה שעברה) הילדים יתארו תנועה ויסבירו את בחירתה	4	על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור: מציינים את שמות איברי הגוף והתנועות שפעלו משתמשים ב- 80% מאוצר המילים בזמן מתן הנחיות לתנועה מתארים רצף של לפחות שלוש תנועות באופן שמישהו שלא ראה אותם יכול לבצען והמעברים ביניהן בכלל זה
ספטמבר (אלול - תשרי) ראש השנה	חינוך לשלומות	הילדים יתנסו בהרגלי יציבה מאוזנים	יתייחסו ליציבתם במצבים מגוונים ובסביבות שונות (חיזוק השרירים ופיתוח מודעות ליציבה נכונה במנחים שונים) הכנה לאיזונים ביחידה הבאה (חודש שעוסק במאזניים ואיזון)	4	על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור: יש לשים לב כי הילדים בוחרים שני מצבים לכל אחת מהתנוחות ומתנועות שלהן ומסבירים את ההבדלים ביניהם במושגים של יציבה מאוזנת: בשכיבה, בישיבה על הרצפה, בישיבה על כיסא / מול שולחן, בכפיפת הגו לפנים, בהרמת חפץ וכו' (עמ' 152 מתכנית הלימודים)
אוקטובר (תשרי - חשוון) יום כיפור	שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית חינוך לתנועה	הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות הילדים ישכללו את וויסות הכוח שלהם (לימוד חובה)	הילדים ישכללו את איזון הגוף (יום כיפור - מאזניים / איזון) הילדים ישכללו את יכולת האיזון של גופם הילדים ישכללו את העתקת משקל הגוף מבסיס אחד לבסיס אחר	4	על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור: יש לשים לב כי הילדים מאזנים את גופם על נקודות משען שונות במצבים שונים הליכה על קורה צרה ונמוכה בלי ליפול
אוקטובר (תשרי - חשוון) סוכות	חינוך לתנועה שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית	הילדים ישכללו את שטף התנועה שלהם (לימוד חובה) הילדים יכירו ריקודים מובנים וישכללו את יכולתם לרקוד (קישור לשמחת בית השואבה ועלייה לרגל לירושלים)	הילדים יחברו תנועות אחדות לכדי רצף בעל משמעות הילדים ירקדו על פי זיכרונם ריקודים שכבר למדנו (חזרה על שנה שעברה) הילדים יתאימו תנועה למוסיקה בזמן שהם רוקדים	5	על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור: על הילדים יהיה לחבר רצף תנועתי בעל משמעות ובו: פתיחה וסיום, התאמת תנועות ללא עצירות מיותרות (שטף), תנועה נובעת מתנועה קודמת על הילדים לזכור 6 ריקודים מובנים ולרקוד אותם עצמאית רוקדים תוך תיאום תנועות עם המוסיקה



<p>על פי פעילות בזמן השיעור: הילדים יצליחו למדוד את פעימות הדופק שואפים ונושפים בזמן תנועה לפי הוראות מבחוץ</p>	4	<p>הילדים יחוו את הקשר בין פעילות גופנית ובין תהליכים פנימיים בגוף הילדים יתנסו בהרפיה (קישור ליום השבת, מנוחה. ניתן להיעזר בספר: "יוגה לי ולך ולגיל הרך").</p>	<p>הילדים יכירו מושגים ועקרונות של תנועה</p>	<p>חינוך לשלמות</p>	<p>נובמבר (חשוון - כסליו) יום השבת</p>
<p>ההערכה תבצע על פי מבדקים שליש שנתיים: הילדים יצליחו לזרוק ולתפוס כדורים בגדלים שונים תוך התקדמות במרחב, בקליעת כדור לאזור מוגדר ולמטרה ניידת. חלק מהילדים יתארו רצף תנועות ועל הילדים האחרים לבצען.</p>	5	<p>הילדים ישכללו את הזריקה ואת התפיסה (קישור לשלכת, סתיו) הילדים ישכללו את הקליעה למטרה <u>מבדקים פנימיים בנושאי:</u> 1. יכולת המללה 2. זריקה ותפיסה 3. קליעה למטרה</p>	<p>הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות</p>	<p>שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית</p>	<p>נובמבר (חשוון - כסליו) סיכום סתיו</p>
<p>על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור: יש לשים לב כי הילדים מציינים שמות של מפרקים ועצמות (עצם האמה, שוק וכו') מצביעים על מיקומן ומדגימים את היקף התנועה שלהן מבחינים בין מפרקים המאפשרים היקף תנועה גדול להיקף תנועה קטן</p>	3	<p>הילדים יזהו מושגים ועקרונות בסיסיים הקשורים למערכת התנועה במהלך התנסות בה (קישור לחנוכה – איברים גליליים, תנועות סיבוביות כמו סביבון) הילדים ישכללו את יכולתם לדמות את גופם (לדימויים הקשורים לחנוכה – חנוכייה, כד, נרות...)</p>	<p>הילדים יכירו מושגים ועקרונות של תנועה</p>	<p>חינוך לשלמות</p>	<p>דצמבר (כסליו - טבת) חנוכה</p>
<p>על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור: הילדים יבצעו: ניתורים שונים, קפיצות מגובה ונחיתה רכה (בלימה), ריצה וקפיצה על מכשולים</p>	4	<p>הילדים ישכללו את היכולת לבלום את כובד הגוף הילדים ישכללו את הניתור ואת הנחיתה (קישור לשלוליות וגשם)</p>	<p>הילדים ישכללו את ויסות הכוח שלהם (לימוד חובה) הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות</p>	<p>חינוך לתנועה שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית</p>	<p>דצמבר (כסליו - טבת) חורף</p>
<p>על פי תצפית בשיעור: הילדים מסירים מכשולים העלולים לפגוע בבטיחות, משחקים משחק ללא התנגשויות.</p>	3	<p>הילדים ידעו להעריך סיכונים בתנועה ולהימנע מהם הילדים יתנועעו בלי לפגוע באחרים ובלי להיפגע מהם</p>	<p>הילדים יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים באותו מרחב</p>	<p>שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית</p>	<p>ינואר (טבת-שבט) חורף</p>



<p>על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור:</p> <p>הילדים יודעים להוביל ילד אחר בעזרת המללה ולבצע הוראות מפי ילד אחר.</p>	4	<p>הילדים ישתפו פעולה עם עמיתיהם לקבוצת המשחק (מוביל-מובל, מתן עזרה לזולת)</p>	<p>הילדים ישתלבו במשחק התנועתי-קבוצתי וישמרו על חוקיו (לימוד חובה)</p>	<p>שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית</p>	<p>ינואר (טבת-שבט) בין אדם לחברו</p>
<p>על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור:</p> <p>הילדים מתקדמים במסלולים שונים ומציינים את שמו (מסלול מפותל/ מעגלי/ישר) ומתקדמים בכל רמות הגובה במרחב.</p>	4	<p>הילדים ינועו ברמות גובה שונות</p> <p>הילדים יתקדמו במסלולים שונים ויבינו את הקשר בין תכונות המסלול לבין תנועה מתאימה להם (קישור לעצים, נטיעה, מסלולי טיולים...)</p>	<p>הילדים ישכללו את ההתמצאות במרחב</p>	<p>חינוך לתנועה</p>	<p>פברואר (שבט-אדר) ט"ו בשבט</p>
<p>על פי תצפית במהלך השיעור:</p> <p>התלמידים יתאמו תנועות אחד עם השני ויצליחו לרקוד במבנים הנדרשים תוך ערנות לרוקדים עמם.</p>	4	<p>הילדים יהיו ערניים לעמיתיהם בזמן שהם רוקדים (ריקודים במעגלים, בזוגות, ניתן גם להזמין הורים לפעילות משותפת)</p>	<p>הילדים יכירו ריקודים מובנים וישכללו את יכולתם לרקוד</p>	<p>שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית</p>	<p>פברואר (שבט-אדר) יום המשפחה</p>
<p>על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור:</p> <p>התלמידים יצליחו לבצע גלגולים מגבהים שונים, בביצוע סדרת גלגולים ברצף, בגלגול תוך ניתור.</p> <p>התלמידים יצליחו לבצע סדרת תנועות שלוש פעמים ברצף, בקצב נוח, בקצב מהיר ובקצב איטי</p>	4	<p>הילדים ישכללו את גלגול הגוף (קישור להיפוך בפורים)</p> <p>הילדים יבטאו בתנועה את ההבדל בין "לאט" ל"מהר" (הפכים)</p>	<p>הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות</p> <p>הילדים ישכללו את ההתייחסות לזמן</p>	<p>שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית</p> <p>חינוך לתנועה</p>	<p>מרץ (אדר-ניסן) פורים</p>
<p>מבדקים שלוש שנתיים -סיכום עונת החורף</p> <p>התלמידים יבצעו ניתור לגובה וניתור למרחק, תוך דגש על נחיתה רכה</p> <p>התלמידים יתקדמו בשלושה מסלולים שונים, ישתמשו בכל רמות הגובה, בכל הכיוונים</p> <p>התלמידים ירקדו חמישה ריקודים מובנים מזיכרוןם תוך שמירה על המבנה הנדרש</p>	2	<p>מבדקים פנימיים בנושאי:</p> <p>1. ניתור ונחיתה</p> <p>2. יצירת מסלולים ותנועה בהם</p> <p>3. ריקודים מובנים (התאמת מקצב למוסיקה, התייחסות לעמיתים וזיכרון תנועתי)</p>			<p>מרץ (אדר-ניסן) סיכום חורף</p>

<p>על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור:</p> <p>התלמידים יצליחו לבחור עצמאית פעילויות המעמיסות את משקל הגוף על הרגליים, על הידיים, על האגן ועל הגב.</p> <p>התלמידים יצליחו להתקדם על איברים שונים תוך מעבר מעל מכשולים, בהעברת משקל מהירה מהרגליים לידיים (קפיצות צפרדע, קפיצות ארנבת).</p>	4	<p>הילדים יבחרו בפעילות מגוונת של העמסת משקל הגוף על איברי הגוף השונים</p> <p>הילדים ישכללו את נשיאת משקל הגוף על איברים שונים (קישור לעבודות במצריים)</p>	<p>הילדים יתנסו בפעילות גופנית המעמיסה את משקל הגוף על העצמות</p> <p>הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות</p>	<p>חינוך לשלומות</p> <p>שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית</p>	<p>אפריל (ניסן-אייר) פסח</p>
<p>על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור:</p> <p>התלמידים יצליחו להשתלב במשחק קבוצתי תוך שמירה על החוקים ותוך שיפוט עצמי.</p> <p>התלמידים יצליחו להשתלב במשחק ולשתף פעולה עם חברי הקבוצה. ימנעו מפעילות למרות שרוצים לבצעה (בהתאם לדרישות המשחק)</p>	4	<p>הילדים יתאימו את עצמם לקבוצות בעלות מבנה ואופי מגוונים</p> <p>הילדים ישפרו את יכולתם לעבד תנועה במהלך משחק (קישור לעיכוב תנועה בזמן המדורות, משחק קבוצתי במבנה מעגלי סביב מדורה)</p>	<p>הילדים ישתלבו במשחק התנועתי-קבוצתי וישמרו על חוקיו</p>	<p>שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית</p>	<p>מאי (אייר-סיוון) ל"ג בעומר</p>
<p>על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור:</p> <p>הילדים יקפצו בהדרגתיות מגבהים שונים, יעלו בצורה הדרגתית את המהירות בה הם פועלים ובביצוע תנועות נועזות תוך קבלת עזרה מעמית או ממבוגר (כגון עמידת ראש, עמידת ידיים מול קיר)</p> <p>הילדים יציינו אתגר שעוד לא הצליחו לבצע ויתארו כיצד ישיגו אותו ויפעלו למען השגתו.</p>	4	<p>הילדים יבטאו אומץ לב מבלי להסתכן</p> <p>הילדים יבחרו לעצמם אתגר ויתמודדו איתו</p>	<p>הילדים יגלו אחריות לבטיחותם ולבטיחות האחרים המתנועעים באותו מרחב</p> <p>הילדים יבססו את ההערכה העצמית ליכולת תנועתם</p>	<p>שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית</p>	<p>מאי (אייר-סיוון) שבועות (חג המים)</p>



<p>על פי תצפית והדגמות של התלמידים בסיכום השיעור:</p> <p>התלמידים יתקדמו במהירות מרבית תוך שינויים מהירים של כיוון ההתקדמות; יצליחו במשחק תופסת עם אביזר (כדור/ חישוק).</p> <p>התלמידים יצליחו לחבוט בכדור ע"י איברים שונים ברציפות, בכדור לסירוגין ביד ימין וביד שמאל, בכדור ברציפות ביד הדומיננטית תוך התקדמות בכיוונים שונים.</p>	6	<p>הילדים ישכללו את הרדיפה, את הבריחה ואת ההתחמקות</p> <p>הילדים ישכללו את החבטה בכדור ואת הכדור</p>	הילדים ישכללו את התנועות הבסיסיות	שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית	יוני (סיון – תמוז) מיומנויות לשנה הבאה
<p>סיכום עונות אביב-קיץ</p> <p>מבדקי סוף שנה</p> <p>התלמידים ישחקו במשחק בקבוצות בגדלים שונים תוך שיתוף פעולה עם עמיתיהם ופעולה בהתאם לחוקי המשחק.</p> <p>התלמידים יכדרו במסלולים שונים ביד הדומיננטית. יצליחו לכדרר תוך התקדמות בקצב מהיר, לשנות כיוון ולהחליף ידיים.</p>	2	<p><u>מבדקים פנימיים בנושאי:</u></p> <p>1.תנועה והתמצאות במרחב במשחק הקבוצתי</p> <p>2.כדור</p>			יוני (סיון – תמוז) סיכום שנתי ופרידה



חודש	שיעור 1	שיעור 2	שיעור 3	שיעור 4	שיעור 5	שיעור 6	שיעור 7	שיעור 8	שיעור 9
ספטמבר נושאים: היכרות, ראש השנה	היכרות, נהלים וכללי בטיחות בשיעור. חזרה על שמות איברי הגוף ופועלי התנועה ועל אוצר המילים שרכשו.	המשך נהלים ובטיחות בשיעור. תפיסת הגוף כשלם ורכישת אוצר מילים ושילוב יכולת המללה - לתאר (לתאר תנועה ולהסבירה).	סיכום היחידה תפיסת הגוף כשלם. המשך שיפור יכולת ההמללה (לתאר תנועה ולהסבירה).	הסבר נושא השיעורים הקרובים, ותרגול היציבה במנח עמידה.	התייחסות ליציבה בעת הרמת חפצים כבדים ונשיאתם (התייחסות רחבה לנשיאת תיק בית ספר).	התייחסות ליציבה במצב שכובה, התייחסות גם לתנוחות שינה ואורח חיים בריא.	סיכום היחידה, שיעור המתייחס ליציבה בעת כסא, ליד שולחן ועל הרצפה.	איזונים סטאטיים על בסיסים ברוב שונה (רחב-צר) ובהתקת משקל מאיברים לאיברים אחרים	
אוקטובר נושאים: יום כיפור (איזונים-מאזניים), סוכות	איזונים דינאמיים ברוב שונה וברמות גובה שונות תוך שימוש במכשירים שונים כגון קורה, ספסל וכדומה.	איזון הגוף בעיניים עצומות בדרכים שונות. איזון חפצים בעלי אופי שונה על איברים שונים.	איזון הגוף תוך בחירת השרירים הנחוצים לשם כך תוך שחרור השרירים שאינם נחוצים. יבוצע בעזרת איזונים סטאטיים עם חפצים ועליהם.	חופש סוכות	חופש סוכות	בחירה חופשית של מתן איזונים, הוראות איזון לחבר בדרכים שונות, תיאום דרכי איזון שונות עם חבר.	קישור רצף תנועות שבו תנועה אחת מובעת מהתנועה הקודמת – במהירות (מהר ולאט)	בחירת הקצב האישי הנוח לביצוע רצף התנועות, ובבחירת המרחבים בהם הן מתבצעות (מרחב אישי ומרחב כללי, ומסלולים).	הילדים יתנסו בריקודים במקצבים שונים ובמהירות שונות
נובמבר נושאים: יום	התלמידים יתאימו תנועות ריקוד	מופע סוכות (התלמידים ירקדו	התלמידים יתנסו במדידת	הילדים יבינו את עקרונ הרפייית	הילדים יתנסו בהרפייית השרירים	זריקה ותפיסה ביחידים	זריקה, תפיסה, וקליעה		



	לקראת מפגש עם חפץ או עמית הנע באותו מרחב	ובקפצות המדמות קפיצות של בעלי חיים	ניתור ונחיתה תוך תאום עם בן זוג	ליכולתו ותנועה ללא פגיעה באחרים ומבלי להיפגע מהם	פיזיים נראים או סמויים			ובקבוצות קטנות	
פברואר <u>נושאים:</u> ט"ו בשבט, יום המשפחה	מתן עזרה וקבלת עזרה במשחק קבוצתי וקישור לחיים האימינטיים	מעברים ברמות גובה שונות ובדרכים מגוונות תוך שימוש נכון במושגים	מעברים ברמות גובה שונות בתיאום עם עמיתים ובהתאם להנחיות	הכרה והתקדמות במסלולים סגורים: מסלול עגול, מסלול משולש, מסלול מרובע, תוך שינוי רמות גובה.	הכרה והתקדמות במסלולים פתוחים: מסלול ישר, מסלול מפותל, מסלול זיג-זג, תוך שינוי רמות גובה.			שמירת המיקומים במבנה ושמירה על כיווני התנועה למניעת התנגשות	שיתוף פעולה בהחלפת מיקומים במבנה ומתן אפשרות לשתפים לריקוד להתנועע עצמאית.
מרץ <u>נושאים:</u> פורים וסיכום עונת החורף	פעילות משותפת הורים וילדים לכבוד יום המשפחה (אחה"צ)	פעילויות בתנועות מהירות ואיטיות ובמעברים ביניהם על פי החלטת התלמידים ועפ"י הנחיות מובנות	טלטול הגוף והיפוכו במצבים שונים ובמהירויות שונות	גלגולים חופשיים מעמדות מוצא שונות ובמהירויות שונות	חיזוק חגורת הכתפיים ותחילת לימוד גלגול לפנים			מבדקים שלישי שנתיים (סיכום עונת החורף) בנושא ריקודים מובנים	מבדקים שלישי שנתיים (סיכום עונת החורף) בנושא יצירת מסלולים ותנועה בהם
אפריל	פעילות דינאמית	פעילויות שונות בהן	נשיאת משקל הגוף	העברות משקל	יצירת עומסים דו				

	השבת וסיכום עונת סתיו	משל עצמם למנגינות שונות ויחזרו על הריקודים שנלמדו בשיעור הקודם	ריקודים מובנים עצמאית תוך למדיקה (התאמה)	גופנית: לב, ראות, שרירים: כיד הם פועלים בזמן פעילות (תוך גופנית? (תוך כדי פעילות)	דופק במנוחה ולאחר פעילות גופנית ויבחינו בין מהירות לבין הדופק לבין אופי הפעילות שהם מבצעים	שרירי הגוף וכיוצא בעזרת תנוחות יוגה שונות	לאחר פעילות גופנית בהרפיה לשחרור ממתח ומכעסים	במרחב האישי: שקיות שעועית.	למטרה ביחידים במרחב הכללי: כדורים
דצמבר <u>נושאים:</u> חנוכה וחורף	זריקה ותפיסה בזוגות	זריקה ותפיסה בקבוצות קטנות	מבדקים שלישי שנתיים (סיכום עונת הסתיו)	הכרת המושגים עצמות, מפרקים ושרירים תוך כדי תנועה.	ביצוע תנועות המדגישות מפרקים עגולים, ביצוע תנועות המדגישות איברים גליליים וגמישות בתנועות סיבוביות.	דימוי תנועות לחפצים הקשורים לחנוכה, ובהדרכת חבר לדימויים כאלה.	בלימת כובד הגוף במעבר מהתקדמות לעצירה ובלימת כובד הגוף מגובה		
ינואר <u>נושאים:</u> בטיחות, בין אדם לחברו	הילדים יתנסו בבלימה הדרגתית לאורך דרך אחוזה ובבלימה	הילדים יתנסו בנייתורים ממצבים שונים (רגל אחת- שתי רגליים)	ניתורים לגובה ולמרחק, ריצה וקפיצה מעל מכשולים,	הבנת הסיכונים בבחירת פעילות שאינה מתאימה	פעילויות שמדגישות את הערכת הסיכונים בתנועה מפני מכשולים	לימוד סוגים שונים של שיתוף פעולה והתנסות בהם	עבודה בזוגות: מוביל ומובל	עבודה חופשית של הילדים בבנייה משותפת בזוגות	



	במשחק הקבוצתי			בהליכה)		בקבוצה	בן זוג	
--	------------------	--	--	---------	--	--------	--------	--

				כיוונים ע"י איזונים הדדיים (דמוי לפרימיות)	בתנועה מהרגליים לידיים והפוך במהירויות שונות (לדוגמה: קפיצות ארנבת)	על איברים שונים ובהתקדמות שונות	כוחות התגובה של הקרקע מפעילות עומס על הגוף	שבה משקל הגוף יוצר עומס על העצמות והכרת חשיבות עומס זה	נושא: פסח
	הילדים יתנסו בתנועה משותפת עם חבר שקיימת בה תלות	הילדים יתנסו בקבלת החלטות אישית להתנסות בתנועה חדשה ובבחירת אתגרים הדורשים אומץ ובתרגולם	תחנות בדרגות קושי שונות המאפשרות לכל תלמיד לבטא את יכולתו ותעוזתו מבלי להסתכן	הכרת היכולות והכישורים של כל אחד, התלמידים יבינו כי טבעי לפחד ויבטאו את פחדיהם בקול	תאום תנועה ושיתוף פעולה אחד עם השני על מנת שמבנה הקבוצה ישמר (מניעת פעילות על אף שרצים לבצעה)	התאמת פעילויות שונות למבנים אותם הכירו הילדים, תוך עצירה ועיכוב תנועה במהלך המשחק	הילדים יכירו ויתנסו בקבוצות בעלות מבנה של טור ותפזרות	הילדים יכירו ויתנסו בקבוצות בעלות מבנה של מעגל ושורה	מאי נושאים: ל"ג בעומר ושבועות
סיכום ופרידה: אפשרות למופע סוף שנה.	מבדקים שליש שנתיים (סיכום עונת אביב-קיץ) בנושאי תנועה והתמצאות במרחב	מבדקים שליש שנתיים (סיכום עונת אביב-קיץ) בנושאי הכדור	כדור ביד הדומיננטית בתנועה במהירויות שונות (ניתן לשלב גם יד חלשה)	כדור במקום ברציפות ביד ימין וביד שמאל לסירוגין (ניתן להתחיל כדור	כדור במקום בשתי הידיים ביחד, ולאחר מכן ביד הדומיננטית	התנסות בחבטה בכדור עם איברים שונים תחילת לימוד כדור	התקדמות במהירות גבוהה תוך שינויים מהירים של כיוון התקדמות ומשחקי תופסת	שינוי כיוון התקדמות במהירות בהתאם להוראות ובהתנסות במשחקי רדיפה ובריחה עם	יוני נושאים: מיומנויות לשנה הבאה, סיכום שנתי ופרידה



תכנון הוראה שנתי לבי"ס יסודי

מאת: אלמוג שולר ועמית אביעלי

רציונל התכנון השנתי: בית הספר היסודי בית אב"י מאמין ושואף להבטיח את השתלבותו של התלמיד בחברה ובתרבות, להבטיח את מיצוי יכולתו והישגיו הלימודיים וזאת תוך מתן תחושת בטחון ושייכות, תוך קביעת מסגרות וחוקים ברורים בבית הספר מחד ומתן מענה דיפרנציאלי, הכלה ואמפתיה מאידך.

תכנון ההוראה השנתי של החינוך הגופני, בא לשלב את תרבות הספורט הפנאי ואורח החיים הבריא עוד מימי יוון העתיקה באקלים הבית ספרי תוך שימוש בדמויות מופת בספורט הישראלי ועקרונות הרוח הספורטיבית המתקיימים במשחקים האולימפיים מידי 4 שנים תוך דגש על נחישות, התמדה, העצמה רגשית אישית וחברתית, עזרה לזולת, כבוד הדדי ושייכות להישגים מתוך אמונה כי אין דבר העומד בפני הרצון. בשנת לימודים זו, התלמידים יחשפו לאופי המשחקים האולימפיים ולגדולי הספורטאים שהשתתפו באולימפיאדות השונות כהכנה לאולימפיאדה בריו דה-ז'נרו 2016.

אוכלוסיית היעד: תלמידי כיתה ה' בביה"ס בית אב"י שבאבן יהודה. מדובר באוכלוסייה ברמה גבוה מבחינה גופנית כשמרביתם פעילים בחוגים ופעילויות גופניות שונות בשעות אחה"צ. בכיתה אין ילדים בעלי צרכים מיוחדים. מבחינה חברתית מדובר בכיתה מפוצלת מבחינת בנים - בנות. הילדים מאוד תחרותיים אחד כלפי השני בכל תחומי החיים. מבחינה משמעתית יש אווירה לימודית טובה ונכונות לעשייה.

יעדים, יחידות הוראה/נושאים, שילוב תכני ידע ואירועי הערכה:

יחידת הוראה/ נושא	יעדים	מספר שעורים	שילוב תוכן/נושאים עיוניים	אירועי הערכה
"חזרה לשגרת אימונים לאחר פגרת קיץ" (1/9-18/9/14)	- פיתוח מרכיבי הכושר הגופני (זריזות, מהירות, כוח קואורדינציה ושווי משקל). - פיתוח הרגלים לטיפוח הכושר הגופני. - סיפוק מתחושת ההצלחה וההתקדמות בכושר הגופני. - התמודדות עם קשיים.	6	- ידיעה והבנה של העומסים הדרושים לפיתוח הכושר הגופני ושמירתו. - יעל ארד (אולימפיאדת ברצלונה 1992, ג'ודו).	- מבחני אות הכושר והספורט. - עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה (הכרת שרירי הגוף, יעל ארד).
משחקי נופש פעיל – ככלי לביטוי עצמי תוך פיתוח קשרים חברתיים והטמעת ערכים תרבותיים (22/9-23/10/14)	- מתן מקום לביטוי עצמי, פיתוח יצירתיות ויכולת קבלת החלטות. - ראיית יתר המשתתפים כשותפים שווי זכויות ושווי מעמד. - חשיפה לענפי ספורט לא פופולאריים. - טיפוח, התמדה ודייקנות.	6 (3 בדמינטון) (3 הוקי שדה)	- ידע והבנה של מונחים ומושגים בתחום משחקי המחבט. - הערכה נאותה של משחקי מחבט כמשתתף וכצופה. - מישה זילברמן (אולימפיאדת לונדון 2012, בדמינטון).	- עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה (הכרת המשחקים, מישה זילברמן ועוד). - שמירה על חוקי המשחקים והשתתפות פעילות ותורמת קבוצה במהלך המשחקים.



<ul style="list-style-type: none"> - עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה. - מבחני אות הכושר והספורט – אתלטיקה. 	<ul style="list-style-type: none"> - ידע והבנה של מבנה הגוף ותפעולו. - הבנת הטכניקות במקצועות השונים. - הכרת חוקי התחרויות. - עמיצור שפירא ז"ל. - אסתר רוט שחמורוב (אולימפיאדת מונטריאול 1976, 100 מ' משוכות). 	<p>9 (3 ריצת 60 מ') (3 שליחים 60*4) (3 משוכות)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - חיזוק השאיפה להישג תוך התמודדות והתמדה אישית וקבוצתית. - היכולת לסייע לאחרים ולהסתייע בהם. 	<p>אתלטיקה קלה – "מלכת הספורט" (ריצות קצרות) (27/10-24/11/14)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה. - מבדקי יכולת במקצועות שנלמדו. 	<ul style="list-style-type: none"> - ידיעה והבנה של מרכיבי התנועה וגורמי התנועה במרחב (ביומכניקה – מומנט התמדה, קו הכובד ומרכז הכובד, חוקי ניוטון) - אלכס שטילוב (אולימפיאדת לונדון 2012, התעמלות מכשירים וקרב רב) 	<p>6 (3 קפיצות) (3 עמידת ידיים)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - פיתוח הרגלי עבודה בשיתוף עמיתים ובעבודה עצמית במהלך השיעורים. - טיפוח היציבה האיזון ושיווי המשקל. - הגמשת מפרקים להשגת טווח התנועה הטבעי במפרקים. 	<p>התעמלות קרקע עם מכשירים (קפיצות על ארגז, עמידת ידיים) (27/11-15/12/14)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה. - מבדקי מיומנויות ושליטה בכדור. 	<ul style="list-style-type: none"> - ידיעת חוקים בסיסיים. - יעקב סנדלר (קפטן נבחרת ישראל בכדוריד ומאמנה). 	<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - טיפוח הרגלים לבילוי שעות הפנאי במשחק. - פיתוח היכולת לקבל החלטות במצבים משתנים, ראיית משחק. - שיתוף פעולה ופיתוח הרצון לפעול במסגרת קבוצה. 	<p>כדוריד "מהר יותר, רחוק יותר, חזק יותר" (25/12/14-5/1/15)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה. - מבדקי מיומנויות ושליטה בכדור. 	<ul style="list-style-type: none"> - ידיעת חוקים ושיטות משחק. - דוד כפרי (שחקן ומאמן בארץ ובחו"ל). 	<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> - טיפוח ההגנות הספורטיבית. - תנועה ותגובה למצבים משתנים במרחב ובמשחק ותרגולן. 	<p>כדורשת "משחקי האלים" (8/1-19/1/15)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה. - הערכת יכולת הקפיצה בדלגית באמצעות מחוון. 	<ul style="list-style-type: none"> - הכרת משחקי דילגית וחוקיהם ביחידים ובקבוצות. 	<p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - שיפור היכולת והקואורדינציה באמצעות דילגית. - שיפור סיבולת לב-ריאה. - תיאום עין – יד – רגל 	<p>"תרבות הפנאי" - פעילות אירובית עם דלגיות (22/1-9/2/15)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה. - חיבור "ברכת השמש" בזוגות או בקבוצות קטנות. 	<ul style="list-style-type: none"> - תזונה נכונה. - תורת הרמב"ם לבריאות גוף ונפש. - גורמי התנועה בהתייחסות למרחב הפיסי והאנושי. 	<p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - מודעות לגוף והכרת האני הפנימי. - העלאת הביטחון העצמי והדימוי העצמי. - חיזוק שרירי הליבה והיציבה במצבים סטטיים ודינאמיים. - הפעלת הגוף לביצוע תנועה יעילה ולהגנה עצמית. 	<p>גוף ונפש – בגישה הרמב"ם (יוגה והגנה עצמית) (12/2-2/3/15)</p>



<ul style="list-style-type: none"> - עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה - השתתפות במרוץ הלפייד הבית ספרי / ניווט שדה בקהילה 	<ul style="list-style-type: none"> - הכרת שושנת הרוחות - קריאת מפה - מרוץ הלפייד הישראלי 	4	<ul style="list-style-type: none"> - שיפור ההתמצאות במרחב - פיתוח מנהיגות - פיתוח היכולת לעבוד בצוות - פיתוח אחריות אישית וקבוצתית - רוח ספורטיבית 	ניווט – "החוויה האולימפית" (9/3-19/3/15)
<ul style="list-style-type: none"> - עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה - מבחני אות הכושר והספורט – אתלטיקה 	<ul style="list-style-type: none"> - הכרת חוקי התחרויות - הבנת הטכניקות במקצועות השונים - אלכס אברבורך (אולימפיאדת סידני, 2000, קפיצה במוט) 	8 (4 גובה) (4 רוחק)	<ul style="list-style-type: none"> - שיפור מרכיבי כושר גופני בדגש על ניתורים, זריזות וכוח מתפרץ - רוח ספורטיבית (ניצחון זה לא הכל, העיקר היא ההשתתפות והרצון להצליח) 	אתלטיקה קלה – "מלכת הספורט" (קפיצות) (23/3-11/5/15)
<ul style="list-style-type: none"> - עבודת בית באתר ביה"ס הנוגעת לנושאים שנלמדו במהלך היחידה - הערכת התנועה והזיכרון התנועתי ביחידים ובקבוצה 	<ul style="list-style-type: none"> - הכרת הפולקלור של עדות ישראל ועמים אחרים - פסטיבל המחולות בכרמיאל 	6	<ul style="list-style-type: none"> - זיכרון תנועתי - תיאום לקצב ולקבוצה - פיתוח היכולת ליצור קשרים חברתיים - עידוד הבעת רגשות רעיונות ויצירתיות בתנועה 	"הכנת טקס פתיחת המשחקים האולימפיים" (14/5-1/6/15)

מפרט שיעורים - תכנון הוראה שנתי

שיעור 9	שיעור 8	שיעור 7	שיעור 6	שיעור 5	שיעור 4	שיעור 3	שיעור 2	שיעור 1	חודש
	הבנה והכרה של 3 חוקים בסיסיים תוך עידוד המשחק הקבוצתי, החשיבה והטקטיקה במהלך המשחק	בדמינטון הכרות ראשונית עם אופי המשחק בעזרת משחקונים לרכישת תחושת מחבט בדמינטון	שיעור סיכום - מבדקי אות הכושר והספורט	פיתוח וחיזוק מרכיבי כושר גופני - שיווי משקל ביחידים ובזוגות	פיתוח וחיזוק מרכיבי כושר גופני - קואורדינציה ביחידים ובזוגות	פיתוח וחיזוק מרכיבי כושר גופני - כוח ביחידים ובזוגות	פיתוח וחיזוק מרכיבי כושר גופני - מהירות וזריזות ביחידים ובזוגות	כושר גופני אימון מחזורי המהווה מבדק התחלתי איכותי לבחינת מרכיבי כושר הגופני הנלמדים	ספטמבר
לימוד סגנון הריצה הקצרה וטכניקת הזינוק הגבוה	ריצות קצרות הכרות עם ענף הריצות הקצרות וביצוע משחקוני זריזות, כוח מתפרץ ומהירות תגובה	שכלול יכולת החבטה והדיוק ויישום נלמד במצבי משחק משתנים	הבנה והכרה של 3 חוקים בסיסיים תוך עידוד המשחק הקבוצתי, החשיבה והטקטיקה במהלך המשחק	חופש סוכות			הוקי שדה הכרות ראשונית עם אופי המשחק בעזרת משחקונים לרכישת תחושת מחבט ההוקי	שכלול מיומנות החבטה והדיוק ויישום הנלמד במצבי משחק משתנים	אוקטובר
	קפיצת מקרס תרגילי הכנה לקפיצות. ניתור ונחיתה בגבהים שונים תוך העלאת המוטיבציה ותחושת המסוגלות	הבנת ההקשרים בין מרכיבי הריצה הקצרה לבין עבודה של מרכיבי הכושר הרלוונטים בביצוע שלם של ריצת משוכות קטנות 60 מ'	תרגול ריצה מהזינוק למשוכה הראשונה, לימוד טכניקת מעבר המשוכה ותרגולה במשחקונים	ריצת משוכות משחקי משוכות ברמות גובה שונות, הסתגלות לריצה מהירה ושוטפת בין משוכות תוך דגש על 3 צעדים בין כל משכול.	הכנה מנטלית והעלאת המוטיבציה לצלוח יעד קבוצתי מבדקי ריצת שליחים 60X4 מטר.	שילוב והבנת הקשר בין סגנון הריצה הקצרה לבין טכניקת העברת המקל באזורים מסומנים (20 מ') עם סימן ביקורת ומרחק הרצה תוך כדי תנועה	ריצת שליחים לימוד מיומנות העברה וקבלת המקל בצורה עילית ותחתית ויישומן במשחקונים בזוגות וקבוצות של 4 תלמידים	הכנה מנטלית והעלאת המוטיבציה לצלוח יעד אישי מבדקי ריצת 60 מטר.	נובמבר



לימוד מיומנות הכדרור באופן מתודי ותוך כדי משחקונים	כדור-יד פיתוח ותרגול השליטה ותחושת הכדור באמצעות משחקוני כדור קבוצתיים	חופש חנוכה		פעילות בתחנות לשיפור מיומנויות ההתעמלות הקרקע שנלמדו ביחידה ותוך הערכת מורה ושיפוט עמיתים	לימוד מיומנות עמידת הידיים בזוגות ובעזרת מכשירי עזר (דיוטות של ארגז, קיר ועמית)	עמידת ידיים תרגילי הכנה לחיזוק חגורת הכתפיים והבנת עקרונות העברת מרכז וקו הכובד	ביצוע המיומנות השלמה תוך הערכת מורה ושיפוט עמיתים	לימוד שלבי קפיצת המקרס על הארז: ניתור, מעוף ראשון, מעוף שני ונחיתה זאת באמצעות עבודה בתחנות בדגש על למידת עמיתים.	דצמבר
לימוד הקפיצה בדלגית ללא קפיצת ביניים, קפיצה בדלגית בסיבוב לאחור.	שיפור ותרגול טכניקת הקפיצה בדלגית במקום ותוך כדי תנועה במרחב תוך דגש על למידת עמיתים.	דילגית לימוד מיומנות הקפיצה בדלגית עם קפיצת ביניים: התאמת הדלגית לקופץ, תיאום ופיתוח הקאורדינציה בין איברי הגוף	מבדק איכותי של המיומנויות שנלמדו באופן מתודי ובמצב משחק	תרגול מעבר להתקפה מהגנה, לימוד חסימה והנחתה במשחקוני 3*3 ושילוב במשחק השלם	לימוד מיומנות ההגשה התחתית וקבלת מכת פתיחה, תרגול בשילוב המשחק	כדור-רשת משחקי הכנה: זריקה ותפיסה, הערכת מעוף הכדור ושיפור הקאורדינציה	מבדק איכותי של המיומנויות שנלמדו באופן מתודי ובמצבי משחק	לימוד מיומנות מסירת כתף (באופן מתודי ותוך כדי משחקוני מסירות)	ינואר
לימוד טכניקת אגרוף ה-jeb וה-cross תוך שילוב סוגי המכות בקומבינציה אירובית תנועתית	הגנה עצמית תרגילי הכנה לחיזוק שרירי הליבה של הגוף, לימוד עמידת מוצא וסוגי התחמקויות בהגנה עצמית תוך דגש על קשב פנימי	פיתוח "ברכת השמש" הקבוצתית בקבוצות תוך פיתוח היצירתיות והעלאת המוטיבציה לעיסוק בשעות הפנאי.	לימוד ברכת השמש הקטנה תוך דגש על גמישות, זיכרון תנועת, מודעות לגוף וקשב פנימי	יוגה היכרות עם ענף היוגה, לימוד תנוחת החתול והכלב כהכנה לברכת השמש ביחידים ובזוגות	הדילגית ככלי לפיתוח ושיפור מרכיבי הכושר הגופני (שיפור סיבולת, זריזות, קאורדינציה וגמישות)	קפיצה בדלגית בזוגות ובקבוצות באמצעות חבל כיתתי תוך שילוב משחקוני חבל הדורשים תיאום ותזמון	לימוד סגנונות קפיצה בדלגית באמצעות הצלבת ידיים וקפיצה עם סיבוב כפול.	פברואר	



	חופש פסח	קפיצה לרוחק משחקי הכנה לקפיצה לרוחק תוך דגש על ניתורים	השתתפות במרוץ הליפיד הבית ספרי	יציאה לניווט שטח בקבוצות תוך ביצוע משימות מוטוריות הקשורות לאורח חיים בריא וכושר גופני	תרגול עקרונות הניווט בקבוצות קטנות שטח ביה"ס	ניווט שטח קריאת מפה, ולימוד עקרונות הניווט בשטח ידיותי ומוכר לתלמידים	חופש פורים	לימוד טכניקה של בעיטה צידית זקדמית ותרגול המיומנויות שנלמדו בזוגות כשהאחד "תוקף" והשני "מגן"	מרץ	
	חופש פסח	קפיצה לגובה שיפור ותרגול מיומנות ניתור תוך חיזוק שרירי הרגלים והגמשת מפרקים. לימוד צעד הניתור והמספרת	התנסות בביצוע המיומנות המורכבת תוך הערכת מורה	יום העצמאות	לימוד הנחיתה בקפיצה לרוחק והתאמת מקום הזינוק לקפיצה	יום הזיכרון לשואה ולגבורה	לימוד שלב ההרצה והניתור בשילוב משחקוני תרגול ביחידים, זוגות וקבוצות	אפריל		
	חופש פסח	חזרה על השיעור הקודם ולימוד 2 ריקודי הורות: "הורה חדרה" ו"הורה מדורה"	חזרה על השיעור הקודם ולימוד צעד ריקוד "ניעות מצד לצד" ואת הריקוד "צדיק התמר"	לימוד הריקוד עוד לא אהבתי די במעגל ע"י למידת עמיתים במעגלים קטנים יותר	ריקודי עם לימוד צעדי ריקוד בסיסיים: הליכה על קו המעגל, צעד כפיפה, שיכול חילוף ושילובם בקומביניצי כללית	מדידה והערכה לפי חוקת האתלטיקה בקפיצה לגובה.	חזרה על עקרונות הביצוע בשלבי ההרצה, הניתור והנחיתה המעוף תוך תרגול המיומנות השלמה	חופש פסח	הבנה ויישום עקרונות קפיצת המספרת בשלבי הריצה, הניתור והנחיתה בתחנות	מאי
							פיתוח יצירתיות בתנועה ע"י בניית ריקוד עם בקבוצות קטנות	חזרה על ריקודי ההורות ולימוד ריקודי שורות: "לטינס", "סיגל-סיגל"	יוני	



פרויקט התנסות ייחודית בביה"ס "יוחנני"

מאת: נטע צ'רניחובסקי, הדר אריאלי וזוהר גוב

ההתנסות הייחודית שבוצעה בבית ספר יוחנני בהרצליה, אשר הייתה תהליך שנעשה לאורך השנה. השיעורים נבנו כרצף בו ביצענו בכל שיעור משחק אחר או פעילות כיתתית אשר התקשרה לנושא וכללה דיונים.

כאמור תחום החינוך הוא מה שמשך אותי תמיד וליווה אותי לאורך דרכי בוינגייט. כאשר אני רואה ילדים קשה לי שלא ללמד, להעניק להם מהידע שלי ועוד. תחושת הסיפוק נובעת משינוי שחל בילדים וזה מה שניסינו ליצור בבית ספר יוחנני עבור כיתות ג'. בחרנו מכל שכבה 12 ילדים בנים ובנות אשר חלקם "חזקים" חברתית וחלקם "חלשים חברתית" המטרה הייתה ללמד את הילדים כיצד לפעול בשיתוף פעולה, לקבל את האחר והשונה ממני ובמקום לריב, לנסות להפרות אחד את השני בדיונים כיתתיים, במשחק, בספורט ועוד. אני מאמינה שיש דרך בה ניתן להגיע אל התלמידים ולהסביר להם בצורה בה הם יבינו טוב יותר ולעומק את חשיבות הדברים. בעת הסתכלות על שיעורי ספורט בבית הספר יוחנני שמתי לב בשכבות גיל אלו להרבה תככים, ריבים, וקונפליקטים בין הלומדים. במקום להתערב בשיעור אני חושבת שניתן ללמד ילדים להגיע לפשרות, הבנה, והנאה בעצמם. זהו תהליך לא פשוט שדורש הרבה אנרגיה ותושייה ואפילו ההתנסות הייחודית לא תספיק לשם כך, יש צורך לחולל שינוי שימשך שנים וילווה את אותם ילדים הלאה. אנחנו ביצענו טעימה וניסיון לראות אם הרעיון הזה עובד בפועל. לשם כך נבנו רצף של שיעורים בהם ביצענו משחקים או פעילויות כיתתיות אשר התקשרו לנושא וכללה דיונים מעמיקים ומעניינים

בהצמדה זה היה השיעור האחרון שלנו איתם בו הם נתבקשו להעביר שיעור בנושא שיתוף פעולה, עבודת צוות וקבלת האחר. הילדים המציאו את המשחקים לאחר שראו את הסגנון שיעורים שאנו העברנו להם במהלך השנה, הם היו יצירתיים וחשבו לבדם עם חוקים ודגשים של שיתוף פעולה, עבודת צוות וקבלת האחר. את השיעור הם העבירו לכיתתם לאחר חלוקת תפקידים כגון: מסביר המשימה, שופטים ומדגימים. לאורך השנה היה קשה לראות בחלק מהשיעורים את התהליך אך באותו יום ראיתי שהם נהנים ומצליחים להבין כמה נושא שהעברנו להם חשוב. זה יצר אצלי גאווה סיפוק ותקווה שאפשר להחדיר לילדים ערכים ולהגיע לתוצרים יפים. בסיום השיעור שהם העבירו חילקנו להם דף משוב אשר צרפתי בהמשך. בנוסף מצורף מערך שיעור אחד מתוך רצף השיעורים שנעשו לאורך השנה שבעיני היה הכי מוצלח.

10 דק' התחלה -

- העברת כדורים בדרכים שונות- הילדים צריכים להעביר כדורי טניס מסל אחד לסל שני שכל ילד יוצא בתורו. טור שסיים ראשון יושב
- (בסמיכה, בשכיבה, בבנה) לדוגמה: כל הילדים בסמיכה והאחרון קופץ מעליהם עד שמגיע לסוף וכן הלאה.
- הקדמה – שיעור זה יעסוק ביכולת שלנו לסמוך אחד על השני ותחושת ביטחון ושייכות לקבוצה.
- חימום קל להגמשת מפרקים

8 דק' -

לימוד פירמידות והסבר על הקשר ליכולת לסמוך אחד על השני. וחשיבות לגבי אחריות של כל פרט ופרט בקבוצה.

פירמידות ללימוד – סמיכה על סמיכה בצורות שונות, ישיבת זווית, ישיבת עקבים ואחד עומד על השני – מי שטוב כיסא בהישענות על הקיר. את הפירמידות נדגים תוך כדי הסבר





10 דק' - חלוקה לזוגות או שלשות –

משחק הקלפים: מפוזרים קלפים במרכז המזרנים. כל זוג או שלשה רצה לקחת קלף ואם יש עליו לדוגמה לב- עליהם לרוץ לפינת הלבבות שממוקמת באחד המזרנים ולבצע מה שכתוב על הקלף. למשל : ביצוע 3 פעמים של פירמידת זווית. בסיום מחזירים קלף ולוקחים קלף חדש עם צורה חדשה ופירמידה חדשה.



10 דק' -

פירמידת סיום – כקבוצה מנסים לחשוב על פירמידה שתעמוד לפחות 3 שניות (צילום)



התנסות ייחודית בבית הספר "ישורון" - חניכת עולים חדשים על-ידי עולים ותיקים

מאת: אולגה ליטבין, חנה בן-עמי, שני כהן



הקדמה

במסגרת ההתנסות בהוראה בבית הספר "ישורון" בנתניה, החלטנו לבצע פרויקט שמטרתו העיקרית היא סיוע לעולים החדשים הרבים הלומדים בו.

בבית הספר לומדים עולים רבים מצרפת, אשר חלקם עלו לפני מספר שנים וכבר השתלבו במערכת, וחלקם עולים חדשים בעלי קשיי שפה רבים, המובילים גם לקשיים לימודיים, חברתיים וכדומה.

במסגרת הפרויקט, התקיים מפגש חד-שבועי בשעה השישית למערכת הלימודים בימי שני, בהם נכחו באופן קבוע 4 עולים "ותיקים" בוגרים (מכיתה ד') ו-3 עולים "חדשים" צעירים (מכיתה ב').

המפגשים התרכזו במטרות מגוונות ולכן תוכנם יהיה מגוון: לימודים עיוניים, חינוך גופני, בפעילויות גיבוש שונות ועוד. העולים "הוותיקים" סייעו לעולים "החדשים", הועצמו ונהנו מתוכן המפגשים. העולים "החדשים" זכו לחניכה, התקדמות וסיוע משמעותי.

לאורך הפרויקט נרקם קשר מיוחד בין שתי קבוצות העולים. אנו מקווים שקשר זה יישאר בעינו ושהעולים "החדשים" ירגישו בנוח לפנות אל חונכיהם בכל צורך ובכל כעת, גם לאחר סיומם של המפגשים הפורמאליים.

רשימת משתתפים

רשימת המשתתפים בפרויקט גובשה בסיוע צוות בית הספר ובייחוד צוות האולפן הקיים בו, כך שהמשתתפים יתאימו למטרות הפרויקט. נבחרו עולים "חדשים" אשר זקוקים לסיוע ומאידך עולים "ותיקים" אשר ניתן לסמוך עליהם ולגייסם לתהליך.

אציין כי התלמיד אברהם מורזן לא השתתף בפועל בפרויקט לאורך השנה, לאחר שכבר בשעת המפגש הראשון הסתובב בבית הספר מבלי שהצוות החינוכי הצליח לאתרו, דבר שהעיד על בעיות ההתנהגות הקשות. בעקבות המקרה, חזר בו הצוות החינוכי וביקש שלא לשתפו בפרויקט.

בנוסף, ייתכן שבעתיד תורחב התכנית שהטמענו בבית הספר, כך שישתתפו במפגשים עולים רבים יותר. כמו כן, ישנה אפשרות לשלב



"צברים" בפעילות. בשלב זה, בחרנו לפעול בפורום מצומצם ויעיל.

רקע

המציאות החברתית הרחבה

אלפי עולים חדשים מגיעים לישראל מדי שנה ממדינות שונות בעולם. בשנת 2013 הגיעו לישראל 16,884 עולים, מתוכם 2,904 עולים מצרפת (17% מסך העולים ועליה אבסולוטית של 43% בהשוואה לשנת 2012). זאת ועוד – גם בקיץ 2014 צפויה להגיע עליה נוספת מצרפת.

צרפים רבים המגיעים ארצה בוחרים להשתקע דווקא בעיר נתניה וכאשר מסתובבים בעיר לא ניתן שלא להבחין בשיעור דוברי הצרפתית הגבוה. נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה מאמתים זאת (<http://www.cbs.gov.il/www/>) ומצביעים על כך ש-22% מהעולים בחרו בעיר (ולאחריה 20% השתקעו בירושלים ו-16% בתל-אביב).

ככל הנראה, הסיבות לעליה ארצה ולהשתקעות בעיר הן אידיאולוגיות ותרבותיות (כפי שמתואר בכתבות בנושא, לדוגמא: <http://news.walla.co.il/?w=/90/1832912>).

הקשיים של העולים ארצה רבים ואינם כוללים קשיים שפתיים בלבד. הקשיים השפתיים וכן הפערים התרבותיים מובילים יחד לקושי במציאת עבודה, קושי בהתערות בחברה הישראלית וכך הלאה, ככדור שלג ההולך ומתגלגל.

ילדי העולים משתלבים לכאורה בבתי הספר ככל ילד ישראלי, אך בפועל נתקלים אף הם בקשיים אלו. לעיתים, בשלב שבו הפערים השפתיים והלימודיים מצטמצמים, הפער החברתי הגדול הנוצר אינו ניתן לגישור וילדי העולים יוצרים מעין "קליקה" משלהם אשר מנציחה את מצבם.

המציאות בשדה הספציפי – בית הספר "ישורון"

בית הספר היסודי "ישורון" הינו בית ספר דתי הנמצא בעיר נתניה. בבית הספר קיימים עולים חדשים ממדינות שונות – איטליה, ספרד, אתיופיה ובעיקר מצרפת. להערכתנו, עקב אותם הגורמים האידיאולוגיים המובילים לעליה המרובה של צרפתים ארצה, משתלבים רבים מילדי העולים דווקא בחינוך הדתי.

עם זאת, השתלבותם של ילדי העולים בבית הספר אינה קלה: ילדי העולים מתחברים עם ילדי עולים נוספים, מאחר והדבר פשוט יותר. מסיבה זו, הם אינם מרגישים מנוחים חברתית, אך למעשה נמנעים מהתערות בין כלל ילדי הכיתה ומהתמודדות עם קשייהם. מצב זה, כאמור, מוביל לקשיים בתחומים רבים נוספים.

למרות האמור לעיל, לא קיימות מוסגרות מובנות לסיוע לילדי העולים החדשים בבית הספר, מלבד מסגרת האולפן שבמהותה עוסקת בקשיים השפתיים גרידא.

מדוע חשוב לעסוק בנושא?

מצבם ומעמדם של העולים החדשים בבית הספר בולט מאוד לעין - מצוקתם בלטה לעינינו בשיעורי החינוך הגופני בהם לא הבינו כלל את ההנחיות ולא תמיד הביעו רצון להבין. לאחר מכן, שמענו מפי מורות בית הספר על קשייהם גם ביתר המקצועות הנלמדים. כאמור, קשיי השפה מובילים לא רק לקשיים לימודיים, אלא גם לקשיים חברתיים וחוסר השתלבותם במסגרת בית הספר.

מנגד, זכינו להכיר תלמידים מכיתות גבוהות יותר אשר עלו ארצה כבר לפני מספר שנים. נוכחנו לדעת שמצבם שונה בתכלית ממצבם של העולים החדשים - הם מכירים את השפה העברית היטב, אינם נתקלים בקשיים לימודיים הייחודיים להם והשתלבו בחברת הילדים בבית הספר. עולים ותיקים אלו גרמו לנו להבין שמצבם של העולים החדשים בבית הספר יכול להיות טוב יותר.

המורות בבית הספר אינן יכולות להתפנות ולסייע באופן אישי וקבוע לעולים החדשים. בנוסף, הן נתקלות בקושי לעשות זאת, מאחר והן אינן דוברות צרפתית.

בחרנו לנצל את ההזדמנות שניתנה לנו במסגרת ההתנסות הייחודית בבית הספר, יתרונות החינוך הגופני וכן הימצאותם של העולים הוותיקים בבית הספר, על-מנת לסייע לעולים החדשים: העולים הוותיקים יוכלו לגשר בין השפות והתרבויות במהלך הפעילויות וחשוב מכך יוכלו לשמש כחונכים לעולים החדשים, מפאת ההזדהות עימם ועם קשיהם.

הגדרת מטרות

מטרת העל

מטרת העל של הפרויקט הינה לשפר את השתלבותם של העולים החדשים במסגרת בית הספר וזאת במגוון היבטים:

בהיבט הלימודי, מטרתנו הינה לסייע לעולים להתגבר על הפערים במקצועות הלימוד השונים ככלל וקשיי השפה בפרט.

בהיבט החברתי, מטרתנו הינה לסייע לעולים החדשים להשתלב במסגרת הבית ספרית הכללית ולהרגיש חלק ממנה.

בהיבט הרגשי, מטרתנו הינה לתמוך בעולים החדשים, לעודד, לשפר את ביטחונם העצמי ודימויים העצמי ולספק כלים להתגבר על הקשיים הייחודיים להם.

מטרה נוספת של הפרויקט הינה העצמת העולים הוותיקים, אשר הופכים למעשה לחונכים וחברים של העולים הצעירים.

יעדים ומטרות אופרטיביות

במישור הגופני:

- התלמידים ישתתפו בפעילויות גופניות שונות ומגוונות, אשר יסייעו לתהליכי הלמידה הרלוונטיים למקצועות השונים.
- התלמידים ישחקו במגוון משחקונים, אשר מטרתם הנאה, שחרור ופורקן, יצירת קשר אישי והגברת המוטיבציה.

במישור הקוגניטיבי:

- התלמידים ייקחו חלק בשיח בשפה העברית, אשר יתורגם באופן חלקי בעת הצורך לשפה הצרפתית.
- התלמידים יצמצמו פערים לימודיים, בהתאם לצורך והמלצת המחנכות.

בהיבט החברתי:

- התלמידים יצרו קשר אישי עם חונכיהם, העולים הוותיקים, וירגישו בנוח לפנות אליהם ולהתייעץ עימם בעת הצורך.
- התלמידים ירכשו כלים אשר יסייעו להם להתחבר לתלמידים שאינם דוברי צרפתית.



בהיבט הרגשי:

- התלמידים ירגישו בנוח להתבטא בשפה העברית.
- התלמידים ירגישו שיש להם רשת בטחון חברתית ויש להם "למי לפנות".
- התלמידים יחושו תחושת הצלחה בפעילויות שונות וישפרו את ביטחונם העצמי.

מדדי הצלחה

מדדי הצלחה לתקופת פיתוח היוזמה

- שיתוף פעולה מצד מחנכת כיתות ב' 1 ושאר הצוות החינוכי.
- איתור עולים חדשים ווותיקים המתאימים לפעילות, באמצעות צוות האולפן הקיים בבית הספר.
- תמיכה וגיבוי ממנהלת בית הספר לביצוע הפרויקט.
- הבעת התלהבות ורצון לסייע מצד העולים הוותיקים, בעת קיום שיחת תיאום ציפיות עימם.

מדדי הצלחה בתקופת יישום והטמעת היוזמה

- הגעה מלאה ומרצון של העולים לפעילות.
- הבעת התלהבות והנאה לאורך המפגשים.
- התבטאות בעברית מצד העולים החדשים.
- עמידה במטרות האופרטיביות הספציפיות של כל אחד מהמפגשים, כגון הבנת נושא לימוד חדש בחשבון.

מדדי הצלחה שנתיים

- יצירת קרבה בין העולים החדשים והעולים הוותיקים, באופן המאפשר לעולים החדשים להרגיש בנוח לפנות לעולים הוותיקים בכל צורך ובכל מועד, גם מעבר למפגשים הפורמאליים.
- שיפור שליטתם של העולים החדשים בשפה העברית.
- פתרון מלא של מבחן באחד במקצועות הלימוד בהם העולים החדשים מתקשים.

בעיות וקשיים

- בשלביו השונים של הפרויקט נתקלנו בקשיים שונים, כפי שיתואר להלן. התמודדנו עם קשיים אלו כמיטב יכולתנו ובאופן אשר ישרת את העולים הלוקחים חלק בפרויקט באופן הטוב ביותר.

1. **חוסר הכרות עם השפה הצרפתית:** היות ואיננו דוברים השפה הצרפתית, לעיתים קרובות התקשו העולים החדשים אותנו ואנחנו התקשינו להבין אותם. כמו כן, לא ידענו האם העולים הוותיקים אשר למעשה סייעו לנו בעניין זה אכן מתרגמים ומסבירים כהלכה את הנדרש ובהתאם לצפיותינו. לעיתים, העולים הוותיקים לא הצליחו למצוא תרגום מדויק והיה עלינו להיות יצירתיים כדי למצוא לכך פתרון.
2. **פערים תרבותיים וקושי"לשדר על אותו גל":** למרות פערי השפה הלשונית, היה עלינו למצוא "שפה משותפת" לנו ולילדים. עולם התוכן של הילדים שונה משלנו עקב פער הגילאים. הבדלים אלה בולטים אף יותר כשמדובר בילדים שהגיעו מארץ אחרת ומתרבות אחרת, לפני חודשים ספורים. משימתנו המאתגרת הייתה לגרום להם לרצות להשתתף בהתנסות הייחודית, לקחת חלק פעיל ולדרבן אותם להצלחה בלימודים ובהשתלבות החברתית (דברים הקשורים זה בזה).
3. **עייפות ומוטיבציה:** בכל יום שני בשעה השישית, לקראת סופו של יום הוראה ארוך ומאתגר, היה עלינו למצוא את האנרגיות הגבוהות הנחוצות לפעילות המאתגרת עוד יותר עם העולים.

קשיים תוכניים

1. **רתימת העולים הוותיקים לתהליך:** למרות התלהבותם ונכונותם הראשונית של העולים הוותיקים לסייע, חשנו לעיתים בקושי לרתום אותם לעזרת העולים החדשים. זה לא פשוט עבור תלמיד כיתה ד' להפוך לחונך, הלכה למעשה, של תלמיד מכיתה ב', בעיקר כאשר הפעילות מתרכזת בנושאים לימודיים, או מתבצעת על חשבון פעילות כיתתית אחרת. לעיתים, פער הגילאים בלט לעינינו כאשר הצגנו תרגיל מתמטי אשר היה פשוט מאוד לתלמידי כיתה ד' והם התקשו להבין מדוע הצעירים מהם נתקלים בקושי...
2. **שילוב פעילות גופנית בשיעורים:** אמנם מטרתה העיקרית שלהפריקט לא הייתה גופנית, אך ראינו לנכון לשלב את הפעילות הגופנית במפגשים (מהסיבות שפורטו בסעיף המטרות למסמך זה). ראינו בכך דרך ליצור למידה משמעותית וכמובן אפשרות לנצל את יתרונותינו, כמורים לחינוך גופני. עם זאת, לא תמיד הצלחנו לשלב פעילויות מתאימות במפגשים עקב מגבלות הזמן, דבר הגרר תסכול קל אצל התלמידים.
3. **פערים בין התלמידים:** בין תלמידי כיתה ב' נמצאו תלמידים ברמות שונות, הן בהיבט השליטה בשפה העברית והן בידע המתמטי שהפגינו. לכן, היה עלינו להיות גמישים וסבלניים במיוחד כך שכולם יצליחו בפעילות ועדיין נעמוד בלוח הזמנים שהצבנו לעצמנו.
4. **מציאת פעילות המתאימה לגיל הלומדים ורמתם:** כאשר התרכזנו בקשיים המתמטיים של התלמידים, מעבר לפתרון תרגילים מחוברות הלימוד, חפשנו דרכים נוספות, מעניינות ומגוונות לשלב את תרגול החשבון והשפה במפגשים. דבר היווה אתגר מעניין עבורנו, שכן איננו רגילים ללמד מקצועות אלו בדרך זו.

קשיים ארגוניים

1. **מערכת השעות:** היות והתלמידים אשר לקחו חלק בפריקט הינם משלוש כיתות שונות, המפגשים דרשו תיאום בינינו לבין המחנכות ויתר הצוות החינוכי. בנוסף, לעיתים נערכה פעילות כזו או אחרת לכיתה מסוימת או נעדר מי מהמשתתפים מסיבה אחרת ונאלצנו לעבוד עם מספר קטן יותר של תלמידים (או אף לבטל את המפגש המתוכנן במקרה בו נעדרו רבים מהמשתתפים), כך שנפגע התהליך במידה מסוימת.
2. **מציאת מקום לפעילות:** לא תמיד מצאנו כיתה לעבוד בה. לעיתים השתמשנו בכיתה האולפן אך לעיתים גילינו שהיא תפוסה, או שהאזור היה רועש במיוחד (כיתה האולפן סמוכה לחצר האחורית). בעיה זו קצרה את זמן הפעילות (הקצר גם ככה) ופגע באווירה.



3. **חומרי לימוד:** לא תמיד הביאו עימם העולים החדשים חומרי לימוד למפגשים, דבר אשר דרש מאתנו להמציא להם תרגילי חשבון, או למצוא פתרונות אחרים.

תיעוד המפגשים

מפגש מקדים – תיאום ציפיות עם העולים הוותיקים

ביום ההוראה האחרון שנערך בסמסטר א', בתאריך 06/01/2014, נערכה פגישת תיאום הכרות ותיאום ציפיות עם העולים "הוותיקים" אשר ייקחו חלק בפרויקט. בפגישה השתתפו ארבעת המשתתפים מכיתה ד' והסטודנטים גל וחנה.

המפגש כלל (בסדר הבא):

1. **סבב הכרות:** כל אחד מהעולים הציג את עצמו על-ידי אמירת שמו ותיאור כל דבר שיבחר לנכון. התלמידים אהבו מאוד את האפשרות להביע את עצמם וסיפרו על תחביביהם ואחיהם הצעירים.
2. **תיאור הפרויקט** על-ידינו. הילדים היו סקרנים מאוד לשמוע מדוע התכנסו והתלהבו מהרעיון ומכך שהם אלו שנבחרו למטרה זו, עקב היותם אחראים ומתאימים. בין היתר, ציינו שהתכנים הבאים יכללו: לשון, חשבון, חנ"ג, ערכים, "כיף" / פעילויות חברתיות.
3. **העלאת רעיונות:** לילדים חולקו פתקים ריקים. כל ילד קיבל שלושה פתקים והונחה לרשום בו רעיונות מתחומים שונים. העלאת הרעיונות נעשתה בצורה זו על-מנת לעודד כל אחד מהילדים לחשוב על הנושא טרם הבעת דעה וכן להרגיש בנוח לכתוב כל שיעלה בדעתו (שכן הפתקים נשארו אנונימיים).
4. **דיון, תיאום ציפיות ושיחת סיכום:** עברנו יחד על תוכן הפתקים וכן הועלו רעיונות נוספים. סיפרנו לילדים שהפרויקט יצא אל הפועל במהלך סמסטר ב' ויכלול חלק מהרעיונות שהועלו. הסברנו להם כמובן שישנם דברים שלא נוכל לבצע, אך יהיה כיף

רעיונות שהועלו על-ידי הילדים:

- פעילות עם מוזיקה בעברית ובשילוב תופים
- לימוד אנגלית ועברית במשולב
- משחק זיכרון בעברית
- לימוד תורה
- פעילות בנושא מלחמות
- צפייה בסרטים בספריית בית הספר (קיימים שם)
- הפקת הצגה לאורך הפרויקט
- משחק בחדר המשחקים (קיים בבית הספר)
- ביקור בלונה פארק
- קניות (לדברי הכותב: שופינג)
- ביקור בקומה העליונה (המצפה) בעזריאלי
- תחרויות
- תכני חינוך גופני: קפיצה לרוחק, שיווי משקל, ריצה על מסלול לבחירתם, כדורעף, התעמלות, תפסוני, כדורגל, touch-ball

המפגש הראשון

בתאריך 24/02/2014 נערכה פגישה ראשונה של העולים החדשים והעולים הוותיקים במסגרת הפרויקט. בפגישה זו התמקדנו בהירות ו"שבירת הקרח" בין התלמידים ע"י משחקי היכרות שונים.



פעילויות המפגש:

1. **סבב הכרות:** כל אחד מהעולים הציג את עצמו על-ידי אמירת שמו ודבר שהוא אוהב אשר מתחיל באות הראשונה של שמו (בעברית או בצרפתית).
2. **משחק החישוקים:** ילד העומד במרכז מעגל מסובב חישוב וקורא לילד אחר על-ידי אמירת שמו – הילד אשר קראו בשמו זה ינסה להגיע אל החישוק לפני שיפול. פעילות זו נועדה לחבר בין התלמידים ובכדי לזכור את השמות של חברי הקבוצה.
3. **לאן יוצאים?** כל פינה בחדר תדומה למסעדה אחרת (גלידריה, פיצרייה, המבורגר, פסטה). כל ילד יפנה לפינה המועדפת עליו ויפתח שיחה עם אלו שבחרו באותה הפינה: למה הגעת לכאן? מאיפה באת? וכדומה. אנו נסייע לילדים לפתח שיחה. לאחר מכן, המשחק יחזור על עצמו בחלוקת לפעילויות בשעות הפנאי (טלוויזיה, משחקי מחשב, כדורגל, קניון).
4. **תיאור הפרויקט + תיאום צפיות**

סיכום ומסקנות:

במפגש זה, חשנו לראשונה בקושי להעביר פעילות לאוכלוסייה אשר אינה דוברת את שפתנו.

בתחילת המרגש ואף במהלכו, חשנו בפער גדול הילדים הצעירים (כיתה ב') לבוגרים יותר (ד') והם לא מיהרו להשתלב ולשחק זה עם זה. כך למשל, בסבב הראשון במשחק "לאן יוצאים" נוצר מצב בו כל הילדים הבוגרים הגיעו יחד לאותה הפינה והצעירים לאחר שדובבנו אותם לשנות את מיקומיהם ולתקשר גם עם הצעירים מהם, התחיל שיח בצרפתית בין הילדים. לדעתנו, בחרנו בפעילויות שהסתמכו יתר על המידה על רצונם ויכולתם של הילדים לפתח שיחה ולתרום לצעירים מהם.

בסיכום המפגש, כאשר פנינו לצעירים על-מנת לשמוע את ציפיותיהם, הבנו שמטרת המפגש לא ברורה דיה. הילדים הבוגרים סייעו לנו להסביר את מהות הפרויקט באופן בסיסי ולאחר מכן ניסו לדובב את הצעירים לשוחח. כאשר הבנו שלא ניתן לשאול ילדים בגיל כה צעיר על ציפיותיהם, שאלנו אותם מה הם אוהבים לעשות וכדומה.

מפגש זה הדגיש את הצורך בכלילת משחקונים רבים ומובנים במפגשים הבאים

המפגש השני

בתאריך 03/03/2014 ערכנו את הפגישה השנייה בה נכחו כל התלמידים (העולים החדשים והעולים הותיקים). במפגש זה התמקדנו בשיפור אוצר המילים בעברית, באמצעות משחקונים ובהן מילים שימושיות עבור הילדים ואותיות ה-א' ב', ובהמשך הגיבוש קבוצת היכרות של התלמידים אלו עם אלו.

פעילויות המפגש:

1. **משחק הקבוצות:** הילדים רצים במרחב. בהתאם להנחיה, עליהם להתארגן בזריזות **בזוגות** או **שלושות**. בשלב הבא, נוספה הנחיה על אופן ההתקבצות (**בעמידה, בישיבה או בשכיבה**).
2. **תחרות בטורים:**
 - הילדים עומדים בשני טורים. על העומד **בסוף** כל טור לעבור **להתחלתו** באופן שיוכרז (**ריצה, קפיצה, זחילה**) וכן בכיוון מתאים (**מימין, משמאל**, מלמטה).
 - לאחר מכן, המשיך המשחק באמצעות העברת כדור לאורך הטור (**מימין, משמאל, מלמטה, מלמעלה**).
3. **כדורגל סיני:** הילדים (וגם אנחנו) עומדים במעגל בפיסוק קל, כאשר כפות הרגליים נוגעות זו בזו. על הילדים לגלגל את הכדור על הקרקע מאחד לשני, תוך הכרזת שם האות הבאה ב-א' ב'. בשלב הבא, הקצב הועלה ונוספה האפשרות



4. ריקוד ה-א' ב': הילדים למדו ריקוד בזוגות, לרקע שיר ובו שמות אותיות ה-א' ב'.

סיכום ומסקנות:

להערכתנו, עמדנו במטרות המפגש:

- בעת הפעילויות בקבוצות ובטורים, ניתן היה לראות שהם מעודדים זה את זה וכן לומדים להשתמש במילים החדשות.
- בעת משחק הכדורגל סיני, הילדים הביעו עניין רב והצעירים אף שלטו במידה מסוימת את שליטתם בסדר האותיות.
- גם בעת הריקוד, הילדים נהנו מאוד. עם זאת, בפעילות זו חשנו תחילה בקושי מאחר והילדים רצו להתחלק לזוגות כרצונם (בוגר עם בוגר, צעיר עם צעיר). לאחר דיבוב מצדנו הצלחנו לערבב חלק מהזוגות. כך או כך, הפעילות הייתה מוצלחת.

טרם המפגש, חששנו שהפעילויות לא יתאימו לקבוצת לומדים כה קטנה.

בפועל הילדים נהנו מהפעילות ולמדו ממנה.

הילדים השותפים לפעילות זו נהנים מאוד מתנועה ולומדים באמצעותה, דבר אשר "ננצל" גם במפגשים הבאים.

המפגש השלישי

בתאריך 31/03/2014 נערכה הפגישה השלישית במסגרת הפרויקט. בפגישה זו החלטנו לכוון את התלמידים לעזרה הדדית בתחום המתמטיקה. יש לציין כי לפני פעילות זו נפגשנו עם המורה למתמטיקה של כיתה ב'1 ותיאמנו ציפיות לגבי העזרה בשיעורי הבית, כאשר המטרה היא ליצור הזדמנות שבה העולים החדשים יכולים לקבל הסבר בצרפתית מהעולים הוותיקים לגבי בעיות מתמטיות עם מלל בעברית. קבענו כי במפגש זה נתמקד בתרגילי חיבור, חיסור, כפל וחילוק. במפגש זה הצטרפו לפעילות שני עולים חדשים מהאולפן.

פעילויות המפגש:

המפגש התחלק לשני חלקים:

החלק הראשון: בחלק הראשון נכנסו לכיתה וכל עולה ותיק ישב ליד עולה חדש. העולים החדשים הוציאו את שיעורי הבית במתמטיקה והחלו בפיתור התרגילים. היה ניתן לראות כי המפגשים הראשונים שעסקו בהיכרות ובגיבוש הקבוצתי סייעו בפתיחות של התלמידים אלו עם אלו ומיד בתחילת השיעור התלמידים הרגישו בנוח לפנות לעזרה מחבריהם הבוגרים.

היה יפה לראות שהעולים הוותיקים עזרו לעולים החדשים מבלי "לגלות להם את התשובה" וניסו לתת להם הסברים בצרפתית על מנת שיבינו גם בפעם הבאה שהם נתקלים בתרגילים כאלו.



החלק השני: לאחר הכנת שיעורי הבית בכיתה, יצאנו לחצר האחורית וביצענו פעילות גופנית בשילוב מתמטיקה. נעזרנו ב"זחל המספרים" הנמצא בבית הספר לביצוע פעילות זו.



כל זוג עולה חדש קיבל תרגיל חשבוני (העוסק בחומר שלמדו בכיתה) שהיה עליו לפתור אותו בעזרת העולה הוותיק שעוזר לו להבין בשפה הצרפתית את התרגיל. כאשר סיימו לפתור את התרגיל, היה עליהם להתקדם על "זחל המספרים" עד למספר המציין את התשובה של התרגיל.

בכל תרגיל היה על התלמידים להתקדם בצורות שונות על זחל המספרים: לפנים, לאחור, בדילוגים, בקפיצות על שתי רגליים / על רגל אחת, בריצה וכו'.



סיכום ומסקנות:

מפגש זה היה המפגש הראשון בו כיוונו את התלמידים לעזרה בחומר הלימודים אותו לומדים העולים החדשים.

בנוסף, זהו היה המפגש הראשון בו הצטרפו עולים חדשים נוספים לפרויקט, מה שהוסיף ליצירת אווירה חיובית ומרגשת בין התלמידים.

ניכר כי ההסבר בשפה הצרפתית עזר מאוד לעולים החדשים, שהצליחו להכין את שיעורי הבית כאשר הם מבינים את החומר ולא סתם מסמנים מספרים במקומות המיועדים לכך.

החלק השני של המפגש עורר אצל הילדים התלהבות רבה, שכן שילבנו את הפעילות הגופנית שהם אוהבים בנושא המפגש וכך הוספנו פאן מעניין לפתירת התרגילים בחשבון.

יכולנו לראות כי למרות שזהו רק המפגש השלישי של התלמידים ביחד, נוצרה כימיה משותפת וחיבור בין התלמידים, מה שסייע לנו להתקדם שלב בפרויקט ולהכניס גם עזרה לימודית לתוכן של הפעילות.

מפגש זה היה השלב הראשון בדרכנו למטרה העיקרית בפרויקט – חיבור ויצירת קשר בין התלמידים, כך שיוכלו לסייע אחד לשני גם מעבר לשעות הלימודים.

המפגש הרביעי

בתאריך 12/05/14 נערכה הפגישה הרביעית במסגרת הפרויקט. בפגישה זו המשכנו במגמת עזרה הדדית במתמטיקה. מבחן הגמר של תלמידי כיתות ב' מתקרב וצריך לעבוד קשה על מנת שילמדו ויצליחו. עיקר המפגש עסק בפתרון תרגילים מחוברת הלימוד, כאשר כל עולה חדש צמוד לעולה ותיק יותר, שעוזר לו במידת הצורך.

פעילויות המפגש:

בעת המפגש, התלמידים מכיתות ב' פתרו חלק משיעורי הבית בחשבון, ונעזרו בתלמידי כיתות ד', שעזרו לתרגם וגם לכוון אותם לפתרון על-ידי מתן שיטות שונות לחישובים. ניכר כי הילדים הצעירים מסתדרים עם הילדים הגדולים בצורה טובה, מרגישים ביטחון לשאול אותם שאלות ולהיעזר בהם.



ניתן היה לראות כי קיים הבדל ברמות בין תלמידים שונים, חלקם חזקים יותר בחשבון ובעלי מוטיבציה גבוה יחסית, לעומת תלמיד שמתקשה יותר הן מבחינת השפה והן מבחינת השליטה בחומר בחשבון. הוסבר לתלמידים שבחינת הגמר בחשבון מתקרבת וצריך לתרגל יותר, על מנת להבין את החומר ולהצליח במבחן.

לאחר שחרור תלמידי כיתה ב', שוחחנו מספר דקות עם תלמידי כיתה ד' וביקשנו מהם לשמש לעזר לתלמידים הצעירים ו-"להיות שם עבורם" בכל דבר יצטרכו במהלך ימי הלימודים הרגילים בהם איננו נמצאים. הדבר חשוב על מנת שהעולים החדשים ירגישו בנוח בסביבה החברתית בבית הספר וידעו שיש להם למי לפנות ובמי להיעזר.

סיכום ומסקנות:

המפגש הפעם התמקד אך ורק בלימוד חשבון (ללא פעילות גופנית). והתלמידים אמנם הפיקו מכך ידע, אך ניכר כי החלק המעשי / משחקי היה חסר להם. מעבר לכך, העולים הצעירים מכיתות ב' מודעים למבחן המתקרב ומבינים שעליהם לתרגל יותר על מנת להצליח.

תלמידי כיתות ד' מבינים את החשיבות של עזרה לעולים החדשים ומוכנים לשתף פעולה בכל מה שיידרש על מנת שהפרויקט יצליח.

המפגש החמישי

בתאריך 20/05/2014 נערכה הפגישה החמישית במסגרת הפרויקט. כלקח מהפעם הקודמת, המפגש התחיל בפעילות מעשית, ולאחר מכן עברה לאווירה רגועה יותר. בטרם המפגש, נפגשנו עם מחנכת כיתה ב' שהינה גם המורה לחשבון. היא אמרה כי תמסור לנו את המבחן אותו התלמידים צריכים לבצע, על מנת שנוכל להכין אותם בצורה הטובה ביותר למבחן. כמו כן, תינתן אפשרות לפתור את המבחן בפורום הזה, של עולים חדשים ועולים ותיקים, על מנת שהעולים הותיקים יוכלו לתרגם לעברית את השאלות המילוליות במבחן.

פעילויות המפגש:

המפגש התחלק לשני חלקים:

החלק הראשון: החלק הראשון התחיל בלוח גדול של "נחשים וסולמות", הממוספר מ-1 עד 100. כל תלמיד התבקש לבחור שתי כרטיסיות (הפוכות) מתוך כרטיסיות עליהן המספרים 1 עד 10, ובהתאם לכך לבצע את תרגיל הכפל (לדוגמה, אם נבחרה כרטיסיה עם מספר 3 וכרטיסיה עם מספר 4, יש לפתור את התרגיל 3×4). לאחר הפתרון, על התלמיד להתקדם אל עבר המספר על הלוח, בדרך יצירתית (קפיצות שונות, זחילות וכדומה). על שאר התלמידים לראות האם אכן הגיע לתשובה הנכונה: במידה וכן, מוחאים כפיים, במידה ולא, מנסים לכוון את התלמיד לפתרון נכון.

בהמשך בוצעו גרסאות דומות למשחק, כמו תרגילי חילוק במקום כפל, או לעמוד על מספר הנמצא בטווח בין שני מספרים שונים, גדול ממספר כלשהו וכו' (בהתאם לנושאי הלימוד הנכללים במבחן הקרב). כמו כן, בהמשך התלמידים התבקשו לבחור תרגילים אחד לשני. להפתעתנו, כל ילד חיכה בקוצר רוח לתורו לבחור תרגיל בחשבון, על-מנת לקחת חלק במשחק כמובן.



החלק השני: לאחר פעילות זו, התיישבנו בחצר (על גבי לוח המשחק) ועברנו לחלק "רגוע" יותר בו למדנו מתמטיקה בדרך "שגרתית". לכל עולה חדש היה דף ועפרון, והם התבקשו לענות על שאלות שונות שניתנו להם. למשל, לכתוב באותיות בעברית

מספר כלשהו עליו הצביעו: תחילה היה עליהם להמליץ את המספר אותו ראו (דבר שעבורם מהווה קושי נוסף) ולאחר מכן לחשוב כיצד לכתוב אותו בעברית (כך ידרשו לעשות בבחינה). בהמשך, נתנו תרגילים מסוגים נוספים.

גם הפעם ניתן היה לראות כי ישנו תלמיד בקבוצה אשר שולט טוב יותר בעברית ובמתמטיקה, לעומת שני תלמידים אחרים שהתקשו ולקח להם יותר זמן להגיע לפתרון.

בסוף החלק הזה של הפעילות הוסבר לתלמידים כי בשבוע הבא תתקיים הבחינה והם יוכלו להיעזר בחבריהם לשם תרגום המבחן.

סיכום ומסקנות:

המפגש התנהל באווירה נעימה יותר היות ונפתח בפעילות מעשית. ניתן לראות כי פעילות בסגנון כזה משפיעה רבות על האווירה וגם על רצון התלמידים ללמוד ולנסות לפתור תרגילים, בהשוואה לישיבה הרגילה בכיתה.

תלמידי כיתה ד' היו תומכים מאד ועזרו לעולים החדשים, היו סבליניים איתם וניסו תמיד להרגיעם ולכוונם במידה ולא ידעו לענות תשובה נכונה. ניכר כי נוצר קשר בין הילדים וכולם פועלים יחד להשגת מטרה משותפת.

המפגש השישי

בתאריך 25/5/14 נערך המפגש השישי של הפרוייקט. מפגש זה הוקדש לפתירת המבחן במתמטיקה של תלמידי כיתה ב' – העולים החדשים. התלמידים נעזרו בעולים הוותיקים להבנת השאלות עצמן, את שפתן התקשו להבין – לעולים הוותיקים הוסבר שעליהם לעזור אך ורק בהבנת השפה ולא בהבנת נושאי הלימוד המתמטיים.

העולים החדשים התקדמו במבחן כל אחד בקצב שלו בעזרת עולה ותיק שהוצמד לכל אחד מהם. חלקם הציגו שליטה טובה יותר בחומר והתקדמו רבות בפתרון המבחן, בעוד חלק הציגו קושי הן בשפה והן בפתירת השאלות המתמטיות.

יפה היה לראות כיצד בעזרת העולים הוותיקים מצליחים העולים החדשים לפתור את המבחן. כמו כן, ניכר היה כי העולים החדשים אינם חוששים לבקש עזרה מהעולים הוותיקים והם נראו יותר משוחררים לפתור כך את המבחן, כאשר מחסום השפה נפרץ.

סיכום ומסקנות:

מכיוון שהמפגש כולו הוקדש לפתירת המבחן, לא נכללה בו פעילות מעשית. בתחילה התלמידים התאכזבו שלא שיחקו משחק מהנה או חוו פעילות כלשהי, אך הוסבר להם שעליהם לפתור את המבחן מאחר ויכולו לסייע ולהסתייע זה בזה באופן משמעותי.

כאשר התלמידים החלו בפתירת המבחן והבינו שיחד יוכלו לעמוד במשימה, הם נראו הרבה יותר רגועים ונינוחים.

המפגש השביעי והאחרון

בתאריך 26/05/14 נערך המפגש השביעי והאחרון. מפגש זה חולק לשני חלקים: בחלק הראשון המשיכו העולים החדשים בפתירת המבחן במתמטיקה בעזרת העולים הוותיקים, כאשר בחלק השני התקיימה מעין "מסיבת פרידה" וסיכום בו לקחו כולם חלק.



חלק ראשון: העולים החדשים המשיכו בפתיחת המבחן בעזרתם האדיבה של העולים הוותיקים. לשמחתנו הרבה, כולם הספיקו לסיים את המבחן – התקדמות משמעותית שלא הייתה מתרחשת ללא העזרה של העולים הוותיקים.

חלק שני: לאחר פתיחת המבחנים התיישבנו כולם במעגל לצורך סיכום הפרוייקט. כל ילד קיבל 2 יחידות שוקולד "merci" (תודה בצרפתית) אותם היו צריך להעניק לשניים להם הם רוצים להודות. שמחנו לראות שאכן בחרו התלמידים להעניק את השוקולד זה לזה – התלמידים הבוגרים בחרו להעניק שוקולד לצעירים והצעירים לבוגרים.

לאחר שכולם אכלו ונהנו, הסברנו לעולים החדשים שאמנם אנחנו כבר לא נהיה בבית הספר אך החונכים שלהם עדיין יהיו שם והם יכולים תמיד לפנות אליהם בכל שאלה או בקשה לעזרה. המפגש הסתיים בתחושת עצב עקב הפרידה מאתנו וסיום המפגשים הקבועים, אך באווירה טובה מאוד.

סיכום ומסקנות

ללא ספק העולים החדשים הצליחו במבחן בעזרת העולים הוותיקים הרבה יותר מאשר היו מצליחים כאשר יש להם קושי בהבנת השפה. ניתן היה לראות כי העולים הוותיקים רוצים לעזור והצלחה של התלמידים הצעירים יותר חשובה גם להם. סיכום הפרוייקט התנהל באווירה טובה וניתן היה לראות שכולם עברו תהליך שעזר להם באיזושהי צורה.

תכנון מול ביצוע

חריגות מהתכנון המקורי

בהיבטים רבים הפרוייקט בפועל היה שונה מזה שראינו לנגד עינינו בשלב הראשוני, בין היתר בשל הקשיים שתוארו וכמוכן גם עקב התאמות לצרכי התלמידים אשר אט אט נחשפו אלינו. להלן אציין את החריגות וההבדלים העיקריים בין התכנון לביצוע הפרוייקט בפועל:

- מספר המפגשים היה מצומצם מזה ששאפנו לו וכן לעיתים נקטע רצף המפגשים, עבור תלמיד ספציפי או עבור כלל התלמידים. לשמחתנו, למרות לוח הזמנים העמוס, דווקא במהלך תקופת ההצמדה הצלחנו להגביר את תדירות המפגשים, תודות לגיבוי מלא מצוות בית הספר ובעיקר מחנכות הכיתות
- הפעילות הלימודית התמקדה רבות במקצוע החשבון, בו התקשו במיוחד העולים החדשים, אך להערכתנו ההחלטה לסייע להם בתחום זה הייתה נכונה. בהקשר זה, ראוי לציין את המורה לחשבון אשר העבירה לנו את טפסי המבחן אותו היה על התלמידים לפתור וסמכה עלינו לאורך התהליך (כמתואר בתיעוד המפגשים).
- הפעילות הגופנית במפגשים הייתה מועטה, אך להערכתנו עדיין משמעותית. בצורה זו, הצלחנו להתמקד בזמן הקצר שהוקצב למפגשים בתחומים אחרים. בכל פעם שבה ראינו לנכון לשלב פעילות גופנית ומשחקית, הדבר הגביר את מוטיבציית התלמידים והתלהבותם, דבר שסייע לנו בפעילות כולה.

האם עמדנו ביעדי הפרוייקט?

למרות הקשיים בהתנעת הפרוייקט ולאורכו, הפרוייקט הסתיים בהצלחה, כאשר להערכתנו הצלחנו לעמוד במטרת העל ולשפר את השתלבותם של העולים החדשים במסגרת בית הספר. הצלחה זו באה לידי ביטוי בארבעת המישורים:

- **במישור הגופני,** התלמידים השתתפו בפעילויות גופניות אשר סייעו לתרגול השימוש בשפה העברית ולימוד חשבון ונהנו



מכך.

- **במישור הקוגניטיבי**, התלמידים שיפרו את שליטתם בשפה ובחשבון, אם כי הפערים בינם לבין התלמידים האחרים בכיתתם עודנו בולט מאוד.

- **בהיבט החברתי**, התלמידים יצרו קשר אישי עם חונכיהם, כפי שראינו במיוחד במפגש המסכם. אף על פי ששוחחנו עימם על הנושא, אין ביכולתנו לדעת האם אכן ירגישו העולים החדשים בנוח לפנות לחונכיהם, העולים הוותיקים, גם בהמשך הדרך. אנו מקווים שאכן כך יהיה.

- **בהיבט הרגשי**, אין לנו ספק שהעולים החדשים עברו תהליך משמעותי לאורך השנה ואכן הרגישו יותר נינוחים ממפגש למפגש, בין היתר כאשר הם התבטאו בעברית או כאשר נתקלו בקושי כלשהי.

בנוסף לאמור, העולים הוותיקים עברו העצמה משמעותית ובשלבם המאוחרים של התהליך הפגינו בגרות, אחריות ורצון אמיתי לסייע לצעירים מהם.

סיכום הפרויקט

בטווח הקצר, נראה כי עמדנו ביעדים ובמדדי ההצלחה שהוגדרו לפרויקט והצלחנו לסייע לאוכלוסייה מיוחדת בבית הספר באופן משמעותי.

לשמחתנו, לקראת סיום הפרויקט, ההדים בבית הספר אודותיו גברו וזכינו להערכה מהצוות החינוכי. כמו כן, התגובות החיוביות של המשתתפים בפרויקט הוכיחו לנו את חשיבותו של הנושא.

אנו מקווים שתרומתנו תלווה את העולים החדשים גם בטווח הארוך, הן כאשר ישתמשו בכלים שרכשו והן כאשר יסתייעו בפועל בחונכיהם החדשים.

במבט לעתיד, אנו מאמינים שיוזמה שכזו עשויה לסייע גם לקבוצות אוכלוסייה נוספות בבית הספר.



פרויקט התנסות ייחודית בביה"ס בית אב"י

מאת: אליה פורמן, אלעד שיק, אלמוג שולר ועמית אביעלי

רציונאל – יצירת פינת כושר 'ירוקה' ממוצרים ממוחזרים

המציאות החברתית הרחבה

כאנשים חיים בעולם מתכלה אין אנו יכולים להיות אדישים להידרדרות האקולוגיה העולמית, ההתחממות הגלובלית והרי הפסולת שנוצרים מידי שנה.

כאנשי חינוך, עלינו לפעול למען העלאת המודעות לסביבה ולשמירתה.

כסטודנטים לחינוך גופני, העתידים להיות מורים, אנו שואפים לחינוך הדור הצעיר לקיום אורח חיים פעיל ובריא. במסגרת הפרויקט הייחודי, ביקשנו לשלב בין שני הנושאים המרכזיים והחשובים הללו – איכות הסביבה ואורח חיים פעיל ובריא. התכנים הסביבתיים והפעילות הגופנית מהווים בסיס ליצירת קשר בין תלמידים, חשיפה לאורח חיים שונה משלהם, לסוגיות סביבתיות ולפתרונות המיושמים בארץ ובעולם.

רציונל לפעולה מתוך הקשר לאוריינטציה של בית הספר –

בית הספר היסודי בית אב"י מאמין ושואף להבטיח את השתלבותו של התלמיד בחברה ובתרבות, להבטיח את מיצוי יכולתו והישגיו הלימודיים וזאת תוך מתן תחושת בטחון ושייכות, תוך קביעת מסגרות וחוקים ברורים בבית הספר מחד ומתן מענה דיפרנציאלי, הכלה ואמפתיה מאידך.

אנו, כסטודנטים לחינוך גופני, מאמינים שבריאות נפשית, תזונה נכונה ופעילות גופנית הם חלק בלתי נפרד מאורח החיים היומיומי לאורך כל חייו.

בפרויקט ההתנסות הייחודית שלנו, אנו שואפים לשלב בין האני מאמין של בית הספר לאני מאמין החינוכי-גופני שלנו באמצעות הנושא של איכות הסביבה שהוא חלק בלתי נפרד מהתנהלות בית הספר.

התכנית עתידה לפעול בשני מישורים: הראשון, חשיפת התלמידים לבעיות סביבתיות שונות ודרכים לפתרון גלובלי, מקומי ואישי תוך דגש על הצורך בשמירה וניצול נכון של משאבי הטבע הקיימים. השני, פעולת התלמידים בבית הספר לצמצום צריכה וחסכון, שימוש חוזר ומחזור. יצירת דפוסי התנהגות ירוקים בבית הספר, מהם התלמידים יוכלו לשאוב רעיונות להתנהגות בביתם.

ברצוננו להמשיך את התהליך והמודעות למחזור בקרב תלמידי בית הספר ולהפוך אותם לנאמני איכות הסביבה גם בסביבה שמחוץ לבית הספר. ברצוננו ללמדם לנצל את משאבי הסביבה לטובת הפעילות הגופנית.

במסגרת תכנית החינוך הסביבתי, נקיים לאורך המחצית השנייה של השנה, מפגשים קבועים במערכת השעות של קבוצות הילדים פעילי סביבה - נאמני סביבה, כדי להכיר מקרוב דילמות וסוגיות סביבתיות באזור, לפתח רעיונות, ליצור תוצרים שיובילו לאירוע השיא "פינת פעילות גופנית ירוקה".

אוכלוסיית היעד –

כ- 15 נציגים מכיתות ג', ד' – תלמידים מרקעים שונים בקהילת ביה"ס, בעלי קשיים חברתיים, מנהיגים, מצטיינים, מתקשים ועוד. תלמידים המגיעים מרקע סוציו-אקונומי בינוני-גבוהה, תלמידים הישגיים וחומריים.

חשיבות הפרוייקט –

אנו מאמינים כי עצם השתתפות בפרויקט מסוג זה יאפשר מתן תשומת לב לתלמידים חבויים בסביבה הבית ספרית מחד ומאידך

יעצים אותם חברתית וכן יתרום לשילובם, זאת מעצם התרומה לסביבה והתרומה לבית הספר וכן שיתוף הפעולה והעבודה בצוות עם תלמידים נוספים.

תלמידי בית הספר, רובם ככולם, מאופיינים כשכבה סוציאקונומית בינונית-גבוהה ורגילים כי כל דבר העומד בפני רצונם מושג בדרך הקניין החומרי. לפרוייקט יש ערך מוסף ליצירה למען הפנאי. חשיבותו בכך שהוא מראה לתלמידי צד אחר אליו לא נחשפו בעבר, בו ניתן להכין וליצור מכשירים שונים מחומרים ממוחזרים בהם ניתן לבצע פעילות גופנית בשעות אחר הצהרים. בפרוייקט, התלמידים שנבחרו, יפתחו את החזון לערוך שינוי, יזמו רעיונות לבניית מתקן "פינת פעילות גופנית ירוקה" ולעיתיד יפעילו את המתקן ויהיו אחראיים לשימור ולהמשכיות הפרוייקט.

מטרות הפרוייקט ברמת התלמיד

תחום גופני

- התלמידים יפתחו את מרכיבי הכושר הגופניים שלהם בביצוע התרגילים בהתנסות במתקן הכושר הגופני.
- התלמידים יצליחו לבנות וליצור בעצמם את המתקנים שחשבו עליהם.

תחום רגשי

- העצמת קבוצת נאמני הסביבה ככוח מניע לשינוי הן בבית הספר והן בקהילה.
- העצמת הביטחון העצמי של הקבוצה ע"י מתן אחריות של הפעלת מתקן "הפעילות הגופנית הירוקה".

תחום קוגניטיבי

- התלמידים יבינו שניתן להשתמש בחומרים המצויים בסביבה שלנו (בקבוקים, צמיגים, קרטונים ועוד) לצורך פעילות גופנית.
- התלמידים יפגינו יצירתיות וימצאו מכשירי כושר למתקן "הפעילות הגופנית הירוקה" של בית הספר.
- מפגשים אלה יעמיקו את ההבנה של בעיות אקטואליות ויבואו לחזק את יכולת הילדים לנקוט עמדה מושכלת, ולרכוש כלים לאזרחות פעילה לשינוי המצב.

תחום חברתי

- התלמידים יעבדו יחד בשיתוף פעולה תוך עזרה הדדית של כל חברי בית הספר לצורך המטרה המשותפת.
- מטרה ותכלית משותפת יהוו כוח מניע לפעילות התלמידים - להיטיב עם בית הספר על כל חלקיו מתוך ראייה כוללת של עזרה לזולת.
- כחלק מהעשייה החינוכית ומתן האחריות שניתן לתלמידים הם יחוו העצמה רגשית ויחזקו את הבטחון העצמי.

מטרת הפרוייקט ברמת המורה

המטרות של הפרוייקט ברמת המורה הן לקשר בין העולם של החינוך הגופני לבין איכות הסביבה. לפתח בבית הספר קבוצת נאמני סביבה שיפתחו מתקן לפעילות גופנית באמצעות מחזור מהסביבה בה הם חיים. כך תעלה החשיבות של שמירת הסביבה הן בבית הספר והן מחוץ לבית הספר וכמו כן תעלה החשיבות לביצוע פעילות גופנית. אנו מאמינים שקבוצת נאמני הסביבה יוכלו להעצים את עצמם מבחינה חברתית ויוכלו להוביל ולערוך שינוי במודעות של כל חברי בית הספר והקהילה בה הם חיים.

המתקן שיוקם בסוף הפרוייקט, יוכל לשמש את בית הספר הן בשיעורי החינוך הגופני והן בשעות ההפסקה.



- משאבים - מגוון חומרים שנאסוף מן הסביבה (בקבוקים, צמיגים, קרטונים ועוד).
- תוצר מוצע - מתקן "הפעילות הגופנית הירוקה"
- דרכי הערכה - יצירתיות בבניית המכשירים, שיתוף פעולה, עזרה הדדית, הגברת המודעות בכל בית הספר עפ"י מדדי הערכה (יפורט בהמשך)

מדדי הצלחה

- לאורך הפרוייקט היזמים הצעירים יפעלו יחד, בשיתוף פעולה תוך עזרה הדדית בבניית מתקני הכושר הסביבתיים.
- בניית מתקן הכושר הסביבתי יעמוד בזמנים ורצף עבודה שהוגדרו מראש.
- הפרוייקט יטמון בחובו מתקנים מגוונים העובדים על מגוון רחב של שרירים ופיתוח של מרכיבי הכושר הגופני של הילדים.
- מתקני הכושר הסביבתיים יהיו בטיחותיים ותלמידים ויעמדו בכל התקנים של חוזר מנכ"ל בנושא בטחון ובטיחות.
- מתקני הכושר הגופניים יהיו עמידים ואיכותיים לתנאי מזג האוויר השונים.
- צוות הפרוייקט ידע להתמודד עם בעיות לא צפויות שיעלו במהלך העבודה תוך שמירה על קור רוח, התמדה ודבקות במשימה.
- למתקני הכושר הסביבתי יהיה שימוש יעיל אם זה בשיעורי החינוך הגופני ואם בזמן ההפסקות של בית הספר.
- מתקן הכושר הסביבתי יהווה מודל חינוכי-גופני-סביבתי אותו ניתן ליישם ולבצע בבתי ספר וקהילות בארץ ובעולם.
- למתקני הכושר הסביבתיים תהיה המשכיות ושימור במהלך השנים.

בעיות צפויות



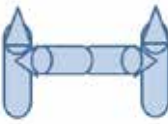
- המשכיות ושימור המתקן.
- עשייה, חשיבה ואיסוף חומרים בימים שאנו לא נמצאים בבית ספר.
- אישור הפרוייקט ע"י מנהלת וצוות בית הספר.
- חוסר ענין של התלמידים לבנות וליזום את הפרוייקט

דרכים לפתרון

- מורה הנמצא לאורך השבוע שיוכל לסייע להוצאה לפועל של פרוייקט מסוג זה ויעבוד איתנו בשיתוף פעולה מתמיד.
- הצגת תכנית מפורטת של הפרוייקט למנהלת וצוות בית הספר שתכלול: רציונל, תכנון ולוח זמנים.
- העלאת המוטיבציה של התלמידים באמצעות הצגת רעיונות חדשניים ומתקנים מאתגרים.

מספר מפגש	המכשיר	תיאור הפעילות הגופנית שמתבצעת איתו	דרכי הכנה	ציוד	הערות
מפגש 1 (שיעור)	סולם קאורדינציה בנוי מצמיגי מכוניות	סולם הקאורדינציה נמצא על הקרקע. צמיגי המכוניות יונחו זה לצד זה ובמקביל כשכל צמיג יהיה לפני הצמיג הקודם. סולם זה ישפר את הקאורדינציה של הילד (תיאום עין רגל), התמצאות במרחב, זריזות ושיפור מרכיבי הכושר הגופני.	השחלת בקבוקים לתוך חוט ברזל. הכנת החישוקים. צביעת החישוקים	*כ-10 חישוקים העשויים מבקבוקים המושחלים לתוך חוט ברזל. *צבעי גואש בצבעים שונים *מברשות צבע	
מפגש 2 (שיעור)	דיוק וקליעה למטרה	קליעה למטרה ברמות גובה שונות. מתקן זה מפתח אצל הילד את יכולת הדיוק, ויסות כוח ותיאום עין יד.	צביעת חישוקי בקבוקים באמצעות צבעי גואש. חיבור ששת החישוקים באופן קבוע בצורה של פירמידה.	*6 חישוקי בקבוקים *צבעי גואש *מברשות צבע *חוטי ברזל לקיבוע	
מפגש 3 2) (שיעורים)	מנהרה	מסלול בו הילדים יוכלו לזחול בתוך מנהרה שעשויה מחישוקי בקבוקים בגדלים שונים. מפתח את ההתמצאות במרחב של הילד.	הכנת חישוקי בקבוקים בגדלים שונים צביעת החישוקים וקיבועם ברצפה	*5 חישוקי בקבוקים *צבעי גואש *מברשות צבע	
מפגש 4 (חצי שיעור)	משקולות חופשיות	משקולות חופשיות מבקבוקי פלסטיק המלאים בחול. מטרה: פיתוח כוח	הכנת חול לתוך בקבוקים וצביעתם	בקבוקים חול/חצץ צבעים לקישוט.	
מפגש 4 (חצי שיעור)	שעון זמן	חיבור 2 בקבוקים ומילוי חול בתוכם. שעון זמן זה יהיה בכל תחנה וכשהשעון נגמר, תורו של תלמיד אחר לעבוד בתחנה או סימן לעבור לתחנה הבאה.	2 בקבוקים. הכנת חול באחד מהם וחיבורם בפייט השתייה.	2 בקבוקים חול דבק להדבקה.	
מפגש 5 (שיעור)	מסלול שיווי משקל	מסלול מפחיות שימורים (הגדולות יותר כך שלא יימעכו כשידרכו עליהן) התלמידים יכולו ללכת על הפחיות וכך לשפר את שיווי המשקל שלהם ברמות גובה שונות ובסיסי משען משתנים (גדלים שונים של פחיות)	פחיות שימורים בגדלים שונים מקובעות לרצפה.	* פחיות שימורים גדולות מסוגים שונים - כמה שיותר המסלול יהיה ארוך יותר * צבעי גוש לצביעת הפחיות * מכחולים	
מפגש 6 (שיעור)	מיטה לחיזוק שרירי בטן	מיטה הנמצאת בשיפוע קל, עליה יוכלו התלמידים לבצע תרגילים לחיזוק הבטן.	בסיסים: פלטות עץ, עליהם נקבע קרש באורך שנחליט, את הקרש נעטוף בספוגים כדי שיהיה נוח.	קרשים, ספוגים, 3 (משהו לחבר בין הספוגים לקרש ובין הקרש לצמיגים), צבעי גואש לקישוט.	



	<p>*טבעת כלשהי או חישוק *מיכל או קופסה גדולה. *המתקן יכול למעשה לסייע לשימורו של הגן, כיוון שהמיכל יהווה מעין בנק לחומרים ממוחזרים שנוספים כל הזמן.</p>	<p>מיכל כלשהו הפתוח בחלקו העליון ומעוצב באופן כזה שיראה כמו סל, אולי לבנות אפילו עמוד עם סל או סל תלוי מעליו.</p>	<p>מיכל מחזור שיעוצב באופן כזה שהילדים יכולים לקלוע אליו בקבוקים ומוצרים אחרים למחזור.</p>	<p>סל מחזור</p>	<p>מפגש 7 (שיעור)</p>
	<p>גלגל שיניים + פדלים מאופניים ישנות/ מכשיר פדלים מפלסטיק.</p>	<p>במרחק ממוצע של רגליים מותקנות פדלים שאפשר ליצור מאופניים ישנות או ממכשיר פדלים את הפדלים נקבע לקרקע.</p>	<p>כיסא המונח על הקרקע, מעט מוגבה, ותוך כדי ישיבה הרגליים מדווחות על הפדלים המונחות גם הן על הקרקע.</p>	<p>אופני כושר</p>	<p>מפגש 8 (שיעור)</p>
	<p>כיסאות כמס' העמדות שאנו רוצים, חתיכות עץ, צירים כמספר העמדות, בקבוקים, חול, חומרי חיבור בין כל המרכיבים. (ברגים + אומים, דבק, חוטי ברזל) צבעים לקישוט</p>	<p>כיסא מקובע לרצפה, בחלק הקדמי האמצעי מחובר קרש עטוף נייר או ספוג, המוט מחובר בצורה כזו שהוא יכול לנוע למעלה ויש לו מעצור כשהוא מגיע למטה. בקצה השני של המוט מחובר בקבוק מלא בחול כמשקולת.</p>	<p>כיסא אשר בחלק הקדמי באמצע יהיה מחובר מוט, על המוט תהיה משקולת, התלמיד ישב ויריד את המשקולת בתנועות נשלטות.</p> <p>המטרה: חיזוק שרירי הרגליים.</p>	<p>כיסא לחיזוק שרירי רגלים</p>	<p>מפגש 9 (שיעור)</p>
	<p>* בקבוקי פלסטיק מגדלים שונים (גדולים וקטנים) חול * מסקנטייפ * מכחולים * צבעי גועש * סכין יפני לחיתוך</p>	<p>משוכות עשויות 4 בקבוקים (בגדלים שווים) כששני בקבוקים יהוו את הבסיסים ויהיו מלאים בחול עד חצי הבקבוק כשבכל אחד מהם יעשה חור בחלקו העליון אליו תכנס פיית הבקבוק המאוזן, והשניים האחרים יחוברו בבסיסים ויהוו את גוף המשוכה.</p>	<p>משוכות בשני גדלים, העשויות מבקבוקי פלסטיק.</p> <p>המטרה: לימוד ריצת משוכות, שיפור הקואורדינציה וההתמצאות במרחב, שיפור הזריזות וסיבולת לב-ריאה וכמובן את הניתור.</p>	<p>משוכות</p>	<p>מפגש 10 2) (שיעורים)</p>



ראשית התהליך בתכנון הפרויקט.

ניסנו לחשוב איזה פרויקט ניתן יהיה לקיים בביה"ס שיתאים לרוחו, לאפיוני האוכלוסייה ולגישתנו כסטודנטים לחינוך גופני.

החלטנו על פרויקט מתוך אמונה בחשיבות תחום הקיימות והשמירה על הסביבה והרצון לשלב בין תחום זה ותחום החינוך הגופני והפעילות הגופנית. כמו כן, מאחר וביה"ס בית אב"י הינו ביה"ס ירוק, החלטנו כי מדובר בשילוב אידיאלי של תחומי עניין.

את קבוצת התלמידים הרכיב הצוות החינוכי: בתיה – המורה המאמנת שלנו (המורה היחידה בביה"ס לחינוך גופני), צוות המחנכות של שכבות ג' ו-ד', הרכזת החברתית וועצת ביה"ס.

קבוצת התלמידים הייתה הטרוגנית והכילה תלמידים עם אפיונים שונים. חלקם עם קשיים חברתיים, חלקם עם קשיים לימודיים, חלקם עם קשיים בחינוך גופני ועוד.

הקבוצה כללה כ-25 תלמידים מכיתות ג' ו-ד'.

בפגישה הראשונה, קיימנו עם התלמידים שיחת פתיחה על מחזור ואיכות הסביבה. הדגשנו את חשיבותם במציאות הקיימת ולאחר מכן העלינו יחד רעיונות כיצד ניתן לשלב בין איכות הסביבה לתחום של החינוך הגופני.

בפגישות שלאחר מכן, תכננו, בנינו וייצרנו מתקנים שונים העשויים מחומרים ממוחזרים וחומרים מהטבע שנמצאים בסביבת ביה"ס.

בפגישה השנייה, הכנו יחד עם התלמידים משקולות חופשיות מבקבוקי פלסטיק וחול. התלמידים מילאו את הבקבוקים הממוחזרים בחול ומיד לאחר מכן החלו לקשט אותם בצבעי גואש.

תוצרי הפעילות: משקולות חופשיות בגדלים שונים. משקולות קלות, משקולות בינוניות ומשקולות כבדות.

בפגישה השלישית, הכנו עם התלמידים שעוני חול המסייעים למדוד ולקבוע את משך הפעילות הגופנית לכל מכשיר ו/או פעילות. בפגישה זו, התלמידים מילאו בקבוק אחד בחול ולאחר מכן חיברו לו בקבוק נוסף ובאמצעות דבק. את השעון חול שיצרו, קישטו וצבעו בצבעי גואש.

תוצרי הפעילות: שעוני חול המודדים זמנים שונים. החל מ-10 שניות עד ל-30 שניות.

בפעילות הרביעית, התלמידים הכינו משוכות באמצעות 4 בקבוקים בגדלים זהים. שני בקבוקים היוו את בסיס המשוכה ושני בקבוקים היוו את המשוכה עצמה. מילאנו את בקבוקי הבסיסים בחול עד חצי הבקבוק ויצרנו חור קטן בחלקו העליון של בקבוקי הבסיסים. במקביל, חיברנו שני בקבוקים אחד לשני בבסיסם באמצעות דבק ולאחר מכן השחלנו כל קצה לחור בבקבוקי הבסיסים. לאחר בניית המשוכה, צבענו וקישטנו כל משוכה בצבעים שונים.

תוצרי הפעילות: משוכות בגדלים שונים. משוכות גדולות ומשוכות קטנות.

בפעילות החמישית, הכנו בקבוקים צבעוניים. מילאנו כ-20 בקבוקים במים ולתוכם הכנסנו צבעים זוהרים.



תוצרי הפעילות: כ-20 בקבוקים צבעוניים המשמשים לפעילויות של קליעה למטרה

נדהמנו נוכח שיתוף הפעולה והרצון ליצור ולייצר מצד התלמידים.

טרם תחילת הפרויקט, חששנו שמא התלמידים לא יהיו מעוניינים בו מאחר ומדובר באוכלוסייה המשויכת לחתך סוציו-אקונומי גבוה וילדים שגדלים בסביבה בה לא חסר דבר ותמיד ניתן לקנות את הרצוי או המבוקש. גם ביה"ס מתנהל בגישה זו והכל בו קנוי, חדש ונוצץ.

לאורך כל המפגשים, התלמידים הראו התלהבות מהנושא, מהבניה והיצירה של המתקנים השונים וביום השיא בו קיימנו הפסקה פעילה ששילבה תחנות שונות שהופעלו בהם המתקנים השונים אותם בנינו במהלך המפגשים. התלמידים נהנו במהלך המפגשים ולמדו רבות הן על נושא איכות הסביבה והמחזור וכיצד ניתן להכין מחומרי הסביבה מכשירים לביצוע פעילות גופנית בבית הספר ובשעות הפנאי בפרט.

להלן תמונות מהמפגשים השונים :



ביום שני, ה- 26.5.14, התקיימה הפסקה פעילה בנושא משחקי נופש פעיל בשילוב תוצרי מתקני הכושר הסביבתי שנוציגי ההתנסות הייחודית הכינו בבית הספר בית אב"י שבאבן יהודה.

במהלך ההפסקה, נציגי "מתקן הכושר הסביבתי" העבירו ביחד עם ועדת ספורט בגאווה יתרה את ההפסקה הפעילה הכוללת 10 תחנות שונות.

להלן פירוט התחנות:

תחנה ראשונה: באולינג



בתחנה זו התלמידים היו צריכים להפיל את חיילי הבאולינג הסביבתיים העשויים מבקוקים המלאים בנוזל צבעוני. באמצעות גלגול כדור באולינג מנקודת התחלה על התלמידים היה לנסות להפיל כמה שיותר חיילים. לכל קבוצה ניצב שעון חול המורה על הזמן הקצוב שיש להפיל את כל חיילי הבאולינג הסביבתיים. בתחנה זו התלמידים שיפרו את הדיוק, תיאום עין יד, ויסות כוח וניסיון לבצע משימה תחת זמן מוגדר מראש.

תחנה שניה: מירוץ שליחים עם סקוטר

בתחנה זו התלמידים חולקו ל-4 קבוצות. המטרה של כל קבוצה הייתה לרכב על גבי הסקוטר לעבר קונוס הניצב לאורך המסלול, להקיף אותו ולחזור חזרה לנקודת המוצא. הקבוצה שסיימה ראשונה לנוע במסלול עם כל חברי הקבוצה, ניצחה. לאחר פרק זמן שעבר במהלך ההפסקה, העלו את דרגת הקושי של התחנה והוספנו למסלול את הבקוקים הצבעוניים שהכנו במסגרת שעות ההתנסות הייחודית שהיו מכשולים במסלול הנסיעה של הסקוטר. תחנה זו פיתחה את מרכיבי הכושר הגופני של הילד בניהם: כוח רגליים, מהירות, התמצאות במרחב, קואורדינציה ותיאום עין-רגל.



תחנה שלישית: רשת עכביש



בתחנה זו, בנינו רשת עכביש מדילגיות בצבעים שונים בין שני עצים. בתוך הרשת שיבצנו חישוקים. החישוקים היו משובצים ברמות גובה שונות. המטרה של התחנה היא לנסות להעביר בהצלחה את צלחת הפריזבי ברשת העכביש דרך החישוקים.

תחנה זו פיתחה את ויסות הכוח של התלמידים, תיאום עין-יד, דיוק ותפיסה מרחבית.

תחנה רביעית: משקולות חופשיות



בתחנה זו, התלמידים התנסו בהרמת משקולות חופשיות במשקלים שונים (קל, בינוני וכבד). המטרה של התחנה היא להרים משקולות במשך הזמן שחולף מרגע שמפעיל התחנה מפעיל את שעון החול ועד לרגע ששעון החול מפסיק לפעול. תחנה זו כללה את התוצרים שהכנו במסגרת שעות ההתנסות הייחודית (משקולות חופשיות ושעון חול).

בתחנה זו התלמידים שיפרו את סיבולת הכוח של שרירי הידיים.

תחנה חמישית : ריצת מכשולים



בתחנה זו, התלמידים היו צריכים לעבור בריצה קלה מעל המכשולים בגבהים שונים (משוכות מבקבוקים ממחוזרים). בתחנה זו הופעל שעון חול לכל אחד שביצע את הפעילות. המטרה של התלמידים היא לנסות לעבור כמה שיותר פעמים את מסלול המכשולים בפרק הזמן שמורה שעון החול.

בתחנה זו התלמידים שיפרו את סיבולת הלב-ריאה, ניתורים, זריזות, מהירות, התמצאות במרחב ואת הקאורדינציה.

תחנה שישית: וריאציה לקריקט



בתחנה זו, התלמידים היו צריכים לגלגל כדור טניס על הרצפה, בניסיון להעבירו בפעם אחת בתוך גבולות המשוכות הבנויות מבקבוקים ממחוזרים. בתחנה זו הופעל שעון חול לכל אחד שביצע את הפעילות. המטרה של התלמידים היא לנסות להעביר כמה שיותר פעמים את הכדור בתוך המסלול בפרק הזמן שמורה שעון החול.

בתחנה זו התלמידים שיפרו את הדיוק, ראייה מרחבית והוויסות כוח.

תחנה שביעית: קליעה למטרה

בתחנה זו, פיזרנו על גבי הדשא חישוקים במרחקים שונים. התלמידים שפעלו בתחנה זו, היו צריכים לזרוק את צלחת הפריזבי ולנסות לקלוע את צלחת הפריזבי לתוך החישוקים.

בתחנה זו התלמידים שיפרו את הקאורדינציה, תיאום עין-יד והדיוק.

תחנה שמינית: שיווי משקל על דילגית

בתחנה זו, התלמידים נדרשו לשמור על שיווי המשקל בהליכת עקב לצד אגודל על הדילגית המונחת על הרצפה. תלמידים שביקשו אתגר הניחו טבעות גומי על ראשם והיו צריכים ללכת על הדילגית תוך שמירה על שיווי משקל ואיזון טבעת הגומי על ראשם.

בתחנה זו התלמידים שיפרו את שיווי המשקל הדינאמי.

תחנה תשיעית: התמסרות בכפות סקופ

בתחנה זו, התלמידים יכלו להתמסר יחדיו בכפות סקופ באופן חופשי בשטח שהגדרנו במגרש הספורט.

בתחנה זו התלמידים שיפרו את שיתוף הפעולה, הדיוק, ויסות הכוח, ותיאום עין יד.





תחנה עשירית: קליעה לסל בכדור ורשת

בתחנה זו, פיזרנו באופן חופשי רשתות המחוברים למוטות במגרש הספורט. כל תלמיד שעבר בתחנה זו, התבקש להקיף כדור קטן על גבי הרשת, להתקדם עד הסל ולקלוע את הכדור לתוכו.

בתחנה זו התלמידים שיפרו את הקואורדינציה, תיאום עין יד, והדיוק למטרה.

תלמידי ההתנסות הייחודית של "מתקן הכושר הסביבתי" ונציגי ועדת הספורט של בית הספר הפעילו את התחנות השונות, הסבירו לכל תלמיד כיצד עליו לפעול בכל תחנה ושמרו על הנהלים והבטיחות.

התלמידים התרגשו והיו מלאי גאווה להראות את התוצרים שלהם ולהסביר עליהם לכל תלמיד שהגיע להתנסות בתחנות השונות. ניתן היה לראות כי התלמידים גאים מהתוצרים שהכינו ונהנים מהיכולת להשתמש בהם במסגרת הפסקה פעילה.

אנו הסטודנטים, מלאי גאווה ואושר. בהפסקה זו, נוכחנו לדעת כי הפרויקט נחל הצלחה מדהימה!

תמונות מאירוע הפסקה הפעילה:



רפלקציה

התחושות שלנו הן במידה מסוימת השתקפות של מפגשי מציאויות. הן מפגישות את הנתונים האובייקטיביים, את התחושה שלנו ואת תחושות האחרים החווים את אותה סיטואציה. זו היא דרך טובה לתאר, בעינינו, את מצרף הרגשות שהרגשנו בזמן ההתנסות הייחודית שלנו. המציאות הפגישה שלוש השקפות עולם: שלנו, של בית הספר ושל התלמידים. כל השקפה, או מציאות אם תרצו, נגעה, דחפה,

חפפה והשלימה את האחרת וביחד נוצרה תחושה חדשה, מורכבת מחד אך חדה ובהירה מנגד. הרעיון הראשוני שלנו, לבנות חדר

כושר שלם וגדוש במתקנים, הלהיב את החושים ומילא אותנו מוטיבציה ליצירה. מצד שני הדברים שהתרחשו בפועל בשל הרצונות



השונים של בית הספר הפגישו את התחושה הזו עם המציאות האובייקטיבית והתוצאה הייתה אכזבה קשה שבשלב מסוים לא אפשרה לנו לבחון את המציאות החדשה שנוצרה.

'ההכרח' שלנו להשלים את המשימה מתוקף כוח הרצון שלנו בכל זאת לבצע איזה שהוא פרויקט משמעותי, הוסיף למשוואה את החלק החשוב ביותר שלה: הילדים. הידיעה כי לילדי בית הספר הזה ניתנות כ"כ מעט הזדמנויות לרגעים של יצירה וחיות, גרמו לנו להבין בשלב מסוים כי המתקנים שהמצאנו ל'ברירת מחדל', עבור הילדים, הם יצירה אישית, משמעותית ונוגעת. מספיק היה להביט בעיניהם כששאלו מתי המפגש בו נרכיב ביחד משקולות או שעוני חול, כדי להבחין בנצוץ ששמור רק לרגע הזה, רק לגיל הזה, שבו הם לבד עם עצמם עם האמת שלהם ועם היצירה שלהם.

בכל אחד מהמפגשים שלנו ההתרגשות שלהם פיצצה את המגרש. לפתע, גם התחושה שלנו הסטודנטים הפכה לאט-לאט ממלנכוליה עדינה להתלהבות צרופה שנדבקה בהתלהבותם של הילדים. פתאום הבנו שלכל התכנון רב הרושם שלנו בעבור המתקן המקורי לא היה ערך לולא הילדים היו מפיחים בו חיים, וכנראה שילדים האלה לא באמת שינה אם הם יוצרים חדר כושר ממוחזר, או רק משקולת אחת מבקבוק מלא בחול.

באירוע השיא של הפרויקט – ההפסקה הפעילה, נוספה תחושה נוספת לארסנל. הייתה זו הגאווה!

נוצרה הרגשה בשלב מסוים כאילו אף אחד בבית הספר לא מעוניין שנלך בכיוון שבו בחרנו, בין אם זה חדר כושר קבוע או אפילו יצירת מתקנים ניידים לשיעורי חינוך גופני. בהפסקה הפעילה, בה התלמידים המקסימים שיצרו את המתקנים גם תפעלו את התחנות שלהם, כל המורים כמעט חזו בנעשה ונפעמו מהיצירתיות וההתלהבות של הילדים המשתתפים והמפעילים. אנחנו, הסטודנטים, שהרגשנו כי בדרך לשיא הזה עברנו מסלול בירוקרטי ונפשי ארוך ומייגע, פתאום הבנו שיש דברים ששווה להילחם עליהם – למרות שאף אחד לא רצה או חשב שיש תועלת או כל דבר אחר ברעיון שלנו, לא וויתרנו עליו. התכתבנו עם הנתונים שחייבו אותנו להתחשב בהם ויצרנו דבר נפלא אף על פי ולמרות הכול.

לסיכום - כפי שציינו בהתחלה, התחושות שלנו בנוגע להתנסות הייחודית לא נכנסות בתוך קטגוריה מובחנת וברורה. התחושות שלנו, כמו כל תחושה מורכבת, הן תוצר של כמה גורמים שמושכים לכיוונים רגשיים שונים. בית הספר, שלא ראה את הדברים איתנו עין בעין, אנחנו שבאנו עם ציפיות גדולות והתאכזבנו בהתאם, והילדים – שהפכו את כל הקערה על פיה.

בסופו של דבר, אם נתאמץ ונחפש דרכים בכל זאת להגדיר את הרגשות באופן כזה שיהיה ניתן לשיים אותן, היינו אומרים כי אנחנו מסיימים את הפרויקט בתחושה אופטימית, מלאת תקווה ובעיקר בתחושת הצלחה גדולה.



יום ספורט בשילוב מתמטיקה לכיתות ד'

מאת: אולגה ליטבין, גל אוליאל, חנה בן עמי ושני כהן

ביום שלישי, ה-27.05.14, קיימנו יום ספורט בשילוב מתמטיקה לשכבת כיתות ד', בביה"ס ישרון.

החלטנו לקיים יום זה במגרש הספורט שבבית הספר, כאשר כל כיתה הגיעה בשעה המיועדת לה לביצוע הפעילות. בזמן שהתלמידים הגיעו למגרש, נלהבים ונרגשים, חילקנו אותם למספר קבוצות וכל אחת מהן פעלה בתחנה אחרת בה הם ניסו לצבור כמה שיותר נקודות עבור הכיתה כולה. לאחר זמן מוקצב, הקבוצות עברו תחנה, כך שיצא שכל התלמידים נחשפו לכל התחנות ולכלל נושאי הלימוד.

התחנות השונות הותאמו לנושאי הלימוד במתמטיקה של כיתות ד', ע"פ הנחייתה של רכזת המתמטיקה בבית הספר. תכננו את התחנות כך שכל תחנה תכלול פעילות גופנית המשלבת את נושאי הלימוד אותן ביקשה רכזת המתמטיקה להכניס ביום זה:

• **שברים – מציאת חלק מכמות**

• **שברים פשוטים – חיבור חיסור עם מכנים זהים**

• **סימני התחלקות ב- 2,5,10,3,9**

• **מספרים טבעיים עד מיליון**

יש אתגר רב בחשיבה על יצירת תחנות שמשלבות נושאים ממתמטיקה יחד עם פעילות גופנית. אך עם שיתוף פעולה של הצוות וסיעור מוחות יצירתי ורענן, הצלחנו להגיע לתחנות הבאות:

באולינג מספרים (סימני התחלקות): על התלמידים היה לפגוע בעזרת כדור-יד בבקבוקים שעליהם היו מספרים שמתחלקים בספרה 9 או בספרה 10. כל פגיעה בבקבוק נכון, זיכתה את הקבוצה בנקודה. כל פגיעה בבקבוק שגוי, הורידה נקודה לקבוצה, כך שמעבר לידיעת המספרים המתחלקים נכונה, היה על התלמידים להתרכז ולפגוע במדויק בבקבוקים בכדי להגיע לניקוד המקסימלי.

העבר את המספר (סימני התחלקות): כל תלמיד קיבל מספר אותו היה צריך לשמור אצלו עד לסיום המסלול שעבר בעזרת "סקוטר". לאחר שסיים את המסלול, היה עליו להניח את המספר בחישוק המתאים לפי סימן החלוקה שלו- חישוק בו נמצאים המספרים המתחלקים בספרה 2, חישוק בו נמצאים המספרים המתחלקים בספרה 3 וחישוק בו נמצאים המספרים המתחלקים בספרה 5.

סדר את המספרים (מספרים טבעיים עד מיליון): על התלמידים היה לעבור במסלול סולמות קואורדינציה ולקחת מספר המונח בתוך חישוק בסוף המסלול. לאחר איסוף המספרים כולם (15 מספרים), על התלמידים היה לסדר את המספרים מהקטן לגדול.

קטן או גדול (מספרים טבעיים עד מיליון): חילקנו שטח מוגדר לשני חלקים המאפיינים את שני המספרים אותם מרים מנחה התחנה בכל פעם. כאשר מנחה התחנה הרים 2 כרטיסיות עם מספרים שונים, היה על התלמידים לעבור לצד של המספר הגדול יותר (דומה ל"ים-יבשה").

* בכיתות גבוהות יותר ניתן לבלבל את התלמידים ובכל פעם להכריז: "עליכם לעבור לשטח של המספר הקטן יותר..." / "עליהם לעבור לשטח של המספר הגדול יותר" וכן הלאה.

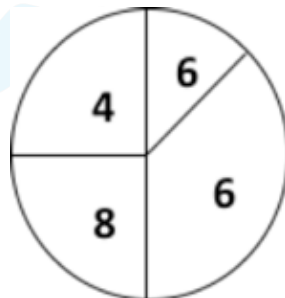
מרוץ שליחים (שברים פשוטים): על התלמידים היה לצעוד על קביים, כאשר בסיום המסלול היו צריכים לקחת תרגיל המורכב משברים פשוטים ולהניח את התרגיל בתשובה הנכונה לפי החישוקים הבאים: תוצאה הגדולה מ-1, תוצאה הקטנה מ-1, תוצאה השווה ל-1.

דומינו (שברים פשוטים): על התלמידים היה לעבור מסלול סלאום ומשוכות, כאשר בסיום המסלול מחכה להם כרטיסיית דומינו.



כאשר סיימו לאסוף את כל הכרטיסיות היה על התלמידים לסדר את כל הכרטיסיות כך ששתי כרטיסיות ישלימו לאפס או ל-1 (כך למשל כרטיסייה עם 3/5 התאימה לכרטיסייה של 2/5 – משלים ל 1 וכרטיסייה של 2/4 התאימה לכרטיסייה של 1/2).

מלא את העוגה (שברים – מציאת חלק מכמות): על ריצפת המגרש ציירו עוגה מתמטית בעזרת דלגיות. על התלמידים היה למלא את העוגה ב-24 כדורי טניס, כך שיתאימו לכל חלק בעוגה. לדוגמא, בחלק של "רבע עוגה" היה על התלמידים להניח רבע מ 24 כדורים- כלומר 6 כדורים.



יום לפני האירוע, עברנו בין כיתות ד' והודענו על קיום יום ספורט בשילוב מתמטיקה. תדרכנו את התלמידים להגיע עם בקבוקי מים, כובעים, חולצות "נבחרת מתמטיקה" (אותם קיבלו מבית הספר) והרבה מוטיבציה.

את כלל התחנות ארגנו בבוקר, ותדרכנו את 18 התלמידים מכיתה ו' שהתנדבו לעזור לנו להפעיל את התחנות ביום זה. בכל תחנה היו 2-3 מפעילים שהיו אחראיים למתן הסבר על התחנה ורישום הניקוד אותה הקבוצה צברה.

המתנדבים הפגינו רצינות, אחריות ומשמעת אישית, והצליחו להסביר את מטרת התחנה ולאסוף את הניקוד בעצמם, מה שאפשר לנו להיות חופשיים יותר למתן פתרון בעיות ולשליטה טובה יותר על האירוע.

בכל התחנות ראינו כי התלמידים מפגינים חשיבה, יצירתיות ושיתוף פעולה, והכל על מנת להצליח בתחנות בצורה המיטבית. לכל הילדים ניתנה ההזדמנות ללמוד, כאשר חברי הקבוצה היו רשאים לסייע זה לזה במשימות המתמטיות.

במהלך היום קיבלנו פרגון רב מהנהלת בית הספר ומצוות המורים, וחשנו סיפוק וגאווה מעשייתנו המשותפת והמשמעותית.

לאחר שכל הכיתות סיימו את התחנות, אספנו את דפי הניקוד וספרנו את הכיתה המנצחת. התלמידים כבר היו מתוחים ורצו לדעת מי היא הכיתה המנצחת..... עברנו בשלושת הכיתות והכרזנו על הכיתה שצברה את מירב הניקודות, הכיתה המנצחת שזכתה בפרס מתוק. ברגע ההכרזה התלמידים שאגו מרוב אושר וצרחו משמחה. גם המתנדבים מכיתות ו' זכו לפרס מרענן על עבודתם הקשה ביום זה.

בסיום יום זה, החלטנו להשאיר את כל הכרטיסיות ואמצעי העזר הנלווים שהכנו ליום זה בבית הספר, כהוקרה על תהליך הלמידה המשמעותי אותו חווינו.

אנחנו שמחים שיצא לנו להתנסות בהקמת יום ספורט בשילוב של נושא מקצועי כמו מתמטיקה, נושא שלא היה ברור מאליו שניתן לשלב דרך חינוך גופני.

אנו ממליצים בחום לנסות לשלב את שיעורי החינוך הגופני עם נושאים מקצועיים אחרים, ולהיווכח כמה מעניין ומסקרן זה יכול להיות.



הפסקה פעילה המדגימה מגוון שימושים בדילגיות

מאת: אליה פורמן, אלעד שיק, אלמוג שולר ועמית אביעלי

ביום חמישי, ה-22.5.14, התקיימה הפסקה פעילה המדגימה מגוון שימושים בדילגיות בבית הספר בית אב"י שבאבן יהודה.

במהלך הפסקה הפעלנו 10 תחנות:

תחנה 1: הרקדות

בתחנה זו התלמידים עברו הרקדות שונות: ריקודי שורות, אירובי והתעמלות כללית באמצעות דלגית לרקע צלילי מוזיקה קצבית.



תחנה 2: סולם קואורדינציה

בתחנה זו בנינו סולם קואורדינציה באמצעות שני ספסלים שוודים ודלגיות. התלמידים היו צריכים לעבור את הסולם הקואורדינציה מצדו האחד לצדו השני מבלי לגעת בדלגיות.

תחנה זו מפתחת את מרכיבי הכושר הגופני של הילד, התמצאות במרחב, קואורדינציה ותיאום עין-רגל.



תחנה 3: רשת עכביש

בתחנה זו בנינו רשת עכביש מדלגיות בצבעים שונים בין שני עצים. בתוך הרשת שיבצנו חישוקים. החישוקים היו משובצים ברמות גובה שונות. המטרה של התחנה היא לנסות לעבור בהצלחה את רשת העכביש דרך החישוקים. על רשת העכביש, שיבצנו פעמונים קטנים. מטרתם הייתה לסמן לתלמידים שבמידה ומישהו נגע ברשת, יש לחזור ולנסות לעבור אותה בשנית.





תחנה 4: מרוץ שליחים עם דלגית

בתחנה זו, התקיימה תחרות שליחים בין 4 טורים. התלמידים היו צריכים להתקדם בקפיצות עם דלגית לעבר החישוקים שהיו מונחים בצדו השני של המסלול ולחזור חזרה לנקודת המוצא.



תחנה 5: זחילה אינדיאנית

בתחנה זו בנינו מתקן הבנוי משני ספסלים שוודים וביניהם חוט גומי הקשור לרוחב הספסלים. התלמידים היו צריכים לעבור מכשול באמצעות זחילה אינדיאנית כשאסור להם לגעת בחוט הגומי.



תחנה 6: משיכת חבל

בתחנה זו ערכנו תחרות משיכת חבל בין שתי קבוצות.



תחנה 7: קפיצה בחבל גדול

בתחנה זו העברנו קפיצה על חבל ארוך בווריאציות שונות:

-ניסיון להעביר את קבוצת התלמידים מצד אחד לצד השני מבלי לגעת בחבל.

-קפיצה משותפת תוך תיאום הדדי של מספר תלמידים בו זמנית.

-ניסיון להעביר את קבוצת התלמידים מצד אחד לצד השני. כשכל תלמיד עובר עליו לקפוץ 2 קפיצות בחבל ולצאת החוצה.



תחנה 8: שיווי משקל על דלגית

בתחנה זו התלמידים נדרשו לשמור על שיווי המשקל בהליכת עקב לצד אגודל על הדלגית המונחת על הרצפה. תלמידים שביקשו

אתגר הניחו טבעות גומי על ראשם והיו צריכים ללכת על הדלגית תוך שמירה על שיווי משקל ואיזון טבעת הגומי על ראשם.

תחנה 9: מעבר בין החבלים

בתחנה זו התלמידים נדרשו לעבור את מכשולי החבלים שהיו מונחים על הרצפה מבלי לגעת בחבלים.

תחנה 10: קפיצה חופשית בדלגיות

בתחנה זו, פיזרנו באופן חופשי דלגיות במגרש. כל תלמיד יכול היה לקפוץ באופן חופשי על הדלגית בצורות התקדמות שונות כפי

שחפץ.



אולימפיאדת השפה העברית – שילוב שיעורי חינוך גופני ושיעורי שפה בכיתות א'

מאת: נעמה לוי ושרוליק יעקב



תקציר הפעילות – שיעור חינוך גופני שבנוי סביב הנושא של לימוד שפה לכיתות א'. השיעור נבנה מ-8 משימות קבוצתיות ובו אתגרים פיזיים וקוגניטיביים המותאמים לתלמידי כיתה א'.

אולימפיאדת השפה העברית הראשונה:

מערך השיעור נבנה בצורה של משימות מגוונות שהתבצעו באולם הספורט תוך יישום הנלמד בכיתה בשיעורי שפה. התלמידים רצו חיפשו ולאחר מכן גם חשבו איך לאיית נכון את המילה, מהו סדר הופעתן של אותיות הא"ב וכו'. הפעילות הצריכה מחשבה תוך כדי ביצוע משימות פיזיות ועל כן הייתה שונה ומאתגרת עבור התלמידים.

הקדמה

בחמישה חודשים האחרונים אנו מלמדים חינוך גופני לגיל הרך בבי"ס (כיתות א'-ב').

לאחר ההכרות שלנו עם אוכלוסיית הגיל הזו רצינו להעביר שיעור שנמצא בתכנית הלימודים שלהם בדרך שתיגע במספר רב של ילדים שתהיה משמעותית וחוויתית עבור התלמידים ותיתן כלים נוספים ללמידה שאינה נמצאת בצורה פרונטלית בכיתה. ובה נוכל לשלב את הידע והניסיון שלנו עם מקצוע החינוך הגופני.

בחרנו בפעילות המוצעת מפני שהיא משלבת הנאה יחד עם מגוון רחב של משימות ותשמש ככלי וכעזר בשלבים הראשונים ללימוד השפה.

תכנון הפרויקט

התבצע במספר שלבים. המפגשים הראשונים היו חשיבה על נושא שיאפשר לנו להביא את עצמנו ואת היכולת שלנו בדרך היצירתית ביותר. רצינו להתאים אותו לאוכלוסייה עמה אנו מתנסים ולהביא לתלמידים עימם אנו עובדים שיעור שיהיה שונה חוויתי ובעל ערך מוסף.



לאחר בחירת הנושא ישבנו, חקרנו והתייעצנו עם מורה להוראה מתקנת והעשרה אינסטרומנטלית שנתנה לנו כלים והכוונה אותנו מהי הדרך הנכונה ללימוד שפה בגיל הרך.

לאחר מכן במפגשים הבאים ישבנו לתכנן את השימות ואת הפעילות שתשלב בשיעור חינוך גופני את ההכוונה שקיבלנו ממנה.

במפגש האחרון לפני יישום הפרוייקט ניפגשנו להרכיב, ליצור ולהכין את כל התחנות לפעילות.

לאחר ביצוע הפרוייקט החלפנו בינינו תחושות, תובנות והערכנו את הפרוייקט שביצענו.

תיאור המשימות -

משימה 1- משחק "מולקולות":

כל התלמידים רצים במרחב. בשריקה יסמן המורה מספר לתלמידים ולפי מספר זה יצטרכו להסתדר. לדוגמה כשיוורה את המספר 2 יצטרכו להסתדר בזוגות, שלשלות וכדומה. המספר האחרון יהיה 7 ואז התלמידים יצטרכו להתחלק לקבוצות של 7 תלמידים בקבוצה, דבר היוביל למבנה של 4 קבוצות.

מטרת המשימה הראשונה הייתה ריכוז וכינוס התלמידים, עוררות הגוף וחלוקות התלמידים לקבוצות. (קבוצה אדומה, כחולה, ירוקה וצהובה).



משימה 2: מסתדרים בא"ב:

על כל קבוצה להסתדר בטור לפי האות הראשונה של השם הפרטי של כל תלמיד. לדוגמה איתי יהיה ראשון, בן יהיה שני, גלי תהיה שלישית.

מטרה- שליטה ושליפה מהירה מהזיכרון של סדר אותיות הא', ב'.



משימה 3- אותיות וחבלים:

כל קבוצה קיבלה מספר חבלים בצבע של קבוצתה. על כל קבוצה היה להרכיב מהחבלים את האות הראשונה של השם של הקבוצה כמו שנעשה במשימה השלישית.



משימה 4- קונוסים ושמות פרטיים:

פיזרנו בכל האולם קונוסים ומתחתם היו פתקים עם שמות הילדים בכיתה. כל תלמיד היה צריך לרוץ ולחפש מתחת לקונוסים את הכרטיסייה עם שמו.



משימה 5 - מצא את האותיות:

כל קבוצה קיבלה כרטיסייה עם תמונה וקווים ריקים להשלמת אותיות. האותיות היו מפוזרות במרחב תחת קונוסים וכל חברי הקבוצה היו צריכים לרוץ ולחפש את כל האותיות הנדרשות להרכבת המילה.

לאחר שסיימו חזרנו על כך עם 4 כרטיסיות שונות.



משימה 6 - מילה שהתבלבלה:

לכל קבוצה היו 8 כרטיסיות תלויות על הסלמות באולם הספורט. על הכרטיסיות הייתה תמונה עם מילה שאינה מסודרת בסדר הנכון. על כל תלמיד בתורו לרוץ ולטפס על הסלמות ולסדר את המילה בצורה תקינה.



משימה 7 - המרוץ לאותיות:

כל קבוצה קיבלה ערימה של אותיות בתוך חישוק ועליה לעבור מסלול מכשולים כשבסופו יצטרכו לסדר את האותיות בסדר הנכון. מא' - ת'. על כל תלמיד בתורו למצוא בערימה את האות הנדרשת, לעבור את מסלול המכשולים ולהניח את האותיות בסדר הנכון.



ראשית, השקענו המון מחשבה בתכנון הפרוייקט עד שהחלטנו על הרעיון הנוכחי והשקענו זמן בהכנת ויצירת הפרוייקט. שנית, המשוב שקיבלנו מהמורה המאמנת וגם ממחנכת הכיתה היה חיובי ומחזק. המורה המאמנת ע"פ דבריה נהנתה מאוד לצפות בתלמידים ואמרה שזו פעילות נהדרת שיכולה לשמש אותנו פעמים רבות. יתר על כן, העמיתים שלנו שצפו בפעילות שיבחו אותנו וזכינו מהם לביקורת טובה. ביום הפעילות כשהגענו לבית הספר עמדנו בלוח זמנים. הפעילות והעזרים שכללה עמדו לרשותנו והיו מאורגנים היטב. במהלך השיעור הרגשנו את התלהבות התלמידים מהמשימות ואת העניין הרב שגילו בשיעור. בסיום הפעילות בשלב הסיכום השיבו התלמידים כי נהנו מהשיעור. בנוסף לכך, גם אנחנו נהנינו מההליך ומהתוצר הסופי. הייתה עבודת צוות אמיתית שהתבטאה בחלוקת תפקידים ובשיתוף פעולה מלא. הערכת התהליך שעברנו מתחילת הפעילות בפורום ועד סיומה -

אנו מגיעים מתחום החינוך הגופני. בתחום זה האפשרויות כמעט אינן מוגבלות החל מחומרי העבודה ועד למרחב העבודה. במהלך הפורום פגשנו באנשים עם תחומי דעת שונים ומגוונים ואלו העשירו אותנו בתחומים שונים החדשים לנו. למדנו להיפתח לעולמות שונים ולהשליך אותם על התחום בו אנו טובים ולשלב נושאים מגוונים בתוך שיעורי חינוך גופני. למדנו המון על עולם ההוראה והכרנו אותו יותר לעומק, זה נתן לנו מבט על מה שקיים בשטח. פגשנו באוכלוסיות שונות של מורים ותלמידים. זו הייתה הכנה טובה לעתיד לכל מה שיקרה בפועל כשנהיה מורים. חשוב לנו לחלוק עם חברינו את השאיפות ליצור ולגוון כל הזמן. לדעת ולנסות להטמיע בשיעורים עולם תוכן עשיר ומגוון. חוויית למידה שתסקרן ותמשוך את הלומדים. אנו כסטודנטים לחינוך גופני במכללת וינגייט נחשפים בלימודי היום יום לחינוך גופני בלבד. היינו רוצים לחלוק עם חברינו למכללה את תחושת ההדדיות וההבנה שבשטח קיימים תחומי הוראה שונים ומגוונים שאפשר ללמוד מהם ולהעשיר את הידע.

ניתן ואף כדאי ליצור שיתופי פעולה עם מורים מתחומים שונים וליצור שיעורים מלאי ערך מוסף והנאה.

- כתובות דואר אלקטרוני להמשך שיתופיות עתידית – srulikyaacov@gmail.com , nooshi1112@gmail.com



"ניווט למנהיגות" יום ניווט במכון וינגייט, לילדי מנהיגות צעירה מחטיבת הביניים "נווה יונתן"

מאת: חנה בן-עמי

שותפים: קרן אלפרוב, חנה בן-עמי, אולגה ליטבין, ליעד נצר, ברי רייכמן, אלמוג שולר, אלעד שיק



במסגרת השתתפותנו בקורס ייחודי לתכנית רג"ב בשיתוף חברת Google, התבקשנו לתכנן יחידת הוראה בה נעשה שימוש מועיל בכלי תקשוב.

לאחר מחשבות מרבות, נבחר רעיון: יום ניווט (בו מועברת יחידת הוראה במלואה), אשר יכלול תחנות שונות בהן כלי התקשוב של Google יסייעו ויקדמו את התלמידים באופנים שונים: העלאת המוטיבציה לתנועה, עבודת צוות, עזרה הדדית, למידת עמיתים, שיפור מרכיבי הכושר הגופני באמצעות תיעוד וצילום של הפעילות ועוד.

הרעיון הוצא אל הפועל ונסקר בהרחבה באמצעות כלי התקשוב השונים בבלוג ייעודי.

הרעיון

בחרנו להפיק יום "ניווט למנהיגות" בשטחי מכון וינגייט, בו מנווטים התלמידים בקבוצות קטנות.

לאורך הניווט, התלמידים יעברו במספר תחנות בהן ישתלו קודי QR, אשר סריקתם באמצעות הטלפונים החכמים יובילו להנחיות, שאלונים ומשימות שונות.

מלבד פעילות גופנית, יידרשו התלמידים במהלך היום לפעילות הכרתית-קוגניטיבית, בין היתר בעת ביקור במעבדות המכללה (מעבדת ביומכניקה, מעבדת פיזיולוגיה ומעבדת גנטיקה).

על מנת לעבור בין התחנות, יידרשו התלמידים לכישורים חברתיים, אשר יבואו לידי ביטוי בצורך לשתף פעולה ולפעול כצוות ובערבות הדדית, כאשר כל אחד מחבי הצוות תורם את חלקו למען המטרה הכיתתית המשותפת.

בסוף היום, יידרשו התלמידים לבנות מצגת שיתופית (ב-Google Drive), המתעדת את חוויותיהם מהיום – זהו הפרויקט המסכם של היחידה, באמצעותו תבוצע הערכת הלומדים.

קהל היעד ומועד הניווט

לאחר גיבוש ההחלטה אודות תכנון יום "ניווט למנהיגות", בחרנו כקהל יעד את תלמידי בית הספר "נווה יונתן": בית הספר "נווה יונתן" הינו חטיבת ביניים ניסויית, אשר הרעיון העומד מאחוריה הינו "פיתוח נחישות בחינוך בהתבסס על עקרונות וערכי האימון הספורטיבי".



בי". לאורך השנה, נחשפנו לרעיון והכרנו את בית הספר והתהליכים המתרחשים בו.

בית הספר "נווה יונתן" קבוצת מנהיגות צעירה, **בה חברים 16 תלמידים מכיתה ט'.** קבוצה זו נבחרה להיות קהל היעד של יחידת ההוראה, אותה חוו באופן מרוכז כאשר יגיעו למכללת ויגייט בחופשת חג הפורים, בתאריך 17/03/2014.

יחידת ההוראה – פרטיים כלליים

נושא יחידת ההוראה: מנהיגות ויזמות דרך ניווט ספורטיבי.

נושאי הלימוד: ריצת ניווט (כמופיע בתכנית הלימודים בחינוך הגופני לכיתות ז'-ט', פרק 4, עמוד 58-56), נושאים עיוניים נוספים (כמפורט בהמשך)

תיאור אוכלוסיית התלמידים: 16 בנים ובנות, תלמידי כיתה ט' בחטיבת הביניים "נווה יונתן", רמלה, החברים בקבוצת המנהיגות.

יעדי יחידת ההוראה

1. התלמידים יפתחו את יכולת המנהיגות, תוך כדי ביצוע המשימות הניתנות בניווט הספורטיבי.
2. התלמידים ירכשו כלים תקשוריים המתאימים למאה ה-21 אשר יסייעו להם ליזמות החינוכית. כמו כן, הכלים יסייעו להם בניווט הספורטיבי, על-ידי כך שיעלו את המוטיבציה לפעולה, את העניין, הגיבוש הכיתתי והאחריות הקבוצתית.
3. התלמידים ילמדו את יסודות הניווט הספורטיבי, בהם יצטרכו להפגין ולשפר את יכולת ההתמצאות במרחב, שיתוף הפעולה, מרכיבי כושר גופני ועוד.
4. התלמידים יגבשו בהצלחה תוצר סופי המסכם את יחידת ההוראה.

נושאי השיעורים ביחידת ההוראה

1. הצגת ולימוד כלי תקשוב של Google, תוך תרגול והתנסות:
QR code, Google Drive, Google Maps, Youtube, Google Plus
2. תרגול ניווט "בשטח"
3. ניווט ספורטיבי, בדגש על מנהיגות ויזמות תוך עבודת צוות
4. ניווט ספורטיבי, בדגש על מנהיגות ויזמות תוך עבודת צוות המשך
5. הצגת התוצרים הסופיים

אופן הערכת היעדים – איך אבדוק האם התלמיד למד?

- התלמידים יצליחו, באמצעות כלי Google, להגיע לכלל תחנות הניווט הספורטיבי.
- התלמידים יבינו שבאמצעות עבודת צוות ושיתוף פעולה ניתן להצליח במטרת.
- התלמידים יצליחו לבצע את המשימות השונות, בהתאם לדגשים.
- כלי התקשוב של Google יסייעו ויקדמו את הלמידה, על-ידי העלאת המוטיבציה לתנועה, עבודת צוות, עזרה הדדית, למידת עמיתים, שיפור מרכיבי הכושר הגופני וכדומה.



תחנות הפעילות

תחנה מס' 1

מיקום: לובי בניין הספרייה.

פעילות ראשונה: בלובי קולאז' ענק בו מופיעות דמויות שונות מעולם הספורט הישראלי. לתלמידים יוצג כתב חידה אשר הפתרון לו הינו אחת הדמויות המופיעות. התלמידים יעזרו בחיפוש תמונות בחיפוש מידע (במנוע החיפוש של Google) ויפענחו את החידה כאשר יצליחו לזהות את הספורטאי.

פעילות שנייה: התלמידים ילמדו אודות הספורטאי באמצעות רשת האינטרנט וימלאו שאלון אודותיו במסמך אשר יאוחסן ב-Google Drive.

פעילות שלישית: לתלמידים תינתן משימה תנועתית, את ביצועה יתעדו.

תחנה מס' 2

מיקום: המעבדה לביומכניקה.

פעילות: התלמידים יתנסו בשימוש בפלטות כוח וכן ילמדו את עקרון מומנט ההתמדה והשפעת שינוי על מהירות התנועה באוויר. התלמידים יעזרו באסיסטנט המעבדה וכן יתעדו את עצמם בפעילות זו.

בסיום, התלמידים ישיבו על חידה ביומכנית אשר תבחן האם הבינו את העיקרון הנלמד.

תחנה מס' 3

מיקום: פסל "אנדרטת הנופלים" (ליד דשא "כהנר").

פעילות ראשונה: התלמידים יפענחו את משמעות הפסל ויענו על שאלון מקוון (Google Drive).

פעילות שנייה: לתלמידים תינתן משימה תנועתית, את ביצועה יתעדו.

תחנה מס' 4

מיקום: דשא.

פעילות: התלמידים ינסו לצלוח יחד מסלול שיוכן מראש בפרק זמן מוגבל, תוך הליכה משותפת על "מגלשי שיתוף פעולה" (קרשים ארוכים). התלמידים יתעדו את מעבר המסלול בכל דרך שיבחרו, תוך הדגשת שיתוף הפעולה ועבודת הצוות.

תחנה מס' 5

מיקום: המעבדה לגנטיקה.

פעילות: התלמידים יעזרו באסיסטנט המעבדה על-מנת להכיר את המעבדה ונושאים מרכזיים בה. בסיום, התלמידים ישיבו על חידה גנטית אשר תבחן האם הבינו את הסבריו ומבנה המעבדה.

תחנה מס' 6

מיקום: האקדמיה למצוינות.

פעילות: התלמידים ישיבו על שאלון מקוון וכן יתעדו את עצמם ליד הקיר שבתמונה שתוצג.





יצאנו לדרך – הגיע מועד הניווט

ביום שני, 17/3/2014, הגיעו למכללה האקדמית בוינגייט 11 תלמידי כיתה ט' בחטיבת הביניים "נווה יונתן" ברמלה, בליווי אחת ממורותיהם, בתה וכן מנהלת בית הספר.

התלמידים הגיעו למכללה עייפים, לאחר נסיעה ארוכה, התלמידים התלוננו על כך שמדובר בחופשת פורים ונראו מעט חסרי מוטיבציה, למרות שהגיעו מרצונם החופשי...

היום התנהל בהתאם ללוח הזמנים אשר תוכנן מראש:

9:00-9:15: התכנסות, כיבוד קל ושתייה

לאחר שהתכבדו באוזני המון, חולקו התלמידים לשלוש קבוצות וכן ניתנו להם חולצות אשר הופקו במיוחד ליום זה, הנושאות את סמל המכללה וסמל בית הספר ממנו הגיעו.

9:15-9:45: שיעור היכרות עם כלי Google

במשך פעילות קצרה, התנסו התלמידים בחיפוש חכם במנוע החיפוש של Google, סריקת קוד QR, מענה לשאלון מקוון ועוד. כבר בשלב זה, פעלו התלמידים בקבוצות וכן הכנו אותם להמשך היום.

9:45-10:00: הפסקה והתארגנות

10:00-10:40: שיעור הכרות עם עולם הניווט + צילום המשתתפים ביום "ניווט למנהיגות"

עבור כל התלמידים אשר לקחו חלק ביום "ניווט למנהיגות", היה זה הניווט הראשון בחייהם.

למרות השימוש בכלים האלקטרוניים המרובים, הדפסנו עותקים קשיחים של מפות הניווט של המכון, אשר הותאמו במיוחד ליום זה. כמו כן, מיקמנו דגלים בתחנות בשטח. ליד כל דגל, הוצב קוד QR אשר לאחר סריקתו הוביל להוראות המשימה ולשאלון אלקטרוני.

לאחר שחילקנו את מפות מכון וינגייט, ניתן היה לראות כיצד רמת המוטיבציה של התלמידים עולה. מיד לאחר שהצגנו את הוראות תרגיל הניווט, יצאו התלמידים בריצה על-מנת לאתר את הנקודות המבוקשות.

10:40-10:45: הפסקה

10:45-13:00: ניווט ספורטיבי:

בשלב זה, החל הניווט.

כאמור, בניווט השתתפו שלוש קבוצות תלמידים, וכן קבוצה רביעית אשר הורכבה מסטודנטים נוספים בתכנית רג"ב (אשר אינם משתתפים בקורס Google).



לאחר תדריך סופי, ארבעת הקבוצות הוזנקו במרווחי זמן של 2 דקות. לכל קבוצה התלווה נציג מטעמנו, אשר נמנע מלעזור, אך לקח חלק בחוויה.

ההתלהבות הייתה מרובה והתלמידים יצאו לדרך...

התלמידים ביקרו בחמש תחנות שונות, בהתאם לפירוט הבא:

- **11:00-11:20** : ביקור במעבדה לביומכניקה (כל הקבוצות)
- **11:20-12:00** : קבוצה 1: ספרייה, קבוצה 2: אנדרטת הנופלים, קבוצה 3: אקדמיה למצוינות, קבוצה 4: מגלשי שת"פ
- **12:00-12:20** : קבוצות 1+2: ביקור במעבדה לגנטיקה, קבוצה 3: ספרייה, קבוצה 4: האקדמיה למצוינות)
- **12:20-12:40** : קבוצה 1: האקדמיה למצוינות, קבוצה 2: מגלשי שיתוף פעולה, קבוצות 3+4: ביקור במעבדה לגנטיקה
- **12:40-13:00** : קבוצה 1: אנדרטת הנופלים + מגלשי שיתוף פעולה, קבוצה 2: ספרייה + האקדמיה למצוינות, קבוצה 3: אנדרטת הנופלים + מגלשי שיתוף פעולה, קבוצה 4 אנדרטת הנופלים + ספרייה

בכל תחנה, לאחר סריקת קוד QR, ביצעו התלמידים פעילות מגוונת, תיעדו את פעילותם וענו על שאלון מקוון.

ניתן לצפות בשאלונים בלחיצה על קישור זה.

13:00-13:10: הפסקה

13:10-14:00: שיעור מסכם והכנת מצגת תיעודית

לאחר הפעילות הממושכת, חזרו התלמידים אל הכיתה "החכמה" שבמכללה, בה הוצבו מחשבים ניידים לשימושם.

בכיתה, ניתן לתלמידים הסבר קצר אודות יצירת מצגת ב- Google Drive וכן הוצגו בפניהם דרישות המשימה המסכמת - הכנת מצגת בה הם מתעדים את חוויותיהם מיום "ניווט למנהיגות", באמצעות תמונות, סרטונים ועוד.

אמנם ניתן זמן קצר למשימה, אך התלמידים בנו מצגות ואף הציגו אותן לחבריהם לכיתה.

ניתן לצפות במצגות התלמידים בלחיצה על קישור זה.

יום "ניווט למנהיגות" עבר בהצלחה מרובה: התלמידים איתרו את התחנות השונות, למדו, התנסו בניווט וכן בכלי התקשוב וכמובן נהנו.

תיעוד היום

תמונות נוספות מהפעילות ניתן למצוא בלחיצה על קישור זה.

כמו כן, אלמוג ואולגה תיעדו את חוויותיהן מיום זה - הקריאה מומלצת

- לחצו כאן לקריאת חוויותיה של אלמוג
- לחצו כאן לקריאת חוויותיה של אולגה



סדנא בנושא משחקי קלאס כאמצעי לשילוב תלמידים בעלי ליקויי למידה (איפיונים פסיכולוגיים - התנהגותיים) בהפסקות בית הספר

מאת: אלמוג שולר ועמית אביעלי

סדנא זו, בנויה על מנת לשלב תלמידים בעלי לקויות למידה בסביבה הבית ספרית בזמן ההפסקות בבית הספר.

פיתחנו משחק לוח הנקרא "המירוץ לאולימפיאדה" שמטרתו לאפשר ולשלב את התלמידים בעלי הלקויות יחד עם שאר חברי בית הספר בהפסקות.

כיום נמצא כי כ-20% מתלמידי בית הספר היסודי סובלים מליקויי למידה, כאשר 70-90% מהילדים שאובחנו כבעלי ליקויי למידה הם בנים.

כמו כן, נמצא כי התכונות הבאות משותפות לכל הילדים בעלי ליקויי הלמידה:

1. בעלי חושים תקינים.

2. אינטליגנציה ממוצעת או למעלה מכך.

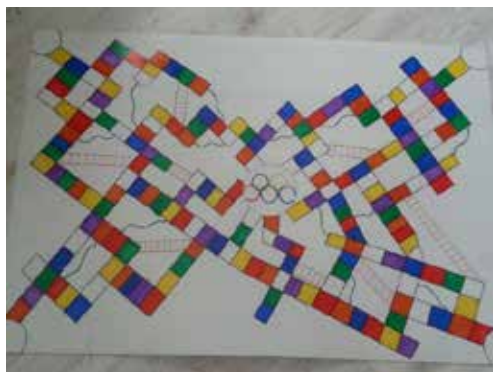
3. הישגים לימודיים מתחת למצופה ביחס לפוטנציאל.

המאפיינים הפסיכולוגיים חברתיים של תלמידים הסובלים מלקויות למידה באים לידי ביטוי בכמה מישורים:

תלמידים אלו סובלים מדימוי עצמי נמוך בהשוואה לבני גילם. המשחק לוח "המירוץ לאולימפיאדה", בנוי כך שיעניק לכל ילד יותר התנסויות של הצלחה מאשר כישלון, מתן חיזוקים חיוביים ותשומת לב אישית למגבלותיו. אנו סבורות, כי מעצם ההתנסות התנועתית והפעילות גופנית שתבוא לידי ביטוי בתחושת הצלחה (אישית/קבוצתית), תתרום באופן משמעותי לשיפור הדימוי העצמי של הילד.

ילדים בעלי ליקויי למידה, מגלים קשיים גם בתחום החברתי, בעיקר בכל הנוגע להסתגלות חברתית ובשילוח חברתית. אנו סבורות כי למשחק שבנינו, טמון פוטנציאל גבוה לשיפור היחסים הבינאישיים והחברתיים של הילד עם בני גילו ולשיפור ההסתגלות החברתית. אלו באים לידי ביטוי בכך שישנם משימות שעל מנת לצלוח אותם, חייבת הקבוצה לעבוד בעבודת צוות ותקשורת. כמו כן, ישנן משימות שהצלחה של היחיד תסייע להצלחה הקבוצתית.

המאפיינים של ילדים בעלי לקויות למידה באים לידי ביטוי גם בפעילות יתר וקשב קצר. ילדים אלו, נמצאים כל הזמן בפעילות מתמדת ובחוסר מנוחה, עוברים ממטלה אחת לשניה מבלי לסיים את הקודמת וקופצים מבחינה מנטלית מנושא לנושא. במשחק לוח זה, ישנן התאמות למשימות השונות. המשימות כתובות באופן ברור וקולע אשר ימנע מהילד להתיימשך מלהבין את המשימה וכן מותאמות מבחינה גופנית על מנת להעלות את תחושת ההצלחה, הקשב וההתמדה של הילד. יתרה מכך, המשימות מותאמות בכדי להפחית אימפולסיביות שתשפיע לרעה על הביצוע.



ציוד:

- לוח משחק
- 4 חיילים
- קובייה
- 6 כרטיסיות בחמישה צבעים



הוראות המשחק:

המשחק מותאם לקבוצה קטנה של כ-12 תלמידים. במשחק המרוץ לאולימפיאדה, כל התלמידים יתחלקו ל-4 קבוצות כשכל קבוצה תייצג מדינה אחרת שבאה להתחרות באולימפיאדה. הדרך לאולימפיאדה כרוכה באתגרים. עליכם למצוא את הדרך המהירה ביותר להגיע לאולימפיאדה. המסלול מסומן בצבעים שונים. נחיתה על צבע, משמעו ביצוע משימה שמאפיינת את הצבע. להלן הצבעים השונים:

כחול: קואורדינציה

כתום: שיתוף פעולה

צהוב: קצב בתנועה

ירוק: שיווי משקל

אדום: עצור! זמן התאוששות ושתיית ומים

סגול: חידה ?

ביצוע **מוצלח** של המשימה, יקנה לקבוצה להתקדם במשבצות על גבי הלוח.

ביצוע **לא מוצלח** ישאיר את הקבוצה במקום בו היא נחתה.

ההתקדמות היא באמצעות צבירת נקודות לאחר הטלת הקובייה. כל תלמיד מהקבוצה יזרוק בתורו את הקובייה. **המטרה:** להגיע לאולימפיאדה (מרכז הלוח) בדרך המהירה ביותר תוך ביצוע המשימות בשטח ועבודת צוות.

משימות למשחק "המרוץ לאולימפיאדה" והתאמות ליחיד, זוגות וקבוצה:

ציוד נדרש	התאמה לקושי מסוים בתרגיל	התרגיל/ המשחק	הפעילות/ הפעילות	קבוצות	
4 כדורים 4 בלונים	על כל חבר קבוצה לזרוק בלון לאוויר, למחוא 3 מחיאות כפיים ולתפוס את הבלון. שימו לב! פחות מ-3 מחיאות, יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	על כל חבר קבוצה לזרוק כדור לאוויר, למחוא 5 מחיאות כפיים ולתפוס את הכדור. שימו לב! פחות מ-5 מחיאות יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	קואורדינציה זריזות	יחיד	1
חבל 2 חבלים	עליכם לנסות ולעבור אל צידו השני של החדר, תוך איזון ושיווי משקל בעקב לצד אגודל בין שני חבלים מקבילים. שימו לב! למעלה מ-2 נגיעות של כפות הרגלים על אחד משני החבלים, יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.	עליכם לנסות ולעבור אל צידו השני של החדר, תוך איזון ושיווי משקל על גבי החבל. שימו לב! 2 נגיעות של כף הרגל על הרצפה, יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.	שיווי משקל	יחיד	2
4 טבעות 4 חישוקים	לרשותכם 4 חישוקים. על כל משתתף לזרוק את החישוק ולהשחילו על אחד מאיברי גופו. שימו לב! לכל אחד ניסיון אחד. במידה ובניסיון הבודד לא הצלחתם להשחיל את החישוק לאחד מאיברי הגוף, הקבוצה תאלץ להישאר במקום ללא התקדמות במסלול. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	לרשותכם 4 טבעות גומי. על כל משתתף לזרוק את הטבעת ולהשחילה על אחד מאיברי גופו. שימו לב! לכל אחד ניסיון אחד. במידה ובניסיון הבודד לא הצלחתם להשחיל את הטבעת לאחד מאיברי הגוף, הקבוצה תאלץ להישאר במקום ללא התקדמות במסלול. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	תיאום עין יד	יחיד	3



<p>דינה ומירב השתתפו באולימפיאדה ביוון בהדיפת כדור ברזל. דינה הדפה למרחק של 25 מטרים ומירב הדפה למרחק של 19 מטרים. מהו הפרש המרחקים ביניהן? את התשובה (במטרים) עליכם להראות לפי צעדים. כל צעד שווה מטר אחד.</p> <p>שימו לב! תשובה שגויה, תאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. תשובה נכונה, תזכה את הקבוצה להתקדם 3 משבצות קדימה.</p>	<p>דינה ומירב השתתפו באולימפיאדה ביוון בהדיפת כדור ברזל. דינה הדפה למרחק של 25 מטרים ומירב הדפה למרחק של 19 מטרים. מהו הפרש המרחקים ביניהן? את התשובה (במטרים) עליכם להראות בקפיצות ארנבת. כל קפיצה שווה מטר אחד.</p> <p>שימו לב! תשובה שגויה, תאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. תשובה נכונה, תזכה את הקבוצה להתקדם 3 משבצות קדימה.</p>	<p>חידה ?</p>	<p>יחיד</p>	<p>4</p>
<p>על כל משתתף לאזן כדור על איבר גוף כלשהו למשך 5 שניות.</p> <p>שימו לב! במידה ואיזנתם את שקית השעועית על ראשו למשך 5 שניות.</p> <p>שימו לב! במידה ואיזנתם את שקית השעועית על ראשכם, בזמן הקצר מחמש שניות, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>על כל משתתף לאזן כדור על איבר גוף כלשהו למשך 5 שניות.</p> <p>שימו לב! במידה ואיזנתם את שקית השעועית על ראשו למשך 5 שניות.</p> <p>שימו לב! במידה ואיזנתם את שקית השעועית על ראשכם, בזמן הקצר מחמש שניות, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>איזון ושיווי משקל</p>	<p>יחיד</p>	<p>5</p>
<p>על כל משתתף להחזיק כף ועליה כדור פינג-פונג ולעבור לצידו השני של החדר מבלי שהכדור ייפול. אם הכדור נופל יש להרימו ולהמשיך מנקודת הנפילה.</p> <p>שימו לב! לרשותכם 3 ניסיונות בהם הכדור יכול ליפול. במידה ונפל יותר משלוש פעמים על הרצפה, קבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את קבוצתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>על כל משתתף להחזיק כף ועליה כדור פינג-פונג ולעבור לצידו השני של החדר מבלי שהכדור ייפול. אם הכדור נפל יש לחזור להתחלה ולנסות שוב.</p> <p>שימו לב! לרשותכם 3 ניסיונות בהם הכדור יכול ליפול. במידה ונפל יותר משלוש פעמים על הרצפה, קבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את קבוצתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>קואורדינציה (תיאום עין יד)</p>	<p>יחיד</p>	<p>6</p>
<p>על כל זוג משתתפים לעבוד בשיתוף פעולה. לרשותכם שלוש שקיות שעועית. על אחד מהמשתתפים לנסות ולעבור לצידו השני של החדר כשמותר לו לדרוך אך ורק על שקית השעועית. על השני, לסייע לו לעבור בהצלחה על שקיות בהתאם להתקדמות.</p> <p>שימו לב! נגיעה ברצפה משמעותה אי הצלחה במשימה. שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. לרשותכם 3 ניסיונות בלבד. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>על כל זוג משתתפים לעבוד בשיתוף פעולה. לרשותכם שתי שקיות שעועית. על אחד מהמשתתפים לנסות ולעבור לצידו השני של החדר כשמותר לו לדרוך אך ורק על שקית השעועית. על השני, לסייע לו לעבור בהצלחה על שקיות בהתאם להתקדמות.</p> <p>שימו לב! אין לדבר בזמן המשימה. נגיעה ברצפה משמעותה אי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. לרשותכם 2 ניסיונות בלבד. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>שיתוף פעולה</p>	<p>זוגות</p>	<p>7</p>
<p>על כל זוג ליצור יחד פסל ייחודי ולשהות בו למשך 5 שניות.</p> <p>שימו לב! במידה ועמדתם יחדיו בזמן הקצר מחמש שניות, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>על כל זוג ליצור יחדיו פסל ייחודי העומד על לא יותר משני גפיים על הקרקע ולשהות בו למשך 5 שניות.</p> <p>שימו לב! במידה ועמדתם יחדיו בזמן הקצר מחמש שניות, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>שיווי משקל</p>	<p>זוגות</p>	<p>8</p>



2 כדורי רגל 2 כדורי כוח	עליכם למסור אחד לשני את כדורגל במסירות "פס" 5 פעמים שימו לב! לרשותכם ניסיון אחד בלבד. עליכם למסור במדויק אל בן/ת זוגכם. במידה והכדור חמק מרגליכם, זוהי אי הצלחה במשימה והקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	עליכם למסור אחד לשני את הכדור (כוח) במסירות "פס" 5 פעמים. שימו לב! לרשותכם ניסיון אחד בלבד. עליכם למסור במדויק אל בן/ת זוגכם. במידה והכדור חמק מרגליכם, זוהי אי הצלחה במשימה והקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם משבצת אחת קדימה.	קואורדינציה (תיאום עין רגל)	זוגות	9
אין	עליכם לחקות את תנועותיו של בן זוגכם "בתנועות ראי" למשך 30 שניות תוך כדי תנועה. שימו לב! אי התמדה בחיקוי למשך 30 שניות משמעו אי הצלחה במשימה וקבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את קבוצתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.	עליכם לנוע בתנועות מקבילות עם בני זוגכם למשך 30 שניות. שימו לב! אי התמדה בחיקוי למשך 30 שניות משמעו אי הצלחה במשימה וקבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את קבוצתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.	תנועה	זוגות	10
אין	יוסי סיים את ריצתו והגיע לקו הגמר לאחר 60 צעדים. חברו דין, סיים את הריצה לאחר 54 צעדים. מה היה הפרש במספר הצעדים בין הריצים את תשובתכם הראו באמצעות מחיאות כפיים. מחאו כף לפי מספר הצעדים. שימו לב! תשובה שגויה תאלץ את קבוצתכם להישאר במקום בסיבוב זה. תשובה נכונה, תזכה אתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.	ביום ראשון דיני אכל קרואסון השווה לכ- 2000 קלוריות. יוסי אכל ביום ראשון המבורגר השווה לכ-1000 קלוריות. ידוע כי פעילות גופנית במשך חצי שורת 500 קלוריות. כמה שעות דיני צריך להתאמן כדי להשוות את מאזן הקלוריות שלו לשל יוסי? במידה ואתם חושבים ששעה אחת עליכם לשבת ישבה מזרחית. במידה ואתם חושבים ששעתיים עליכם לעמוד זקוף. שימו לב! תשובה שגויה תאלץ את קבוצתכם להישאר במקום בסיבוב זה. תשובה נכונה, תזכה אתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.	חידה ?	זוגות	11
אין	לרשותכם 2 דקות לתרגל ולזכור את רצף התנועות הבא ולבצע אותו ברציפות פעמיים. ידיים על הראש, ידיים על הכתפיים, ידיים על הבטן, 2 מחיאות כפיים. שימו לב! עליכם לבצע את המשימה בתיאום קבוצתי וברצף הנכון. אי הצלחה במשימה תאלץ את קבוצתכם להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם שלוש משבצות קדימה.	לרשותכם דקה לזכור ולתרגל את רצף התנועות הבא ולבצע אותו ברציפות שלוש פעמים. ידיים על הראש, ידיים על הכתפיים, ידיים על הבטן, ידיים על הברכיים, ידיים על העורף, 2 מחיאות כפיים. שימו לב! עליכם לבצע את המשימה בתיאום קבוצתי וברצף הנכון. אי הצלחה במשימה תאלץ את קבוצתכם להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה את הקבוצה להתקדם שלוש משבצות קדימה.	זיכרון תנועתי	קבוצתי	12
כדור ספוג כדור ספוג	עליכם למסור 21 מסירות בקבוצה תוך 6 דקות. שימו לב! במידה והכדור נפל על הרצפה יש להתחיל ולספור מהתחלה. במידה ולא עמדתם בזמנים, תיאלצו להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.	עליכם למסור 21 מסירות בקבוצה תוך 3 דקה. שימו לב! במידה והכדור נפל על הרצפה יש להתחיל ולספור מהתחלה. במידה ולא עמדתם בזמנים, תיאלצו להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.	קואורדינציה	קבוצתי	13



2 כדורי ספוג	<p>עליכם להעביר את הכדור לצד השני של החדר כשהוא חייב לגעת ברצפה למשך כל המשימה מבלי לגעת בו ברגליים. שימו לב!</p> <p>נגיעה של אחד מחברי הקבוצה בכדור ברגלו או אי נגיעה הכדור בקרקע לאורך כל המשימה, יתפרשו כאי הצלחה במשימה וקבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>עליכם להעביר את הכדור לצידו השני של האולם בעזרת איברי הגוף השונים, מבלי להיעזר בידיים. לרשותכם 2 דקות. שימו לב!</p> <p>אי עמידה בזמנים או נגיעה בכדור בעזרת הידיים יתפרשו כאי הצלחה במשימה וקבוצתכם תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	שיתוף פעולה	קבוצתי	14
מוזיקה של המקרנה מוזיקה של ריקוד הציפורים	<p>עליכם לרקוד בתיאום קבוצתי את ריקוד הציפורים. לרשותכם 3 דקות לתרגל ולזכור את הצעדים. שימו לב!</p> <p>על מנת לצלוח את המשימה, עליכם לרקוד את ריקוד הציפורים 3 פעמים ברציפות בתיאום קבוצתי מלא. אי עמידה בדרישות אלו, יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.</p>	<p>עליכם לרקוד בתיאום קבוצתי את ריקוד המקרנה. לרשותכם דקה לתרגל ולזכור את הצעדים. שימו לב!</p> <p>על מנת לצלוח את המשימה, עליכם לרקוד את ריקוד המקרנה 3 פעמים ברציפות בתיאום קבוצתי מלא. אי עמידה בדרישות אלו, יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 3 משבצות קדימה.</p>	תנועה	קבוצתי	15
אין	<p>עליכם להסתדר בשורה לפי רמות הגובה. לרשותכם 20 שניות. שימו לב!</p> <p>אי עמידה בזמנים תגרום לאי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה לשאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>עליכם להסתדר בשורה לפי א'-ב', בהתבסס על השם הפרטי של כל חבר בקבוצה. לרשותכם 20 שניות. שימו לב!</p> <p>אי עמידה בזמנים תגרום לאי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה לשאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	חידה ?	קבוצתי	16
אין	<p>עליכם ליצור מספר במרחב כשלתוככם גופכם בלבד תוך 3 דקות. שימו לב!</p> <p>אי עמידה בזמנים ו/או אי היכולת לזהות את הפסל (האות) שיצרתם ע"י הקבוצות האחרות יתפרשו כאי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>עליכם ליצור אות במרחב כשלתוככם גופכם בלבד תוך 2 דקות. שימו לב!</p> <p>אי עמידה בזמנים ו/או אי היכולת לזהות את הפסל (האות) שיצרתם ע"י הקבוצות האחרות יתפרשו כאי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	חידה ?	קבוצתי	17
4 מטקות+ כדור 4 מחבטי בדמינטון +בלון	<p>עליכם לבצע 8 מסירות באמצעות מחבטי בדמינטון ובלון בין כל חברי הקבוצה. שימו לב!</p> <p>אסור לבלון ליפול על הרצפה. במידה והבלון נפל או לא עבר בין כל חברי הקבוצה, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>עליכם לבצע 8 מסירות באמצעות מטקות וכדור בין כל חברי הקבוצה. שימו לב!</p> <p>אסור לכדור ליפול על הרצפה. במידה והכדור נפל או לא עבר בין כל חברי הקבוצה, הקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	קאורדינציה	קבוצתי	18

<p>4 קונוסים כדור</p>	<p>שליחים: עליכם לרוץ בזה אחר זה ולהקיף את הקונוס הנמצא בצידו השני של המגרש במשך 4 דקות.</p> <p>שימו לב! אי עמידה בזמנים ו/או אי הצלחה במשימה יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>שליחים: עליכם לעמוד חצי קבוצה בצד אחד וחצי בצד השני. עליכם להעביר את הכדור מצד לצד בעזרת הרגל במשך שתי דקות.</p> <p>שימו לב! אי עמידה בזמנים ו/או אי הצלחה במשימה יאלצו את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם 2 משבצות קדימה.</p>	<p>שיתוף פעולה</p>	<p>קבוצתי</p>	<p>19</p>
<p>2 כדור גומי</p>	<p>עליכם לעמוד במעגל קבוצתי על רגל אחת ולהעביר את הכדור בין כל חברי הקבוצה.</p> <p>שימו לב! אסור לכדור ליפול על הרצפה. במידה ויפול זה יתפרש כאי הצלחה במשימה והקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>עליכם לעמוד במעגל קבוצתי על רגל אחת ולהעביר את הכדור מתחת לרגל הנמצאת באוויר בין כל חברי הקבוצה.</p> <p>שימו לב! אסור לכדור ליפול על הרצפה. במידה ויפול יתפרש כאי הצלחה במשימה והקבוצה תאלץ להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>שיווי משקל</p>	<p>קבוצתי</p>	<p>20</p>
<p>2 חישוקים</p>	<p>עליכם לעמוד במעגל קבוצתי, תוך אחיזת ידיים (אחיזת שרשרת). ביניכם יהיה כלוא חישוק. עליכם להעביר את החישוק סיבוב מלא ללא הפרדת הידיים בזמן הקצר מדקה.</p> <p>שימו לב! אי עמידה בזמנים הוא אי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>עליכם לעמוד במעגל קבוצתי, תוך אחיזת ידיים (אחיזת שרשרת). ביניכם יהיה כלוא חישוק. עליכם להעביר את החישוק סיבוב מלא ללא הפרדת הידיים בזמן הקצר מחצי דקה.</p> <p>שימו לב! אי עמידה בזמנים הוא אי הצלחה במשימה שתאלץ את הקבוצה להישאר במקום בסיבוב זה. הצלחה במשימה, תזכה אתכם להתקדם משבצת אחת קדימה.</p>	<p>שיווי משקל</p>	<p>קבוצתי</p>	<p>21</p>



ביקור בבית ספר שעבורו המושגים "שונות", "קבלת האחר", "האחר הוא אני" מיושמים הלכה למעשה מאת: יהב ישראל ומיקי אופיר

אחת ממטרותיה של תכנית רג"ב (ראש גדול בהוראה) היא להפגיש את הסטודנטים עם מסגרות חינוך שונות כדי לפתח תפיסת עולם הנבנית על היבטים מגוונים של תפקיד המורה והמחנך.

על כן, יוצאים הסטודנטים במהלך לימודיהם לסיורים מחוץ למכללה ופוגשים אנשי חינוך אשר מאירים זרקור אל עשייתם הייחודית ומניעים את הסטודנטים לחשיבה על מהות ההוראה ותפקיד המורה בהקשרים אישיים-חברתיים-תרבותיים.

הפעם יצאנו לבית ספר יסודי רב-תחומי "אשכולות" בראשון לציון כדי לפגוש אנשי חינוך המסורים לרעיון חברתי חשוב: שילוב אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים בחברה ובקהילה.

בבית הספר משולבים כ-30 ילדים המגיעים מהעיר ומחוצה לה ונמצאים על רצף של נכויות גופניות: מישיבה על כסאות גלגלים, הליכונים ועד תנועה עצמאית של ילדה נמוכת קומה ועיוור. הילדים לומדים במסגרת כיתות קטנות של החינוך המיוחד ומקבלים טיפולים של אנשי מקצוע (פיזיותרפיסטים, מרפאים בעיסוק, קלינאי תקשורת ועוד) ובנוסף משולבים במהלך כל היום בכיתות הרגילות ולומדים את מקצועות הליבה יחד עם שאר תלמידי בית הספר בליווי של סייעות המתווכות עבורם בהתאם לצורך את הנלמד. השילוב מתקיים באופן מלא גם בפעילויות החברתיות והערכיות של בית הספר: מופע בטקסים, יציאה לטיולים, חברות בוועדות שונות והשתתפות במערך בית ספרי-לכל תלמיד תפקיד.

שמענו מאת מנהלת בית הספר, הגב' אתי אופק, ומרכזת החינוך המיוחד, הגב' רינת ברוך-אשל, על התגייסות הצוות החינוכי לשילובם של התלמידים באופן מיטבי ובהתאם לכישרונותיו של כל אחד ואחת מהם, כגון, ציור באמצעות הפה למי שאוהבת את האסתטיקה שבאומנות או ריקוד בלהקה למי שניחנה בשמיעה מוזיקלית ויכולת קואורדינטיבית קצבית והדוגמאות רבות. גם המורה לחינוך גופני, הגב' נורית לוי, סיפרה על החוויה שבהוראה לתלמידים המשולבים וניתן היה לשמוע מדבריה עד כמה העבודה עמם מאתגרת מקצועית ומספקת.

הפגישה המרגשת של היום הייתה צפייה בלהקת "יחד", להקה המשלבת תלמידים מכיתות ה' ו' יחד עם תלמידים מהחינוך המיוחד בהנחייתה של הגב' מרטין ראוך, מורה למחול בבית הספר, אשר סיפרה על רעיון הקמת הלהקה מתוך החוויה האישית שלה כרקדנית ב"בית הלוחם" בלהקה של רקדנים עם כסאות גלגלים <http://goo.gl/3Aj1Fn>

כשנכנסנו לאולם הספורט לצפות בהופעה של להקת "יחד" לא כל כך ידענו למה לצפות. ראינו ילדים עם נכויות שונות לצד ילדים מכיתות ו' מתכוננים להופעה. איך ילד בכיסא גלגלים יכול לרקוד? איך ילדה עם הליכון מסוגלת לבצע תנועות ריקוד? אני יכולה לומר שהופתענו בגדול!

מהרגע שהחלה להתנגן המוזיקה והילדים החלו לרקוד, כך הדמעות החלו לנזול. התרגשנו מאוד לראות את הבלתי מצופה: כיצד ילדים עם מגבלות מסוגלים לרקוד ולשיר ולהשתלב עם שאר הילדים. נדהמנו לראות את השילוב בין הילדים המשולבים לבין הילדים מכיתות ה' ו' אשר מצביע על ערך מאוד חשוב בחיינו קבלת השונה מן.

בהמשך הסטודנטים הזמינו את כל הילדים המשולבים לפעילות גופנית מהנה וחוויתית המותאמת ליכולותיהם בשלל תחנות צבעוניות כמו: הקפצת כדורים על סדין, משחק זיכרון-ספורט, באולינג, הפלת קונוסים מספסל, קליעות למטרות שונות: כדורי טניס לקונוסים, טבעות לקונוסים, כדורים לחישוקים תלויים ושקיות אפונים לדלי.

כל ילד קיבל סיוע ועידוד מילדי הלהקה, מהסייעות ומהסטודנטים בתחנה וכמובן הזדמנות להצלחה בזכות גמישות ונגישות שונה בהתאם ליכולת האישית.

הפעילות עם הילדים המשולבים דרשה מאתנו יצירתיות וחשיבה רגשית. לדעת לבחור תחנות מתאימות שיביאו את הילדים להצלחה בביצוע. היה מרגש ובלתי שגרתי לראות כיצד הילדים מתמודדים עם המשימות בתחנות השונות ואת העזרה ההדדית ביניהם. לראות איך הם שמים בצד את המגבלה המסוימת ומצליחים להפתיע את כולנו ובעיקר את עצמם. כמו למשל הדרך בה ילד עיוור הצליח לאחוז את הסדין ולהקפיץ את הכדור ולעזור לחברי הקבוצה שלא ייפול. החיוך שליווה את חווית ההצלחה רק חיזק את החשיבות שיש לפעילות משלבת שכזו.

הפעילות עם הילדים המשולבים דרשה מאתנו יצירתיות וחשיבה רגשית. לדעת לבחור תחנות מתאימות שיביאו את הילדים להצלחה בביצוע. היה מרגש ובלתי שגרתי לראות כיצד הילדים מתמודדים עם המשימות בתחנות השונות ואת העזרה ההדדית ביניהם. לראות איך הם שמים בצד את המגבלה המסוימת ומצליחים להפתיע את כולנו ובעיקר את עצמם. כמו למשל הדרך בה ילד עיוור הצליח לאחוז את הסדין ולהקפיץ את הכדור ולעזור לחברי הקבוצה שלא ייפול. החיוך שליווה את חווית ההצלחה רק חיזק את החשיבות בפעילות משלבת שכזו.

את סיום הפעילות ליוותה פעילות שיתופית עם מצנח וריקוד המקרנה שהילדים מכירים משיעורי המחול (להוסיף קישור לסרטון).

כדי שהסטודנטים יצאו עם עקרונות חשובים לשילובם של תלמידים עם צרכים מיוחדים בשיעורי החינוך הגופני נערכה סדנא עם מנהל בית הספר "התומר" בנס ציונה. מר שלומי אירים, אשר בעברו היה כדורגלן ומורה לחינוך גופני עם התמחות בחינוך המיוחד, הדגים לסטודנטים באמצעות משחקים שונים כיצד ניתן להתאים פעילויות שונות בשיעור לילדים עם לקויות שונות של למידה או לקויות תנועתיות באופן שיעצים אותם ויאפשר להם להצליח בשיעור.

המפגש עם מנהל בית הספר "התומר" מר שלומי אירים היה מאוד מעניין ומלמד. שלומי המחיש לנו את תחושתיהם של ילדים עם צרכים מיוחדים העלולות להתעורר בשיעור גופני באמצעות משחקים רלוונטיים כאשר אנחנו הסטודנטים לקחנו חלק. יכולנו להשוות את הדרך בה אנו השתתפנו לעומת דרכים שונות ואולי אף לא מוכרות שילדים עם צרכים שונים יכולים להגיב. נפתח בפנינו מוד חדש שאנו צריכים לקחת בחשבון כאשר אנו בונים שיעור חינוך גופני. שלומי חידד בפנינו את חשיבותו הגדולה של שיעור בחנ"ג, כמה כוח יש בידינו להעצים ילד בעל צרכים מיוחדים, לאפשר לו להוכיח את יכולתו לאפשר לו להצליח.

בסיכום היום אפשר היה להרגיש באוויר, גם ללא מילים, את הקסם שבמפגש לפני ואחרי ואיך החומות נופלות והסכרים נפרצים והזכות להיות שותפים לפעילות שמחברת אנשים – מייתרת את השאלה מהו תפקיד המורה בהקשר חברתי-מוסרי-ערכי כי הדגמה אחת שווה אלף מילים!

בסיומו של היום התעוררו בקרבנו המון מחשבות ותובנות שונות כמו למשל: שביום הזה זכינו להיפגש על ילדים מיוחדים שנהנים מהחיים לא פחות מאתנו למרות הקשיים. למדנו שכשאתה נותן לאחר אתה מקבל לא פחות ממנו – תחושת סיפוק ענקית, למידה מהאחר ופתיחות לקבל את השונה. למדנו שהחינוך הגופני מפגיש ונותן הזדמנות שווה לכל אחד ללא שום תנאי וסייג! ושידינו כוח רב כשאנשי חינוך בכלל וחינוך גופני בפרט להעניק את הזדמנות שווה לכל ילד להוכיח את עצמו ולגרום לו לחוויית הצלחה. כי כשאתה נותן אתה מקבל בחזרה!



**המכללה
האקדמית
בוינגייט**

פוסטים אהבה לקריירה

