

למידה משמעותית בחינוך הגופני

כתב: איציק רם

הקדמה: חינוך גופני כחינוך הוליסטי:

הוראת חינוך גופני הינה שליחות חינוכית של ממש, כי פעולות גופניות רבות, הנעדרות תכלית חיצונית לעצמן, ואשר אינן מקדמות למראית עין במישרין רכישת מיומנויות אינטלקטואליות ספציפיות וגם לא מקצועיות כלשהן, על אף שהן דורשות, ללא ספק, הפעלה מתמדת של חשיבה, הן בעלות ערך חינוכי הנושא משמעות מעצם עשייתן, שכן האדם כאישיות שלמה הוא מהות פסיכו-פיזית ואיננו רק אינטלקט חושב, או מחשב ויוצרו של עולם רוחני.

למעשה, יש בו באדם ארבעה ממדים, השלובים זה בזה: ביולוגי, סוציולוגי, קוגניטיבי ואמוציונאלי ומכאן שכול פעולה שהאדם עושה שותפים לה כל הממדים הללו ואף לא אחד מהם הוא פחות ערך או חשיבות ביחס לאחרים; ולכן, בהקשרי חינוכו הכללי של האדם כיצור שלם יש לתת את הדעת לארבעתם גם יחד.

יתר על כן, חלק לא מבוטל מן הפעילויות הגופניות ספורטיביות בשיעורי החינוך הגופני, ובעיקר, אם גם לא רק, משחקי הכדור והמחבט הגדולים, מאפשרות לאדם התנסויות, אשר מחייבות, ולכן גם סביר שהן מקדמות, את האינטגרציה של כול יכולותיו השונות: הגופניות-תנועתיות, הנפשיות-שכליות והרגשיות-החברתיות. החינוך הגופני, אפוא, הוא חינוך הגוף על פקולטות התנועה השונות שלו ובו זמנית הוא גם חינוכו של האדם על עושר מרקמיו ורבדיו ההכרתיים - רגשיים - חברתיים.

הגדרת הלמידה המשמעותית והבהרת יתרונות אפשרויותיה בחינוך הגופני:

למידה משמעותית פירושה הוא, שתהליך הלמידה מבנה משמעות כלשהי בתודעת הלומד בהקשרי הדברים שהוא לומד. משמעות זו פירושה הוא שהלומד מבין וחש, שהתכנים הנלמדים הם בעלי ערך עבורו, כלומר הוא מודע לחשיבותם עבור חייו והוא גם מסוגל להבין את השלכותיהם ומכיר בערכם עבורו, למשל ערך הפעילות הגופנית-תנועתית בשיעורי החינוך הגופני לבריאותו הכללית, או לאיכות חייו. לפיכך, הוראה טובה פירושה יצירת סביבה מזמנת, כך שתתרחשנה הזדמנויות למידה משמעותיות באופן מתפתח ומצטבר. ולכן, כדי שתכנית הוראה תוכל להיחשב לתכנית לכידה עליה להיות בלולה, בין השאר, גם משלושת המרכיבים הבאים:

1. קשרים נראים וברורים בין המטרות החינוכיות וניסיון חייהם היומיומי של התלמידים.
2. רלוונטיות וערך מיידים של הנלמד לחיי התלמידים.
3. מסוגלות התלמידים להבחין בקשרים בין התוכן הנלמד לחיים (משמעותו עבורם, שימושים מועילים שונים עבורם וכדומה).

דוגמאות לסביבות למידה המזמנות סבירות גבוהה לחוויה של למידה משמעותית אפשר למצוא בעולם התנועה והספורט בכמות גדולה יותר מאשר בכול מקצוע אחר הנלמד בבית הספר, שהרי

עולם זה מציע התנסויות ופעילויות שונות, שמעוררות הנעה פנימית ללמוד או להמשיך וללמוד סביב הנחוה מעצם היותו עולם של פעילות הנחוה בגוף.

הלמידה הגופנית היא עפ"ר אותנטית ולכן יוצרת תחושת חוויות הנצרות בזיכרון והופכות למשמעותיות עבור הלומדים, שהרי ילדים משחקים בחדווה, שכן האדם הוא יצור משחק על פי טבעו, אך לומדים לימודים כלליים לעיתים בעגמומיות מסוימת, שכן הלמידה הבית ספרית הכללית נמצאת לעיתים לא כול כך רחוקות רחוקה מטבעם ונכפית עליהם.

ולא רק זאת אלא אף זאת: הצעירים המשתתפים במשחק התנועתי חווים אותו כמכלול משמעותי, למשל המיסוך, שפלוני יוצר במהלך משחק כדורסל לבן קבוצתו, נועד לפנות את האחרון לחדירה נוחה לעבר הסל כדי לכובשו, או הרמת הכדור של "המוסר" במשחק הכדורעף, שנועדה לאפשר לעמיתו הנחתה נוחה לעבר חלקת המגרש של הקבוצה היריבה; ואילו את הלימודים העיוניים בבית הספר הם חווים לעיתים די קרובות כקטעים חסרי קשר ומשמעות.

בנוסף, ההערכה במשחק היא פנימית והיא נובעת מעצם ההשתתפות הפעילה בו. משמעו של דבר הוא שכל תלמיד המשתתף במשחק מבין אם שיחק היטב, או שלא היה במיטבו במהלך המשחק, ולכן לא תרם מספיק להישג הקבוצתי; ואילו בלימודים העיוניים ביה"ס ההערכה היא חיצונית, לאמור רשות סמכותית, לעיתים חיצונית בכלל לבית הספר, מעריכה ומיינת תלמידים על בסיס קריטריונים, שהם עצמם לא תמיד מבינים.

חינוך גופני וחינוך חברתי:

דרך נוספת ללימוד משמעותי כרוכה במפגש עם אחרים ובשיעורי החינוך הגופני נפגשים הלומדים מפגשים פעילים עם משתתפים אחרים מדי שיעור בשיעור ומקיימים עמם תקשורת קבועה על בסיס של שפה אוניברסלית – שפת הגוף והתנועה, המובנת לכול, ומאפשרת הבנה טובה.

השיעור לחינוך גופני מאפשר בפועל את התפתחותן של מיומנויות תקשורת שונות, מכיוון שהוא מספק מצאי גדול של הזדמנויות לאינטראקציה. שיעורי החינוך הגופני בנויים למעשה מלכתחילה כמסגרת של פעילות חברתית: סידור המכשירים וארגון השטח, הנפקת הציוד לפעילות, התארגנות ועבודה בקבוצות במהלך השיעור עצמו. לכך מצטרפת העובדה, שיש בין הפעילויות השונות המאכלסות את שיעורי החינוך הגופני נתח נכבד של עשייה שיתופית ומשתפת הדורשת תיאום עמדות ותנועה וכן שיתוף מאמצים. במשחקי הכדור, למשל, יכול הלומד לחוש את תרומתו לקבוצה ואת תרומת הקבוצה להצלחתו האישית כחבר בה. עשייה כזו שמייצרת תחושת תרומה והתרמות מלווה לעולם גם בתחושה של למידה ועשייה בעלות ערך ומשמעות.

אולם, הזדמנויות למפגש ולקשר חברתי מספק החינוך הגופני בבית הספר לא רק במסגרת הפורמאלית של השיעורים, אלא גם במערך החינוך המשלים שלו. הכוונה היא לחוגי הספורט הנערכים מעבר לשעות הלימוד הרשמיות, אשר, על פי רוב, הם פתוחים להצטרפות לכלל הלומדים בבית הספר וכן לפעילות נבחרות הספורט השונות, המייצגות את בית הספר בהתחרויות חיצוניות. נבחרות אלה מהוות לעיתים קרובות מוקד להזדהות של רוב תלמידי בית הספר והן מעודדות את

הלוקל-פטריוטיזם בין כותלי בית הספר. כמו כן, הן מקדמות לא פעם את תחושת ההזדהות עם הקהילה שבית הספר מייצג והופכות בכך לדבר מה משמעותי בחיי הלומדים.

משמעם של דברים הוא שתפקידה העיקרי של מערכת שיעורי החינוך הגופני בתוך מערך החינוך הכללי מתמקד באחריות על טיפוח היכולות הגופניות – תנועתיות של התלמידים ועל הסוציאליזציה שלהם לתוך תרבות הספורט של ימינו. משמע, בצד מיומנויות תנועה ומשחק וכשרים גופניים היא מרחיבה את דעתם ואת הבנתם של התלמידים בהקשרים ספורטיביים שונים. כך, היא אמורה לקדם את סיכוייהם להיות צרכני ספורט נבונים הן בהקשרי הפעילות גופה, כמשפרת בריאות ואיכות חיים, והן כצופים מבינים, נרגשים ואכפתיים.

המערכת המחנכת צריכה אפוא לתת דעתה לא רק לצדדים התנועתיים עצמם, אלא גם לצדדים הערכיים, הקשורים בפיתוחם של בני אדם אמפתיים, מתחשבים, שמבינים ומיישמים עקרונות של משחק הוגן ומבקשים להנחילם גם לזולתם, בין שמדובר בשחקנים עמיתים ובין שמדובר באוהדים צופים שלידם. התכלית העליונה היא שיפור תרבות הספורט ושיפור פני החברה בהקשרים הקשורים בתרבות דומיננטית זו וממילא גם שיפור איכות חייו של היחיד. והנה שדה החינוך הגופני מתאים מאין כמוהו לחינוך ערכי, כי בדומה לחינוך לערכים באופן כללי הוא כרוך מעצם אופיו בפעולות מעשיות; ושניהם יחד, החינוך הגופני והחינוך הערכי, בנויים על העיקרון של תרגול להפנמת התנהגות נורמטיבית.

חינוך גופני ופיתוח ההכרה:

עוד מרבים לדבר על אפשרות החקירה של דברים חדשים כדרך להוראה – למידה משמעותיים. והנה אפשרות החקירה של דברים חדשים הינה אפשרות נוכחת בחיי היומיום של שיעורי החנ"ג. שיעורים, שהנושאים המורכבים החדשים הנלמדים במהלכם, אוכפים על הלומדים התנסויות חקירתיות בהקשרי יכולותיהם הגופניות, תנועתיות והקוגניטיביות כדי להביא עצמם לידי ביטוי מיטבי במשחקי התנועה השונים.

הפעילות המשחקית מייצרת כול הזמן מצבים חדשים הדורשים הסתגלות מתמדת ובכך היא מפתחת בקרב הלומדים חשיבה יצירתית, חשיבה ביקורתית, יוזמה, העזה, מוכנות לנטילת סיכונים ועוד. המשחק והתנועה האנושיים מפיקים קודם כול חירות עצומה, כפי שכל מי שהתנסה בהם חש זאת. לעתים הם דורשים אפילו העזה של ממש, וחירות והעזה הן תנאים הכרחיים ליצירתיות. נמצאנו למדים, שיצירתיות בעולם החינוך הגופני, מתבקשת באופן טבעי, עניין של הכרח כמעט.

ועוד, בעקבות השתנות התפיסות המקובלות בהקשרי היכולות ההכרתיות האנושיות נהוג היום להתייחס אל האינטליגנציה של האדם כאל מהות בעלת מבנה גבישי, המורכב ממספר פאות; ובהינתן עובדה זו, הרי פעילות גופנית, ובעיקר זו המשחקית-תנועתית המורכבת, שתכניה דורשים בפירוש שימוש באינטליגנציות המרחבית והגופנית-תנועתית, אשר מגולמות במפת האינטליגנציות החדשה, ראויה בהחלט להיחשב לסוג של פעילות, הפונה גם אל צדדים הכרתיים-חשיבתיים של האדם, שפעילויות לימודיות כלליות אינן מגרות אותן על פי רוב, ולכן הן נעדרות בתהליכי לימוד

המתרחשים ברגיל בתוך כיתת הלימוד. אשר על כן, יש בין המחנכים הטוענים, "שילד צעיר שאינו מתמצה במרחב יתקשה גם להתמצא בדף!"

בנוסף לכך, יש לזכור, כי פעילויות גופניות תנועתיות והתנסויות משחקיות שיתופיות נותנות פעמים הרבה מענים לצרכים רגשיים בסיסיים נוספים של הלומדים, כגון הצורך באוטונומיה, הצורך בתחושת מסוגלות עצמית ובתחושות של שייכות וקשר וכדומה.

לא בכדי, אפוא, גרס המשורר והוגה הדעות הגרמני-יהודי פרידריך שילר: "אין אדם אלא במקום שבו הוא אדם במלוא משמעה של מילה זו, ואינו כולו אדם אלא במקום שהוא משחק!" ובעקבות רעיון זה הגדיר הוגה החינוך, צבי לם, את מקצוע החינוך הגופני באופן הממצה הבא: "חינוך גופני הוא תחום חינוך המגביר את מודעותו העצמית של האדם לגופו ואת מודעותו העצמית באמצעות גופו."

דרכים להוראה משמעותית בחינוך הגופני:

כעת נשאלת באופן טבעי השאלה: כיצד ניתן לעצב סביבות למידה יעילות בחינוך הגופני, שעשויות להגביר את הסבירות להתרחשות למידה, המלווה בתחושות כאלה?

אחת הדרכים המומלצות היא להמשיך להעמיק את תודעת השינוי העמוק והמהותי, שחל בתחום הוראת משחקי הספורט בעשורים האחרונים, שינוי שנבע מן הצורך להפוך את הוראת התחום ליותר משמעותית עבור הלומדים. המגמה היא הוראת משחק דרך המשחק, כלומר לתת לילדים להתחיל לשחק משחקים המותאמים ליכולותיהם התחיליות ותוך כדי משחק כאשר נוצר הצורך ללמוד על כללים (חוקים) ו/או על מיומנויות תנועה ספציפיות, למשל צעד וחצי בכדורסל, או זריקת כתף בכדוריד עוצרים המורים את מהלך המשחק ומלמדים בצורה מסודרת הכוללת פרקי תרגול ממוקד להפנמת הטכניקות השונות. בשיטה זו קודם חווים הלומדים את המשחק, מבינים אותו ורק לאחר שהם חשים את הצורך בהבנת כלליו וביכולת הביצוע של המיומנויות הנדרשות במהלכו, הם ניגשים ללמוד אותם. כך, הופכת חוויית הלימוד לאותנטית ולפיכך גם להרבה יותר משמעותית עבור הלומדים. הגישה הזו נקראת גישת השלם ויש לה גם מהלכים בהוראת מקצועות ספורט ותנועה נוספים, למשל בעולם ההתעמלות.

דרך נוספת היא שילוב ממוקד יותר של הוראת תכנים עיוניים בתוך הלימוד התנועתי גופו. למשל, כשמלמדים מקצוע מסוים באתלטיקה קלה צריך גם לתכנן את הוראת התכנים העיוניים הקשורים בנושא הנלמד, משמע ללמד לבצע אתלטיקה וללמד לחשוב אתלטיקה. לדוגמא, כאשר עוסקים במאוצים, נאמר ריצת 80 מ', אין מקום להסתפק בהוראת הטכניקה של המאוך, לאמור הרמת ברכיים לפני, הרמת עקבים לכיוון הישבן, כשהרגל נמצאת מאחור, דריכה על כריות כף הרגל, הקפדה על עבודת ידיים במישור החיצי בלבד ועוד, אלא מן הראוי לעסוק גם ביסודות העומק של הנושא, למשל כאשר מודדים את תוצאת הריצה במרחק השלם מן הראוי למדוד בו זמנית גם את תוצאת הריצה במחצית המרחק, משמע בקו ארבעים המטרים. (לוגיסטית זו בעיה פשוטה מאד לפתרון אם, כמובן, מלמדים את התלמידים להשתמש בשעון עצר, מיומנות נחוצה, אם באמת מתכוונים ללמד גם לחשוב אתלטיקה ולא רק לבצע). כעת משיש בידי המורה את שתי התוצאות, הוא יכול לדון עם הילדים וללמד מושגים מרכזיים בתחום, כגון זינוק (ומה בין זינוק גבוה לזינוק נמוך בהקשרי היציאה שלא מאדני זינוק, כפי שהעניין מתרחש במרבית בתי הספר), שמירת מהירות, שיא המהירות, סבולת

מהירות וכדומה ובכך להגיש ללומדים סיוע בניתוח סגנון ואופי ריצתם שלהם. אחר כך, הוא יכול גם להציע פרקי אימון אחדים ספציפיים לבעיות השונות וזו הדרך ללמד לעשות אתלטיקה וגם לחשוב אתלטיקה. על פי אותו עקרון יש לגשת גם להוראת ריצת השליחים משמע, ללמד את עקרונות ביו-מכאניים הקשורים בריצה, כגון למה עדיף להציב רץ נמוך בסיבוב (עניין של מרחק מרכז הכובד משטח הבסיס ויציבות הרץ בסיבוב), מהו כוח צנטריפוגלי וכיצד הוא מתבטא בריצה, מה בין העברה תחתית להעברה עילית, באיזה יד צריך להחזיק מקל בהתייחס לקטע הריצה על המסלול, עקרונות טקטיים של הצבת רצים (המזנק טוב יוצב ראשון, "הלוחם" – אחרון המהיר באחד המקומות באמצע) וכדומה.

עוד אנו לומדים מן המחקר בהקשרי הלמידה המשמעותית, שעקרון הבחירה עשוי לשרתו נאמנה. על ארגון מערכת ההוראה-למידה בחינוך הגופני לפי עקרון זה כבר נאמר די ולהלן הבהרה קצרה בהקשרי הפילוסופיה החינוכית העומדת מאחוריו.

לכול העוסקים בהוראת החינוך הגופני ברור, כי הבסיס לכושר הגופני הוא היכולת האירובית. הדרך הפשוטה ביותר להשיג יכולת כזו היא ריצה, אבל אם תלמיד מסוים מתקשה בריצה ולא אוהב אותה, אולי אין טעם להכריחו. במקום לאכוף עליו תכנית אחידה כדרי לתת לו לעסוק בזמן שהכיתה רצה בפעילות אחרת שהוא אוהב או שהיא יותר קלה עבורו (הליכה, ריקוד וכדומה) ואז את חדות הריצה נעביר אליו בהדרגה דרך אותו ספורט, או פעילות אלטרנטיבית. למשל, הילד בחר קפיצה אז בזמן, שנאמן אותו בקפיצה, והוא אוהב לקפוץ, נסביר לו שעל מנת שיוכל לקפוץ טוב יותר עליו גם ללמוד ולהתאמן בריצה. מן הריצה הקצרה והעצימה, המאפיינת את ענף הקפיצות בעולם האתלטיקה הקלה, יקל על המורה יחסית לעבור באופן הדרגתי גם לריצות ממושכות יותר ובכך לתרום באופן משמעותי לשיפור כושרו הגופני של תלמידו.

אולם, לא מספיק שפעילות גופנית הינה דבר מה משמעותי לחייו ולבריאותו של האדם, והיא אכן כזו על פי מחקרי הרפואה בעשור האחרון, אלא שעל האדם (בכול גיל שהוא), גם להבין זאת. והוא יבין זאת אם המורה יסביר לו בדרך המתאימה לדרגת התפתחות ההבנה שלו, ואז עשוי להתקיים הסיכוי שהוא גם ידבק בדרך של תנועה ויתמיד בה במעגל חייו הנמשך.

בשביל הצלחת השיטה הזו צריך להכיר לילדים כמה שיותר סוגי ספורט ולכן תכנית הלימודים החדשה לבתי הספר היסודיים היא מעין סופרמרקט והיא חושפת את הילדים לכמה שיותר תחומים כאשר בחטיבת הביניים יש כבר פחות מקצועות ויותר התמחות ובחטיבה העליונה אמורה להיות כבר בחירה של ממש שתבטיח פעילות בתחום משמעותי, שהתלמיד מבינו, יודע להעריכו וגם מסוגל לפעול במסגרתו.

ולסיום, צריך גם להתאים את אופני ההערכה, אם מבקשים להשיג חינוך משמעותי אמיתי בחינוך הגופני. בעת האחרונה פותחו כלים חדשים לצפייה ולמדידה בכל תחומי התפתחותו של הלומד כדי לאסוף מידע באופן עקבי על מעורבותו והתקדמותו, לקלוט פרטים המשקפים כישורים אישיים, שיתוף פעולה, יחס למקצוע, הניעה ועוד. כלים אלה נועדו לשנות את אופני הערכה, שהיו מקובלים בעבר והתמקדו בתוצרי התנועה בלבד, והם כלים להערכה אותנטית של הלומדים. הערכה אותנטית שואפת

להעריך את הלומד כאשר הוא משלב ומיישם את המיומנויות והידע שרכש ב"מצבי אמת", כלומר בביצועים הדורשים התייחסות לחוקי הענף מבחינה טכנית ו/או אסתטית (התעמלות), או במהלכים טקטיים במשחקים, הדורשים שיתוף פעולה בהתאם לתכליות המשחק. מכאן, ההערכה האוטנטית תאסוף מידע על הלומד בתנאים הקרובים עד כמה שניתן למציאות הספורטיבית של הענף.

על כן, יש לקצר את תהליך הלמידה, שבו מתבקש הלומד לגלות יכולת מוטורית "סטרילית" (מיומנות בודדת), ולהאריך את זמן התרגול עבור מצבים הדומים ל"זמן אמת" (מיומנות משולבת במצבי משחק ו/או במשפט תנועה); כך יקורב הלומד אל המציאות "האמיתית" של ענף הספורט הסציפי באמצעות תרגול מתאים, המשלב את המיומנויות והמשימות בצורות ובמהלכים האופייניים לענף הספורט.

הלומד צריך להרגיש ולהבין שקיים קשר בין הנושא הנלמד והמשימות המתורגלות בשיעור לבין המציאות היום יומית ו/או הספורטיבית, אשר בה יוכל להיעזר במיומנויות, ביכולות ובידע שרכש בשיעורי החינוך הגופני; וכדי לעשות את תהליך ההוראה למשמעותי עבור הלומד צריכה ההערכה האוטנטית לאסוף מידע במהלך התפתחות יחידת ההוראה, ולא רק בסופה, וביותר מאשר בתחום אחד של למידה. כך, באמצעות שיטות הערכה חלופיות, ניתן ללומד להציג את יכולתו בצורה מגוונת: בכתב, בעשייה, לבדו, עם אחרים ומול אחרים ולהדגיש את התחומים שבהם הוא טוב יותר. ההערכה האוטנטית מייצרת מעקב אחר התקדמותו של הלומד במהלך יחידת ההוראה ובהשתפרות, שחלה ביכולות המוטוריות, הקוגניטיביות והחברתיות שלו גם יחד, מהן: יכולתו הגופנית (באחד או יותר ממרכיבי הכושר). באיכות הביצוע (אסתטיקה) ו/או בטכניקה של מיומנות. בהבנת עקרונות תנועה ובישומם. בשיתוף הפעולה עם אחרים לצורך התקדמות משותפת ובמוטיבציה לשתף פעולה ולהבין ולרכוש מיומנויות חדשות.