

שיעור חינוך גופני – מיחיד לקבוצה

מאת עמית נתני

יום שלישי, שמונה בבוקר, שיעור חינוך גופני לבנים של כיתה י'3. ששה-עשר בנים מגיעים לשיעור, זו כיתה טובה וכולם באים בזמן ועם תלבושת מתאימה, מוכנים לשיעור. אני לוקח אותם לספורטק הצמוד לתיכון, הם כבר יודעים, היום רצים 2,000. להפתעתם העמדתי בפניהם אפשרות בחירה. אמרתי להם שיש שתי חלופות ועליהם, **כקבוצה**, לבחור באחת מהן. האפשרות הראשונה היא לרוץ את המסלול המורכב מחמישה סיבובים כל אחד לעצמו כמיטב יכולתו. האפשרות השנייה היא לרוץ במסלול קצר יותר הכולל רק שני סיבובים גדולים ובתנאי שהם רצים כקבוצה כשהמרחק המרבי בין הראשון לאחרון לא עולה על 20 מ'. הם חייבים להחליט כקבוצה, אין אפשרות שחלק ירצו כך וחלק אחרת. אמרתי להם שיש להם חמש דקות לנהל ביניהם דיון קצר ולהחליט. אחרי כ- 2 דקות הם מסרו לי את החלטתם: לרוץ ביחד. שאלתי אם ההחלטה מקובלת על כולם והם השיבו בחיוב. הדגשתי בפניהם שאם הפער בין הראשון לאחרון יעלה על כ- 20 מ', בשיעור הבא נחזור על הריצה והפעם במסלול הארוך כשכל תלמיד ירוץ כפי יכולתו. אחרי חימום קצר הזנקתי אותם לריצה. להפתעתי הרבה הם הצליחו! לאורך כל המסלול הם שמרו אחד על השני ובדקו שכולם רצים ביחד, סייעו לחלשים וגערו בחזקים להאט... בסיום הריצה שאלתי אותם לתחושתם לגבי הניסוי שזה עתה סיימו. הם אמרו בצורה גורפת שזו הייתה בהחלט חוויה חיובית. אחד התלמידים סיפר שזו לו הפעם הראשונה שהצליח לסיים את המרחק הזה בריצה כי החברים משכו אותו לא לוותר לעצמו.

כעבור חודש, שוב אותה כיתה, שוב ריצת 2000. התלמידים שאלו אם גם הפעם יקבלו את האפשרות לבחור אבל הפעם אמרתי להם שהם ירצו את המסלול הקשה והארוך יותר אבל הם כן יכולים לבחור – לרוץ ביחד או כל אחד לעצמו והפעם ההחלטה לא מחייבת את כולם. נתתי להם כמה דקות לחשוב, להתלבט ולהחליט והפעם אחד התלמידים בחר לרוץ לבדו והוא אכן פרץ קדימה ורץ בקצב מהיר מאוד. יתר חבריו רצו ביחד אלא שהפעם לא הגבלתי אותם למרחק בין הראשון והאחרון. לאכזבתי תוך זמן קצר נוצר 'שרוך' בקבוצה כששני תלמידים השתרכו מאחור. ציפיתי כל העת שהראשונים ישימו לב, יאטו ויחכו לכולם אבל זה לא קרה. בסוף המסלול אף הגבירו המובילים קצב כשהם מסיימים את הריצה בכל הכוח. בכל זאת הייתה נקודת אור – למען הדיוק שתיים, כששני תלמידים, מהטובים בכיתה, בחרו לחזור אחורה ולסיים ביחד עם שני המשתרכים תוך שהם מעודדים אותם ומדרבנים אותם להשלים את המשימה.

קולגה שלי, מורה לחינוך גופני שעובדת עם כיתה י"ב, סיפרה לי על הקושי שיש לה עם הבנות בכיתה בכל פעם שהיא מבקשת לבחון אותן בריצה. סיפרתי לה על החוויה עם כיתה

3' והצעתיה לה לנסות דרך אחרת. היא ניסתה, נתנה לבנות את האפשרות לרוץ ביחד ללא מדידה ולהפתעתה לא רק שכולן רצו הן אפילו באות להודות לה וביקשו שכך היא תנהג גם בעתיד.

החיים בעולם היום והחברה הישראלית בפרט הפכו בשנים האחרונות לתחרותיים יותר, הישגיים, ובמידה רבה מאוד אינדיבידואליסטים. האם אני כמורה שרואה עצמו קודם כל כמחנך, צריך לחנך את תלמידי לערכים כמו שוויון, כבוד, אחווה, עזרה הדדית או להכין אותם לעולם התחרותי המצפה להם בחוץ? האם ההישגיות, אחת מאבני היסוד של הספורט, צריכה לבוא על חשבון ערכים חברתיים בשיעור חינוך גופני?

לדעתי דווקא בעולם המודרני עולה חשיבותם של ערכים כמו עזרה לזולת ועבודת צוות. אי אפשר גם לשכוח שבעתיד הקרוב, אותם תלמידים יתגייסו לצבא ושם לעיתים חייהם יהיו תלויים באותה אחוות חברים ואחריות הדדית. לדעתי עלינו להשתדל בשיעורי החינוך הגופני לטפח את ה'ביחד', את ההצלחה הקבוצתית, את העובדה שאין 'אני' שמנצח אלא 'אנחנו' ושכל פרט בקבוצה מקריב מעט או הרבה למען הצלחת הקולקטיב ובזה נמדדת הצלחתו. אתן מספר דוגמאות נוספות מתוך תחום החינוך הגופני לטיפוח הקבוצתיות ועבודת הצוות.

מתח קבוצתי

כל הקבוצה עומדת מול שני מתקני מתח או לחילופין מול מוט מתח ארוך יחסית. הקבוצה מתחלקת לשני טורים. טור אחד מבצע כפיפות ופשיטות מרפקים בתלייה קדמית על המתח (עליות און) כשהמטרה הקבוצתית היא להגיע ל- 100 עליות כאלה ביחד. כלומר סופרים במצטבר, נניח הראשון ביצע 10 עליות, הבא אחריו 7, ביחד כבר צברו 17, וכך הלאה עד שביחד יצברו כאמור 100 עליות. במקביל במתח השני (או בחלקו השני של מוט המתח הארוך) 'תלוי' תלמיד האוחז במתח כך שרגליו לא נוגעות בקרקע או בכל דבר אחר. בכל הזמן בו מבצעים חברי הקבוצה 'עליות מתח' אחד מהם תלוי על המוט השני. אפשר להחליף אותו בכל עת אך בתנאי שתמיד יהיה תלמיד אחד שאוחז במתח ורגליו באוויר. אם אחד התלמידים ה'תלויים' נגע ברצפה או בכל דבר אחר, הקבוצה נפסלת וצריכה להתחיל הכל מהתחלה. הקבוצה צריכה לחלק את כוחותיה נכון כך שכולם משתתפים בשני הטורים וכל אחד תורם. התרגיל הזה מסייע גם לזיהוי המנהיגים בקבוצה, אותם תלמידים הלוקחים על עצמם לסדר את הקבוצה כך שתצליח בתרגיל.

שכיבת סמיכה קדמית

הקבוצה מסודרת במעגל כשכל התלמידים בשכיבת סמיכה קדמית תוך הקפדה על גוף ישר. אחד התלמידים רץ מסביב למעגל ובכל פעם כשהוא מגיע לתלמיד שבשכיבת סמיכה הוא מדלג מעליו. התלמיד צריך לרדת בכפיפת מרפקים ברגע שהקופץ עובר מעליו. התלמיד

המדלג חוזר למקומו, נעמד בתנוחת שכיבת סמיכה קדמית והתלמיד הבא אחריו במעגל יוצא לסיבוב דומה. כך עד שכל הקבוצה ביצעה את התרגיל. את אותו דבר אפשר לבצע כשהתלמידים בשכיבת אמות אחורית והתלמיד מנתר מעל רגלי השוכבים שנמצאות כ- 15 סמ' מעל הקרקע. תרגיל דומה ניתן לבצע כשכל התלמידים בשורה נשענים בגבם אל הקיר כשרגליהם ב- 90 מעלות (בין השוק לירך ובין הירך לגו). כל תלמיד בתורו מבצע ספרינט עד לקו מסוים וחוזר, נעמד באותה תנוחה והתלמיד הבא אחריו יוצא.

תופסת כדור

הקבוצה מפוזרת בתחומי המגרש. יש כדור אחד שנמצא אצל אחד מחברי הקבוצה. יש תופס שיכול לתפוס רק את מי שאין בידי כדור. לכן כשהוא רודף אחרי תלמיד הקבוצה צריכה לנסות להעביר לו את הכדור על מנת להצילו בטרם ניתפס. אפשר להוסיף תופסים, וכמובן להוסיף כדורים.

מרוץ 120

מרוץ שנערך מדי שנה בתיכון בו אני מלמד לשכבת י"ב משפחותיהם ומוריהם. כל כיתה צריכה להציב צוות של ארבעה תלמידים, שני בנים ושתי בנות, שבמשך שעתיים, 120 דקות, ירוץ בפארק במסלול היקפי. כמובן שאפשר להחליף תלמידים בצוות כל סיבוב ובלבד שהרכב המגדרי ישמר. כל הצוות צריך לרוץ ביחד וכל סיבוב מזכה את הכיתה בנקודות. כל בן משפחה, מורה או אוהד שמצטרף לצוות מזכה את הכיתה בנקודות. כל תלמיד שרץ נותן ניקוד לכיתתו ויש ניקוד על אחוז התלמידים מכל כיתה שרצו לפחות סיבוב אחד. הדגש במרוץ, שכמובן מלווה במוסיקה ובחולצות וקישוטים לכל כיתה, הוא לא מי רץ מהר יותר אלא על ריצה קבוצתית בקצב שמתאים לכולם. כלומר אם מחנכת הכיתה המבוגרת מצטרפת לסיבוב עם צוות הכיתה שלה, התלמידים ירצו איתה ואפילו ילכו. המרוץ כמובן מתקיים ביום שישי על מנת שכמה שיותר בני משפחה יוכלו להגיע. המרוץ הזה מהווה הכנה למרוץ הגדול שאנחנו עושים בתיכון כבר 21 שנים, מרוץ לשי"ר, לזכרם של בוגרי בית הספר שנפלו בשירות הצבאי, ועל כך בפעם אחרת.

לבנות או להרוס

לא פעם כשהתלמידים משחקים באחד ממשחקי הכדור אני מבחין בתופעה החוזרת על עצמה גם אצל מבוגרים חובבים וכמובן בספורט המקצועני. כששחקן שוגה מיד מתנפלים עליו חבריו לקבוצה וצועקים ומוכיחים אותו על הטעות שביצע. בדרך כלל הוא ישמע את "למה לא מסרת/קלעת" וכד', או "מה אתה עושה?!" ועוד כהנה וכהנה 'ברכות'. הרי השחקן שטעה יודע שטעה, הוא שם לב, לדוגמה, שפספס חבטה הוא לא צריך אחרים שיאמרו לו זאת. לעיתים נדירות יותר אנחנו פוגשים קבוצת תלמידים שהנרמה אצלה היא דווקא לעודד

את מי שכשל. ברוב המקרים התלמיד שטעה, ימשיך לטעות כיון שביטחונו העצמי ירד מה שישיפיע על יכולת הביצוע וכמובן על קבלת ההחלטות שלו במשחק, לעומת זאת אם יקבל חיזוק מחבריו לקבוצה בדמות אמירות כמו "לא נורא", "יופי של ניסיון" וכד', הסיכוי שלהבא יצליח יותר עולה מיד. אפשר כמובן לתת לו הערה מקצועית כמו "כדאי שבפעם הבאה תניח את ידיך כך"... וכד' אבל מאוד משנה נעימת הקול בה ההערה תאמר... אז איך מחזקים אווירה חברית, מכילה ומאפשרת טעויות ותיקון על פני אווירת 'רק הניצחון חשוב'? דרך אחת לדעתי היא כמובן עצירת המשחק על מנת לחזק את ההתנהגות הרצויה או להעיר על זו שאינה טובה. דרך נוספת היא לנהל רישום. פעם אחת, במשחק אחד לבקש מאחד התלמידים שאינו משתתף בשיעור, או לעשות זאת בעצמינו, לרשום נקודות על התנהגות אוהדת ולהוריד נקודות על כזו שלא ולהכריז על מנצחים ומפסידים בהתאם. כמובן שכל האמור להערות מצד חברי הקבוצה תופס גם לגבי המורה לחינוך גופני שבהערה לא במקום יכול להקטין תלמיד ובמילת שבח יכול להרים אותו. גם קהל במשחקי ספורט מתנהג על פי רוב בהתאם להצלחת קבוצתו. כשהקבוצה מנצחת הקהל מעודד ותומך אך דווקא כשהקבוצה לא מצליחה וזקוקה יותר מכל לתמיכת הקהל, הצופים, בדרך כלל, לא מעודדים במקרה הטוב ומתחילים לקלל את השחקנים, ההנהלה והמאמן במקרה הנפוץ. אם נחנך את תלמידינו לחשיבה תומכת ומעודדת, אולי גם כשהיו קהל ידעו לתמוך בקבוצתם דווקא ברגעים הקשים.

לסיכום, יש כמובן עוד הרבה מאוד תרגילים ומשחקים שבהם הדגש הוא על עבודה קבוצתית. כל משימה קבוצתית שניתן, שמחייבת שיתוף ועבודת צוות היא טובה לעניין זה. מאוד חשוב אחרי פעילות כזו, לשוחח עם התלמידים ולנתח את הפעילות על מנת להעלות את נושא הקבוצה למודעות. ככל שניתן דגש לעניין הקבוצתי, פחות תלמידים יוציאו את עצמם ממעגל המתאמנים כיוון שיבינו שכל אחד חשוב, כל אחד תורם.