

## מסלול תנועה – לא רק לשיעורי החינוך הגופני

מאת: ד"ר מירי שחף

פעמים רבות מורים המלמדים פרונטאלי בכיתה מתמודדים עם ילדים שיכולת הקשב שלהם נמוכה (בחלקם מאובחנים כבעלי ADHD וחלקם לא). הם מנסים למצוא פתרון לצורך של ילדים אלו לנוע בדרכים מקובלות תוך הפעלתם במשימות יזומות, כגון: "הבא לי טוש מהמזכירות", "חלק בבקשה דף לכל אחד מהתלמידים". אך לא תמיד הפתרונות הללו משקיטים את הצורך של תלמידים אלו לנוע.

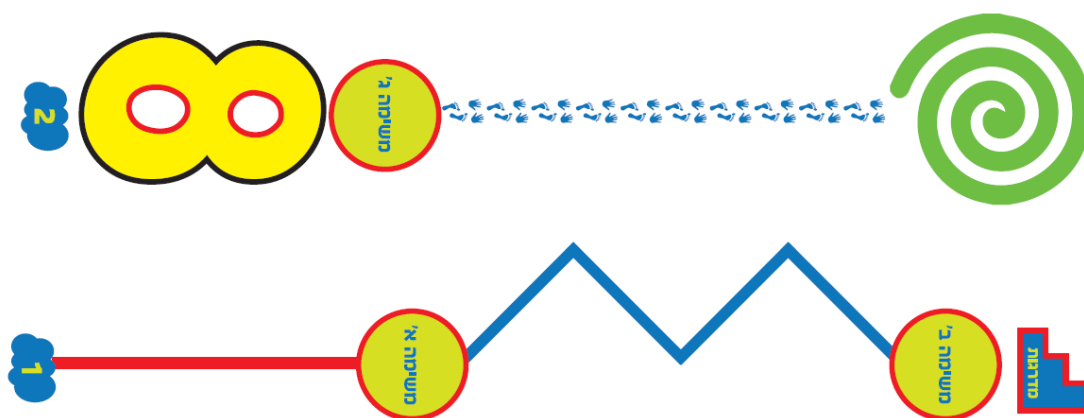
ברצוני להציע פתרון יצירתי, של מסלול תנועה, אשר יאפשר לילד לצאת להתרעננות במרחב הצמוד לכיתה ויבטיח כי התלמיד יהיה עסוק בה בעת בפעילות גופנית ממוקדת ומונחה על ידי כרטיסיות, שבסיומה יחזור התלמיד לכיתה ולא ישוטט ברחבי בית הספר.

מסלול תנועה המוצע כולל פעילות במסלולים שונים: קו ישר, זיג זג, קו מפותל, שמינייה ואף מסלול של כפות ידיים ורגליים. המסלול יודפס על מדבקה ויודבק על הרצפה. כרטיסיות המסלול יותאמו לגיל הילדים ורמת הקושי שלהם תותאם למבצע. הכרטיסיות יכללו שימוש בציוד נלווה אשר יגוון ויעשיר את התלמידים.

ניתן לבנות כרטיסיות ללא ניקוד אישי, או עם ניקוד אישי, כפי שמוצע בהמשך. ניתן להוציא לפעילות בו זמנית שני ילדים כך שאחד מקריא והשני מבצע ולאחר מכן מתבצע היפוך תפקידים.

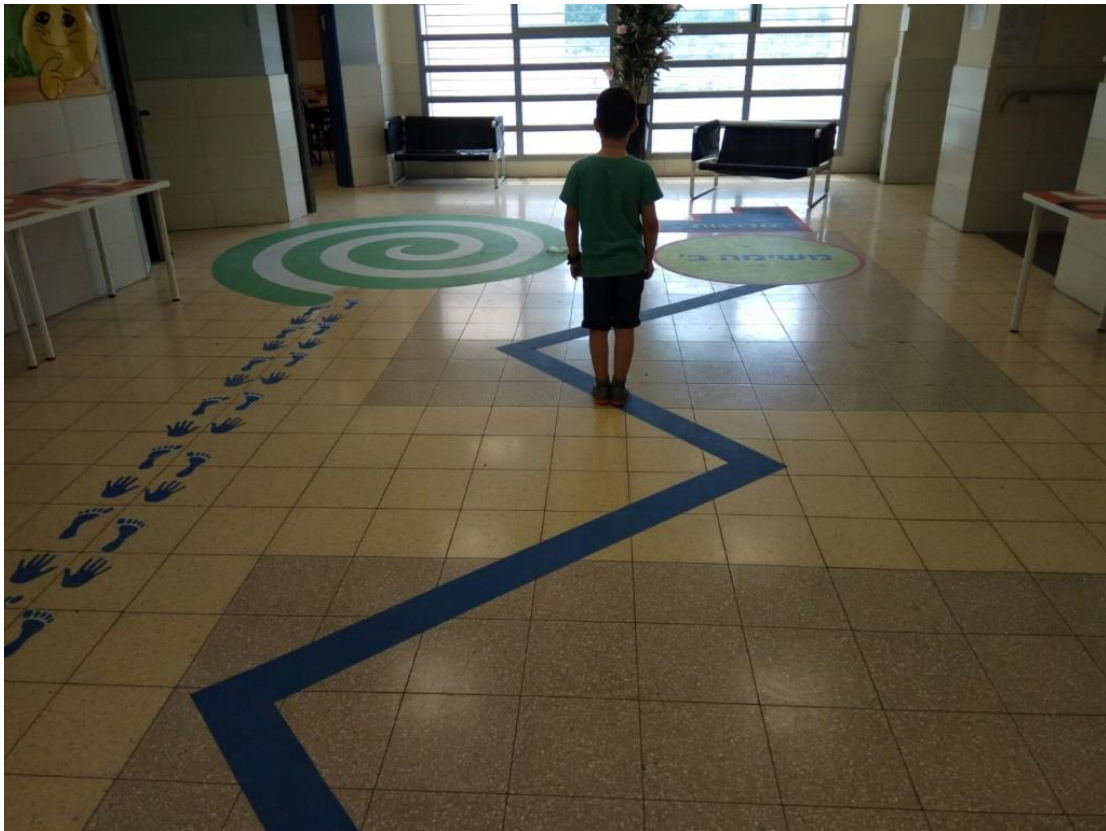
יש להקפיד שהיציאה למסלול התנועה תהיה בהקשר חיובי, כגון: "אני רואה שאתה ממש משתדל להקשיב, ולכן עוד עשר דקות תוכל לצאת למסלול", ולא בהקשר שלילי. יש להגביל את היציאה למסלול התנועה למספר פעמים בשבוע או פעם ביום, כדי שהתלמיד יראה בכך תמריץ חיובי ולא יבלה רוב שעות הלימוד מחוץ לכיתת הלימוד.

תרשים 1: מסלול התנועה<sup>1</sup>



<sup>1</sup> גרפיקה- דבורי בראון

מסלול תנועה זה תוכנן למרחב של שכבת כיתות ה' בבית ספר "עמיטל" פתח תקוה. אורכו 16.5 מטרים ורוחבו 6.5 מטרים, ראו צילומי המסלול<sup>2</sup> במרחב להלן.



<sup>2</sup> צילומים - אדיר בוסי

להלן דוגמאות לכרטיסיות פעילות עם שלושה מכשירי עזר שונים: כדורסל, דלגית ומחבטי ים.



**כרטיסיה 1 - כדורסל**

התלמיד/ה: \_\_\_\_\_

מיקום	מטלה	ניקוד מקסימאלי	ניקוד אישי
קו אדום	עמוד בתחילת פס 1- לך לאורך הקו האדום וכדרר לצד הגוף	ללא ניקוד- חימום	
משימה א'	כדרר 20 כדורים בעיניים עצומות בגובה המותן- ביד ימין כדרר 20 כדורים בעיניים עצומות בגובה המותן- ביד שמאל	10 נקודות כל 4 הקפצות = 1 נקודה	
קו כחול (זיגזג)	לך לאחור תוך כדי כדרור	10 נקודות	
משימה ב'	רד לעמידת סמיכה קדמית- בצע 20 מסירות של הכדור מיד ליד במצב זה	10 נקודות כל 2 מסירות = 1 נקודה	
מדרגות	החזק הכדור בידך ורד בריצה קלה בגרם המדרגות הסמוך (בזהירות) וחזור מעלה בגרם המרוחק להתחלת פס 2.	ללא ניקוד – הפוגה בתנועה	
שמינייה צהובה	נוע בשמינייה תוך כדי כדרור- כאשר עליך לשמור על הכדור כל הזמן בצד הפנימי של השמינייה בצע פעמיים- פעם עם כיוון השעון ופעם נגד כיוון השעון	20 נקודות כל השלמת שמינייה בהצלחה = 10 נקודות	
משימה ג'	בצע 10 זריקות "פולו" מעלה תוך ניתור מ-2 רגליים ל- 2.	10 נקודות	
כפות ידיים ורגליים	הנח את הכדור ועבור את מסלול כפות הידיים והרגליים בדיוק רב	20 נקודות כל הנחה נכונה = 1 נקודה	
שבלול	קח את הכדור וכדרר לאורך השבלול ביד ימין ושמאל- לסירוגין צא מהשבלול באותה הדרך אך בהליכה לאחור	20 נקודות 10 נקודות על תנועה לפנים 10 נקודות על תנועה לאחור	
	כל הכבוד! סכם את הנקודות וחזור לכיתה	100	



## כרטיסיה 1 - שני מחבטי ים וכדור

שם התלמיד/ה: \_\_\_\_\_

מיקום	מטלה	ניקוד מקסימאלי	ניקוד אישי
קו אדום	עמוד בתחילת פס 1- החזק מחבט בכל יד לך לאורך הקו האדום תוך הקפצת כדור על המחבט הימני	ללא ניקוד- חימום	
משימה א'	הקפץ את הכדור 20 פעמים - תוך העברתו ממחבט למחבט לסירוגין	10 נקודות כל 2 הקפצות = 1 נקודה	
קו כחול (זיגזג)	לך לאורך הקו תוך הקפצת הכדור על המחבט השמאלי	10 נקודות	
משימה ב'	הקפץ את הכדור - תוך העברתו ממחבט למחבט לסירוגין, כאשר במהלך הביצוע רד לעמידה שפופה וחזור לעמידה - בצע 5 פעמים	10 נקודות כל 2 עלה ורד = 1 נקודה	
מדרגות	החזק בציוד בידיך ורד בריצה קלה בגרם המדרגות הסמוך (בזהירות) וחזור מעלה בגרם המרוחק להתחלת פס 2.	ללא ניקוד - הפוגה בתנועה	
שמינייה צהובה	נוע בשמינייה תוך כדי הקפצת כדור ביד אחת בצע פעמיים- פעם עם כיוון השעון - ביד ימין; ופעם נגד כיוון השעון - ביד שמאל	20 נקודות כל השלמת שמינייה בהצלחה = 10 נקודות	
משימה ג'	בצע 20 הקפצות כדור ביד אחת כאשר בכל הקפצה אי זוגית כף היד כלפי מעלה ובכל הקפצה זוגית כף היד כלפי מטה	10 נקודות כל 2 הקפצות = 1 נקודה	
כפות ידיים ורגליים	הנח את הציוד ועבור את מסלול כפות הידיים והרגליים בדיוק רב	20 נקודות כל הנחה נכונה = 1 נקודה	
שבלול	הרם את הציוד- הקפץ את הכדור על מחבט אחד תוך הליכה לאחור, צא מהשבלול באופן דומה כאשר ההקפצה ביד השנייה	20 נקודות 10 נקודות על תנועה לפנים 10 נקודות על תנועה לאחור	
כל הכבוד! סכם את הנקודות וחזור לכיתה		100	



## כרטיסיה 1 - דלגית

שם התלמיד/ה: \_\_\_\_\_

מיקום	מטלה	ניקוד מקסימאלי	ניקוד אישי
קו אדום	עמוד בתחילת פס 1- קפוץ לפנים לאורך הפס תוך סיבוב הדלגית לאחור	ללא ניקוד- חימום	
משימה א'	קפוץ 20 פעמים על רגל ימין - תוך סיבוב הדלגית לאחור קפוץ 20 פעמים על רגל שמאל - תוך סיבוב הדלגית לאחור	10 נקודות כל 4 קפיצות = 1 נקודה	
קו כחול (זיגזג)	רוץ בתוך הדלגית תוך סיבובה לפנים	10 נקודות	
משימה ב'	בצע 20 ניתורי פיסוק סגור תוך סיבוב הדלגית לפנים	10 נקודות כל 2 מסירות = 1 נקודה	
מדרגות	החזק הדלגית בידיך ורד בריצה קלה בגרם המדרגות הסמוך (בזהירות) וחזור מעלה בגרם המרוחק להתחלת פס 2.	ללא ניקוד - הפוגה בתנועה	
שמינייה צהובה	נוע בשמינייה ב קפיצה על רגל 1 תוך סיבוב הדלגית לפנים בצע פעמיים- פעם עם כיוון השעון על רגל ימין, ופעם נגד כיוון השעון על רגל שמאל	20 נקודות כל השלמת שמינייה בהצלחה = 10 נקודות	
משימה ג'	בצע 20 ניתורי פסיעה בהחלפת רגליים תוך סיבוב הדלגית לפנים	10 נקודות	
כפות ידיים ורגליים	הנח את הדלגית ועבור את מסלול כפות הידיים והרגליים בדיוק רב	20 נקודות כל הנחה נכונה = 1 נקודה	
שבלול	בחר דרך להתקדם בקפיצה בתוך הדלגית לאורך השבלול (צעדי רדיפה / דהרות/ דילוגים/ ריצה וכדומה) וחזור בדרך אחרת	20 נקודות 10 נקודות על תנועה לפנים 10 נקודות על תנועה לאחור	
כל הכבוד! סכם את הנקודות וחזור לכיתה		100	

יש להדגיש ולציין שהיציאה לפעילות במסלול דורשת הליך מסודר, בו על התלמיד להצביע בדרך שהוגדרה, ולהמתין לתורו. בבית ספר "עמיטל" היציאה לפעילות במסלול התנועה מבוצעת על ידי הצבת כרטיסייה ירוקה על מעמד של קליפס שולחני הניצב על שולחנו של כל תלמיד, כאשר תדירות היציאות מתועדת לבקרה.