חינוך לתנועה עכשיו

כתבה: ד"ר אורית ארז; ערכה: ד"ר ורדה איגלס

מדוע?

בתקופה בה לילדים יש כל כך הרבה אמצעים ומשחקים וירטואליים אשר אינם מחייבים בהכרח שימוש בתנועה, אנו, אנשי החינוך לתנועה, אמורים לספק שלל הזדמנויות להתנסויות תנועתיות מגוונות.

לשם מה?

1. **להבניית תשתית תנועתית** – כולנו יודעים כי בגיל הרך מתרחשים תהליכי התפתחות ונבנית תשתית לתנועה: מעוצבים הרגלי תנועה, מתגבש דימוי הגוף ומתפתח התפקוד החברתי. ילדים בגילי 6-8 נמצאים בתהליך של התפתחות המערכות המאפשרות את התנועה והצורך בתנועה אצלם הוא בסיסי וטבעי בדומה לצורך במנוחה ובאוכל, כשההתנסות המגוונת בתנועה מאפשרת להם את מימוש הפוטנציאל ההתפתחותי שלהם. לפיכך, התפקיד המרכזי של החינוך הגופני בגיל הרך, בהישען על עקרונותיו של רודולף פון לאבאן (1879-1958) שהיה רקדן, כוריאוגרף, מורה ותיאורטיקן של המחול, לעודד את הילדים להתנסות בתנועה מגוונת, תנועה מתוך בחירה חופשית אישית ותנועה מודרכת המותאמת לרמת ההתפתחות. באופן הזה הילדים ילמדו על עצמם ועל סביבתם.

2. **לפיתוח קוגניטיבי** – הגוף נוטל חלק פעיל בכל התהליכים האינטלקטואליים החל מרגעי הלידה ועד לזקנה ולפיכך, חשוב להבין את הדרך בה מעגנת התנועה את המיומנויות שבאמצעותן אנו מביעים את הידע שלנו במהלך חיינו. הלמידה מקדמת אותנו כשאנו באים במגע עם העולם תוך שאנו קולטים גירויים חושיים ויוזמים תנועות. ואכן, נמצא שהקשרי למידה אקטיביים דרך התנסות בתנועה, מגבירים המְשגת מושגים קוגניטיביים בסיסיים בקרב ילדים צעירים בהתפתחות נורמלית וכי ממצאים נֵוירו-מדעיים מאוששים את חשיבותה של המעורבות הרגשית בלמידה קוגניטיבית. ואכן, החשיבות של המדד החברתי והרגשי, אותו החינוך לתנועה מעלה על נס, הוא מרכזי, כאשר שני צרכים בסיסיים כלולים בו: שכל ילד ירגיש נוח בגופו (וכך יפתח שליטה בגוף) ושכל ילד יתנסה ביצירת יחסים באמצעות התנועה. זאת ועוד, באמצעות חינוך לצפייה וחיקוי, הילדים לומדים לייפות את תנועתם ומפתחים את הרעיונות שלהם כדוגמה לאחרים.

3. **ללמידה משמעותית** – כפי שראינו, כדי שתתרחש למידה בעלת משמעות, על המורים לחינוך לתנועה להתייחס לשלושה ממדים פדגוגיים אליהם מתייחס לאבאן: א. תוכן לימודי מותאם מבחינה התפתחותית, ב. מעורבות רגשית ו ג. גבולות יצירתיים המובָנים באופן זהיר שבהם מתאפשרים יישום, חקירה והרחבת ההבנה. במסגרת שיעורי החינוך

לתנועה וההכשרה להם המורה לומד להיות קשוב לעצמו ולסביבתו, להגיב ברגישות לאחרים, להתאים את עצמו ללומד, לווסת את רמות העוררות הרגשית שלו ולגרום לילד להתעניין באמצעות פעילות משחקית – הדרך הטבעית שבה ילדים לומדים.

4. **ללמידת חקר** – המורה מספק לתלמידיו גירויים סביבתיים שבאמצעותם הם יכולים לפתח את כישוריהם הגופניים, החשיבתיים, הרגשיים והחברתיים. מושם דגש על חקירה וגילוי האפשרויות הטמונות בתנועה, תוך התנסויות מגוונות על מנת לפתח את מלוא הפוטנציאל הגלום בכל ילד כאחדות אחת. המורה מעודד את ההבעה הספונטנית כחלק מתפיסת ההוראה ומושם דגש על התהליך. יש לזכור כי להתנסויות מגוונות בתנועה, המותאמות ליכולות של כל תלמיד, השלכות מרחיקות לכת החל מהכוונת הלמידה ומימוש הפוטנציאל ההתפתחותי, ועד הימנעות מתנועה ויצירת חסכים בהתנסות מוטורית, שמשפיעה על חסכים גם בתחומי הקוגניציה, הרגש והחברה. החשיפה לחינוך לתנועה בהתאם להתפתחות, מעודדת אם כן את הילדים לאהוב תנועה ופעילות גופנית ומעניקה להם כלים לאורח חיים בריא בעתיד.

5. **לפיתוח יצירתיות** – החינוך לתנועה מדגיש גם את הפיתוח ליצירה ולהבעה "היצירתיות מחייבת יכולת להבנות ידע בדרכים שונות וכן חשיבה רב- ממדית ורב – כיוונית המגלה אמיתות רבות במקום שבו אחרים מוצאים רק אמת אחת" (קניאל, 2013), כך הילד צובר ידע וניסיון בפתרון בעיות.

מהו תפקיד המורה?

6. **המורה כסוכן לחיברות** – מהמחנך לתנועה מצופה סוג של היערכות מנטאלית בכל שיעור ושיעור מאחר והלמידה של התנועה וההתנסות בתנועה המדגישה, חקירה, גילוי, יצירה וכיו"ב, הן בבחינת "בריאת העולם" בכל שיעור מחדש. כלומר, המורה צריך לעבור הסתגלות בעצמו ועליו לתפקד כסוכן חברות עבור תלמידיו - מצב שלא קורה בשום תחום אחר. על מנת שהדבר יתרחש, עלינו להכשיר מורים שיכירו בחשיבות התאורטית והמעשית של הוראת "החינוך לתנועה" כתחום מקדם התפתחות בגיל הרך ובגילים מאוחרים יותר, הן בהקשרים של החינוך הרגיל והן של ילדים עם צרכים מיוחדים המשולבים במערכת החינוך. לצורך כך, יש לתמוך ביישום ובמיסוד ההכשרה לחינוך לתנועה במסגרת הכשרת המורים ולשם כך נדרשת התנסות מתמשכת ומספקת המתפרשת על מספר שנים, על מנת שפרחי ההוראה יפתחו הבנה עמוקה ויטמיעו את החשיבות וההשלכות מרחיקות הלכת של ההתנסות והחינוך לתנועה בקרב ילדים צעירים.

ביבליוגרפיה

קניאל, ש' (2013). **אמפטיה בחינוך: חינוך באהבה**. תל אביב: מכון מופת. עמ' 166.