

המכללה לחינוך גופני ולספורט  
ע"ש זינמן במכון וינגייט



# חינוך לתנועה

## מקראה



כתיבה ועריכה: חניטה גלמור  
אפרת אמיר  
נועה נאבל - הלר  
ורדה אינגלס  
בת שבע בן חורין

תש"ס

## תוכן העינים

### עמוד

- 3 פתח דבר
- 4 .1 רקע היסטורי
- 7 .2 מדוע חשוב ללמד ילדים חינוך לתנועה?
- 8 .3 כיצד נלמד חינוך לתנועה?
- 12 .4 מה נלמד? מה הם התכנים של החינוך לתנועה?
- 13 .5 כיצד נפתח יחידת הוראה?
- 16 .6 דוגמה של יחידת הוראה בנושא האיזון
- 25 .7 כיצד נעבוד עם מכשירים גדולים?
- 30 .8 כיצד נדע מה קלט הלומד? (תהליכי בקרת הלמידה)
- 32 .9 היכן ניתן למצוא חומרים בנושאים השונים? – מקורות

### נספחים :

- .1 דף הנחיה של הקורס – מבוא לחינוך לתנועה
- .2 מאמרים

## פתח דבר

מטרותיה של מקראה זו היא להסביר את הייחודיות שבהוראת החינוך לתנועה, לחשוף את הלומד לרקע ההיסטורי של התפתחות הגישה ולהקנות כלים בסיסיים להוראת המקצוע. יחידת ההוראה מהווה דוגמה לבניית יחידות הוראה בחינוך לתנועה.

יחידה זו כוללת ארבעה שיעורים בנושא איזון:

1. איזון על בסיסים שונים
2. איזון על הידיים
3. תיאום תנועה באיזון עם בן זוג
4. איזון בעזרת מכשור (מקל)

יחידה זו מדגישה את התכנים ואת צורכי ההוראה המאפיינים את המקצוע.

המשימות המוצעות ביחידה זו מנוסחות עבור סטודנטים במכללה. אולם ניתן להתאימן לגיל הצעיר על - ידי שינוי לשון הפנייה (ראה ניסוח עבור הגיל הצעיר, כפי שמודפס בחוברת בכתב אלכסוני).

אנו מקווים שמקראה זו תהווה כלי עזר בהוראת המקצוע ותאפשר לכל אחד מכם ליזום רעיונות נוספים ומקוריים הן בנושא זה והן בנושאים אחרים בחינוך לתנועה.

# 1. רקע היסטורי

גילויים מדעיים חדשים במאה התשע עשרה השפיעו על האדם בתחומים רבים, וביניהם גם בתחום הפעילות הגופנית. יישום הידע באנטומיה ובחוקים פיזיקליים של התנועה, הביא להתפתחות של שיטות ההתעמלות - השיטה הגרמנית והשיטה השבדית.

מאפייניה של השיטה השבדית, שהייתה שיטת ההוראה העיקרית בהתעמלות עד לראשית המאה הזאת, הם אלה: שיטת ההוראה בכיתה הייתה פרונטלית; מבנה השיעור היה קבוע והתבסס על מערכת של תרגילים שעל התלמידים היה לבצעם באמצעות הוראות; היחסים בין המורים לבין התלמידים היו רשמיים, והושם דגש רב על המשמעת בכיתה. מוקד הלמידה היה ההתייחסות לגוף האדם מן ההיבט האנטומי - פיזיולוגי.

בעקבות מחקרים מאוחרים יותר בביולוגיה, נפתח פתח לחשיבה כוללת יותר באשר לתפקודו של האדם. על פי גישה זו כל פעילות שהאדם עושה נשלטת על ידי מרכז אחד. מכאן נתגבשה התפיסה שהאדם הוא יחידה חושבת, מרגישה, מתקשרת, לומדת ומתפתחת. בגישה הזו מצוי הסבר על התפתחות האדם, על השוני בין המינים, ועל הפעילויות שהאדם זקוק להן בהתבגרותו. התפתחות זאת הביאה לשינויים רבים בחינוכם של ילדים צעירים, והם באו לידי ביטוי בשנות השלושים המאוחרות בעקבות עבודתם של דיואי ושל פיאז'ה. מורים בבית הספר היסודי הכירו בחשיבותה של סביבה המאפשרת לילד לחקור ולהתנסות, ולפתח ידע ומיומנויות בלמידה אקראית. התנסות הייתה מילת המפתח, והמורים סיפקו גירויים סביבתיים שבאמצעותם יכלו הילדים לפתח את כישוריהם הגופניים, החשיבתיים, הרגשיים והחברתיים.

בשלב זה בלטו מגבלותיה של השיטה השבדית בחינוך הגופני, ונוצר צורך לעבודה משמעותית יותר לתלמיד גם בתחום זה. עבודתו המקיפה של רודולף לאבן מילאה את הצורך הזה.

רודולף לאבן, רקד, למד ויצר בתקופת הפריחה של האומנויות בגרמניה שלפני מלחמת העולם השנייה. ב-1922 ייסד את "איגוד מחדשי החינוך הגרמניים" בקונגרס בברלין, ובמרכזו עמד הנושא "אומנות התנועה". את כל המשתתפים בכנס איחדה המטרה לפתח באמצעות התנועה את מלוא הפוטנציאל הגלום בכל אדם כאחדות אחת-גוף, רוח, נפש.

תפיסה זו באה לידי ביטוי בדבריו של לאבן שנכתבו בשנת 1923: "בחינוך לריקוד רואה הרקדן אתגר בריאותי ותרבותי... מטרת החינוך לריקוד להתוודע לרגשות פנימיים, לכוון את זרם התנועה הספונטנית, ליצור איזון, שיווי משקל, התמצאות במרחב ולפתח אישיות הרמונית.."

ב-1926 יצא ספר החינוך הבסיסי של לאבן, שבו הוא מדגיש את הדחף הטבעי של כל ילד להתנועע. בספר זה הוא מציג, גם את פירושו למונחים "גימנסטיקה" ו"ריקוד".

לאבן הגיע לאנגליה ב- 1938 שם התקבל בהתלהבות על ידי ליזה אולמן.

ב- 1940 בעיצומה של המלחמה, הוזמן לאבן ללמד מורים קורס בתנועה, ובעקבות הצלחתו הציע לו ה"איגוד לחינוך גופני ע"ש לינג" ללמד בשיתוף עם ליזה אולמן את גישתו בתורת התנועה מורים נוספים. מרבית המורים, אשר חונכו על ברכי השיטה הסקנדינבית הסמכותית, הפכו למעריצים נלהבים של שיטת התנועה החינוכית של לאבן.

מורות לחינוך הגופני היו הראשונות שהכירו והעריכו את השקפתו של לאבן על תנועת האדם, המבוססת על גורמי התנועה - המרחב, הכוח, הזמן והשטף.

ליזה אולמן ואחרים היו הראשונים לאמץ את גישתו של לאבן במחול החינוכי, ורות מוריסון הנהיגה באנגליה את יישום גישתו בתחום ההתעמלות. הגישה אפשרה להציג תוכני שיעור חדשים, המבוססים על מחשבות, על רגשות ועל מושגי תנועה. בתהליך ההוראה מושם דגש על חיפוש ועל גילוי אפשרויות התנועה ע"י הילד. כבכל המצאה חדשה, בתחילה נעשו שגיאות, הן בהבנת עקרונות השיטה והן בהחדרתה לתודעת המורים במערכת החינוך האנגלית, שהתקשו לשנות את דרכי ההוראה שלהם. שגיאות אחרות נבעו מן הקושי לשנות את מערכת היחסים בין מורים לבין תלמידים ואת דרכי ההערכה של ביצועי התלמידים.

ההערכה וההכרה ינתנו בסופו של דבר על ידי משרד החינוך באנגליה באמצעות פרסום משנת 1952 Movement and Growing, ובאמצעות פרסום מאוחר יותר בשנת 1962 Educational Gymnastics in Primary School.

ההתפתחות שחלה בתחום החינוך לתנועה באה לידי ביטוי גם במינוח המשתנה בשם המקצוע. בתחילה, השם "Educational Gymnastic" בא לייצג הן את התפיסה הישנה והן את התפיסה החדשה: מרכז העיסוק עדיין ההתעמלות (Gymnastic), אך כעת הדגש מושם במושג חינוך (Educational). במהות המושג שמונה התפישה של שינוי ההתייחסות אל הילד. מאוחר יותר היה השם המקובל "גילוי בתנועה" (Movement Exploration). בשינוי זה באים לידי ביטוי הן השתנות תוכני הלימודים לא עוד התעמלות אלא תנועה - ודרך ההוראה (באמצעות הגילוי). השם הנפוץ היום הוא "חינוך לתנועה" Movement Education שבו הדגש הוא הן על תוכן הלימוד והן על מרכזיותו של הילד הלומד.

## מקורות

1. פרידמן, א. (1990). רודולף לאבאן פרידריך, מ., אלכסנדר משה פלדנקרייז חלוצי מודעות העצמית באמצעות התנסות בתנועה. עמנואל גיל: מכון וינגייט.
2. שובל, א., לנצר, ר. (1987). להיות בתנועה חלק ג'. עמנואל גיל: מכון וינגייט.

3. Brown, M., Sommer, B. (1969). Movement Education its Evaluation and a Modern Approach. Addison-Wesley Publishing Company.
4. Holbrook, J. (1973). Gymnastic: A Movement Activity. Macdonal & Evans Ltd.
5. Mauldon, E., & Layson, J. (1979). Teaching Gymnastics. Macdonald & Evans.

## 2. מדוע חשוב ללמד ילדים חינוך לתנועה?

החינוך לתנועה מסייע לילד :

1. לפתח את תחושת התנועה ואת הבנתה
2. לשלוט בגוף השלם ובחלקיו
3. להיות מודע ליכולת ולמגבלות בתנועה
4. להציב מטרות ריאליות על פי רמתו
5. להעריך הצלחה או כישלון בהשגת יעדים אישיים
6. לפתח עמדות חיוביות בנוגע לפעילות גופנית
7. לפתח מודעות לשימוש יעיל בתנועה
8. לשלוט במיומנויות מוטוריות בסיסיות
9. לפתח חשיבה, פתיחות ורצון לגילוי של אפשרויות תנועה אישיות
10. לעודד מקוריות וגיוון התנועה ולהעשיר בכך את האוצר התנועתי.

### 3. כיצד נלמד חינוך לתנועה?

נקודת המוצא של החינוך לתנועה היא שקיים שוני רב בין הילדים שאנו מלמדים. השוני הוא בהתפתחותם הגופנית, החברתית, הרגשית, הקוגניטיבית והמוסרית של הילדים. כל ילד מגיע למצבי הלמידה עם מטען שונה של התנסויות, של הצלחות ושל כישלונות וכן של רמת ציפיות שונה מעצמו, מן המורה, מחבריו מן השיעור. השונות מחייבת התייחסות אישית ופיתוח גישת הוראה ייחודית.

#### קווים מנחים להוראת החינוך לתנועה

- א. **הצבת מטרות**  
הצבת המטרות נעשית על ידי המורה ועל ידי הלומד עצמו. על המטרות להיות ריאליות ומתאימות ליכולתו של הפרט, (לא קשות מדי ולא קלות מדי, כדי שיהיה אתגר בלימוד). אין דרישה לתוצרים אחידים.
- ב. **למידה אקטיבית**  
בלמידה משולבות פעולות קוגניטיביות ומעשיות כאחד. הלומד מעורב בכל התהליך, מגלה ולומד אפשרויות תנועה ועקרונות תנועה.
- ג. **למידה משמעותית**  
למידה תוך חיפוש ויצירה עצמית הופכת את הלמידה לאוטנטית ולמשמעותית.
- ד. **משוב**  
מידע על טיבו של הביצוע מסייע ללמידה. המשוב יכול להיות משוב עצמי (קינסטטי) תחושת חזותי (ויזואלי) וכן משוב חיצוני (עמית, מורה).
- ה. **ניסוח משימות**  
בחינוך לתנועה ניתן לנסח משימות באופנים שונים. להלן כמה דוגמאות:  
**משימה פתוחה:**  
היא משימה המאפשרת מגוון רב של תגובות. הלומד מחפש, מתנסה באפשרויות תנועה ובוחר מתוכן את המתאימה. לדוגמה: אִזן את גופך על חלקי גוף שונים!  
**משימה מגבילה, או מכוונת (גילוי מודרך Guided Discovery):**  
היא משימה שבה המורה מכוון את תחום החיפוש וממקד את אפשרויות הבחירה של התלמיד. לדוגמה: אִזן את גופך על שני חלקי גוף שונים!



בהוראת החינוך לתנועה עלינו להבדיל בין התכנים ובין דרך ההוראה. פרק זה מתייחס בעיקרו לדרך הלימוד ולא לתוכני הלמידה.

## **א. סגנונות הוראה:**

### **1. גילוי באמצעות תנועה - Movement Exploration**

גילוי באמצעות תנועה הוא תהליך המתבצע בסביבה לימודית פתוחה. הלומד אינו מקבל הנחיות ספציפיות לביצוע. התוצר הסופי אינו מוגדר במונחים אבסולוטיים. התפיסה העקרית בסגנון הוראה זה, הוא לתת ללומד את מירב ההזדמנויות לגילוי עצמי וליצירתיות בהתאם לכישוריו ויכולתו האישיות.

### **2. פתרון בעיות - Problem Solving**

עיקרו של התהליך הוא חיפוש פתרון נכון מתוך האלטרנטיבות העומדות לרשותו של הלומד. הלומד חייב להבין את מהות הבעיה על כל מרכיביה ובדרך אנאליטית להגיע לפתרון הרצוי. אין לתלמיד שום מחויבות לפתרון מסוים, כך שבמקרים רבים הפתרון הוא פרי דמיונו ויצירתו.

### **3. גילוי מודרך - Guided Discovery**

בסגנון זה אנו מאמצים את האסטרטגיה הבסיסית של פתרון בעיות. ההבדל העיקרי הוא בכך שהפתרון (או התוצר) הסופי ידוע למורה ואינו ידוע בהכרח ללומד. תפקידו של המורה להנחות את התלמיד תוך פיתוח רצף משימות, עד שהלומד מגיע בכוחות עצמו לתוצר המוגמר.

## **ב. שיטות הוראה:**

### **שיטה ישירה:**

בחירת התרגילים ודרך ביצועם מוכתב באופן ישיר ומחייב ע"י המורה.

### **שיטה בלתי ישירה:**

מאפשרת ללומדים לבחור את צורת הביצוע, ואת החופש בניצול הזמן העומד לביצוע.

### **שיטה משולבת מגבילה:**

זה הוא שילוב בין השיטה הישירה ובין השיטה הבלתי ישירה. ההנחיות משאירות ללומד חופש בחירה חלקי. ההגבלה היא בתוכן.

## ג. שלבי למידה בחינוך לתנועה:

1. גילוי - Exploration  
הלומד מוצא בעצמו פתרונות למשימות שניתנו על ידי המורה. זה הוא שלב הניסוי והטעייה. המורה מעודד את לומד תוך גילוי רגישות לצרכיו ולדרישותיו.
2. בחירה ודחייה סלקטיבית - Selective Rejection  
הלומד מחליט מה לבצע ומה לדחות בהתאם ליכולתו. המורה מנחה אותו לקבלת החלטות נכונות ולחיפוש דרכים לביצוע טוב יותר.
3. התאמה, חזרה ושכלול - Modification - Repetition - Refinement  
הלומד מתאים, מתרגל ומשכלל את המשימה שבחר.
4. שליטה בתוצר - Mastery  
הלומד יבצע ויצג תוצר המבטא את מיצוי יכולתו.

## ד. דרך הצגת המטלות:

- המטלות בחינוך לתנועה מוצגות ע"י משימות (Tasks).  
בניסוח המשימות יושם הדגש:
1. על שימוש במונחים אופרטיביים
  2. על מתן מרחב לתלמיד לגלות עקרונות ואפשרויות של תנועות.
  3. על מתן מרחב לתלמיד לקבלת החלטות עצמאיות על מהות התוצר ועל דרך ייצובו.
  4. על בניית רצף של משימות (בעזרת המורה) שיעזרו לתלמיד לעבור משלב לשלב בהדרגתיות.

## הדרגתיות בפיתוח משימות בחינוך לתנועה

| סוג המשימה  | התהליך                     | פעילות צפויה של התלמיד          |
|---|----------------------------|---------------------------------|
| 1. משימה פתוחה                                    | <b>גילוי אפשרויות רבות</b> | התנסות תנועתית ראשונית של הלומד |
| 2. משימה נוספת (על ידי שאלה של המנחה)             | <b>פיתוח המשימה</b>        | מגוון נוסף של אפשרויות תנועה    |
| 3. משימות מגבילות                                 | <b>מיקוד והעמקה</b>        | העשרת אוצר התנועה               |
| 4. משימות לעיצוב הביצוע - על סמך בחירה של התלמיד. | חיפוש החלטה המתאימה לביצוע | תרגיל לשם ליטוש התנועה          |

מסגנונות ההוראה ושיטות ההוראה שהוצגו בקצרה בפרק זה אנו למדים שתהליך ההוראה בחינוך לתנועה מצריך ידע וניסיון רב, היות שבכל כיתה ההתפתחות של תהליך ההוראה שונה. קיימת אפשרות להוראה בכיתות הטרוגניות שכן פתרון המשימות הוא אישי ומבוסס על כישוריו ועל יכולתו של הפרט. המורה חייב להתייחס לשוני הקיים בין הלומדים בכל קבוצה.

התלמיד מעורב בתהליך הלמידה. מעורבותו אינה רק מוטורית, אלא גם קוגניטיבית. לתלמיד יש חופש רב לביטוי עצמי וליצירתיות וההערכה הסופית על איכות ביצועיו אינה מתבססת על ההשוואה בינו ובין שאר תלמידי הכיתה, אלא על השיפור שחל באיכות ביצועיו לעומת איכותם במצב הכניסה

בתהליך הוראת החינוך לתנועה חשוב להקנות לתלמידים הרגלים לעבודה עצמית, למשמעת עצמית וליכולת הערכה עצמית של איכות התנועה.

ההערכה מסכמת של איכות עבודתו מתבססת על התקדמותו של התלמיד ביחס לעצמו (ההתקדמות לעומת מצב הכניסה).

## 4. מה נלמד? מה הם התכנים של חינוך לתנועה?

בכל תנועה מצויים כל גורמי התנועה, ולכן הנושאים יילמדו תוך שילוב עקרונות ומושגים מנושאים שנלמדו קודם. מבנה התוכן הוא ספירלי.

### מבנה התוכן

| הנושאים   |  | יחידת הוראה   |   |
|---|--|---|---|
| <p>א. תנועה במרחב האישי ובמרחב הכללי</p> <p>ב. תנועה בכיוונים שונים</p> <p>ג. תנועה ברמות גובה שונות</p> <p>ד. תנועה תוך שינוי טווח (גודל) התנועות וצורתן של הגוף</p> <p>ה. תנועה באוויר - מעוף</p> <p>ו. תנועה במסלולים שונים</p>                              | <p>א.</p> <p>ב.</p> <p>ג.</p> <p>ד.</p> <p>ה.</p> <p>ו.</p>      | <p><b>מרחב</b><br/><b>(לאן אפשר לנוע?)</b></p>              | 1 |
| <p>ז. הפעלת חלקי גוף שונים</p> <p>ח. יחסים בין חלקי הגוף ובין הגוף לבין עצמים (קירוב והרחקה) תנועות סימטריות ואסימטריות, הפניות ופניות חזרה על מרחב ומודעות לגוף</p> <p>ט.</p>  | <p>ז.</p> <p>ח.</p> <p>ט.</p>                                    | <p><b>מודעות לגוף</b><br/><b>(מה אפשר להניע?)</b></p>       | 2 |
| <p>י. יצירת כוח - חלש וחזק</p> <p>יא. בלימת כוח</p> <p>יב. תנועה באיזון וללא איזון</p> <p>יג. העברת משקל - נדנד, גלגול וגלישה</p> <p>יד. העברת משקל - תנועות דמויות צעד</p> <p>טו. העברת משקל במעוף וסיכום</p>  | <p>י.</p> <p>יא.</p> <p>יב.</p> <p>יג.</p> <p>יד.</p> <p>טו.</p> | <p><b>כוח, איזון והעברת משקל</b><br/><b>(איך נעים?)</b></p> | 3 |
| <p>טז. תנועה במהירויות שונות</p> <p>יז. תנועה בקצב (תנועה ריתמית)</p> <p>יח. שטף: תנועה בשטף חופשי ובשטף מבוקר ויצירת משפטי תנועה</p> <p>יט. התאמת תנועה לקצבים שונים, יצירת משפטי תנועה בהתאמה למוסיקה</p> <p>כ. יצירת משפטי תנועה - כחזרה על חינוך לתנועה</p> | <p>טז.</p> <p>יז.</p> <p>יח.</p> <p>יט.</p> <p>כ.</p>            | <p><b>זמן ושטף</b><br/><b>(איך נעים טוב יותר?)</b></p>      | 4 |

השווה - ב. גיליוס - יסודות בחינוך לתנועה תרגום ועיבוד א. אמיר, ד. אלדר

## 5. כיצד נפתח יחידת הוראה?

יחידת הוראה מורכבת ממספר שיעורים העוסקים באותו נושא, כאשר בכל שיעור יכולות להיות מטרות שונות והדגשים שונים. לכל יחידה העקרונות, הגורמים והמאפיינים של הנושא החוזרים בכל שיעור ושיעור. הנושא נלמד באמצעות משימות פתוחות ומשימות מגבילות כאחד. התהליך מלווה בשאלות מנחות המעוררות את המבצע לחשיבה על פתרון בעיות ולהסקת מסקנות.

### דוגמה לפיתוח יחידת הוראה בנושא איזון

| מאפייני הנושא  | עקרונות האיזון  | סוגי האיזון   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• "קפיאה" במצב ערעור שיווי משקל</li> <li>• בקרה ושליטה במצבים נייחים וניידים</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• בסיס משען גדול</li> <li>• מס' רב של נקי משען</li> <li>• מרכז כובד נמוך</li> <li>• קו כובד במרכז הבסיס</li> <li>• מתח שרירים אופטימלי</li> <li>• ריכוז מבט בנקי דוממת בגובה העיניים</li> <li>• כובד הגוף (גוף כבד יציב יותר מגוף קל)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• איזון סטטי</li> <li>• איזון דינמי</li> <li>• איזון בתליה</li> <li>• איזון בתמיכה</li> <li>• איזון עם מכשיר ועליו</li> <li>• איזון עם בן-זוג</li> <li>• איזון בקבוצה</li> </ul> |

### מושגים רלוונטיים לנושא

|                       |  |
|-----------------------|--|
| בסיס משען             | - שטח המגע של הגוף עם הרצפה, עם המכשיר ועל המכשיר.   |
| מרכז הכובד            | - נקודה דמיונית במרכז הגוף שבה מרוכז כביכול כל כובד הגוף. נקודה זו מצויה באזור המותניים של אדם עומד. |
| קו הכובד              | - הקו הדמיוני היורד ממרכז הכובד במאונך לבסיס המשען.  |
| ערעור האיזון          | - יציאת קו הכובד מבסיס המשען.  |
| כובד הגוף             | - משקל הגוף.   |
| מתח שרירים אופטימלי   | - המתח השרירי הדרוש להחזקת הגוף ביציבות במצב האיזון (לא מתח מקסימלי ולא רפה מדי).                    |
| שיווי משקל דינמי נופל | - שיווי משקל שבו מרכז הכובד של הגוף נמצא בתנועה, אך קו הכובד בתוך בסיס המטען.                        |
| איזון הדדי            | - מצב איזון שבו שני אנשים או יותר מתאזנים תוך תלות הדדית, כשקו הכובד עובר ביניהם.                    |

## **יעדים בתחום הגופני**

1. לפתח יכולת איזון על בסיסי משען שונים
2. לפתח יכולת להקטין את בסיסי המשען תוך שמירה על מצבי איזון יציבים
3. לגלות מגוון מצבים של איזון בתנועה וללא תנועה
4. לשמור על איזון בעת הפעלת חלקי גוף חופשיים
5. להגדיל את משך האיזון על פי יכולתו של כל פרט
6. לבלום את הגוף מתנועה, כגון מנדנוד, מגלגול, מריצה וכו', למצבי איזון
7. להתאזן על מכשירים בגבהים שונים
8. לאזן חפצים על חלקי גוף שונים.

## **מטרות בתחום הקוגניטיבי**

1. התלמיד ידע ויבין את המושגים הרלוונטיים לנושא.
2. התלמיד ידע ויבין את העקרונות של האיזון ושל ערעורו.
3. התלמיד יבין שביכולתו לשפר את שליטתו במצבי האיזון השונים על ידי הבנת העקרונות, היישום והתרגול של המצבים השונים.
4. התלמיד יבין שעל ידי שליטה מבוקרת במצבי איזון שונים ניתן ליעל את התפקידים המוטוריים היום יומיים ואת ביצועם בענפי ספורט שונים.
5. התלמיד ינתח ויעריך תנועה בנושא מסוים בהתאם לעקרונות שנלמדו.
6. התלמיד יזכור משפטי תנועה המבוססים על מצבי איזון ועל העתקת הכובד.

## **יעדים בתחום הרגש והאופי**

1. התלמיד יחזק את הביטחון העצמי באמצעות שיפור השליטה במצבי איזון שונים.
2. התלמיד יגלה רצון להגדיל את מגוון מצבי האיזון ואת השליטה בהם.
3. התלמיד יחווה תחושה של יצירה עצמית.
4. התלמיד ייהנה מחוויית ההישג האישי.

## **יעדים בתחום החברתי**

1. התלמיד יתמוך בבן הזוג במצבי איזון שונים, ויקבל סיוע לאיזון יציב.
2. התלמיד יסמוך על חבר וירכוש את אמונו.
3. התלמיד יתכנן וישתף פעולה במצבי איזון בצוות.
4. התלמיד יתנסה בתנועות איזון תוך התייחסות לזולת.
5. התלמיד יתנסה במצבי איזון הדדי (בזוג או בצוות).

## 6. דוגמה של יחידת הוראה

### הנושא: איזון

יחידת ההוראה מורכבת מארבעה שיעורים.

- שעור מס. 1. איזון על בסיסים שונים
- שעור מס. 2. איזון על ידיים
- שעור מס. 3. תיאום תנועה באיזון עם בן-זוג
- שעור מס. 4. איזון בעזרת מכשיר

### שיעור מס' 1: איזון על בסיסים שונים

1. התכלית בתחום הגופני: התלמיד יבצע חמישה מצבי איזון (לפחות) על בסיס משען.
2. התכלית בתחום הידע: התלמיד יבין וידע ליישם חמישה עקרונות איזון.
3. התכלית בתחום הרגש: התלמיד יחזק את ביטחונו העצמי באמצעות שליטה במצב איזון, כיחיד וכחלק מהצוות.
4. התכלית בתחום החברתי: התלמיד ישתף פעולה עם בן-זוג ובצוות.

| מספר | משימה והנחיה   | שאלות מנחות ועקרונות  |
|------|--|---|
| 1    | רוצו במרחב הכללי, למתן אות עצרו! (לבצע מספר פעמים)                               | 1. באילו מצבים עצרתם?<br>2. בדקו מה גודל הבסיס שלכם בזמן העצירה?<br>3. באילו מצבים הייתם יציבים יותר?<br>תשובה: בעמידת פישוק כי כאשר הבסיס רחב יותר יציבות הגוף גדולה יותר. |
| 2    | כמו 1 בריצה מהירה יותר - תרגול   |   |
| 3    | עמדו עמידה צרה: בדקו עד היכן אתם יכולים להניע את גופכם מבלי לאבד את שיווי המשקל! | העיקרון: כאשר קו הכובד יוצא מבסיס המשען, הגוף מאבד את שיווי משקלו.  |
| 4    | נסו להתאזן על חלקי גוף שונים!  | שאלה: על אילו חלקי גוף לא התאזנתם?  |
| 5    | נסו להתאזן על חלקי גוף נוספים!(ישבן, בטן, צד, ידיים, רגליים)                     | שאלה: בדקו, האם קו הכובד במרכז בסיס המשען!  |



| מספר | משימה והנחייה   | שאלות מנחות ועקרונות  |
|------|---|---|
| 6    | הקטינו את בסיס המשען!<br><b>ליידיס: נסו לעצת פחות כרצפה!</b>  | שאלה: מה ניתן לעשות כדי לשלוט במצב האיזון?<br>תשובה: מיקוד מבט בנקודה בגובה העיניים.<br>העיקרון: ריכוז מבט בנקודה דוממת בגובה העיניים מסייע לשמירה על איזון יציב.<br><b>ליידיס: מה צריך לעשות כדי לא ליפול?</b><br><b>תשובה: להסתכל על נקודה קבועה.</b> |
| 7    | הישארו במצב האיזון, נסו להפחית את מספר נקודות המשען של גופכם מחמש עד אחת! (ניתוק גף אחת, שתי גפיים, שלוש...)<br><b>ליידיס: הישארו רק על ארבעה חלקי אופי!</b><br><b>איך ניתן להתאמן יציב יותר בכל מצב?</b> | תשובה: על ידי הגדלת נקודות המשען.   |
| 8    | מצאו מצב איזון כלשהו, הגדילו בהדרגה מספר נקודות משען! (מעמידה שפופה, הנחת יד, הוספת יד שנייה, הנחת ברכיים בזהירות).<br><b>ליידיס: התאמנו בישיבה הידויס ובראליס מורמות!</b>                                | שאלה: מה תעשו כדי לא ליפול?<br>עיקרון: ככל שחלקי גוף רבים יותר מהווים נקודות משען, הגוף יציב יותר.<br><b>ליידיס: איך ניתן להתאמן יציב יותר בכל מצב?</b><br><b>תשובה: צ"י האדלת מספר נקודות המשען.</b>   |
| 9    | התאזנו במצב נוח, נתקו חלקי גוף שונים מהרצפה כל פעם בצורה אחרת.  | שאלה: מה העיקרון שעליו התבססנו?<br>תשובה: ככל שישנן יותר נקודות משען, האיזון יציב יותר  |
| 10   | רוצו! עם הניתן האות עצרו על בסיס משען אחד!  |   |
| 11   | התאזנו על בסיס צר, הניעו חלקי גוף תוך שמירה על שיווי משקל! (בישיבה על עגבה אחת, או בעמדת ברכיים, עמידת כתפיים)  |   |
| 12   | כנ"ל הניעו את חלקי הגוף החופשיים, ועם מתן אות "קפאו" במצב!  |   |
| 13   | התנדנדו על בסיס משען כלשהו, עצרו על בסיס צר, ספרו עד שלוש והמשיכו! תרגול תוך החלפת בסיס משען ותנועות (נדנדה משיבת קרוס, נדנדה על כפות רגליים בעמידה צרה)  |   |
| 14   | בזוגות: אחד מבצע נדנדה ועצירה, בן הזוג צופה, מחקה ומבצעים ביחד בתיאום. החלפת תפקידים, חיפוש נדנדות שונות. כנ"ל, כאשר העצירה אינה צפויה.   |   |
| 15   | החליפו בני זוג עמדו בזוגות עורפיים! "הראשון מוביל" בריצה וללא מגע, עוצר בפתאומיות, השני בולם מבלי לגעת בחברו (עצירה בפיסוק או בפיסוע).  | חזרה על עקרון הבסיס הרחב.   |
| 16   | החליפו בני זוג! חברו יחד משפט תנועתי שיכלול מספר נדנדות בשילוב "קפיאות" במצב איזון!   |   |

| מספר | משימה והנחיה   | שאלות מנחות ועקרונות   |
|------|--|--|
| 17   | צפייה בפעילות החברים : כל זוג צופה בזוג אחר תוך התמקדות :<br>1. ביציבות האיזון (קפיאה למשך שתי שניות לפחות)<br>2. במגוון הנדנדות<br>3. בתיאום בין בני זוג.       | שאלה : כמה נדנדות ביצעתם?  |
| 18   | נועו במרחב הכללי, התאזנו על מספר איברים בהתאם לכריזה (שני איברים - שלושה איברים, חמישה איברים וכו')  |  |
| 19   | ברביעיות עורפיות יצרו פירמידה מאוזנת : הראשון רץ לנקודה מסומנת ומתאזן על בסיס יציב, השני מצטרף באיזון תוך קשר (מגע תמיכה) עם הראשון, כנייל השלישי והרביעי.       |  |
| 20   | כנייל, תוך הנעת האיברים החופשיים   |  |
| 21   | כנייל, בקבוצות גדולות  |  |
| 22   | <b>אינדיקס: הדאימו פלוסה מצבי איזון על כסיס צריט! הדאימו איזון על כסיס רחב! אבודת בית: הרכיבו משפט תנוצתי שבו יואלכו לפחות שבעה מצבי איזון על חלקי ארץ שניט!</b> | בדיקת הנלמד :<br>מה העקרונות של האיזון היציב?<br>1. בסיס משען גדול<br>2. מספר רב של נקודות<br>3. מרכז כובד נמוך<br>4. קו כובד במרכז הבסיס<br>5. ריכוז מבט בנקודה דוממת בגובה העיניים<br>6. כובד הגוף (גוף כבד יותר יציב יותר מגוף קל). |

משימות נוספות :

---



---



---



---



---

## שיעור מס' 2: איזון על ידיים

התכלית בתחום הגופני: התלמיד יאזן את כל משקל גופו על הידיים למשך 3 שניות לפחות.

התכלית בתחום הידע: התלמיד יבין את שני עקרונות האיזון הרלוונטיים לנושא.

התכלית בתחום הריגושי/חברתי: התלמיד יחוש חוויית הישג משליטה בגופו המאוזן על הידיים.

| מספר | משימה והנחיה  | שאלות מנחות ועקרונות  |
|------|---|---|
| 1    | מצאו דרכים להפעלת מפרקי הכתפיים במלוא טווח התנועה שלהם!<br><i>לידדים: זיירו מצללים בידיים (א) במרפקים) כיוונים שונים!</i>   | שאלה: מדוע חשוב להגמיש את מפרקי הכתפיים? כדי לשמור על טווח תנועה רצוי ולהפחית סיכויי פגיעות במרפק.                          |
| 2    | השענו על הידיים והעבירו את הכובד הגוף אליהן, דחפו את הגוף חזרה לעמדת המוצא! דגש על כפיפת ידיים ויישורן בדחיפת הכובד ובבלימתו.<br>1. בעזרת הקיר<br>2. על הרצפה<br>3. אל בן-הזוג. |   |
| 3    | כניל תוך התרחקות מהקיר, מהרצפה, מבן הזוג (כפיפה בבלימה ויישור בדחיפה)   | שאלה: באילו מצבים התקשית יותר?<br>תשובה: במצב שבו המרחק בין הרגליים לידיים היה גדול יותר, היות שקו הכובד התרחק מבסיס המשען. |
| 4    | בעמידה שפופה: העתיקו את כובד גופכם אל הידיים ובחזרה! בכל פעם הניחו את הידיים במקום אחר!<br>(לפנים, באלכסון, בצד, לאחור)   | שאלה: באיזה מצב היו הידיים שלך בעת הבלימה?<br>תשובה: כפופות כדי לאפשר בלימה רכה יותר של זעזוע.                              |
| 5    | כמו (4), על יד אחת. הוסיפו 10 פעמים ביד החלשה יותר!   | שאלה: באיזו יד אתם מרגישים שליטה רבה יותר?  |
| 6    | השענו על שתי ידיים ורגל, נתקו רגל אחר רגל! בהמשך נתקו שתי רגליים עד לאיזון ארעי על הידיים!  | שאלה: באיזה מצב קל יותר לשהות במצב האיזון?<br>תשובה: כאשר האגן אנכי, כי אז קו הכובד יהיה במרכז בסיס המשען.                  |
| 7    | בעמידת ארבע קדמית, נתקו אחת מהגפיים, שתי גפיים, שלוש גפיים, כניל באופניים ומצבים שונים.   |   |
| 8    | כניל בעמידת ארבע אחורית.  |   |
| 9    | משחק "תופסת". מגבלה: כל המשתתפים מתקדמים על ארבע גפיים. הנתפס "קופא" באיזון על שלוש גפיים עד שמצילים אותו.  |   |

| מספר | משימה והנחיה   | שאלות מנחות ועקרונות   |
|------|--|--|
| 10   | חפשו מצבים שונים שבהם כל משקל הגוף מתאזן על הידיים בלבד!   |  |
| 11   | בחרו אחד ממצבי האיזון שניסיתם! נסו לשהות בו שתי שניות, 3 שניות וכו'! (בעמידה שפופה, הנחת ברכיים על הזרועות. בישיבה, הידיים בין הרגליים, או מחוצה להן, העתקת הכובד לידיים). | בדקו : האם קו הכובד נמצא בתוך בסיס המשען?<br>האם מבטכם ממוקד בנקודה דוממת? |
| 12   | בחרו שלושה מצבי איזון שונים על הידיים! עברו ממצב אחד לשני והשתדלו לשהות בכל אחד מהם שתי שניות לפחות!   |  |
| 13   | <u>עבודה עצמית:</u><br>תרגל משימה 12, והיה מוכן להדגים בשיעור הבא!   |  |

משימות נוספות:

---



---



---



---

## שיעור מס' 3 : תיאום תנועה באיזון עם בן-זוג

**התכלית בתחום הגופני:** בני הזוג יאזנו גופם על בסיסים צרים תוך הסתייעות אחד זה בזה.  
**התכלית בתחום הידע:** התלמיד יזהה את נקודות התמיכה המסייעות לאיזון ההדדי.  
**התכלית בתחום הרגשי/חברתי:** התלמיד יעזור לבן הזוג ויסייע בו בהתאזנות על בסיסים צרים.

הדגמת עבודת הבית מן השיעור הקודם (צפייה על ידי חברים - ומתן משוב) בעבודה בזוגות (מומלץ להחליף בני זוג בכל משימה).

| מספר | משימה והנחיה   | שאלות מנחות ועקרונות   |
|------|--|--|
| 1    | עמדו פנים מול פנים בעמידת פישוק, דחפו את בן הזוג בקלות עד למצב של ערעור האיזון!  |  |
| 2    | כני"ל בעמידה סגורה.  | שאלה: באיזה משני המצבים היה לך קשה יותר להישאר באיזון? תשובה: בעמידה סגורה כי הבסיס צר יותר. |
| 3    | עמידה בזוגות פנים אל פנים על רגל אחת, הידיים שלובות לפנים בריבוע: "קרב תרנגולים".  |  |
| 4    | בזוגות - אחד רץ קדימה ועוצר במצב איזון, העצירה מזניקה את בן-הזוג שרץ ומחקה את מצב האיזון של חברו. דגש על שמירת קשר עין בין השניים.<br>חילוף תפקידים:<br>איזון על רגל אחת<br>איזון על הידיים<br>איזון על הכתפיים  |  |
| 5    | נועו במרחב הכללי! בזוגות, התאזנו ביחד תוך מגע ביניכם על מספר בסיסים בהתאם לכריזה: "אחד", "שניים", "שלושה" וכו'<br>"שניים" כל אחד עומד על רגל אחת כאשר הוא מחזיק את רגלו של השני.<br>או "שלושה" האחד בעמידת ידיים על יד אחת ונתמך על ידי חברו שעומד על שתי רגליו.   |  |
| 6    | איזון הדדי (Counter Balance)<br>1. באיברי גוף זהים<br>2. באיברי גוף שונים  |  |
| 7    | אחד מבני הזוג משמש בסיס איזון לחברו. כני"ל תוך הקטנת בסיס המשען. כני"ל תוך הקטנת שטח המגע בין השניים. כני"ל תוך מעבר למצב איזון הדדי שונה מבלי לנתק מגע עם בן הזוג.<br>1. אי יושב קרוס, בי יושב על ברכיו נשען על ידיו (גב אל הפנים).<br>2. אי פרקדן בידיים מורמות בזוית ישרה לגוף, בי "אווירון" איזון על הבטן.<br>3. אי בעמידת שש, בי מתאזן עליו בצורות שונות. | שאלה: במה מותנה איזון הדדי? תשובה: בויסות מתאים של כוח                                       |

| שאלות מנחות ועקרונות | משימה והנחיה  | מספר |
|----------------------|---|------|
|                      | כני"ל (6) א' (היציב) מנסה בעדינות לערער את שיווי המשקל של המתאזן עליו. א' בעמידת ארבע אחורית, ב' יושב על ברכיו. | 8    |
|                      | בחרו בכמה מצבי איזון בתיאום ועברו ממצב אחד למצב שני, כאשר חילוף תפקידים מתבצע בין הנתמך לתומך.                  | 9    |

משימות נוספות:

---



---



---



---

## שיעור מס' 4: איזון בעזרת מקל

**התכלית בתחום הגופני:** התלמיד יאזן את המקל על חלקי גוף שונים (5 לפחות) תוך שינוי רמת הגובה.

**התכלית בתחום הידע:** התלמיד יזהה (3-5) עקרונות העוזרים לאיזון המקל.

**התכלית בתחום הרגשי / חברתי:** התלמיד יחוש חוויות הישג משיפור יכולתו באיזון המקל. (השוואה בין מצב "כניסה" ובין מצב "יציאה").

| מספר | משימה והנחיה   | שאלות מנחות ועקרונות  |
|------|--|---|
| 1    | מוצע לבדוק <u>"מצב כניסה"</u> :<br>אזנו את המקל כאשר הוא ניצב על כף היד!   | כמה זמן עבר (כמה שניות) עד<br>לנפילתו?                                    |
| 2    | אזנו את המקל כאשר הוא ניצב על כף היד תוך<br>התקדמות!   | איזה מרחק אתם יכולים לעבור<br>מבלי להפיל את המקל?                         |
| 3    | אזנו את המקל על אחד מחלקי הגוף!<br>נסו לאזנו על חלקי גוף אחרים!  | על איזה חלק גוף היה לכם קל<br>לאזן את המקל?<br>למה? (בסיס משען גדול יותר) |
| 4    | ברמה הנמוכה: אזנו את המקל, שנו תנוחה מבלי<br>להפילו!<br>דוגמה: מעבר משכיבת פרקדן לשכיבת אפיים כאשר<br>המקל מאוזן על השוקיים או על כפות הרגליים |   |
| 5    | אזנו את המקל על אחד מאיברי הגוף!<br><u>שנו רמת גובה מבלי לאבד את המקל!</u>   |   |
| 6    | התקדמו במרחב הכללי, כאשר המקל מאוזן על<br>חלקי גוף שתבחרו!   | שימו לב לשטח הבסיס של המקל<br>המאוזן!                                     |
| 7    | הניחו את המקל על הרצפה, נסו להתאזן עליו!<br>(בישיבה, בעמידה, בשכיבה)   | באיזה מצב היה לכם נוח יותר<br>להתאזן? למה?                                |
| 8    | נסו לנוע לאורכו של המקל!   |   |
| 9    | <u>בזוגות:</u> לאחר תרגול המצבים והמעברים שבחרתם<br>(מס' 5) -<br>א. הציגו לבן הזוג!<br>ב. נסו לבצע את המעברים של<br>בן הזוג!                   |   |
| 10   | נסו לבצע יחד בתיאום 2 דוגמות!  |   |
| 11   | אזנו את המקל כשהוא מונח (ניצב) לרצפה!<br>נתקו לרגע ותפסו אותו במקומות שונים לפני שיפול<br>לרצפה (תוך כריעה לפנים, הצידה, משלח לאחור)           |   |
| 12   | בהמשך ל - 11, נסו לחקות את זווית התנועה של<br>נפילת המקל!  |   |

| מספר | משימה והנחיה   | שאלות מנחות ועקרונות  |
|------|--|---|
| 13   | אזנו את המקל, כמו 12! ביצעו תנועה לפני תפיסתו של המקל!<br>(העברת רגל מעל המקל, מחיאות כף)  | <u>שאלה:</u><br>למה התערער שיווי המשקל של המקל?<br><u>תשובה:</u><br>קו הכובד יצא מבסיס המשען  |
| 14   | <u>זוגות פנים אל פנים</u> במרחק של 2 מ', אזנו את המקל במאונך לקרקע! נתקו מגע עמו תוך שמירת קשר עין עם בן הזוג (ללא מלים) ותפשו את המקל של בן הזוג! | <u>שאלה:</u><br>מה צריך לעשות כדי שהמקל לא יפול מייד?<br><u>תשובה:</u><br>לשמור על אנכיות, (קו - כובד במרכז הבסיס) לנתק מגע בקלילות |
| 15   | כמו 14, תוך הגדלת המרחק בין בני הזוג (התנאי להגדלת המרחק הוא הצלחת התפיסה של המקלות)   |   |
| 16   | <u>במעגלים קטנים:</u><br>אזנו את המקל במאונך לקרקע, עזבו אותו ותפסו את המקל של השכן! ( התזווה הצידה, התחלת הפעילות ע"י תיאום קשר עין בלבד)         |   |
| 17   | כמו 10, במעגלים גדולים   | <u>שאלה:</u><br>כמה חילופים עשיתם ללא הפלת המקל?  |
| 18   | כמו 11, כאשר כל המשתתפים במעגל אחד   |   |
| 19   | בדיקת ההישג האישי (בהשוואה להתחלת השיעור); אזנו את המקל כאשר הוא ניצב על כף היד!   | כמה זמן (כמה שניות) עבר עד לנפילתו? השוו לתחילת השיעור!   |
| 20   | כמו 19, תוך התקדמות  | איזה מרחק אתם יכולים לעבור מבלי להפיל את המקל? השוו לתחילת השיעור!  |

משימות נוספות:

---



---



---



## 7. כיצד נעבוד על מכשירים גדולים?

העבודה על מכשירים היא חלק אינטגרלי משיעור, ובדרך כלל מתבצעת בחלקו השני של השיעור, לאחר הכרת הנושא ולאחר ההתנסויות בו על הקרקע. כאן יודגם חלקו השני של השיעור (בלבד), שבו מתבצעת הפעילות עם מכשירים ועליהם.

### היעדים:

- לפתח יכולת איזון על מכשירים בגבהים שונים
- לפתח יכולת בלימה מתנועה לאיזון בירידה ממכשיר
- לפתח יכולת איזון על מכשירים בתיאום עם בן זוג ובצוותים
- להכיר ולהבין את עקרונות האיזון על מכשירים.

### התכליות:

- בתחום הגופני - התלמיד יאזן את גופו על מכשיר צר וגבוה במשך 2 - 5 שניות.
- בתחום הידע - התלמיד יזהה 3 עקרונות שבעזרתם יצליח לאזן את גופו על מכשירים.
- בתחום הריגושי - התלמיד יתגבר על פחד במצבי איזון על מכשיר צר וגבוה.
- בתחום החברתי - התלמיד יתאם מצבי איזון עם בן זוג ובצוות על מכשירים גבוהים.

### דוגמות של משימות:

- אזנו את עצמכם על המכשיר, כאשר איברי גוף שונים משמשים בסיס מטען!
- עברו למכשיר אחר ובצעו אותה משימה! (מומלץ שכל ילד יתנסה בעבודה עם כל המכשירים המוצעים בשיעור)
- בחרו מכשיר אחד ונסו להתאזן עליו לאחר הרצה!
- כני"ל על מכשירים אחרים ושונים.

### בזוגות:

- הנחה (באופן מילולי) את בן זוגך למצב, שבו הוא ימצא באיזון על המכשיר, ואחר כך הנחה אותו לערעור האיזון! (חשוב להחליף תפקידים).
- צפה בביצועיו של בן הזוג!

### כרטיסי עבודה:

המשימות יכולות להינתן על ידי מתן הנחיה של המורה לכל הכתה או בעזרת כרטיסיה (הנמצאת ליד כל מכשיר) שבה מנוסחת המשימה. השימוש בכרטיסיה רצוי, כאשר יש צירוף של מספר מכשירים באותה התחנה. האיור (השרטוט) המופיע בכרטיסיה מקל על מקום צירופי המכשירים.

## **סימנים מוסכמים למכשירים:**

להלן דוגמה לסימנים מוסכמים למכשירים שונים.  
כל מורה יכול לקבוע לעצמו סימנים משלו המתאימים לו ולבית ספרו.

# העבודה על מכשירים יכולה להתבצע בצורות האלה:

## 1. מכשיר זהה - משימה זהה

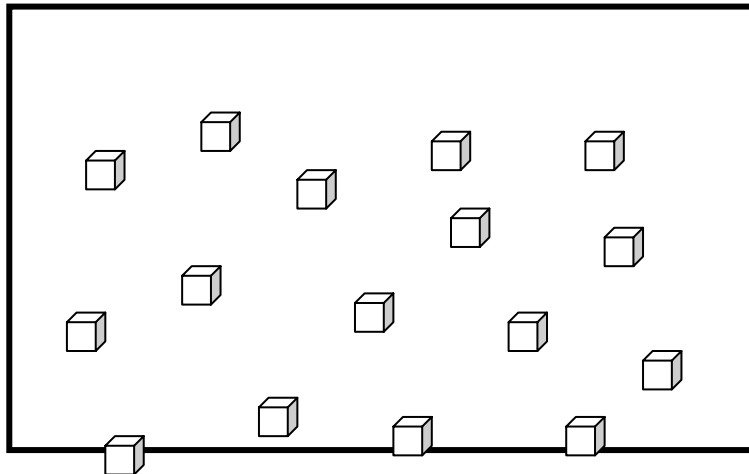
כל הלומדים עובדים על אותם המכשירים, והמורה נותן לתלמידים משימה זהה על כל

המכשירים

לדוגמה:

**המכשיר:** קוביות המפוזרות באולם.

**המשימה:** אזנו את עצמכם על המכשיר, כאשר איברי גוף שונים משמשים בסיס משעת!



## 2. מכשיר זהה - משימות שונות

האולם מחולק ל-2 חלקים, ובשניהם מפוזרים ספסלים (אותו מכשור). הכיתה מחולקת

לשניים, וכל מחצית מקבלת משימה שונה. אחרי תרגול מחליפים את המשימה.

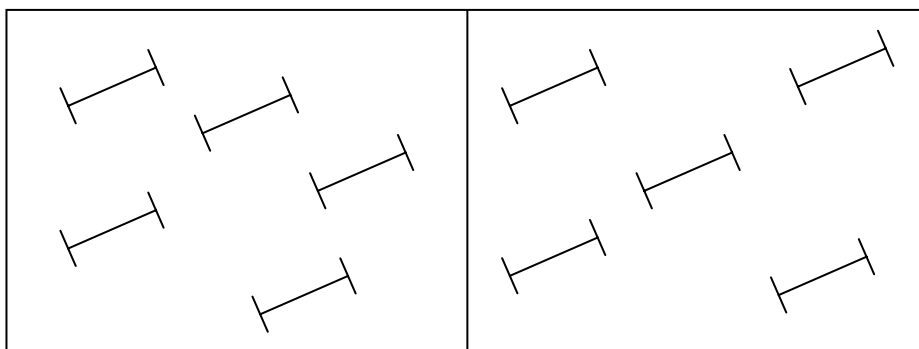
המכשירים: ספסלים

משימה 1. אזנו עצמכם על הספסלים בעזרת הידיים בלבד!

משימה 2. התקדמו לאורך הספסל, כשאתם מתאזנים על 2 איברי גוף לא זהים!

מחצית ב' של האולם - משימה 2

מחצית א' של האולם - משימה 1



הערה: ניתן לחלק את הכיתה למספר קבוצות, לכל קבוצה אותו מכשיר אבל משימה שונה.

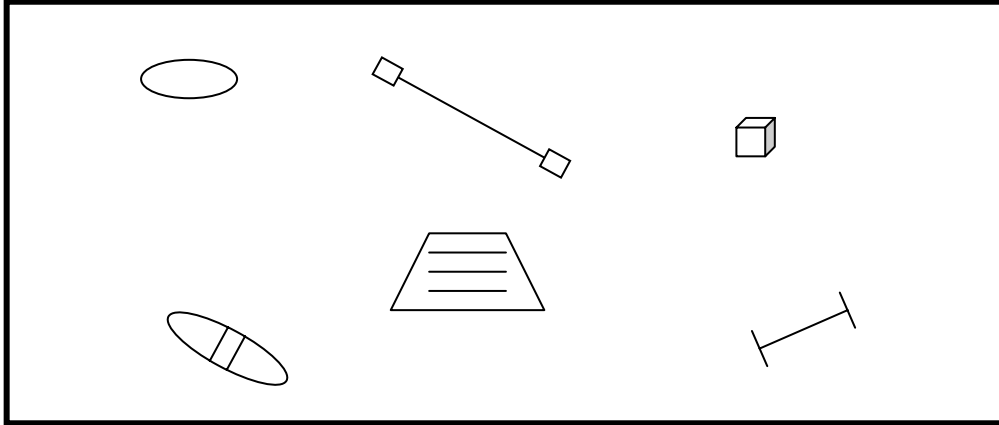
**3. מכשור שונה - משימות זהות**

באולם מפוזרים מכשירים שונים.

לכל התלמידים ניתנת אותה משימה (זהה).

**המכשירים:** חמור, ארגז, ספסל, קוביה וסוס, קורה.

**המשימה:** בחרו מכשיר אחד ונסו להתאזן עליו לאחר הרצה! - כנ"ל על מכשירים שונים.



תרשים מס' 3

**4. מכשור שונה - משימות שונות**

באולם מפוזרים מכשירים שונים (תרשים מס' 3).

על כל מכשיר מתבצעת משימה שונה.

משימה לדוגמה על קורה:

משימה על סוס סמוכות:

**צירופי מכשירים:**

כאשר העבודה על מכשירים מבוססת על צירוף של מספר מכשירים למבנה אחד (תחנה אחת)

שפועלים בה מספר תלמידים, היא יכולה להתבצע כך:

**5. באמצעות צירופי מכשירים - משימות זהות**

**6. באמצעות צירופי מכשירים - משימות שונות**

## דרכי העבודה:

הכיתה יכולה לעבוד על צירופי מכשירים באחת הדרכים הבאות:

- א. על פי בחירה עצמית של מכשירים וצירופם
- ב. על פי שילוב של מכשור בסיסי מחייב עם מכשירים נוספים בבחירה אישית.
- ג. כרטיסיות מובנות מראש שכל אחת מהן מגדירה את צירוף המכשירים ואת מקומם באולם.  
הכיתה מחולקת לעבודה על מכשירים על פי כרטיסיות, כל כרטיסיה מהווה תחנה.  
הכרטיסיה מחייבת מיקום המכשירים על פי האיור.  
סידור התחנות באולם יהיה על פי תרשים כללי שבו יצוין מיקום התחנות.

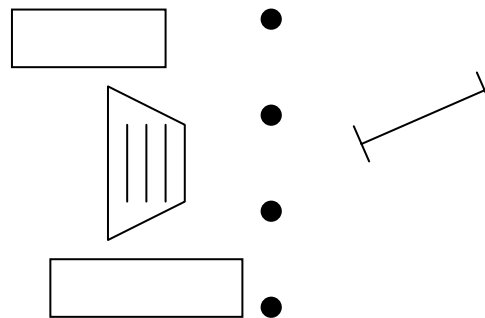
## להלן דוגמה לכרטיסיה

### הנושא: איזון בצוות על מכשירים

תחנה מס' 1:

המכשירים: ספסל, חבלים, ארגז, 2 מזרנים

איור:



משימה:

עלה על המכשיר למצב איזון, עבור למכשיר אחר תוך תיאום תנועה עם חבריך לצוות!

## 8. כיצד נדע מה קלט הלומד?

היות שבחינוך לתנועה התהליכים הינם מוטוריים וקוגניטיביים כאחד, בקרת הלמידה תהיה בשני התחומים. ניתן לבדוק למידה במספר אופנים. להלן מספר אפשרויות:

### 1. בקרת למידה קודמת:

בתחילת השיעור ייחד זמן לפעילות עצמית של התלמידים בנושא שנלמד בשיעור קודם. פעילות זו מאפשרת ללומד בדיקה של מידת התקדמותו האישית, ולמורה מעקב אחר התלמידים.

### 2. הערכה מעצבת בתהליך הלמידה:

במהלך עבודה על נושא, יוזמנו אפשרויות להדגמה תוך צפייה של עמיתים ו/או של מורה

ומתן

משוב תיאורי ספציפי עפ"י אמות מידה מוגדרות. (כגון: צפה בחברך ובדוק אם קו הכובד שלו במצב איזון! האם מרכז הכובד נמצא במרכז הבסיס?) ההערכה המעצבת תהווה בסיס להמשך העבודה בנושא.

### 3. הערכה מסכמת:

הערכה זו תתבסס על מבחן מעשי בנושא הנלמד ועל מבחן עיוני.

#### א. מבחן בתנועה

עם גמר לימוד הנושא הלומד יתכן ויבצע לבדו או בצוות תשלובת של משפטי תנועה על פי קווים מנחים על פי וקריטריונים שיוגדרו מראש.

#### תהליך ההכנה יהיה מבוסס:

- על חיפוש אפשרויות תנועה בנושא
- על מיון ובחירה של החומר המתאים
- על תרגול וליטוש.

#### הביצוע:

התרגיל יבוצע בפני עמית ו/או מורה, לקבלת משוב, וכן יצולם ב-VTR לצורך הערכה.

מומלץ לצלם את העבודות במהלך הכנתן כדי לאפשר בקרה עצמית ותיקון וזאת לקראת המבחן המסכם.

ב. מבחן עיוני

1. כעבודת בית
2. כמבחן כיתה.

בהוראת החינוך לתנועה הבית הספרי יתאים הוראה  
את התכנים ואת צרכי הלמידה לאוכלוסיית התלמידים  
ולתנאים השטח.

## מקורות

- לנצר, ר. (1975). 6 x 12 נושאי תנועה. נתניה: מכון וינגייט
- פרוסטיג, מ. (1994). **חינוך לתנועה; מדריך למורה ומערכת תרגילים. נ.ג.ל.**
- פרידמן, א. (1976). תורת התנועה של לאבאן והשלכותיה לבתי הספר. **תרבות הגוף והרפואה**, 88 - 91
- רביב, ש. (1997). הוראת משחקי ספורט בגישת החינוך לתנועה. **החינוך הגופני והספורט**, נ"ב יוני 22-25
- שובל, א. (1980). יישום חינוך לתנועה בחינוך המיוחד. **אגיד**, 175 - 187
- Arnold, M. K. (1986). **A practical handbook of educational gymnastics**,\_ Marion, K. Arnold.
- Buschner, C. A. (1994). **Teaching children movement concepts and skills; becoming a master teacher**. Human Kinetics.
- Clayton L. (1989). An interpretation of movement education developed from curriculum critical theory.. Eugene Or: Microform Pub University of Oregon.
- Eastman, W. (1995). Developing skilled movers; designing skill theme travel maps for very young children. **The Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation**, 61 (1), 9-12.
- Fowler, J. S. (1981). **Movement education**. Philadelphia: Saunders College.
- Hamburg J. (1995). Coaching Athletes Using Laban Movement Analysis. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance** 2 34-37.
- Kirchner, G. (1970). **Introduction to movement education: an individualized approach to teaching physical education**. Dubuque, Iowa: William C. Brown.
- Kirchner, G., Fishburne, Graham J. (1995), **Physical education for elementary school children**. Madison, Wis: WCB Brown & Benchmark.



- Kogan, S. (1982). **Step by step: A complete movement education curriculum from preschool to 6<sup>th</sup> grade.** Byron, Calif.: Front Row Experience.
- Kruger,H.(1982). **Movement education in physical education: a guide to teaching and planning.** C. Brown Comp. Publishers.
- Kruger J. & Kruger, Hayes. (1989). **The preschool teacher's guide to movement education.** Baltimore: Gerstung Publications,.
- Lathrop, A. H. & Murray, N. (1996). Movement education in the post modern age. **International Journal of Physical Education.** Vol. 33 2<sup>nd</sup> quarter 70-75.
- Ledrew, J. E. (1992). Is movement education prepared for a new age? **Journal of the international council for health, physical education, recreation, sport and dance.** 28 28-30.
- Murray, N. (1990).**Children and movement: Physical education in the elementary school** Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- North, M. (1973). **Movement & dance education: A guide for the primary & middle scoole teacher.** London: Temple Smith..
- Pica, R. (1995). **Experiences in movement with music, activities, and theory** Albany, N.Y.: Delmar.
- Pica, R. (1993). **Upper elementary children moving & learning.** Champaign Ill: Human Kinetics.
- Pica, R. (1991). **Special themes for moving & learning.** Champaign Ill: Human Kinetics,.
- Wall, J. (1981). **Beginnings: Movement education kindergarten and primary children.** Montreal: McGill University.
- Wall, J., Murray, N. (1990). **Children and movement: Physical education in the elementary school.** Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.