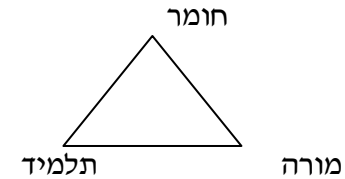


מבוא

תכניות לימודים חדישות מזוהות בכך שקיימים בהם יחסי גומלין ביסודות המרכיבים אותן.

1. מטרות
2. תהליכים
3. מבנה הדעת
4. שיטה
5. אמצעים (עזרי לימוד ודרכי יישום)
6. הערכה

כל זאת כמובן מבלי להתעלם מ-2 הגורמים העיקריים שהם הילד- המורה ונוסף:



עוד לפני שמתחילים להורות חינוך גופני לילד בגיל הרך ביותר הוא מתחיל בתנועות ופעולות המזוהות כריתמיות ריקודיות, פעולות חיקוי ופעולות משחקיות שונות, אשר כוללות את רוב מיומנויות היסוד של תנועת האדם. הילד רץ, קופץ, מתמתח, מטפס, זוחל, בועט, תופס וכו'. כל הפעולות הנ"ל נעשות באופן ספונטני מלווה במידה רבה של שמחה סיפוק והנאה ולכן נוכל לומר שההתפתחות ההרמונית של הילד קשורה לא רק בתנועות ופעילויות מוטוריות יבשות אלא בחוויות נפשיות השייכות לתחום החברתי והלימודי. כמו כן במקום להציג בפני הילד מטרה מסוימת בהישג גופני מסוים יש לתת לו משימה בעלת רעיון תנועתי הקשורה בפיתוח גופני ובפיתוח החשיבה העצמית. במילים אחרות במקום להכתיב לילד פעולה זו אחרת יש לפתח בו דרכי מיומנויות שונות גירוי מתאים לרמות חשיבה שונות בדרך של פיתוח הדמיון, רצון והתלהבות, לעבודה עצמית לפיתרון משימות ולגילוי עצמי. מתוך הבנה זו החלטנו לחשוף את התלמידים למשחק חדש שמו "ספיד סטאקס" מקורו של המשחק מדרום קליפורניה שבארה"ב. המשחק החל בשנות ה-80 ותפס תאוצה בעולם רק בשנת 2007.

יתרונות המשחק: משפר את קורדינציית יד עין, תורם לשיפור מהירות התגובה. במחקר שנערך בארה"ב הוכח כי פעילות הסטקינג מסייעת לתלמידים לטפח ביצועים שווים ב-2 צידי המוח. אחראי על ריכוז יצירתיות וקשב. לפיכך מומלץ לילדים הסובלים מבעיות קשב וריכוז להתנסות במשחק זה. משחק זה בנוי מ-12 כוסות פלסטיק עמידים ונעימים למגע ובלתי שבירים, בעלות מבנה אנטומי המסייע למהירות המשחק. לאור ממצאים אלו החלטנו לנסות ולבנות מערכי שיעור בחינוך גופני לילדי אי-ו' בשלבים שונים.

מערך שיעור 1:

נושא- חינוך לתנועה.

מטרה- הילדים ישכללו את הידע על גופם ועל תנועתם ואת המודעות להם.

יעד- יכירו את שמות חלקי הגוף החושים ותפקידם.

* המערך מיועד לכיתות א'. ומתבצע באולם הספורט, ציוד: כוסות "ספיד סטאקס".

חלקי השיעור	תוכן השיעור	הערות/ הארות
פתיח	מיומנה לפי קצב המשרוקית של המורה עם כוס ביד. על התלמיד לתופף על הרצפה בקצבים שונים	לימוד מקצבים ולחבב על הילד את המכשיר.
עיקרי	פיזור כוסות באולם. 1. הילדים רצים מסביב לכוסות המפוזרים לשריקה, עמידה ליד הכוס שלהם, ריצה ולאחר שריקה נוספת לעמוד על רגל אחת. להניח כף יד על הכוס, להניח כף רגל ליד הכוס, להניח רגל ליד הכוס וכן הלאה לגבי חלקי גוף שונים. 2. הליכה באולם, כשהכוס ביד, לשריקה העברת הכוס ליד השנייה, לשריקה להניח את הכוס על הראש. וכן הלאה לגבי חלקי הגוף השונים. 3. כני"ל עם מוזיקה. הליכה באולם ועם הפסקת המוזיקה הילד יבצע תנועה עם הכוס כראות עיניו.	- הכרת חלקי הגוף. - הכרה מוחשית של חלקי הגוף (חוש המישוש, ניתן לשנות את צורת ההליכה לאלכסון, עיגול, מהיר, איטי) - ילמדו מקצבים שונים, חוש השמיעה.
המסיים	משחק, הסבר קצר על מושגי המשחק לערום לאסוף. לכל ילד 3 כוסות ומבנה פירמידה, הילדים הולכים סביב האולם לשריקה, כל ילד רץ אל 3 הכוסות שלו ואוסף אותן, הליכה נוספת, שריקה ואז בונה פירמידה וכן הלאה. בסיום המשחק. כינוס הילדים, הסבר על המשחק החדש, הסבר על מבנה הכוס והדגמה נוספת של המורה של כל שלבי המשחק. • ישנה אפשרות לתת לילדים להביע את דעותיהם לגבי המשחק.	הדגמה ע"י המורה, את השלב הראשון של המשחק (3 כוסות). עדיין לא מקפידים על צורת הבנייה. מדגישים בפני הילדים שלכל ילד מותר לערום רק מבנה אחד ולאסוף רק ערמה אחת. נציין בפני הילדים שבשיעורים הבאים, נתחיל לבנות עפ"י החוקים.

מערך שיעור 2 :

נושא- חינוך לתנועה.

מטרה- הילדים ישכללו את ההתמצאות במרחב.

יעד- יזהו את האפשרויות בתנועה, "במרחב האישי", "ובמרחב הכללי".

* המערך מיועד לכיתות א'. ומתבצע באולם הספורט, ציוד : כוסות "ספיד סטאקס" + חישוקים.

חלקי השיעור	תוכן השיעור	הערות/ הארות
פתיח	מיומנה לפי קצב המשרוקית של המורה עם כוס ביד. על התלמיד לתופף על הרצפה בקצבים שונים	חזרה וחידוד הקצב.
עיקרי	<p>- חלוקת הכוסות (3 כוסות) לכל ילד+ חישוק. כל ילד מניח את הכוסות בחישוק ויושב מחוצה לו. ריצה מסביב לחישוק, לשריקה כניסה לתוך החישוק ובניית פירמידה.</p> <p>- ריצה קלה מסביב לכל החישוקים, שריקה וחזרה לחישוק של הילד ואיסוף הפרמידה.</p> <p>- ריצה קלה שריקה, בניית פרימדה בחישוק הקרוב אלייך.</p> <p>- כל ילד יושב בתוך החישוק ומחוצה לו הכוסות. המורה עומד ליד השולחן ומדגים את שלב הלמידה הבא. לאחר שהילדים התבוננו מבצעים ביחד עם המורה שלב אחרי שלב. לאחר מס' דקות כל הילדים מתבקשים לעצור. כלל לשריקה כל הכוסות על הרצפה אסופים.</p>	<p>- מרחב אישי.</p> <p>חזרה לשיעור הקודם.</p> <p>- מרחב כללי.</p> <p>-הקפדה על צורת אחיזת הכוס על בניית פירמידה על יד אחת ובשנייה מרימים את הכוס הבאה. אין לערום באותו יד. על חשיבות המבנה וכמובן על זמן הבנייה. הילדים מקבלים זמן חופשי לתרגל ובמקביל המורה מסתובב מתקן ועוזר.</p>
המסיים	<p>משחק: מבפנים החוצה</p> <p>ציוד: ערכה אחת של ספיד סטאקס לכל שני שחקנים.</p> <p>אופן הכנת המשחק: משמיעים קטעי מוזיקה שאורכם 10-30 שניות ועוצרים כל 10 שניות בין קטע אחד למשנהו (סה"כ 3 דקות). עומדים בתוך חישוק על משטח האימון במרחק שווה זו מזו.</p> <p>מהלך המשחק: על התלמידים להתחלק לזוגות למצוא ערימה של ספיד סטאקס ולשבת כשם פונים אחד לשני והערימה בניהם – האחד יושב בתוך החישוק והשני מחוצה לו.</p> <p>כאשר המוזיקה מתחילה בן הזוג שמחוץ לחישוק מתחיל לבצע תרגילי תנועה לפי קביעת המורה (הליכה אחורית או במעגלים, קפיצות, מעדי סרטן וכד') מסביב לתחום החישוק.</p> <p>בן הזוג שבפנים מתחיל לערום לפי התבניות שנקבעו מראש תוך כדי תנוחת שונות כאשר המוזיקה עוצרת, בן הזוג שמחוץ למעגל חוזר למקומו המקורי והשחקנים מחליפים תפקידים. על המורה להכריז על תנועה חדשה ותבנית הערימה בכל סיבוב מחדש ולחזור על כך כמה פעמים.</p>	<p>מדגישים בפני הילדים שגם אלה שלא מצליחים, אין להתייאש. ההצלחה תבוא בפעם הבאה. במשחק זה ישנה עבודת צוות ועזרה לחבר.</p> <ul style="list-style-type: none"> בדקה האחרונה בוחרים ילד או ילדה שהצליחו, ומדגימים בפני הכיתה.

מעריך שיעור 3 :

נושא- חינוך לתנועה.

מטרה- הילדים ישכללו את ההתייחסות לזמן .

יעד- הילדים ישכללו את שטף תנועתם ויחברו תנועות אחדות לכדי רצף בעל משמעות.

* המעריך מיועד לכיתות א'. ומתבצע באולם הספורט, ציוד : כוסות "ספיד סטאקס" + חישוקים .

חלקי השיעור	תוכן השיעור	הערות/ הארות
פתיח	מיומנה לפי קצב המשרוקית של המורה עם כוס ביד. על התלמיד לתופף על הרצפה בקצבים שונים	ניתן להוסיף עוד כוס לשכלול התנועה
עיקרי	<ul style="list-style-type: none"> - פיזור כוסות באולם לפי צבעים. ריצה קלה מסביב לכוסות, עם שריקה עצירה ליד צע שהוגדר וכן הלאה. ניתן להוסיף צורות ריצה : איטית, מהירה, הליכה על ארבע, על 6, קפיצות דילוגים. - חלוקה לקבוצות ומרוץ שליחים. לכל קבוצה 3 כוסות מול כל קבוצה חישוק ריק. על הילד ה 1 לרוץ עם הכוסות לחישוק שנמצא מולו, בניית פרימדה וחזרה לקבוצה. הילד ה 2 רץ ואוסף את הכוסות וכן הלאה, אחד אוסף אחד עורם. - לכל קבוצה מוסיפים עוד 3 כוסות וחישוק. 2 תחנות ה 1 בונה פירמידה רץ לחישוק השני בונה עוד פירמידה וחוזר. ה 2 אוסף וכן הלאה. - המורה מכנס את כל הילדים, מדגים שוב את שלב ה 3 ועוברים למשחק. 	<p>ניתן לציין שלא ניתן לעמוד ליד הכוס אלא מסביב .</p> <p>- עבודת צוות. חשוב להדגיש : שהילד שאוסף ועורם מבצע זאת מול הקבוצה ולא עם הגב אליה. במקביל המורה עובר ומתבונן, מתקן, מעיר וכן הלאה.</p> <p>- ניתן להחליף תפקידים שהראשון יאסוף והשני יערום. כך כל התלמידים יתנסו ב 2 הדרכים.</p>
המסיים	<p>עורמים ומפוצצים</p> <p>ציוד : ערכת ספיד סטאקס, ציוד להשמעת מוזיקה.</p> <p>אופן הכנת המשחק : פיזור אקראי לערימות של 3 כוסות. באופן אקראי לערום חצי ממערכת הספיד סטאקס. החצי השני צריך להישאר אסוף (כוסות מסודרות אחת על השניה).</p> <p>מהלך המשחק : יש לחלק את התלמידים לשתי קבוצות : העורמים, שיערמו רק את החצי האסוף, והמפוצצים, שתפקידם לאסוף את הערימות הבנויות. מקימים את קבוצת העורמים בצד אחד של המגרש ואת קבוצת המפוצצים בצידו השני. בסימן "צא" (ניתן להשתמש במוזיקה במקום) העורמים והמפוצצים מתחילים לבצע את משימתם. ברגע שהמשימה הושלמה יש לעבור לערמה הבאה. לאחר 30 שניות עד דקה של ערימה, מפסיקים את הקבוצות והן נסוגות לקו ההתחלה שלהן.</p> <ul style="list-style-type: none"> • כינוס הילדים, הסבר השלב שנלמד ובצרוף השלב מעל (6). הדגמה והסבר משמעות הזמן במשחק. 	<p>הערה : יש לתת לעורמים ולמפוצצים תוספת זמן קטנה לאחר השמעת סימן ה"עצור" על-מנת להשלים את משימתם ולאחר מכן עליהם לחזור במהירות לקווים. כמו כן, ניתן לספור כמה ערמות נערכו או פוצצו כחלק מתחרות קבוצתית בין התלמידים.</p> <p>הצעת שינוי : ניתן להחליף תפקידים בין העורמים למפוצצים, הניתן להכתיב שימוש בתנועות שונות ולא טבעיות להגעה ליעד (כגון הליכת סרטן).</p>

סיכום

בסיכום מחקר על השפעתו של ספורט הספיד סטאקס, על קורדינציית עין יד וזמן התגובה של תלמידי כיתות ב' בחנו חוקרים את השפעת ספורט זה על קורדינציית יד עין וזמן תגובה של 24 בנים ו18 בנות בגילאי כיתות ב' (8-9). 2 כיתות נבחרו באופן אקראי לשמש קבוצת בדיקה- ביקורת. הם נבחנו לפני ואחרי העברת שיעור ספיד סטאקס במבחני קורדינציית יד עין, זמן תגובה וכן שליטה מוטריית ב 2 ידיים בטווח התאמנה קבוצת הסדיקה בספיד סטאקס במשך 5 שבועות. בעת בחינת קבוצת הבדיקה לאחר אימון בסטאקינג ספורט נמצא שיפור משמעותי ביכולות קורדינציית יד עין וזמן התגובה, הן של היד הדומיננטית והן של היד הלא דומיננטית. שיפור משמעותי נמצא בהפעלת היד הדומיננטית זאת בשונה מקבוצת הביקורת בה לא נמצאו שינויי יכולת משמעותיים בין 2 הבחינות. מכאן הסיקו החוקרים כי ספורט זה אכן אפקטיבי לשיפור קורדינציית עין יד וזמן התגובה. (ד"ר בראין אדרמן, פרופ' עמית מהמחלקה ללימודי ספורט באוני' ויסקונסין). בחיבור למחקר זה בחנו את יכולת התלמידים בבית ספרנו לאחר שימוש במשחק זה, יכולות רבות באו לידי ביטוי, זמן התגובה השתפר רבות וכן שיפור בקשב וריכוז אצל ילדים אשר מאובחנים בלקות מסוג זו. במישור נוסף ניתן להצביע על שיפור במקרי האלימות בהפסקות. תגובות חיוביות רבות התקבלו הן מהצד של הנהלת ביה"ס והן מקרב ההורים. כמו כן משחק זה פותר את בעיית ימי החורף הגשומים, ילדים רבים מצאו עניין בהפסקות ואף ביטחונם העצמי עלה בעקבות משחק זה. תוכנית זו בנויה על 3 שלבים עיקריים מובנים ואנו ציינו במערכים רק את השלב הראשון במשחק כיוון שאנו תלויים בתוכנית הלימודים. בין השיעורים אנו מתקדמים ומוסיפים עוד שלב עד לסיום כל השלבים. אנו מקווים שמשחק זה ימשיך ויתפתח כי פיתוח יצירתיות והנאה היא הבסיס להצלחה שלנו ושל תלמידנו.

ביבליוגרפיה

1. תכנית הלימודים בחינוך גופני תשס"ח לכיתות א'-ב' האגף לתכנון ופיתוח ת"ל.
2. החינוך הגופני לכיתות א'-ב' חלק ראשון, חלק שני- דויד מונוביץ', מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט 1983, נתניה.
3. מאפיינים פסיכולוגיים וסוציולוגיים בחינוך גופני ובספורט, מקראה מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט, 1983, נתניה.
4. יסודות בחינוך לתנועה לילדים, בוני ג'ארפ, גיליוס, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט, 1979, נתניה.
5. מי? למה? ואיך? בחינוך הגופני לגיל הרך, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט, 1981, נתניה.
6. מדריך דידקטי לחינוך לתנועה בבה"ס היסודי, מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט, 1980, נתניה.
7. חוברת הדרכה לשימוש: "ספיד סטאקס" ישראל, יבוא ושיווק פרדס חנה.

תוכן עניינים

1	מבוא.....	ע"מ 1
2	מערכי שיעור.....	ע"מ 2-4
3	סיכום.....	ע"מ 5
4	ביבליוגרפיה.....	ע"מ 6