

גשר צר מאוד

* הפעילות בכל תחנה נמשכת כארבע דקות, אם כי הדבר תלוי בגיל הלומדים, ביכולת הריכוז שלהם וברמת העבודה העצמית שהגיעו אליה. התחנות המוצעות וסוג המיתקנים תלויים גם הם בגורמים אלה.
* בתום סבב התחנות כדאי להציג בפני התלמידים את תוצרי תחנות הפירמידות (8 ו-12).

12 התחנות

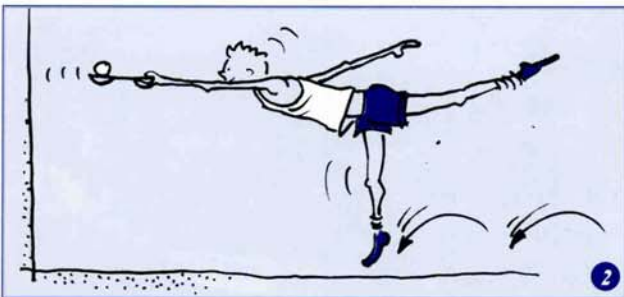
תחנה 1: "חסידה נמה קמה"

אי עומד על רגל אחת בתוך החישוק. בי מנסה להוציא אותו משיווי המשקל בדחיפה קלה, בכל פעם לכיוון אחר, ורץ לבלום את נפילתו ולהטותו לכיוון חדש (איור 1).
הערה: יש להחליף את רגל הבסיס במהלך התרגיל.

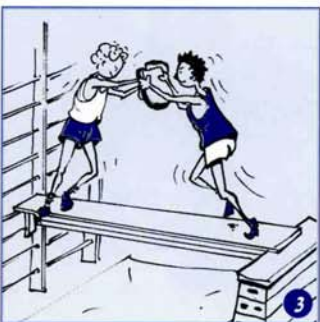


תחנה 2: "ריקוד על הקרח"

המשתתפים עומדים על קו הזינוק במאזן קדמי (רגל הבסיס כפופה). הם אוחזים בידם (או בפייהם) כף ובתוכה כדור. עליהם להתקדם לעבר קו הגמר בניתורים על רגל אחת, במהירות האפשרית ומבלי שהכדור ייפול (איור 2).
הערה: ניתן לקיים תחרות



אישית בין בני-הזוג או בין כמה זוגות, כאשר בני-הזוג אוחזים זה בזה.



תחנה 3: "מלחמות

בלונים/כריות"

בני-הזוג עומדים על ספסל מוגבה ומנסים להפיל זה את זה בעזרת כריות או בלונים (איור 3).

עינת ינוביץ חגית דיסקין

יכולת להתקדם מנקודה לנקודה בחיים קשורה קשר אמיץ ליכולתו של האדם לאזן את עצמו - מבחינה גופנית ונפשית כאחד. יכולת שיווי המשקל [יציבות (stability) או איזון (balance)], המוגדרת כיכולת לשמור על מרכז הגוף מעל בסיס התמיכה מבלי ליפול (סינגר, 1980), מהווה מרכיב חשוב בלמידת מיומנויות ובאיכות ביצוען. הדבר נכון בכל ענפי הספורט ובענף ההתעמלות בפרט.

יכולת שיווי המשקל מתפתחת כבר בשבועות הראשונים לחיי התינוק. הוא לומד להתאזן על-ידי הרמת הראש, החזה והגב, כמו גם בעת התהפכות, בישיבה ללא תמיכה, בעמידה ועוד. בגיל שלוש הילד מסוגל לבצע פעולות המדגימות שיווי משקל דינמי, כמו דילוג והליכה על פס צר או קורה. במשך הזמן ועד גיל 18, יכולת שיווי המשקל הולכת ומתפתחת.

בניגוד לדעה הרווחת, מחקרים מצביעים על כך שאין הבדל בין בנות לבנים ביכולת שיווי המשקל. לפיכך, התחנות המוצעות כאן מתאימות לבני שני המינים.

כמו כל יכולת גופנית אחרת, גם את שיווי המשקל ניתן לפתח ולטפח (לידור, 1993), ועל הגננות והמורים בגיל הרך ובבית-הספר מוטלת החובה לעשות זאת. זוהי השקעה שתישא פירות בעתיד הן בתהליך הרכישה של מיומנויות הספורט והתנועה והן בחיי היום-יום.

יכולת שיווי המשקל באה לידי ביטוי בשלושה מצבים:

- * כשהגוף במצב נייח (שיווי משקל סטטי)
 - * כשהגוף במצב נייד (שיווי משקל דינמי)
 - * כאשר כוחות חיצוניים פועלים נגד היציבות.
- מכיוון שקיים מתאם נמוך בין שיווי משקל סטטי ודינמי, הרי יש לפתח את שני הסוגים, כמו גם לתרגל שיווי משקל במצבים שבהם המכשיר עצמו נע. פיתוח היכולת ייעשה בהדרגה: משימות על הקרקע, דרך משימות על מכשירים שרוחב בסיסם הולך ופוחת וגובהם הולך וגדל, ועד משימות על מכשירים בתנועה.

תהליך הפיתוח של שיווי המשקל יהיה יעיל ומהנה יותר אם ייעשה בדרך מישחקית, ואם יוצבו בפני הלומדים אתגרים מעניינים, תוך שימוש בדמיון היוצר שמאפיין את הגיל הצעיר. ואמנם, הדוגמאות המובאות להלן מציגות פעילויות שונות בתחנות, וכל פעילות מציבה אתגר לפיתוח שיווי המשקל בדרך מהנה ומעניינת.

ארגון התחנות

- * רצוי להכין את האולם לפני תחילת השיעור, מפאת מורכבות התחנות ומספרן.
- * כדאי להכין כרטיסיות תזכורת ליד כל תחנה.
- * הפעילות מבוצעת בזוגות, אך בכיתה מאוכלסת ישהו שני זוגות בכל תחנה ויפעלו לסירוגין. עקרונית, מומלץ לקיים שיעורים בזוגות רק לאחר היכרות עם התלמידים.

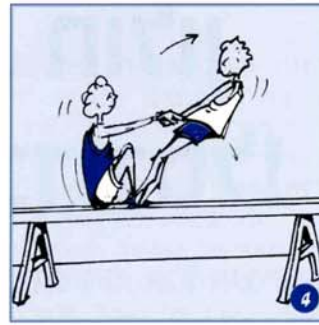


תחנה 9: "רוטציה"

בני-הזוג ניצבים זה מול זה על קורה גבוהה או ספסל הפוך מוגבה: עליהם להחליף את מקומותיהם מבלי שייפלו מהמכשיר (איור 9).

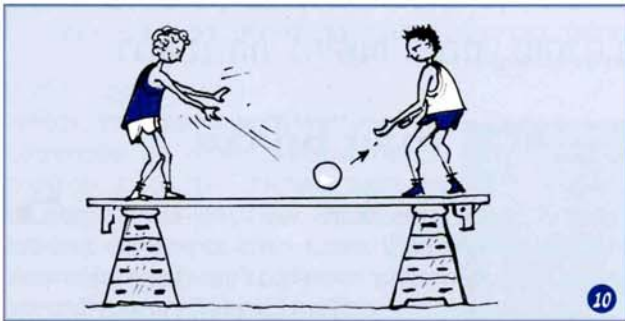
תחנה 10: "כדור (ספ)סל"

בני-הזוג עומדים זה מול זה



תחנה 4: "נד-נד"

בני-הזוג עומדים זה מול זה על קורה באחזת שורש כף היד, הרגליים קרובות: * א' ו-ב', לחלופין, יורדים לעמידה שפופה במשיכת בן-הזוג, אך תוך שמירה על ידיים ישרות (איור 4). * בני-הזוג יורדים לשיבה ומזדקפים בעת ובעונה אחת, ללא כפיפת מרפקים.



תחנה 5: "נדנדה"

שני ספסלים המונחים בהצלבה זה על זה: * הליכה על הספסל העליון, ובמקום המפגש - הפיכת כיוון השיפוע (איור 5) * תנועה בצורות שונות: הליכה על ארבע, שכירת אפיים ומשיכת הגוף, הליכה לאחור, הליכה צידית ועוד.



על ספסל מוגבה, רחוק ככל האפשר. הם מוסרים כדור זה לזה בצורות שונות: מסירת חזה, מסירת 2/3, מעל הראש, מתחת לברך ועוד (איור 10).



תחנה 6: "ספסלנע"

טבעות נמוכות, מתח המונח ביניהן וספסל שקצהו מונח על המתח: * הליכה הלךך ושוב על הספסל (איור 6) * התקדמות בצורות שונות (דילוגים, דהרות, ניתורים בשתי רגליים).

תחנה 11: "על חבל דק"

מקבילים שווים או שני ספסלים מוגבהים: על כל אחד להתקדם לאורך המכשיר ללא נפילה - או כאשר רגל על כל בד (איור 11), או לסירוגין, כאשר שתי הרגליים על בד אחד.



תחנה 7: "טור החסידות"

שניים עד ארבעה ילדים עומדים בטור. יד אחת מונחת על כתפו של הילד שלפניהם, והיד השנייה אוחזת את השוק; על הילדים לקפץ לפנים ללא פירוק הטור (איור 7). הערה: ניתן לארגן תחרויות בצורות שונות כגון בניית צורות הנדסיות, אותיות ועוד.



תחנה 12: "עבדים היינו"

יצירת מבנים ברביעייה (איור 12).



תחנה 8: "זה על זה"

יצירת מבנים בסיסיים בזוגות, כך שאחד נושא את השני (איור 8).

רשימת מקורות

1. לידור, ר. (1993). התפתחות מוטורית בגיל הצעיר. נתניה: מכון וינגייט.
2. Singer, R.N. (1980). Motor learning and human performance. New-York: Macmillan.

