



"כי אצלנו אינטליגנציה אינה רק מנת משכל"

הגברת הפעילות הגופנית בשיעורי החינוך הגופני.

הרצינול: (הצורך)

המסכים גורמים לחוסר פעילות גופנית אצל ילדים ובני נוער ולמחלת "היושבנות". כיצד אני, המורה לחינוך גופני, יכולה להשתמש במסך, בצורה שתקדם אותם ולא תפגע בהם. וכך, גישה שאני מלמדת לפיה כעשור בבית הספר, בשם "אישי יותר יותר" שרואה את התלמיד במרכז ובה, תלמיד משפר את יכולותיו הגופניות בהתאם ליכולות שלו ונקודת הפתיחה, הפכה לאפליקציה. הגשמת חלום בעזרת אנשים יקרים שהאמינו בי ובדרך שלי. השאיפה היא שהאפליקציה תעזור בפיתוח תפקודי לומד כגון: ערבות הדדית, קבלת אחריות, מוטיבציה, מסוגלות, אינטליגנציה גופנית תנועתית.

למה זה יצליח? אפליקציה ייחודית. גאוות יחידה. המורה לחינוך גופני תומך ומעודד והיא מלווה "ברעש" שרק מורה לחינוך גופני יכול לעשות. המוטיבציה של תלמיד שהוריד לבד אפליקציה והמוטיבציה של תלמידים שביחד הורידו אפליקציה, שהיא אפליקציה בית ספרית, ביחד עם מורה שמלווה תומך, מעודד, מפרסם תוצאות של כמות הפעילות של התלמידים, מחלק פרסים לכיתה עם הכמות הכי רבה של פעילות גופנית וכו' אין ספק שפה המוטיבציה גדולה יותר. התלמידים, במיוחד בבית הספר היסודי רוצים להוכיח שהם יכולים. זוהי תחרות חיובית. בנוסף ישנה תרומה חברתית מאוד גדולה. המטרה היא שהתלמידים יפגשו בשעות אחר הצהריים ויעשו ביחד פעילות גופנית.

קצת על גישת "אישי יותר יותר". לפני כעשר שנים, כשישבת באחת ההשתלמויות לפיתוח מקצועי, שמעתי הרצאה של מורה לחינוך גופני בשם יוסי ביבר שפיתח את הגישה. לימים נפגשתי עם יוסי, התאמתי את הגישה לבית הספר היסודי והתחלתי לעבוד לפיה, בתחילה כיוזמה חינוכית. שאותה הגשתי לקרן ליוזמות חינוכיות וזכיתי במענק. מטרת הגישה, הגברת המוטיבציה, העלאת כמות הפעילות הגופנית של התלמידים בשעות הפנאי ושיפור הכושר הגופני, כל אחד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו.

כיצד זה מתקיים בפועל: כשתלמידים מתחילים את כיתה ד' הם נבחרים בתחילת השנה בשלושה מבדקים: מבדק עליות משכיבה לישיבה בדקה (סבולת שרירי בטן), מבדק כפיפות ופשיטות מרפקים ללא הגבלת זמן (סבולת שרירי ידיים), מבדק ביפים (סבולת לב ריאה). התלמידים רושמים את התוצאות של שלושת המבדקים באפליקציה ומקבלים יעד מספרי אליו יצטרכו להגיע במבדק הבא, כל תלמיד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו. התלמיד צריך להתאמן לתוצאות החדשות, הן בעצם אתגר בשבילו. תלמידים שמצליחים להגיע ליעד, מקבלים צמיד אחד מארבעת הצמידים שיש לתוכנית: ירוק - הצלחה אחת, אדום - שתי הצלחות, תכלת - שלוש הצלחות, לבן - ארבע הצלחות. תלמידים שלא מצליחים להגיע ליעד נשארים עם אותו יעד, ממשיכים להתאמן ומנסים במבדק הבא. ישנם תלמידים מתקשים שלהם התאמות נוספות. תלמידים שלא מצליחים פעם אחרי פעם אני יושבת איתם וביחד אנחנו עושים הסכם אישי על יעד אחר שיתאים להם ובדרך כלל אחר כך הם מצליחים וההצלחה גורמת להם להאמין בעצמם יותר ומגבירה אצלם את הביטחון העצמי ואת המוטיבציה.

