

**יחידת הוראה בנושא בניית תרגיל בצוות המבוסס על תיאום תנועה וקצב בשילוב אביזר  
כמיומנות חברתית חשובה בפעילות גופנית.  
כתבה מיקי אופיר**

במהלך שנות ההכשרה להוראה נלמד תכנון ההוראה בהתאמה למימדים השונים של החינוך הגופני. הסטודנטים לומדים לבחור יעדים גופניים, הכרתיים, חברתיים ורגשיים ומתאימים משימות לקידום היעדים. כמדריכות פדגוגיות המלוות את הסטודנטים בשלב תכנון ההוראה אנו מצליחות לראות את בחירת המשימות בהתאמה ליעדים הגופניים יחד עם כתיבת מטרה לכל תרגיל ונראית התפתחות של המשימות בהקשר הגופני. לעומת זאת, נראה כי היעדים במימדים האחרים אינם באים לידי ביטוי באותו אופן מתפתח עם הדגשת המטרה החברתית, הרגשית או ההכרתית בצד המשימה.

במחשבה כיצד לעורר את המודעות להתפתחות היעדים השונים לאורך המערך ראינו לנכון להציג בהכשרתן דוגמא ליחידת הוראה מתפתחת אשר המימד החברתי יהיה הזרקור של היחידה וההתפתחות בכל מערך תודגש בהקשר זה. המימדים האחרים יתפתחו כמובן גם הם לאורך המערך. בשלב זה חשוב לציין שהמקצוע הנבחר אינו תחום תוכן אחד אלא רב-תחומי כלומר, אין לימוד של מקצוע מוגדר כמו כדור עף, ריצה קצרה, התעמלות, אלא ניתן לעצב כל שיעור ביחידה מתחום תוכן אחר ולשלב כחלק מקידום היעד החברתי. במערכים שיוצגו בהמשך נוכל לראות שילוב תחומים: כדור-סל, נופש, התעמלות אשר בכולם נדרש תיאום תנועה וקצב ובכל מערך ניתן לראות כיצד התאום בא לידי ביטוי. בסוף היחידה נבחר שיעור, אשר מהווה שיעור מעבר ליחידה נוספת, באמצעותו ניתן לראות כיצד תאום התנועה והקצב (אשר בשיעורים הראשונים היה סימטרי) מתפתח לתיאום תנועה וקצב לא- סימטרי כמו זה האופייני למשחקי כדור, בו לכל תלמיד בקבוצה יש תפקיד ומתקיימת בו תקשורת מילולית ובלתי מילולית לקראת השגת יעד משותף תוך תנועה מצטרפת ומשלימה של כל חבר בקבוצה. בנוסף, בתהליך הערכה של היחידה שולב מחוון בו יש מיקוד על היעד המרכזי- החברתי.

מקצוע: רב-תחומי

שם הסטודנט: צוות מורים

בית הספר: חטיבת הביניים "צדק חברתי"

נושא יחידת ההוראה: בניית תרגיל בצוות המבוסס על תיאום תנועה וקצב בשילוב אביזר כמיומנות חברתית חשובה בפעילות גופנית שיתופית וחברתית.

## היעדים:

1. פיתוח יכולת ההקשבה ותיאום התנועה והקצב בביצוע מיומנויות שונות באמצעות תקשורת מילולית ובלתי מילולית.
2. פיתוח שליטה, איכות תנועתית ויכולת גופנית בביצוע מיומנויות שונות (כדרור, מסירה, קפיצה בדלגית, חבטה).
3. הבנת הקשר בין תאום תנועה וקצב לבין הצלחה בביצוע משימות במקצועות שונים והבנת ההקשר בכל מקצוע.
4. פיתוח תחושת מסוגלות של כל תלמיד בביצוע משימות מאתגרות בדרגות קושי שונות ותחושת מסוגלות קבוצתית לקראת הצגת התרגיל.

## נושאי השיעורים ביחידה:

1. תקשורת מילולית ובלתי מילולית במשימות הדורשות תיאום והקשבה בין בני זוג- מאת נעמי בן דור.
2. תיאום תנועה וקצב עם דלגיות בזוגות ובשלשות- מאת נאוה וולפסון.
3. תיאום תנועה וקצב עם כדורי סל בצוותים בהרכבים משתנים- מאת מיקי אופיר.
4. תיאום תנועה וקצב בזוגות ובצוותים-שימוש במחבטי ים- מאת אילנה ארליך וענת פרקש.
5. תכנון והצגה של תרגיל בצוותים על פי העקרונות הנלמדים של תיאום תנועה וקצב ושימוש באביזר נבחר.
6. שיעור מעבר- תיאום תנועה וקצב בקבוצות גדולות כחלק מתכנון טקטי של משחקי קבוצה גדולים- מאת תמי רביב.

## דרכי הערכה:

קריטריון	ערך	הערה	ציון אישי	ציון קבוצתי
הצגת התרגיל כחלק מצוות	60% נקודות	ההתמדה וההצלחה בהצגת תרגיל היא תנאי למעבר		
ביצוע התרגיל בתיאום תנועה וקצב	20%	הדגשת היבט החברתי		
שליטה באיכות ביצוע המיומנויות הנדרשות בתרגיל	10%	הדגשת השליטה והיכולת הגופנית ואיכות התנועה.		
דיווח בכתב בסוף היחידה על היכולת האישית והלמידה	10%	התייחסות לתחושת המסוגלות האישית.		

				(מה למדתי על עצמי ועל הקבוצה שלי)
--	--	--	--	--------------------------------------

הערה: בתכנון היחידה היו שותפות מספר מנחות להוראה (נעמי בן דור, אילנה ארליך, תמי רביב, נאוה וולפסון, ענת פרקש, לאה קוולר ומיקי אופיר) עובדה זו דרשה מאתנו לאורך התהליך מיומנויות חברתיות כמו הקשבה, העלאה וקבלה של רעיונות, ויתור, הבעת עמדה, עמידה בזמנים ועוד. לאורך התהליך היו לא מעט קשיים הקשורים בשוני ב- "אני מאמין", סגנון כתיבה, תהליך תכנון, רקע ספורטיבי, תחום התמחות ועוד. יחד עם זאת, רק על רקע השוני יכולנו ליצור יחידה שיש בה מגוון רחב והבנה שהנושא שבחרנו בא לידי ביטוי בצורות שונות במקצועות שונים ולכן, למרות הקשיים יש ערך רב לחשיבה ותכנון בצוות שכן כך מוארות זוויות שלא יכולנו לראות לבד בגלל תפיסות אישיות ועל כך הברכה. להלן מערך שיעור ראשון מאת נעמי בן-דור.