

## סיכום תקופת הצמדה

### חוויות לימוד שונות מתקופת ההצמדה

במהלך ההצמדה למדתי רבות על עצמי, על המקצוע, על בית הספר והמורים המנחים. הבחנתי כי רבות הן הדרכים לחוש סיפוק מן הלימוד, תחושת ההנאה והנעה האישית הינן תלויות כה, שיעור, מצב נתון של מאפייני לומדים או אפילו מצב רוח אישי השורר בשעה זו או אחרת של היום והשבוע. למדתי שאל לי להתיימש כאשר שיעור לא צולח כפי שתכננתי בדיוק ובטח שלא לנוח על זרי הדפנה כאשר שיעור מתנהל מעל ומעבר למצופה. יש להמשיך ו"לחוש" את התלמידות ואת המצב הנתון ולפיו להיערך בהתאם, יש להיות נתון כל הזמן עם היד על הדופק ולעשות התאמות בעת הצורך על מנת לקיים שיעור בצורה הטובה ביותר בהתאם למידת האפשר על פי התנאים הנתונים.

הבנתי והוכחתי לעצמי כי החינוך הגופני על רבדיו השונים והרבים הינו שליחות ואנו משווקי החינוך הגופני מחייבים לפעול בכל התנאים וליצור את המיטב על מנת לעמוד קודם כל בציפיות שלנו מעצמנו. ביום גשום, באולם פגום בעקבות שיטפון, בתנאי צפיפות ועוד רבים, עלינו להתעלות על עצמנו ולנסות להפוך את השיעור הכתוב לשיעור מאולתר שלא יאכזב אותנו ואת יעדיו של השיעור ואת התלמידים, כמובן, תוך התבוננות ריאלית על המצב והתנאים הקיימים.

מאוד שמחתי לעבוד עם לירז עמה לא יצא לנו לעבוד רבות קודם לכן. בעקבות היעדרותה של נעמי (טיול שנתי) בשבוע הראשון עבדתי בעיקר עם לירז ואני שמחה על כך. זכיתי לראות זווית אחרת – נקודת מבט שונה על שיעורים דומים אותם כבר לימדתי בעבר. ערכתי שינויים רבים בעקבות הצעות לייעול ושיפור וקיבלתי המון הצעות לשימור. בזכותן רבים מן השיעורים היו מוצלחים מאוד לטעמי. המשובים שקיבלתי, ללא ספק, היוו שלד חזק בעת התאמת השיעורים לאופי בית ספרי, אפיון לומדים (לב ואומץ לדוגמה) והיענות לציפיות ומטרות שונות אליהן כיוונתי. הבנתי כי רצון לתרום ולשפר את איכות חייהם של תלמידים על פי ה"אני מאמין" האישי היא עבודה מאתגרת שלעיתים לא תסתיים גם כאשר תלמיד יסיים את תקופת התיכון אך אנו מחויבים לעשות את המיטב בכדי להעניק ולו מעט (הרגל קטן), בכדי ליצור שינוי גדול. תרבות של פעילות גופנית לא מגיעה ביום אחד ויש לרתום את מירב האמצעים ואנשי המקצוע בכדי לתרום לשיפור וטיפוח החינוך הגופני בקרב התלמידים.

### אירועים אישיים בולטים המעוררים תחושת סיפוק בתור מורה בתקופת ההצמדה:

א. במהלך ההצמדה באחת מן ההפסקות ניגשה אלי תלמידת כיתה י"א שהשתתפה בשיעור אירובי אשר לימדתי באותו היום. התלמידה טענה כי מאוד נהנתה בשיעור וכי ברצונה לבצע "אירובי לעצמה" להתאמן בבית. הסקתי מכך שאין היא מעוניינת לפנות לחוג או למסגרת בה מתקיימים שיעורים אלה פשוט ללמוד לבצע בעצמה פעילות אירובית. תחילה הדבר נשמע לי מוזר שכן גם אני אוהבת אירובי ולא אבצע שיעור אירובי פרטי לעצמי על אף שאני מנוסה בצעדים השונים. ביררתי כי אכן היא אינה מעוניינת לפנות למסגרת פרטית אחר הצהריים ולאחר מחשבה קלה חשבת לעצמי שזהו רעיון כל כך יפה. התלמידה מאוד נהנתה מהשיעור ומסיבות שונות (אולי

כלכליות, אולי עקב חוסר ביטחון) היא אינה מעוניינת או יכולה לבצע שיעורים במסגרת פרטית ומעוניינת ללמוד כיצד מבצעים "שיעור אירובי" אישי. "כשהשלמתי" עם רצונה עניתי לה כי בשיעור הבא יתקיים שיעור נוסף, בו אשים דגש על שמות הצעדים- ברגע שתלמד את צעדי הבסיס כבר תוכל להתחיל באימון בסיסי, מעבר לכך הצעתי לה את עזרתי באחת ההפסקות. היא שמחה על ההצעה והוסיפה כי בבחירה הנוספת שלהן כאשר יתקיימו שוב שיעורי אירובי תבחר בנושא זה. מקרה זה הסב לי תחושה של סיפוק רב. שכן תלמידה החליטה בעקבות השיעור שברצונה לעסוק בפעילות בשעות הפנאי. לא רק עובדה זו שימחה אותי מאוד אלה רצונה האישי לבצע פעילות גם ללא מסגרת מחייבת או מחייבת פחות, אינני יודעת אם אכן תתמיד במטרה שהציבה לעצמה אך הרצון והעניין שנוצר בה בעקבות השיעור תמך וחיזק את האמונה האישית שלי כי שיעורים מהסוג הזה אשר מסבים הנאה ועניין יוצרים מוטיבציה ורצון להמשיך בפעילות דומה גם מעבר לשעות בית הספר.

ב. אירוע נוסף אשר עורר אצלי תחושת סיפוק היה באחד משיעורי הכדורעף לכתה י'. אחת התלמידות (היותר בעיתיות מבחינת משמעת- לפי דבריה של המורה המאמנת ולפי ניסיוני האישי עם הכתה) הפגינה סימני שינוי קיצוניים לטובה. בשיעורים הראשונים שלי עם כתה זו התלמידה הייתה מפריעה לי ללא היכר, ומאוד הפריעה למהלך התקין של השיעור. באחד מן השיעורים האחרונים (במקרה בשיעור כדורעף), שוחחתי עמה ודיברתי על כבוד. לא פניתי אליה ממקור של סמכות אלה אפשרתי לה להעמיד את עצמה במקומי – לנסות לדבר אל כתה שלמה שלא מאפשרת להוציא מילה מהפה. השיחה הייתה חיובית מאוד. באותו שיעור היא התנהגה למופת. הפלא הוא שהדבר לא החזיק רק לשיעור אחד והיא התנהגה בצורה כזו גם לאורך שני שיעורים נוספים. נדמה היה כי התלמידה חשה מחויבות לרצות אותי ובזמן הפרעות מצד חברותיה סייעה לי במהלך הבקשה לשקט ופנתה אל חברותיה בבקשה לשקט גם מבלי שאביט לעברה או מבלי שאראה סימן שאני מתבוננת בהתנהגותה. המקרה עורר תחושת סיפוק אישית ובזכותו הגעתי לתובנות לגבי התנהגותי ושקלתי מחדש צורות התמודדות עם תלמידות בעלות אפיונים דומים שהוכיחו עצמם כיעילים ביותר במקרים מסוימים. למדתי כיצד יש לנהוג במקרים כאלו ולמדתי על הייחודיות של תלמידות מכיתות לב ואומץ.

#### **אירועים אישיים בולטים המעוררים תחושת אכזבה או חוסר סיפוק בתקופת ההצמדה:**

א. בחרתי להתייחס לאירוע שהתרחש בהלך שיעור אירובי לתלמידות כתה יא'. במהלך חלקו העיקרי של השיעור כאשר הבנות תרגלו קומבינציה לבד ואני זזתי מעט הצידה בכדי להתבונן החלטתי לנצל את הזמן ולפנות לשתי בנות אשר ישבו על הספסל וצפו בשיעור. כפי שאני נוהגת לעשות בהרבה מן השיעורים לפנות לתלמידות שאין בידיהן סיבה מספקת לישיבה בצד והן עושות זאת מתוך הרגל לפרוש כאשר קצת לא נוח או פחות נעים. פניתי אל הבנות ושאלתי מדוע אינן משתתפות? אחת מהן טענה כי היא סובלת מכאבי בטן והשנייה טענה כי היא הייתה משתתפת אך היא נראית

מטופשת משום שהיא זזה עקום ביותר לדבריה. אציין, כי התלמידה שסבלה מכאבי הבטן לא הפגיעה אותי בתשובתה אך לתשובה של התלמידה השנייה הייתי פחות ערוכה. משום מה לא ידעתי כיצד להגיב. למרות שהרבה פעמים אני מוצאת עצמי טוענת בפני הבנות שהמטרה היא לא להיראות כמו רקדניות אלה פשוט ליהנות מצעדי הריקוד, ויש לי בדרך כלל מספר שפנים בכובע למקרים מהסוג הזה, לא מצאתי את המילים. ייתכן כי הזמן היה לחוץ שכן כל שנייה הייתי צריכה לחזור אל הבנות שמבצעות כבר זמן מה את הקומבינציה בלעדי. ייתכן כי הישירות והכנות של אותה תלמידה פשוט הותירו אותי פעורת פה ולא ידעתי כיצד להתמודד עם המצב בזמן הלחץ בו הייתי נתונה. חזרתי לשיעור והתלמידה נשארה לשבת על הספסל. הייתי מאוכזבת מאוד מכך שלא מצאתי את המילים שכן אם לא הייתה לי תשובה להעניק לה מדוע בכלל פניתי אליה מלכתחילה?? מה הסיכוי שלא הייתה מפגיעה אותי בתשובתה באמצע שיעור?? למה בכלל ציפית?? כל השאלות האלו המשיכו להטריד אותי גם בתום השיעור ורציתי מאוד לגשת אליה. לצערי היא הסתלקה מהר עם הישמע הצלצול ואני נותרתי עם השאלות המטרידות. את הכתה הזו כבר לא אלמד על כן חשתי תחושת אכזבה כפולה האחת בכך שלא הצלחתי לגרום לה להשתתף, תחושה שאכזבתי אותה ואת עצמי בחוסר מתן תשובה הולמת ובכך שפספסתי אותה בתום השיעור וכבר לא אלמד את הכתה הזאת מלבד ההצמדה שתמה. את הלקחים כבר הפקתי ולהבא אשתדל להיות ערוכה למעט יותר תשובות – לא אפנה אל תלמידות כאשר הזמן לוחץ ואינו לטובתי אלא רק כאשר אהיה בטוחה בעצמי שאוכל להתמודד עם מקרה מהסוג הזה.

ב. אכזבה ניכרת בתקופת ההצמדה באה לידי ביטוי בהוראת יחידת ההוראה בכדור עף. כפי שכבר ציינתי קודם לכן באחת הרפלקציות. נוכחתי בחוסר היכולת שלי לתאם בין הציפיות האישיות לבין יעילות השיעור בפועל. נורא רציתי לקיים שיעורים בעלי משחקונים שונים המאפיינים את שיטת המשחק ואילו לאחר שיעור אחד נתקלתי בחוות דעת שונה מצד המורה המאמנת, כי לאור הזמן הקצוב והציפיות לעמידה בביצוע מיומנויות שונות, שיטת המיומנויות חייבת לתפוס נפח גדול יותר בשיעור. מעט התאכזבתי, אך בשיעורים לאחר מכן כבר ערכתי שינויים רלוונטיים שלטעמה תרמו מאוד וסייעו רבות להצלחת השיעורים. אכן השיעורים צלחו מאוד לאחר מכן. שמחתי על כך שהצלחתי לגשר בין הפערים הללו אך מעט ויתרתי על השקפתי לגבי שיטת המשחק ועל כך שלא הצלחתי לשלב אותה יותר בשיעורים שלי. תחושת אי סיפוק מההצלחה בין תיאום הרצון האישי שלי לריצוי המורה המאמנת הייתה ניכרת. התנחמתי מאוד מהעובדה כי השיעורים אכן צלחו והמורה המאמנת הייתה מרוצה. יתכן ולהבא אשקיע מחשבה מרובה על שילוב הולם בין שיטת המשחק לשיטת המיומנויות כך שעדיין תרצה את המורה המאמנת ותתרום להצלחת השיעורים.

### **התייחסות "לאני המאמין" כחלק מתקופת ההתנסות בהצמדה:**

התבקשתי לחזור אל ה"אני המאמין" אותו ניסחתי בתחילת השנה ולהעריך על פיו האם תקופת ההצמדה חיזקה אותו או האם הבחנתי בשינויים בתפיסתי האישית מקצועית בעקבות תקופה

זו. אכן, לאחר התבוננות לאחור, הבחנתי כי לתקופה קצרה זו הייתה חשיבות רבה בחיזוק עמדותיי השונות ואף ערערה מעט חלק מתפיסותיי ותרמה לי בדבר גיבוש מחודש של עמדות שונות בגישת הכללית לגבי החינוך הגופני.

עמדה בולטת בניסוח האני מאמין הינה ההתייחסות לבני הנוער כיום כיצור אינדיבידואלי בחברה אשר דואגת לטפח את יכולותיו ולבנות את אישיותו על פי מיצוי פוטנציאל אישי על מנת להפוך את חיו האישיים לטובים יותר. מקומו של הפרט ביחס לחברה מעט נשכח. לפי דעתי האישית רווחת תחושה כי האדם משרת עצמו בלבד ונשכחה העובדה כי מדובר בייצור חברתי. דגש על מיצוי הפוטנציאל האישי על מנת לפתח יכולות אישיות והקניית הרגלים לאורח חיים בריא הינו תוצר של דעה רווחת שהשתנתה מאוד מאז השנים הקודמות. נותרתי בתחושה כי מקום האדם בחברה- עידוד ופיתוח סקרנות לגבי מה יעשה הפרט בשנותיו כאדם בוגר, כיצד יתרום לחברה וכיצד החינוך הגופני עשוי לסייע לו להיות פעיל יותר ואפקטיבי יותר גם לחברה ולא רק "לעצמו".

פחות נתקלתי באירועים שונים המעודדים פעילות לצורך שיפור נתונים גופניים כהכנה לשירות לצה"ל. הנושא לא עלה בהזדמנויות בהן אני נכחתי (ייתכן כי הנושא עולה בסיטואציות אחרות שאני איני מודעת אליהן), ואפילו קיימת בי השערה כי הנושא עולה בקרב הבנים אך לא מספיק.

לטעמי, פחות מדי התייחסות לנושא רווחת בקרב המורים או התלמידים וייתכן כי זוהי אחת מבין ההזדמנויות האחרונות לעורר את הצורך של התלמיד להשתפר גם למען היכולת האישית הגופנית והנפשית על מנת לתרום את חלקו, ולא רק כדי להפוך אותו לבריא יותר, חטוב יותר או חיוני יותר למען עצמו אלא גם למען החברה. נכון שזוהי לא ההתייחסות העיקרית שלי באני המאמין האישי ואף מעט סותרת את עמדותיי הנוגעות לשיווק החינוך הגופני בקרב הנוער כתרבות אשר משקפת את תועלתו האישית של הפרט ועדיין אני מאוד חותרת ליישם את הנוגע לדבר. דווקא עמדה זו אשר ציינתי כעת חוזקה מאוד במהלך ההתנסות.

גישה רווחת באני המאמין היא כי יצירת סביבת תרבות ספורטיבית חיובית, מהנה תגרום לעידוד הרצון והצורך לעיסוק שוטף בפעילות גופנית גם בשעות הפנאי. כפי שצינתי זוהי אחת ממטרות העל שלי כמורה לחינוך גופני. כפי ששיערתי כבר בעבר, הבחנתי כי חשיפה חיובית לפעילות ורכישת חוויות נעימות מעצם קיום פעילות זו או אחרת מסייעת מאוד בתפיסה חיובית של העיסוק בפעילות הגופנית גם בשעות הפנאי. שיעורי האירובי, העיצוב, חדר כושר ואפילו משחקי כדור שונים בהן קיימת חשיפה חיובית לפעילות, יצרה רושם חיובי, פיתחה סקרנות בקרב הבנות לנושא הספציפי, עודדה אותן להתעניין בעיסוק ובדרכים שונות ולהמשיך לעסוק בו גם כאשר אנחנו הסטודנטיות כבר לא נהיה בבית הספר.

ניתן להבחין כי הדגש העיקרי בתכנון יחידת הוראה או בתכנון מערכי השיעור אינו הצורך בהערכה ומדידה לשם אפשרות או הזדמנות להתבונן כיצד התקדמו התלמידות. אלה יותר לצורך ביקורת עצמית על התנהלות יחידת ההוראה ועל האפקטיביות של שיטת הלימוד וכמובן משום שהדבר נדרש. אינני רואה צורך בציונים ומדידות בשיעורים מהסוג אליו כיוונתי במהלך ההצמדה משום שמטרתן העיקרית הינה - בשורה התחתונה- צבירת חוויות חיוביות ככל האפשר מהעיסוק הספציפי אליו נחשפו הבנות במשך זמן קצוב של פחות מ-30 דקות לשיעור לצורך הגדלת הסיכוי

שיעסקו בו התלמידות גם בשעות הפנאי או לפחות יגיעו לשיעורים הנוספים ללא "שק של תירוצים" מדוע הפעילות אינה נוגעת אליהן. שמחתי מאוד כי בתקופה קצרה מאוד בה הרבה מאוד מן השיעורים התבטלו הצלחתי להוכיח את טענתי ולחזק את עמדותי בנוגע לדבר.

בנוסף להתייחסות הנ"ל הבחנתי כי עבודה בזוגות ושיתוף פעולה קבוצתי במהלך השיעורים עונה על הרבה מן הצרכים אליהן צריך לכוון מורה לחינוך הגופני לפי דעתי האישית, כחלק מהתייחסות לנושא "כניסה בדלת אחורית" של תכנים שונים המכוונים לחינוך ערכים רצויים. בעת שיעור "פשוט" על פניו, ניתן ליצור הזדמנויות לשיפור ופיתוח היכולת לעבודת צוות, פעילות שיתופית ועזרה לזולת. אותם שיעורים בהן נדרשת הצלחה משותפת מעודדים צורך לקיום עזרה לעמית, פיתוח יצירתיות, עבודה מתוך סבלנות והשקעת מחשבה לפני מעשה. אומנם פן זה באני מאמין מתייחס בעיקר לגיל הרך. אכן הבחנתי כי גם בקרב בני הנוער ניתן למנף הזדמנויות מהסוג הזה. הופתעתי לגלות שחלקים מהאני המאמין המתייחסים לגיל ספציפי אכן נטולי גיל, עובדה משמחת ומעודדת בתור מורה לחינוך גופני.

**לסיכום** - תקופת ההתנסות חיזקה התייחסויות שונות באני מאמין המקצועי, חלקן חיוביות חלקן מעט פחות, שינויים דרסטיים לא אפיינו את התקופה הקצרה אולם הופתעתי ממספר אירועים אשר מעט ערערו או חיזקו את עמדותי השונות.