

## הוראה שיתופית בכושר גופני

מאת: רוני גדיש

את הרעיון לשיעור פיתחתי לאחר שקיבלתי עצה מחברה לכיתה, אשר סיפרה לי על דרך לגוון שיעור כושר גופני שיכול להיות מאוד בנאלי ומשמעם: ללמד את השיעור דרך עבודה בזוגות. פיתחתי את הרעיון ובחרתי ללמד שיעור שבו העבודה לכל אורכו היא עם בת זוג. התלמידות בחרו בת זוג ועבדו אתה כל זמן השיעור, החל מהחימום ועד לתרגילי הכוח.

הרעיון שעומד מאחורי הפעילות בשיעור הוא אחריות אישית משותפת ומחייבת. אם תלמידה מפסיקה את הפעילות, בת הזוג ממשיכה. האחריות והמחשבה על בת הזוג, גורמת לכך שאם מישהי מפסיקה מוקדם את הפעילות, העומס "נופל" על חברתה, וגורמת לתלמידות להתאמץ הרבה יותר, מפעילות שבה כל תלמידה עובדת לבד.

השיעור התנהל כולו בפעילות משותפת. בתחילת השיעור בחלק המכין היו משחקי תופסת בזוגות ומשחקי זריזות. בהמשך התלמידות ביצעו מתיחות באופן משותף שמחייב את שתי בנות הזוג לבצע יחד את התרגילים. לאחר מכן, הגיע החלק העיקרי, תרגילי הכוח. המטרה הייתה לבצע כל תרגיל בזמן מסוים אותו אני, המורה, מנחה. למשל – התרגיל מבוצע למשך 4 דקות ברצף. כשתלמידה אחת עובדת, השנייה נחה ולהיפך. כשהראשונה נחה השנייה צריכה לעבוד. אין מצב שבו שתי הבנות נחות בו זמנית. וכך התבצעו מספר תרגילי כוח, לקבוצות שרירים שונות.

למשל:

1. תרגיל סטטי לחיזוק שרירי בטן (פלאנק) 4 דקות ברצף.



2. ביצוע כפיפת מרפקים קדמית למשך 4 דקות ברצף.





3. כפיפת ירכיים - סקווט סטטי עם הישענות על קיר כנ"ל.

4. תרגיל סטטי לחיזוק הגו ושרירי עכוז (גשר) כנ"ל.



5. ביצוע של עליות בטן (שכיבות שמיכה) כנ"ל 4 דקות רצופות.

(הדגימו רויטל ודניאל גרינשפון)

לראשונה מאז התחלתי ללמד את בנות התיכון (כיתה י"ב) לא ראיתי אותן מתאמצות כל-כך. לפני הפעילות, הן החליטו יחד כמה זמן כל אחת תעבוד וחילקו ביניהן את הזמן כך שכל אחת תעבוד מספר דקות שווה לבת זוגה. התלמידות השקיעו מאמץ רב ועשו כל שביכולתן על מנת לעמוד בהחלטה שקבעו מבעוד מועד. דקה זאת דקה, לא מפסיקות את הפעילות לפני הזמן שנקבע מראש. בדרך כלל התלמידות מפסיקות את הפעילות כשמתחיל להיות להן קשה. הפעילות השיתופית, האחריות האישית והמחשבה שבת הזוג תצטרך להתאמץ יותר ולהחליף את חברתה גרמה להן להילחם, להתאמץ יותר ולהחזיק מעמד.

היה זה שיעור נהדר. הבנות פעלו, התאמצו, נהנו מהעבודה המשותפת בזוג. אני חושבת שעניין הפעילות המשותפת גרם להן להשקיע ולהתאמץ באופן שלא ראיתי עד היום בשיעורים שלימדתי.

כעת אני שוקלת להמשיך בנושא ולהביא עוד דרכים לפעילות של כושר גופני בזוגות. אלא שבפעם הבאה בתכנון שלי - הפעילות לא תהיה לסירוגין, אחת עובדת והשנייה נחה, אלא יחד, שתיים עובדות, ואם אחת עובדת פחות כך גם השנייה. מקווה שהמשך היחידה יהיה לא פחות טוב.