

שילוב עקרונות של ידע והבנה בשיעור תחנות

מגיש: ד"ר שלמה טוראל

שיעורים רבים בחינוך גופני מאורגנים במבנה של תחנות. שיעור כזה מתאים בעיקר לתרגול מיומנויות שכבר נלמדו. קבוצת הילדים בכל תחנה היא קבוצת ארגון והילדים מתרגלים את המשימות השונות, ביחידים, בזוגות או בקבוצות קטנות. בכל תחנה ניתנות בו זמנית משימות שונות ולאחר זמן מסוים הקבוצה עוברת לתחנה הבאה. התחנות מסודרות בדרך כלל במבנה מעגלי כדי לאפשר ארגון יעיל של השיעור ושליטה טובה של המורה. יש צורך להכין לכל תחנה כרטיסיות גדולות וכרזות מתאימות ובהן הסברים ואיורים על הפעילות שצריך לבצע בתחנה.

מבנה ארגוני נוסף של שיעור שדומה לארגון שיעור בתחנות הוא אימון מחזורי. מטרת האימון המחזורי היא בעיקר לפתח מרכיבי כושר גופני שונים ובעיקר את מרכיב הסבולת. באימון מחזורי מבצעים כל פעילות במהירות, משך הפעילות קצר. ההפסקה והמעברים מתחנה לתחנה גם הם קצרים ומהירים.

הצעתי היא לשלב עקרונות של ידע והבנה בכרטיסיות בשיעורי תחנות ובשיעורי אימון מחזורי.

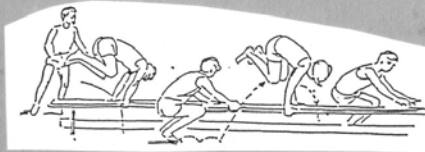
תכניות הלימודים בחינוך גופני הן בגיל הרך והן לכיתות ג' - י"ב, מדגישות את הצורך לשלב בשיעורים בזמן הפעילות המעשית, עקרונות של ידע הבנה ומודעות לפעילות גופנית בהתאם לאפיוני הילדים בגילאים השונים.

יש מספר נושאים של ידע והבנה, המוצעים בתכניות הלימודים שניתן לשלבם בכרטיסיות ובכרזות שמכינים לכל תחנה. בדוגמאות המצורפות משולבים 2 נושאים: א. מרכיבי כושר גופני. ב. היבטים באנטומיה. המורה שמכין את הכרטיסיה או הכרזה, יכתוב הנחיות קצרות למשימה בתחנה ובנוסף משפט קצר שמתייחס למטרת הפעילות בתחנה או יציין את השרירים הפועלים בזמן הפעילות ויצרף איור מתאים. (מצורפות דוגמאות לכרטיסיות). המורה ידרוש מהילדים שמגיעים לתחנה לקרא וללמוד מהי מטרת הפעילות, אילו שרירים פועלים ואילו מרכיבים מוטוריים או גופניים הם מפתחים. במהלך השיעור ובסופו, על המורה לוודא, שהילדים למדו ויודעים את המטרות.

ניתן לצרף דף עבודה (מצורפת דוגמא) ובו ניתן לרשום בנוסף לתוצאה או להישג, גם מהי מטרת הפעילות בהיבט של ידע והבנה. דף העבודה יכול להתאים הן לשיעור במבנה של תחנות והן לאימון מחזורי.

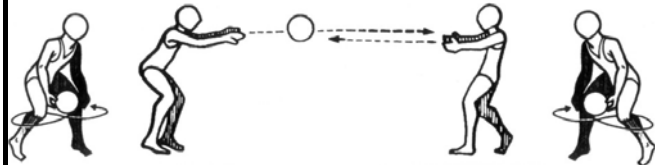
קפיצות מפנה פנים

המשימה: קפיצות מפנה פנים על ספסל מצד לצד
המטרה: חיזוק שרירי הידיים - שליטה בגוף
ניקוד: 1 נק' לכל ניתור



שמיניה בין הרגלים ומסירה

המשימה: בעמידת פיסוק - העברת כדור בצורת 8 בין הרגלים ומסירה לבן הזוג
המטרה: שליטה בכדור, פיתוח קואורדינציה, דיוק במסירה
ניקוד: 1 נק' לכל מסירה



כדרור ברגל בסללום

המשימה: כדרור בין הקונוסים בסללום הלוך וחזור
המטרה: שליטה בכדרור ברגל, פיתוח זריזות מהירות
ניקוד: 1 נק' לכל חזרה להתחלה



כפיפות ופשיטות מרפקים

המשימה: משכיבת סמיכה - כפיפה ופשיטת מרפקים
המטרה: חיזוק פושטי הידיים
ניקוד: 1 נק' לכל כפיפה ופשיטה



ניתורי פיסוק בהנפת ידיים לצדדים

המשימה: מעמידה ישרה - ניתורי פיסוק בהנפת ידיים לצדדים, וחזרה לעמידה ישרה
המטרה: פיתוח קואורדינציה
ניקוד: 1 נק' לכל ניתור פיסוק וחזרה



ריצת קווים

המשימה: רוץ אל הקונוס וחזרה
המטרה: זריזות - מהירות
ניקוד: 1 נק' לכל חזרה להתחלה



דוגמאות לכרטיסיות שמציגות שרירים

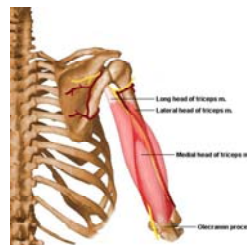


המשימה - עליה
משכיבה לישיבה

המטרה - חיזוק שרירים:
שרירי הבטן - ישר בטני



המשימה: עליה וירידה מהמדרגה, בשילוב
כפיפה וישור של הידיים
המטרה - חיזוק שרירים: ידיים - דו ראשי
רגליים - 4 ראשי



המשימה: ישיבה מזרחית
על המזרן ומתיחה של
הגומייה מאחור

המטרה - חיזוק שרירים:
ידיים - תלת ראשי

