



## יחידת כש"ג – סיכום

יחידת הלימוד כושר גופני, הינה יחידת הוראה פרטנית אותה לימדתי במהלך ימי ההוראה ובפרט בשבועות ההצמדה ומכאן ייחודה.

לימוד יחידה זו נבע ממס' סיבות. ראשית, רצונה של המורה המאמנת, שכן לאורך שנת הלימודים כיתותיה נבחנות במבדקי כושר גופני שונים לרבות ריצות (קצרות וארוכות), מבדקי כוח, מבדקי מהירות-זריזות, מבדקי שיווי משקל ויציבה ומבדקי קואורדינציה שונים. שנית, כסטודנטית להוראת החנ"ג, שלא התנסתה בלימוד יחידה זו בעבר- החלטתי להיענות לאתגר ולתכנן 6 שיעורי יחידה, המורכבים מהכרת הלומדים וכושרם הגופני דרך אימון מחזורי, שיעורים המתמקדים במרכיבי הכש"ג השונים-פיתוחם ושיפורם, ושיעור המסכם את היחידה בו תכננתי וביצעתי מבדקי "אות הכושר והספורט" (תוך בניית טבלת הישג הייחודית למבדקים אלו ומותאמת לרמת ביה"ס תיכון) העונים ישירות על מרכיבי הכש"ג שנלמדו ביחידה.

אציין כי יחידת לימוד זו תוכננה ובוצעה לפני ההצמדה לכיתה י"7 (בנים), המונה 15 תלמידים. כיתה זו אינה קלה ללימוד אך תודרתי לכך מראש ע"י המורה המאמנת והכנתי עצמי באופן יסודי לתגובות ולתרחישים אפשריים בשיעור.

יחידה זו נלמדה בשלמותה, תוך ביצוע מבדקי סיכום יחידה של הלומדים.

בזמן הוראת שיעורי היחידה, נתבשרתי ע"י מורה לחנ"ג נוסף כי בזמן ההצמדה הוא מעוניין שאלמד את כיתתו את אותה יחידת כש"ג, על מנת להכינם למבחני כושר אותם הוא מתכנן לבצע במחצית ב', ומכאן שלימדתי גם את כיתה י"1 (בנים) המונה 17 תלמידים חלק משיעורי היחידה, עקב מס' שיעורים מצומצם (4 שיעורים- התבצעו רק בשבועות ההצמדה) ועל כן לא הספקתי לבדוק את מידת השיפור של תלמידי כיתה זו- דרך מבחני "אות הכושר והספורט". למרות זאת, תלמידי כיתה י"1 טעמו משיעורי יחידת הכש"ג תוך הנאה גדולה, נכונות לפעילות ומוטיבציה ללמידה.

אתגר לא פשוט עמד לפני, שהרי כסטודנטית שבעברה ניסיון בענף כדור קבוצתי (כדור-סל) והעדפה ברורה ללימוד יחידות הוראה המתמקדות בענפי כדור שונים, החלטתי להניח לחשש להתפוגג וללמד את היחידה תוך מגוון משחקונים, תחרויות ואוצר תרגילים, המפתחים ומשפרים יכולות כש"ג מגוונות. על מנת להעמיק ידיעותיי בשיעורי היחידה, ביקשתי את ייעוץ של ברק מדניס- מדריך כש"ג אישי, שבעברו שנות ניסיון כמאמן כושר גופני לקבוצת הכדור-סל גברים של מכבי פ"ת. ברק נפגש עימי מס' פעמים, בהן הרחיב ידיעותיי במאפייני הכש"ג השונים, דרכי עבודה נכונה על מנת להימנע מפגיעות גוף, שפע תרגילים ומשחקים ומתן מידע קוגניטיבי חשוב אותו יש לחלוק עם התלמידים במהלך שיעורי היחידה.

ייחודה של יחידה זו הינו אופן בנייתה. החלטתי לתכננה כך שכל שיעור ביחידה יתמקד במרכיב כש"ג אחד, על מנת לפתחו, לתרגלו ולשפרו עד כמה שניתן.

אציין כי כמו בכל תכנון יחידה, גם כאן ציפיתי להיענות של כלל התלמידים, אך ציפיות ושיפור וחיזוק יכולות הכיתה נשארו בסימן שאלה, כיוון שזו הפעם הראשונה שלימדתי יחידה זו, ולמרות התאמת התרגילים והמשחקונים לרמת הכיתה, קשה היה לי לחזות שיפור רב (בניגוד ליחידות ענפי הכדור השונות-בהן כבר בשלב התכנון ציפיתי לשיפור משמעותי בעקבות ניסיון, אומנם מצומצם, בהוראת היחידות הללו). התוצאות מיהרו להגיע והשיפור היה קולקטיבי- כל תלמיד חווה תחושת הישג ושיפור אך כמובן, ברמה שונה מחברו. רמת כושרם של התלמידים ויכולותיהם הגופניות חוזקו ושופרו מאוד- דבר שהפתיע אפילו אותם.  
ניתן להגיד שהתרחש תהליך למידה.

בנוסף, שיעורי היחידה תוכננו תוך התחשבות בתנאי מזג האוויר השונים, מתקני ביה"ס וציודו, תוך ידיעה שלא תמיד אזכה ללמד באולם או במגרש הספורט, אלא לעיתים אצטרך ללמד בסטודיו. חשוב לציין כי אוכלוסיית כיתות היחידה הינה אוכלוסיית בנים בשכבת י', שאינם אוהבים להצטופף בסטודיו הקטן שבמתחם האולם. אהיה גלויה ואוסיף שגם אני מעדיפה מרחב תנועתי ושטח גדול המנוצל למטרות תרגול ומשחק, אך להפתעתנו, השיעורים שתוכננו לסטודיו (שיעורים בנושא כוח ושיווי משקל) נלמדו תוך הנאה, עניין ונכונות- הן של התלמידים והן שלי, דרך למידה, תרגול ומשחק.

יחידת הכש"ג תוכננה בקפידה, תוך חשיבה מעמיקה ויסודית-הן בחלקה המעשי והן בחלקה הקוגניטיבי – בטרם ביצעה לתלמידי הכיתות השונות. לא הייתי משנה את היחידה ושיעוריה ואף אקווה שאזכה ללמדה שוב בהקדם.  
למרות שבזמן כתיבתה, עדיין לא התבקשנו-הסטודנטים- לפתח תרגילים ומשחקים דרך דרגות קושי שונות (תדרוך-הרחבה-שיפור-יישום) מצאתי לנכון לבצע זאת, לפחות בחלק מהתרגילים והמשחקים ביחידה, על מנת לעורר אתגר, גיוון ונכונות לשיפור בקרב תלמידי הכיתה.

לסיכום, כלל הצדדים יצאו נשכרים, שכן מטרת היחידה הינה העלאת מודעות התלמידים למרכיבי הכש"ג השונים וחשיבות השיפור שלהם, המובילים לגוף ונפש בריאים.  
אני, כמתכננת ומלמדת היחידה, באתי על סיפוקי שהרי התבצעה למידה שהוכחה גם דרך תוצאות מבחני התלמידים וחשוב מכך- הרגשה חיובית, שיפור הדימוי והביטחון העצמי בקרב תלמידי הכיתה.