

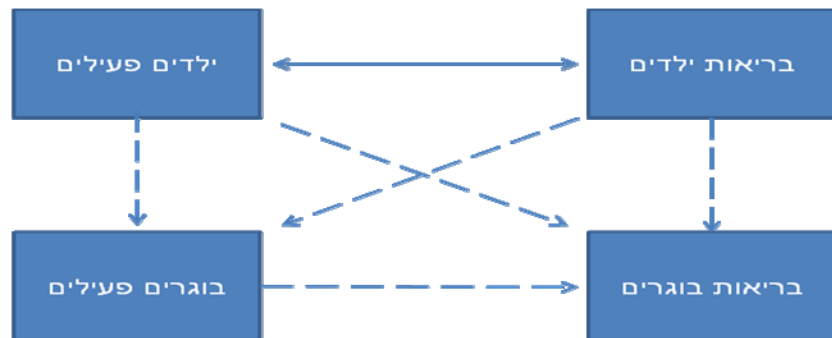
## שנת לימודים חדשה ומחשבות על הפעילות הגופנית של תלמידינו

כתבה: יעל רובין, מנחה להוראה בחינוך היסודי

באיזו פעילות גופנית נתחיל את שנת הלימודים?  
מגוון האפשרויות בתוכנית הלימודים כה רחב ועלינו לבחור את המטרות והנושאים שיאפשרו לנו להתחיל את השנה "ברגל ימין".  
מה רמת היכולת הגופנית של התלמידים שנפגוש? אילו התנסויות תנועתיות היו לתלמידינו במהלך החופש?  
בשנים האחרונות חוזרות ונשמעות הטענות על ירידה בפעילות תנועתית ספונטנית ובפעילות תנועתית מונחית של ילדים ומתבגרים. הסיבות לכך רבות ומגוונות, כמו למשל, צמצום המרחב החופשי לפעילויות (פחות שטחים פתוחים ויותר כלי רכב וכבישים), או עליה בגירויים סביבתיים לפעילות יושבנית (טלוויזיה, מחשב ומשחקים אלקטרוניים למיניהם).  
עלינו, המורים לחינוך גופני, להתייחס לגורמים אלו בקביעת מטרותינו ובתכנון הפעילות המיטבית לתלמידים. פעילות שתהיה מדורגת, מאתגרת ותהווה בסיס להתנסות בשעות הפנאי.

רבות דובר על הקשר שבין פעילות גופנית ובריאות בקרב מבוגרים ואף בקרב מתבגרים. לעומת זאת, מעט ידע נצבר על קשר זה בקרב ילדים. קשה להוכיח כי פעילות גופנית מפחיתה מחלות כרוניות אצל ילדים כאשר מחלות אלו כמו מחלות עורקים כליליות או מחלות של דלדול העצם מאפיינות יותר את האוכלוסייה הבוגרת. כך גם קשה להוכיח קשר ישיר בין פעילות גופנית בילדות לפעילות גופנית בבגרות. למרות האמור, נהוג לקשור בין השתתפות בפעילות גופנית להתפתחות טובה – פיזיולוגית, פסיכולוגית וחברתית, ונהוג לציין כי פעילות גופנית בילדות מעודדת לאורח חיים פעיל בבגרות (זאת למרות המספר המצומצם של מחקרי אורך בנושא).

להלן מודל רעיוני לקשר בין פעילות גופנית בילדות לבריאות (מתוך ההמלצות של המחלקה לבריאות וגדילה, אוסטרליה 2005):



**להלן המלצות משרד הבריאות הישראלי לגבי פ"ג בגיל הרך:**

- כל הילדים צריכים להשתתף בפ"ג יומית או כמעט יומית כחלק ממשחקי ספורט, עבודה, ניידות, חני"ג, במסגרת גן ביה"ס משפחה וקהילה.
- השתתפות בפ"ג של 60 דקות ביום לפחות (נקבע על פי ההמלצות למבוגרים עם תוספת זמן הנובעת מההנחה שילדים זקוקים לזמן פעילות רב יותר על מנת לרכוש ולשפר את המיומנויות הגופניות). ילדים הפעילים מעט צריכים לבצע פ"ג בעצימות בינונית 30 במשך דק' ביום, ובהדרגה להעלות את משך הפעילות.
- אין לאפשר לילדים שהייה יושבנית ממושכת (מול טלוויזיה/מחשב...).

אם כן, כיצד נעודד את הילדים לפעילות גופנית עם חזרתם לבית הספר? כיצד נדע מהם תחומי העניין הקרובים לליבם, שהרי הם אלו שיעודדו אותם להשתתף בפעילות מתוך רצון?

אחת הדרכים לעודד את הילדים להשתתף בפעילות גופנית, היא על ידי התייחסות לעולם התוכן בו הם עסוקים. אם כך, האם אנו יכולים לתרגם את תוכניות הטלוויזיה האהובות, ואת משחקי המחשב למשחקי תנועה?

בתוכנית הלימודים לכיתות אי-בי' ישנו הפרק – 'שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית' עם דגש על שכלול התנועה במרחב. בחרתי להציג נושא זה כבסיס לפעילות, היות שהוא מהווה בסיס למיומנויות התנועה המורכבות ולמשחקי הספורט השונים).

## להלן שתי הצעות למשחקי תנועה בסיסיים לכיתות א' - ב' :

1. **בני בלייד – גלגל אותה** : במשחק המקורי לילדים סביבוני פלסטיק עם

'משגר' אותם הם מגלגלים בזירה עד שאחד הסביבוניים עוצר.

**תרגום למשחק תנועה** : בזוגות - אחד מאחורי השני (הראשון הוא "סביבון" והשני הוא "המשגר"). הזוגות מתקדמים במרחב (צורת ההתקדמות תשתנה בהתאם ליכולת הלומדים), כשהם אווזים אחד במותני זה שלפניו. לקריאה "גלגל אותה" שולח התלמיד האחורי את "הסביבון" שלו קדימה. הילד שנשלח קדימה מתקדם בסיבובים עד שפוגש ילד אחר ("סביבון" אחר). במפגש ביניהם עליהם לעמוד על רגל אחת ולנסות להוציא אחד את השני משיווי משקל. ילד שמאבד את שיווי משקלו רץ לתפוס לעצמו "סביבון חדש". הזוגות החדשים חוזרים להתקדם במרחב עד לקריאה הבאה של "גלגל אותה". (ניתן לשכלל את המשחק על ידי הוספת חפצים במרחב בהם אסור להיתקל במהלך ההתקדמות ובכך להגביר את ההתייחסות למרחב).

2. **Snake** - המשחק המקורי מצוי בטלפונים הניידים, בו מתקדם נחש

ה'אוסף' חוליות ומתארך, זאת מבלי לפגוע בעצמו ובמכשולים שבדרך.

**בתרגום למשחק תנועה** : במגרש מפוזרים טבעות, שקיות שעועית וקונוסים קטנים. יש לחלק את הכיתה ל 4 קבוצות (קב' ה'נחש', קבוצת הטבעות, קבוצת הקונוסים וקבוצת שקיות השעועית). כל קבוצה מתקדמת בטור תוך אחיזת המותניים אחד של השני, על קבוצת הנחש לאסוף את הציוד המפוזר במגרש, כשהקבוצות האחרות נעות במרחב ויוצרות מחסומים. עם כל פריט ציוד שנאסף הטור הנחשי מתארך – אם נאספה טבעת אזי הילד הראשון בטור הטבעות עוזב את קבוצתו ועובר להיות אחרון בטור הנחש. כאשר טור הנחש אוסף 6 ילדים חדשים, מסתיים המשחק.

לסיכום, עלינו לזכור כי אנו פוגשים את התלמידים בשיעורי החני"ג רק פעמיים בשבוע. על מנת לעמוד בהמלצות לפעילות גופנית יומיומית עלינו, המורים לחינוך גופני, לשתף פעולה עם ההורים, עם קולגות מחוגים אחרים, ועם פעילויות קהילתיות. רצוי ומומלץ ליידע את ההורים על הפעילויות השנתיות, להציג בפני ההורים משחקים חדשים, ולהדגיש את חשיבות הפעילות היומיומית לבריאות תקינה.