הוראה ולמידה

גופָנות

מאת: ד"ר אלה שובל, ד"ר רוני אולמן דרום, ד"ר רות בורשטיין, ד"ר סיגל עוזיאל-קרל

תיוג: מונחים, חינוך גופני, גופנות, תורת התלות בגוף, הפנמה גופנית

עולם המונחים העוסק בגוף ובתפקודו, בתנועה ובחינוך הגופני עשיר ומגוון מאוד, אולם עד כה לא יצא לאור לקסיקון בשפה העברית המצרף להגדרה ולביאור המונחים גם הסברים, הקשרים ודוגמות. בימים אלו מסתיימת כתיבת **לקסיקון מונחים בחינוך הגופני** הכולל כ-1500 מונחים.

הלקסיקון בא לענות על צרכים של אנשי מקצוע הקשורים לגוף ולתנועתו: ליצור שפה משותפת בין כל האנשים המדברים, הכותבים, והקוראים בנושא כולל מורים ותלמידיהם, מדריכים ומודרכיהם, מאמנים ומתאמניהם; להעשיר את השפה ולאפשר דיוק שבלעדיו לא מתפתח ידע מקצועי ולא מתפתחת מקצוענות; לאפשר לאתר מונחים מקצועיים בספרות המקצועית בעברית, באנגלית ובערבית.

לקסיקון זה הוא תוצר של שיתוף פעולה בין ארבע נשי אקדמיה שהמשותף לנו הוא אהבת השפה והחינוך. שתיים מתמקדות בחינוך הגופני, ושתיים - בלשון העברית. לשיתוף הפעולה הפורה של הכותבות הצטרפו אנשי מקצוע מהשורה הראשונה, הן ממדעי הבריאות הן ממדעי החברה, שהתגייסו להגדרת המונחים והשקיעו מקצועיות ושעות עבודה רבות, בהתנדבות.

תרגום המונחים לערבית נעשה אף הוא בהתנדבות בידי ד"ר יוסף עלי שלא חסך במאמץ כדי לאפשר לאנשי המקצוע דוברי הערבית להעשיר את שפתם המקצועית ולדייק בה. כמו כן, סייעו לנו באיתור המונחים והמקורות הספרניות של המכללה האקדמית בוינגייט בראשם גב' אביטל שריג.

גופָנוּת, גופנות

تطبع جسدي **embodiment**

ש״ע מופשט ; נ׳ ; י׳ ; מ׳ : הגופנות.

1. **תורת התלות בגוף**. תיאוריה בפסיכולוגיה קוגניטיבית המדגישה את תפקידו של הגוף הפיזי בעיצוב התודעה והמודעות לדברים בעולם החיצוני של האדם וכן בזה הפנימי. על פי תיאוריה זו, האדם משתמש במידע הנקלט באמצעות החושים ובחוויותיו מהתנסותו בעולם הפיזי, כדי לקשר דימויים מוחשיים למושגים מופשטים ולהבינם. המחקר בתחום הגופנות מצביע על קשרים בין התנועה של הגוף לבין כישורי שפה, מתמטיקה והבנת המדע. כך, למשל, קיימת קבוצת מחקרים הבוחנת את הקשר בין למידה של משמעות הפועל בשפה לבין קישורו לאיבר גוף מסוים. לדוגמה, כיצד קישור הרגל לפעולת ההליכה תורם להבנת משמעות הפועל ללכת או כיצד קישור היד לנתינה ולקבלה תורם להבנת הפעלים לתת ולקבל.

מחקרים עדכניים בגופנות עוקבים, בין השאר, אחר השימוש במחוות גוף, כגון הנהון בראש, הצבעה או הצמת גודל בעזרת תנועת הידיים. כך הם מבססים את הטענה שמחוות גוף המלוות טיעונים מילוליים מצומות יד אינטואיטיבי שלא תמיד בא ליד ביטוי במילים.

2. **הפנמה גופנית**. שימוש בידע שהצטבר מהתנסות בעולם הפיזי להבנת מושגים מילוליים.
תיאור התהליך המתרחש בשעת תנועה מושכלת. מתן גוף או צורה למילים ולרעיונות חסרי גוף או צורה מוחשיים, כמו צדק, חופש, שנאה, אי-ודאות, יחסיות, ממוצע, שושנת הרוחות, מהירות, עבר ועתיד. לדוגמה, ניסיון לאפשר הבנה של המושג המופשט "אהבה" באמצעות המילה ״מסע״, המדמה מאמץ גופני לאורך דרך ולמשך זמן, וכן נדודים פיזיים שבסופם מגיעים אל יעד נכסף.

גופנות היא התהליך שבו ילדים לומדים את המושגים קרוב ורחוק באמצעות התנסות תנועתית, שבה הם צועדים בין נקודות הנמצאות במרחקים שונים זו מזו.

3. **הפנמה גופנית**. תהליך בתורות הוליסטיות המאחדות גוף ונפש, כמו היוגה לסוגיה. בתהליך זה הופכים מידע חיצוני לידיעה פנימית. כלומר, הגוף קולט מידע על העולם הפיזי באמצעות החושים, מעבדו כחוויות ומשמר אותו בזיכרון של תאי הגוף. תהליך זה מעיר את רקמות הגוף, כך שהן הופכות למודעות יותר ולתבוניות יותר. לשם כך משתמשים בכלים מגוונים, כמו: למידה תיאורטית-ויזואלית, שבה ממחישים תהליכים בגוף באמצעות הסבר מילולי, איורים ודגמים; דמיון מודרך, שבו מנחים את המתרגל באופן מילולי לחוות בדמיונו את תנועת הגוף; מעקב אחר קצב הנשימה ואורכה ובחינת השפעתם על התנועה; מגע באיברי הגוף המשתתפים בתנועה מסוימת כדי לקבל מידע אודותיהם וכד׳. לפי התורות ההוליסטיות, כאשר תהליך ההפנמה הגופנית מושלם, התנועה וההתנהלות שלנו בעולם מתבצעות מתוך ידיעה פנימית, ולא מתוך חשיבה ותכנון מראש. הרקמות הופכות חיוניות יותר ותפקודן משתפר, והתוצאה היא נינוחות רבה יותר באופן שבו אנו חווים את עצמנו, ומכאן גם את מערכות היחסים שלנו עם אחרים ועם הסביבה.

בתהליך **צופנות** של הנשימה עוקבים התלמידים אחר המסלול שבו עוברות השאיפה והנשיפה, מקשיבים לצליל, לתנועה ולחום שהן יוצרות בגוף, וחשים כיצד משפיעות תופעות אלה על ההרפיה של השרירים, עד להרפיה מוחלטת.