

מחקרי גבעה

שנתון המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון תשע"ט

כרך 1

עורכים:

פרופ' משה צפור
פרופ' אהרן מונדשיין
ד"ר אליסיה גרינבנק

מועצת המערכת:

פרופ' מיכאל אביעוז
פרופ' בנימין בר-תקווה
פרופ' אורציון ברתנא
הרב פרופ' שלמה זלמן הבלין
פרופ' שמיר יונה
פרופ' אהרן ממן
פרופ' אסתר עדי-יפה
פרופ' ישראל ריץ'
פרופ' אביגדור שנאן

עריכה לשונית

עברית: אודי לוינגר
אנגלית: יאיר האס

מזכירת המערכת: בת-שבע הרוש
עיצוב והפקה: צופית צחי

© כל הזכויות שמורות

תשע"ט 2019
ISSN 2664-553X

המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון
ד"ר אבטח 79239, טל' 08-8511900
דוא"ל givaa@macam.ac.il
אתר המכללה www.washington.ac.il

תוכן

5	דבר ראש המכללה
9	דבר המערכת
13	רשימת כותבי המאמרים

שער ראשון | מקרא ופרשנותו

17	חוקי השמיטה בתורה בראי תרגום השבעים	משה צפור
37	מרד אהוד בן גרא ומציאותו של הר אפרים בעבר הירדן המזרחי	גבריאל ברזילי
51	"אם את עושה דל"ת רי"ש - מחריב את כל העולם" הערות לנוסחו של עמוס ה, יא ולפרשנות הערבית-היהודית עליו	יאיר צורן
55	'מושך עצמו ואחר עמו' בפירושו של הרב יוסף חיון	יוחנן קאפח

שער שני | חינוך

71	מה בין מנהיגות בצבא למנהיגות בהוראה	אליסיה גרינבנק ואיריס טמסוט
81	הערכת הקבוצה במעבדת המדעים בבית הספר	אילה רביב ואסתר אפללו
103	"ללכת עם האמת הפנימית שלי" סיפורי חיים של גננות - אשנב לתהליכי הבניית זהות מקצועית	ליאת מירב
137	תוקפנות בגן הילדים הברלי מגדר ומגזר	רינת כספי

שער שלישי | מוזיקה, ספרות ואמנות

155	האידיאות של בית המלוכה האירופאי באורטוריות העוסקות בבית המלוכה התנ"כי	אפרת בוכריס
185	קריאה סטרוקטורלית בשירתו המיתית של ק.א. ברתיני	רבקה קרוש
201	שימוש בחומרים תיעודיים באמנות עכשווית המתמודדת עם השואה (2005-2015)	רחלי ברגר
219	מהטלאי הצהוב אל הרגל: מסע אמנותי בין כוכבים וסמלים ביצירתה של האמנית סבינה סער	לאה מזור

שער רביעי | חינוך גופני ובריאות

239	קפיצה לגובה בסגנון מספרת	מירי שחף
263	גורמים ומניעה של טביעת ילדים ובני נוער במדינת ישראל / מאמר דעה	סיגלית אבוהצירא ודניאל מורן
277	היפגעות ילדים בישראל: השוואה בין ילדים ערבים ויהודים / מאמר דעה	סהאם אבו עביד ודניאל מורן

מחברי המאמרים

סיגל אבוחצירא

סטודנטית לתואר שלישי, בית הספר למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל
sigal00000@gmail.com

סהאם אבו עביד

סטודנטית לתואר שלישי, בית הספר למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל
sehamm1992@gmail.com

פרופ' אסתר אפללו

חוג למדעים וראשת רשות המחקר במכללת חמדת הדרום
ester@hemdat.ac.il

ד"ר אפרת בוכריס

חוג לתנ"ך והחוג לחינוך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
efratb@neto.net.il

ד"ר רחלי ברגר

חוג לאומנות, המכללה האקדמית לחינוך תלפיות; עמיתת שפיגל, המכון לחקר השואה ע"ש פינקלר, אוניברסיטת בר אילן; החוג לחינוך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
berger.rach1@gmail.com

ד"ר גבריאל ברזילי

חוג לתנ"ך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון ומרכז יעקב הרצוג ללימודי יהדות
barzilg@gmail.com

ד"ר אליסיה גרינבנק

ראשת החוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון; החוג לחינוך וחברה והתוכנית לתואר השני בייעוץ ארגוני למוסדות חינוך, הקריה האקדמית אונו
alicia2@netvision.net.il

איריס טמסוט

מפתחת תוכניות בחינוך הפורמלי והבלתי פורמלי, משרד החינוך
iris20081@walla.com

ד"ר רינת כספי

ראשת החוג לגיל הרך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
rinatc10@gmail.com

פרופ' דניאל מורן

פרופסור מן המניין, המחלקה לניהול מערכות בריאות, אוניברסיטת אריאל
dani.moran@sheba.health.gov.il

ד"ר לאה מזור

חוגג למקרא, האוניברסיטה העברית בירושלים
mazor.lea@gmail.com

ד"ר לiat מירב

חוגג לגיל הרך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
liatmayrav@gmail.com

יאיר צורן

חוקר פרשנות המקרא הערבית-יהודית בימי הביניים
zorantirgumim@gmail.com

פרופ' משה צפור

פרופסור מן המניין (בדימוס) במחלקה לתנ"ך, אוניברסיטת בר אילן; ראש החוג לתנ"ך
וראש התוכנית לתואר שני בתנ"ך במכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
moshezi1934@gmail.com

ד"ר יוחנן קאפח

חוגג לתנ"ך, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון; דיקן הסטודנטים, מכללת
אורות ישראל
ykapah@gmail.com

ד"ר רבקה קדוש

חוגג לספרות, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
rivkkad@gmail.com

ד"ר אילה רביב

חוגג למדעים, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון ומכללת חמדת הדרום
ayalaraviv1@gmail.com

ד"ר מירי שחף

חוגג לחינוך גופני, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
mirile@washingtton.ac.il

הוראת הקפיצה לגובה בסגנון מספרת לתלמידי בית הספר היסודי

מירי שחף

תקציר

קפיצה לגובה היא מקצוע אולימפי הנלמד בבתי הספר בישראל. סגנון המספרת שימש את הקופצים באולימפיאדות הראשונות, והוא הסגנון הנלמד כיום בבתי הספר היסודיים בישראל. במאמר זה נתמקד ביחידת הוראה בקפיצה לגובה בסגנון מספרת, תוך התייחסות למרכיבים הבאים: הערכת צרכים; ניסוח יעדי הוראה; ניתוח המיומנות; תוכנית היחידה; ארגון ציוד ומתקנים; הבטחת הנעת התלמידים; אסטרטגיית ניהול וארגון; מעקב והערכה. נתייחס לעקרונות התכנון האנכי והאופקי, לארגון היררכי ופרוצדוראלי בלמידה, ולצורך בהוראת היחידה בגודש ולא ברווחה. בנוסף, יוצע מחוון כמותי ומחוון איכותי להערכת התלמיד. בחלקו האחרון של המאמר יוצגו תרגילים שיסייעו בלמידה הדרגתית של שלבי המיומנות, תוך התייחסות מיוחדת לשלב המדידה, שהוא חלק אינטגרלי ומסכם ביחידה זו. במאמר יוצעו דרכים להגביר את זמן הפעילות בעת תרגול ומדידה מול מתקן קפיצה יחיד המשמש את כלל התלמידים, ויובאו דרכי התמודדות לשונות ברמת התלמידים בעת התרגול והמדידה.

תאריכים: יחידת הוראה, ניתוח מיומנות, יעדים, תרגול, מדידה.

מבוא

במאמר זה ננסה להתמודד עם האתגרים בפיתוח יחידת הוראה בקפיצה לגובה בסגנון מספרת לתלמידי בית הספר היסודי. ראשית נתייחס למקצוע זה בהקשר הספורטיבי שלו, כלומר התפתחות הסגנון על גלגוליו השונים עד לצורתו המקובלת כיום בתחרויות אולימפיות, חוקת הקפיצה לגובה, ואזכור שיאים עולמיים וישראליים במקצוע זה. ליבת המאמר תעסוק בהוראת הקפיצה לגובה בסגנון מספרת, המשמש כיום כסגנון הנפוץ ביותר בבתי הספר היסודיים. הציר המרכזי של מאמר זה הוא פיתוח יחידת ההוראה המבוססת על שמונה שלבים שהוצעו על ידי אלדר (1977) וכוללים שלבי תכנון, ביצוע והערכה. החלק האחרון של המאמר מציג קשת רחבה של תרגילים על פי שלבי הלימוד השונים של המיומנות. דגש מיוחד יינתן לשלב התרגול והמדידה, שינסה לתת מענה לשונות התלמידים בכיתה ולהעלאת זמן עבודה מול מתקן יחיד המשמש כיתה שלמה.

התפתחות סגנונות הקפיצה לגובה

קפיצה לגובה היא מקצוע אולימפי בענף האתלטיקה קלה, השייכת למשפחת הקפיצות. המתחרים נדרשים לקפוץ מעל רף אופקי הממוקם בגובה נתון בלי להפילו. ניתן לחלק את סגנונות הקפיצה לגובה לעידן הקודם ולעידן החדש, כאשר במשך הזמן ניסו כולם למצוא טכניקה אופטימלית לביצוע הניתור ולמעבר הרף. עיקר השינוי במהלך השנים התמקד בטכניקת המעבר מעל הרף.

אצל היוונים בעת העתיקה לא נמצאו עדויות לתחרויות בקפיצה לגובה. בראשית המאה ה-19 תועדה גרסה מוקדמת של קפיצה לגובה כתרגיל התעמלות במספר מקומות ובעיקר בגרמניה (אקשטיין, 2005). התיעוד הראשון לפעילות מודרנית בקפיצה לגובה הוא משנת 1864 במפגש בין אוניברסיטת אוקספורד לבין אוניברסיטת קיימברידג', שבו המנצח עבר 1.65 מ'. שנתיים לאחר מכן עברו שני סטודנטים מקיימברידג' גובה של 1.75 מ' באלופות הראשונה של אנגליה. הקופצים נהגו לעבור את הרף כששתי הרגליים צמודות והגוף כמעט ישר, כך שהראש נמצא הרחק מהרף (גנוט, 2007). השאיפה באותה עת היה לשבור את גבול ששת הרגל (1.83 מ'). מרשל ברוקס (Marshall Brooks) השיג את היעד הזה בשנת 1876 כשקבע 1.89 מ' על מסלול עשב. סגנון קפיצתו היה קפיצת חתול (cat jump) או סגנון ההתעמלות (אהרון, 2005). סגנון זה לא היה מתקדם בהרבה מהסגנון הקודם אך היה יעיל יותר. הקופץ לוקח תנופה קטנה, כמעין "צעידה" בצעדים קטנים כשפניו לרף, במרחק של כמטר מאיץ את ריצתו, זורק שתי רגליים באוויר ומקפלים יחד למנח של ישיבה כמו בקפיצה לרוחק, ונחת על הרגליים במשטח הנחיתה החולי. (גנוט, 2007; שפרן ואהרוני, 2015). לאחר מכן הגיע סגנון המְסֶפֶרֶת (The Scissor high jump technique) שבו נתמקד במאמר זה. בסגנון זה רצים אל הרף בזווית חדה יחסית, מנתרים ברגל הרחוקה מהרף, מניפים את הרגל הקרובה ואחריה את רגל הניתור (Wendson, 2010). בהמשך התפתח סגנון מספרת מזרחית (Eastern cut-off) – שנקרא תחילה Sweeny Twist על

שמו של הקופץ האמריקאי מייקל סוויני (Michael Sweeney) הנחשב לאבי סגנון זה. לאור מוצאו האירי של סוויני, בהמשך שונה השם למספרת מזרחית (גנוט, 2007). בסגנון זה הקופץ ביצע הרצה בזווית ישרה מול הרף, הרים את רגל ההנפה, שכב על צידו, העביר את רגל התנופה, לאחר מכן את רגל הניתור ולבסוף את הגו – כך שגופו היה מקבל צורת הקשתה שסייעה לו לעבור את הרף (שפרן ואהרוני, 2015). הסגנון האחרון בעידן הקודם הוא סגנון גלילה מערבית (*The Western Roll*), המכונה גם גלילת צד, שפותח כדי לקפוץ מעל גובה 2 מטרים שהיה בלתי עביר בסגנונות הקודמים. בסגנון זה ההרצה לעבר הרף מתבצעת בזווית חדה יחסית, הניתור מתבצע ברגל הקרובה לרף ומתבצעת 'שכיבה' על הצד מעברו של הרף. ג'ורג' הורין (George Leslie Horine) פיתח סגנון זה, והיה הראשון ששבר את מחסום השני מטרים במאי 1912. שיאו 2.01 מ' היה השיא העולמי הראשון שאושר רשמית (שפרן ואהרוני, 2015). סגנון זה היה הנפוץ ביותר באולימפיאדת ברלין בשנת 1936.

עד שנת 1935 קבעה החוקה כי לראש אסור לעבור את הרף לפני הרגליים, וכי אין לבצע סלטה. מאז ועד היום בוטלו הגבלות אלו, והסרתן אפשרו את התפתחות הסגנונות של העידן החדש: גלילת בטן ופוסברי.

גלילת בטן (*The straddle technique*), המכונה צלילה (שפירא, 1974), דומה לגלילת הצד בהרצה ובניתור, אך טכניקת המעבר שונה. בעת מעבר הרף הקופץ מסתובב כשבתנו לכוון הרף, מעביר את ראשו, את רגל התנופה ולבסוף את רגל הניתור. האמריקני לסטר סטירס (Lester Steers) קבע באמצעות סגנון זה שיא עולם לגובה 2.11 בשנת 1941 בסיאטל.

דיק פוסברי (Fosbury "Dick" Richard Douglas) התקשה לבצע סגנון זה, ופיתח סגנון קפיצה הקרוי על שמו – *The Fosbury Flop*, שניצל את מזוניה הספוג כדי להתרכז בקפיצה ופחות בנחיתה. בסגנון זה פיתח ההרצה מתבצעת בקשת. לפני תחילת ההרצה הקופץ עומד בניצב לרף, ובעת הניתור עם הרגל הרחוקה מהרף הוא מסתובב כשגבו לרף. הראש והכתפיים עוברים ראשונים את הרף ולאחר מכן הגב והרגליים תוך יצירת הקשתה בגו. פוסברי השתמש בסגנון זה באולימפיאדת מקסיקו בשנת 1968 וזכה במדליית זהב (Fern, 2011) כשקבע שיא אולימפי של 2.24 מ'. אך מכיוון ששיא העולם באותה עת היה שייך עדיין לברומל (Valery Brumel), יריביו טענו כי סגנון גלילת הבטן עדיף. אחרי המשחקים האולימפיים במקסיקו נעלם פוסברי ממזרח הקפיצה אך סגנונו הפך אט אט לסגנון הבלעדי. הפעם האחרונה שבה נשבר שיא עולם בסגנון גלילת בטן היה בשנת 1978 על ידי הרוסי ולדימיר ואשצ'נקו (Vladimir Yashchenko) שקפץ לגובה 2.34 מ'. כל השיאים שנשברו לאחר מכן היו בסגנון הפוסברי (שפרן ואהרוני, 2015).

במאמר זה נתמקד בסגנון המספרת, שהיה בשימוש כבר באולימפיאדה הראשונה באתונה בשנת 1896 בתחרות הגברים בקפיצה לגובה (ראו תמונה 1), ובתחרות הנשים שהתקיימה לראשונה באולימפיאדת אמסטרדם בשנת 1928 (ראו תמונה 2).



תמונה 2: האתלטית אתל קתרווד מקנדה, זוכה במדליית הזהב באולימפיאדת אמסטרדם בשנת 1928 בתוצאה 1.595 מ'



תמונה 1: האתלט האמריקני אירווינג בקסטר, זוכה במדליית הזהב באולימפיאדת פריז בשנת 1900 בקפיצה לגובה בתוצאה 1.90 מ'

חוקה

בתחילת התחרות הרף מוצב בגובה נמוך יחסית, כאשר כל קופץ בוחר באיזה גובה להתחיל את התחרות. לכל משתתף שלוש הזדמנויות בכל גובה, כאשר שלוש פסילות רצופות (גם אם בוצעו בגבהים שונים) משמעותן פסילה ונסירה מהתחרות. משמעות חוק זה היא שמתחרה רשאי לפסוח על ניסיונו השני או השלישי בגובה מסוים ועדיין לקפוץ בגובה הבא. המתחרה שמצליח לעבור את הגובה הגבוה ביותר מוכרז כמנצח. אם יותר מקופץ אחד עבר את הגובה הגבוה ביותר, המנצח יהיה זה שצבר פחות פסילות בגובה זה. בהיעדר הכרעה, המנצח הוא מי שסך פסילותיו היה הנמוך ביותר. כאשר השוויון עדיין נותר בעינו, אם לא מדובר במקום הראשון - יוענק למתחרים מיקום זהה. אם מדובר על המקום הראשון - תתבצע קפיצה מכריעה לקביעת המנצח, המושגת רק במקרה שאחד מהקופצים עבר והשני פסל. הקפיצה המכריעה מתבצעת בגובה שבו פסלו, ואם שניהם לא עוברים, מורידים את הרף. אם עברו, שוב מעלים - עד מצב הכרעה. אם הרף נפל כשהקופץ עדיין על המזון, זו פסילה; אך אם הרף נפל כשהקופץ עזב את המזון - אין הדבר נחשב פסילה. על פי החוקה כל קפיצה מרגל אחת כשרה (אייגר, 2013)

שיאים עולמיים ושיאי ישראל

שיאני העולם כיום בקרב הנשים: סטפקה קוסטדינובה (Stefka Kostadinova) באצטריון - 2.09 מ' (1987); קייסה מרגרטה ברגקוויסט (Kajsa Margareta Bergqvist) באולם - 2.08 מ' (2006).

בקרב הגברים חאבייר סוטומאיור (Javier Sotomayor) הוא שיאן העולם הן באצטריון - 2.45 מ' (1993) והן באולם - 2.43 מ' (1989).

שיאני ישראל כיום לנשים: דניאל פרנקל היא שיאנית ישראל באולם - 1.94 מ' (2011), וכן שיאנית ישראל באצטריון יחד עם מעיין שחף - 1.92 מ' (איגוד האתלטיקה בישראל, 2018).

שיאני ישראל לגברים כיום: קונסטנטין מטוסביץ' - שיאן ישראל - 2.36 מ' (2000) (איגוד האתלטיקה בישראל, 2018).

הוראת הקפיצה לגובה בבתי הספר בישראל

שפירא (1974) מציין כי סגנון המספרת נחשב לסגנון הטבעי יותר מבין סגנונות הקפיצה לגובה, והוא ממליץ ללמד אותו בשנים הראשונות של בית הספר היסודי.

לפי תוכנית הלימודים בחינוך גופני לכיתות ג'-י"ב (משרד החינוך, תשס"ו), בכיתות ג'-ו' התלמידים לומדים את ענף האתלטיקה קלה כחלק מהנושאים: טיפול בחפצים נעים, תנועה במרחב, תנועה לפי מקצב, תיאום בין יחידים וקבוצות, שכלול היכולת האישית, הגינות וידע והבנה. אך כאשר מעמיקים לפעילויות המומלצות על פי תוכני הלימוד, נגרע מקומה של הקפיצה לגובה ומוזכרים רק הפעילויות העוסקות בריצה (קצרה, בינונית וארוכה), מרוצי שליחים, קפיצה למרחק, זריקת כדור ומיומנויות בחירה.

לעומת זאת, בחוברת שהוציא משרד החינוך בנושא אתלטיקה קלה (משרד החינוך, תש"ס) קיימת התייחסות ספציפית להוראת הקפיצה לגובה בבתי הספר, ולפיה מומלץ ללמד בכיתה ה' את סגנון המספרת, שמכונה 'הסגנון הטבעי'; בכיתה ו' את סגנון גלילת הבטן; ובכיתות ז'-י"א מומלץ ללמד את סגנון הפוסברי.

אות החינוך הגופני מתייחס אף הוא לקפיצה לגובה בסגנון מספרת בכיתות ה'-ו', וממליץ להתייחס להרצה בת חמישה צעדים, התאמת גובה הרף ליכולת התלמיד ונחיתה על מזרן מוגבה. בעת ההערכה אות החינוך הגופני ממליץ להתייחס לשטף ההרצה, האצה לקראת הניתור ושילוב בין הרצה לניתור. במחוז המוצע מתייחסים לחמישה מרכיבים, שמשקל כל אחד מהם 20%: הרצה שוטפת, קצב הרצה מתגבר לקראת הניתור, טכניקת הקפיצה,

נחיתה בעמידה, וביצוע שוטף של מרכיבי הקפיצה – ההרצה, הניתור והנחיתה (משרד החינוך, 2007).

- יש לתת את הדעת כי הקפיצה לגובה דורשת הקפדה על אמצעי הזהירות הבאים:
1. משטח נחיתה מחול מתאים רק לסגנון המספרת, ואילו בשאר הסגנונות חובה להשתמש במזרן נחיתה.
 2. עד גובה 1.30 מ' עובי מזרן הנחיתה יהיה 20 ס"מ לפחות, ואילו מעל 1.30 עוביו 60 ס"מ. בנוסף, המזרן יכלוט 0.5 מ' לפחות משני צידי העמודים ו-2 מ' לפניהם. אם משתמשים בשני מזרנים יש לוודא שהם צמודים ללא רווחים. יש להצמיד למזרן הנחיתה מזרן נוסף שיגן על הקופץ במקרה שהוא מתגלגל ממזרן הנחיתה.
 3. ניתן להשתמש לקפיצה בגומי או ברף. אם משתמשים בגומי, יש להציב תלמיד ליד כל עמוד כדי למנוע את נפילת העמוד (משרד החינוך, 2018 | חוזר מנכ"ל).

קפיצה לגובה בסגנון מספרת

היעילות של סגנון המספרת נמוכה משל הסגנונות האחרים, היות שמרכז הכובד נמצא מעל הרף, בדומה לסגנון ההתעמלות, המזרחה וגלילת צד. לעומת זאת, בסגנון גלילת בטן מרכז הכובד נמצא סמוך לרף, ובסגנון הפוסברי מרכז הכובד בעת ההקשתה אף מתחת לרף (אהרון, 2005). למרות זאת, סגנון המספרת הוא המתאים ביותר להוראה בבתי הספר היסודיים מכיוון שהוא נחשב לטבעי ביותר מבין שלושת הסגנונות.

אלדר (1997) מציע כי על המורה המתכנן ללמד יחידת הוראה בנושא כלשהו לבצע את השלבים הבאים: (א) הערכת צרכים; (ב) ניסוח יעדי הוראה; (ג) ניתוח מיומנות; (ד) תוכנית יחידת הוראה כללית; (ה) ארגון וציוד ומתקנים; (ו) הבטחת הנעת התלמידים; (ז) אסטרטגיית ניהול וארגון; (ח) מעקב והערכה.

להלן התייחסות לשלבים אלו ביחידת הוראה בנושא קפיצה לגובה בסגנון מספרת:

א. הערכת צרכים

לכל קבוצת גיל יש אפיונים וצרכים שונים, ויעדי ההוראה צריכים להיות בהלימה אליהם. יש כמובן להתייחס למצב הכניסה של הלומדים, כלומר לרמת הביצוע ההתחלתית שלהם הן ברמת הכיתה והן ברמת התלמיד הבודד.

קפיצה לגובה בסגנון מספרת מתאימה להוראה בכיתות ה' ו-ו' מבחינת בשלות התלמידים ומוכנותם. במקרים מסוימים ניתן אף להקדים את הוראת המיומנות לכיתה ד' (ויש הסבורים גם ל-ג') – וזאת בהתאם לרמת התלמידים וליכולתם.

יש לזכור שמלבד התחום המוטורי, הבא לידי ביטוי בטכניקה עצמה, מיומנות זו כוללת גם מרכיב הכרתי של הבנת הקפיצה ומרכיביה, מרכיב רגשי של התגברות על פחד (במיוחד אם משתמשים ברף), ומרכיב חברתי - כיצד חבריי יגיבו ומה יקרה אם לא אצליח?

ב. ניסוח יעדי הוראה

יעדי הוראה הם ציפייה של המורה בשלב התכנון על: "מה התלמידים יהיו מסוגלים לבצע בסוף השיעור?", "מה הם יבינו בסוף השיעור?" וכדומה. הצבת יעדים אלו וניסוחם כהלכה יסייעו למורה ליישום יעיל של מטלות ההוראה ולציפיות ברורות מהתלמידים ביחס ליחידת ההוראה. יעדי ההוראה יתאימו ליכולת הילדים ויאפשרו את הצלחתם.

תחילה יש לנסח יעדים לסוף היחידה - למשל: "הילדים יצליחו לבצע את קפיצת המספרת תוך הרצה, ויעברו גומי בגובה 80 ס"מ הן מצד ימין והן מצד שמאל"; "הילדים יצליחו לבצע את קפיצת המספרת בטכניקה נכונה - בדגש על יישור הרגליים, הנפת הרגל הקרובה לגומי, כניסה בזווית נכונה, ונחיתה בעמידה - בשטף וללא מורא"; "הילדים יצליחו לבצע את קפיצת המספרת כשהציון נגזר מהישגם באופן הבא: עבר (בנים 85 ס"מ; בנות 80), טוב (בנים 95 ס"מ; בנות 90 ס"מ), מצוי (בנים 105 ס"מ; בנות 100 ס"מ)". כפי שניתן לראות מהדוגמאות לעיל, ניתן לנסח יעדים כמותיים, איכותיים או שילובם, תוך התייחסות לרמת הילדים ולמגדרם.

לאחר הצבת יעדים לסוף היחידה, ניתן יהיה לגזור מהם יעדי משנה לכל מערך ביחידת ההוראה (ראו בהמשך סעיף ד' - תוכנית יחידת הוראה כללית).

ג. ניתוח מיומנות

לאחר שנוסחו יעדי ההוראה לסוף היחידה, יש לבצע ניתוח מקצועי של המיומנות הנלמדת על ידי פירוקה למרכיבים. הקו המנחה בעת ניתוח המיומנות הוא: "מה על הלומד לעשות כדי להצליח לבצע את המיומנות?"; "מהם הדגשים שיש לומר ללומד כדי שיתמקד בהם?".

ניתן לארגן את מרכיבי המיומנות בארגון היררכי או פרוצדורלי כפי שיוסבר להלן, כאשר הקשר בין המרכיבים הוא שיכתיב את אופן הארגון (Dick & Carey, 1985).

בארגון היררכי - ביצוע מוצלח של כל מרכיב מהווה תנאי הכרחי לביצועו של המרכיב הבא. למשל, לא ניתן לבצע שינוי כיוון תוך כדורר לפני ששולטים היטב בכדורר בשתי הידיים. בארגון פרוצדורלי - מתייחסים לסדר שבו מבוצעים מרכיבי המשנה של המיומנות. יש לבצע את המיומנות בסדר מסוים וקבוע כדי להצליח. למשל, קפיצה לגובה מורכבת מארבעה חלקים: הרצה, ניתור, מעוף ונחיתה (שפירא, 1974). במיומנות זו אין הכרח ללמד את ההרצה כתנאי מוקדם לביצוע הניתור, אולם לאחר שמלמדים את המרכיבים השונים יש להציגם בסוף בסדר זה כדי להשיג את חיבור הכוחות המתאימים (אלדר, 1997).

את רוב המיומנויות ניתן לנתח הן באופן היררכי והן באופן פרוצדורלי, בהתאם לשיקולים המקצועיים של המורה, כשלעיתים ניתן לשלב ביניהם (Dick & Carey, 1985).

את הקפיצה לגובה מלמדים פעמים רבות דווקא משלב הניתור והמעוף, כאשר הנחיתה היא פועל יוצא. כלומר באופן פרוצדורלי. רק לאחר מכן מוסיפים את שלב ההרצה ומחברים הכול יחדיו. בעת הוראת המספרת עצמה (שלב הניתור והמעוף), עובדים באופן היררכי - ראשית הנפות רגליים, אחר כך ניתור על רגל אחת בעוד השנייה (המונפת) ישרה, ולבסוף המספרת. כלומר תנאי הכרחי לכיצועה של המספרת הוא הנפת רגליים בנייתור.

כאשר מסתכלים על מיקומה של יחידת ההוראה בקפיצה לגובה על פני השנה בעת התכנון האופקי, יש כמובן לקחת בחשבון את מועד תחרות האתלטיקה. אך בניגוד למיומנויות אחרות היכולות לתרום לאחרות, קפיצה לגובה היא מיומנות העומדת בפני עצמה, ולשאר המקצועות באתלטיקה (ריצה קצרה, בינונית, ארוכה, זריקות, וקפיצה למרחק) אין משותף עם קפיצה לגובה, ומכיוון שאינן חולקות אותן יכולות אין ביניהן קשר חיובי (Schmidt & Wrisberg, 2008). לאור זאת, יחידת לימוד בקפיצה לגובה עומדת עצמאית והמורה יבחר ללמד במועד הרצוי לו, והוא אינו צריך להסמיך את לימוד יחידה זו לאחרת. עם זאת, חשוב כי המורה ילמד יחידה זו בגודש ולא ברווחה (שויד, 1990), וזאת על מנת לאפשר רצף לימודי ללא הפוגות ולתרום לקליטת המיומנות ולהפנמתה. בעת התכנון האנכי בתוכנית הרב-שנתית, יש מקום לפיתוח מחזורי של המיומנות. כלומר, התוכן הנלמד בקפיצה לגובה בסגנון המספרת חוזר מדי שנה ושנה בבית הספר היסודי (בכיתות ה'-ו') ולעיתים אף קודם לכן, ראו סעיף א' - הערכת צרכים), כמובן תוך גיוון רמת התרגילים והאתגר, כאשר רמת השליטה במיומנות משתכללת לרמת ביצוע גבוהה יותר (שם).

בלוח 1 ניתן לראות את ניתוח המיומנות של קפיצת מספרת בהתייחסות למגמת התנועה, דגשים וטעויות אופייניות.

לוח 1: ניתוח מיומנות קפיצה לגובה

השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	דגשים	שגיאות אופייניות
הרצה	עמידה בזווית של 30° - 45° לרף/גומי	האצה	ריצה במהירות מתאימה ² בצעדים מדודים ומותאמים המאפשרים מצב כניסה בזווית מתאימה לניתור	ריצה מהירה/איטית מדי זווית כניסה לא מתאימה מספר צעדים קטן/ גדול

<p>ניתור רחוק/קרוב מהרף, חשש מהרף</p>	<p>ניתור בתזמון נכון ובמיקום הנכון</p>	<p>בלימת כוח אופקי</p>	<p>גלגול כף הרגל (רגל הניתור הרחוקה מהגומי) מעקב לבהונות, שקיעת הברך</p>	<p>ניתור³</p>
<p>ידיים לא עולות מעלה, ניתור לא מספיק חזק רגל כפופה הנפת רגל איטית</p>	<p>רגל ישרה ידיים עולות מעלה הניתור כלפי מעלה</p>	<p>העלאת מרכז הכובר</p>	<p>הנפת הרגל הקרובה לגומי ישרה למעלה ידיים עולות מעלה</p>	
<p>רגל כפופה אי העברת משקל לכיוון המזרן</p>	<p>רגל ישרה ידיים מעלה</p>	<p>העברת המשקל מעבר לרף/גומי</p>	<p>הורדת רגל ההנפה מעבר לגומי בד כבד עם הנפת רגל הניתור מעלה ישרה</p>	<p>מעוף</p>
<p>נחיתה ברגל ישרה נחיתה על שתי רגליים או על איברים אחרים</p>	<p>כפיפת ברך בנחיתה</p>	<p>בלימה רכה</p>	<p>נחיתה על רגל אחת בכפיפת ברך יציאה מהמזרן בצד הרחוק מהרף/ גומי</p>	<p>נחיתה</p>
<p>סיווג המיומנות: פרטנית, מורכבת, סגורה, מלאכותית בעלת קצב אישי פנימי.</p>				

- 1 הספרות חלוקה לגבי זווית הכניסה לגומי מכיוון ששני כוחות משפיעים על מרכז הכובד בעת הניתור: אופקי (הרצה) ואנכי (ניתור). יש לשקלל כוחות אלו כדי להימנע מפסילה מחד ומפציעה מאידך; כניסה בזווית חדה לרף - כמעט מקבילה לרף, נוחה וטבעית אך לא תמיד רצויה. כניסה בזווית ישרה 90° לרף - אינה יעילה כי היא דורשת לכופף את רגל ההנפה ולהעלות את מרכז הכובד גבוה יותר; הרצה בזווית של 40°-45° לרף מועדפת היות שרכיב הניתור יביא את הקופץ לגובה הרצוי, ורכיב ההרצה יעביר את הקופץ מעבר לרף, כאשר הרגליים יונפו ישירות (אהרון, 2005; שפירא, 1974). וונדסור (Wendsor, 2010) סבור כי כניסה בזווית 35° מתאימה לילדים בגילאי 8-12, ואילו מורגן (Morgan, 2002) ממליץ על זווית כניסה של 30° לרף.
- 2 רכיב הניתור גדול יותר מרכיב ההרצה ולכן ההרצה אינה מהירה (אהרון, 2005).
- 3 הצעד שלפני הניתור ארוך מקודמיו ומרכז הכובד נמוך יותר כדי לאפשר לדחוף את מרכז הכובד למרחק גדול יותר וכלפי מעלה באמצעות הרכיב האנכי.

באיור 1 ניתן לראות הדמיה של הקפיצה לגובה בסגנון מספרת על פי ניתוח המיומנות המתוארות לעיל.

איור 1: קפיצת המספרת



ד. תוכנית יחידת הוראה כללית

לאחר שנוסחו היעדים לסוף היחידה ונותחה המיומנות, יש צורך לנסח יעדים לכל שיעור ביחידה. תכנון מסגרת זו מנחה את המורה בנושאי הלימוד המתוכננים לכל שיעור ועדיין אינו יורד לרמה של מערך תכנון קפדני. רצוי לארגן את תוכנית יחידת ההוראה בטבלה.

יש לוודא שהיעדים שהוצבו לכל שיעור ביחידה יתרמו ויסייעו להשגת היעד הסופי שהוגדר קודם לכן. יש לקחת בחשבון שכאשר מתוכננת מדידה יש להקצות לכך זמן מספיק, היות שמקצוע הקפיצה לגובה נמשך זמן, ותלוי בגובה ההתחלתי שנקבע ובהצלחת הקופצים. לכן ייתכן ששתי כיתות ו' יתחילו את המדידה בגובה של 80 ס"מ, אך בכיתה אחת המדידה תסתיים ב-1.05 מ' תוך שיעור אחד, ואילו בכיתה השנייה, האתלטית יותר, המדידה תמשיך עד גובה 1.20 מ' ואף למעלה מכך ותימשך שני שיעורים ואף שלושה. להלן דוגמה לתוכנית יחידת הוראה כללית בכיתה ה':

לוח 2: יעדי השיעורים ביחידה

שיעור מס'	יעדים לכל שיעור ביחידה
1	התלמידים יבינו את טכניקת המספרת ויבינו את הדגשים שיובילו להצלחה. התלמידים יצליחו לבצע מספרת מצד לצד ביחס לדלגית מורמת בגובה של כ-50 ס"מ. התלמידים יצליחו להתגבר על החשש מפני מכשול מורם ויעברו אותו בקפיצת המספרת.

2	התלמידים יבינו את צעדי ההרצה לפני הניתור ואת זווית הכניסה לגומי. התלמידים יצליחו לבצע מספרת עם הרצה ויעברו 60 ס"מ לפחות הן בהרצה מצד ימין והן בהרצה מצד שמאל. התלמידים יחליטו מה הצד הנוח להם יותר לצורך מדידה בשיעור הבא.		
3	התלמידים יצליחו לעבור בקפיצת מספרת בצד הנוח להם 80 ס"מ לפחות.		
5-4	התלמידים ישכללו את סגנונם ואת הישגם האישי ויימדדו על פי המפתח הבא:		
	בנים		
	בנות		
	עבר	85 ס"מ	80 ס"מ
	כ. טוב	90 ס"מ	85 ס"מ
	טוב	95 ס"מ	90 ס"מ
	כ. טוב מאד	100 ס"מ	95 ס"מ
טוב מאד	105 ס"מ	100 ס"מ	
מצוין	110 ס"מ ומעלה	105 ס"מ ומעלה	

בדומה למתואר לעיל בסעיף ב' - ניסוח יעדי הוראה, גם כאן ישנם יעדים איכותיים וכמותיים בתחומים שונים: בתחום המוטורי, בתחום הרגשי ובתחום הידע וההכנה. מכיוון שמקצוע הקפיצה לגובה הוא מקצוע אישי, לא נוסחו כאן יעדים חברתיים. עם זאת, אם יעדים אלו חשובים למורה ביחידת הוראה זו, ניתן לנסח יעדים אלו ולתכנן את היחידה באופן שיאפשר את השגתם.

ה. ארגון ציור ומתקנים

יש לתכנן היטב את אופן השימוש במתקן הקפיצה לגובה, במזרני הגבינה לנחיתה ובמזרנים נוספים לריפוד משטח הנחיתה. חשוב לתאם מול מורים נוספים העובדים במקביל, וכן למצוא את השטח המתאים למיקום המתקן והציוד. ניתן ללמד יחידה זו הן באולם (אם קיים) והן בחוץ, והשיקולים לכאן או לכאן תלויים כמוכּן בזמינות המיקום, במרחב הפעילות ובמזג האוויר. תכנון מוקפד ימנע חוסר נעימות וויכוחים עם מורים אחרים. מחשבה ותכנון צריכים להתבצע מתוך מגמה לשפר את היחס בין מספר התלמידים לבין הציוד והמתקנים העומדים לרשותם, וזאת על מנת להגביר את זמן הפעילות של התלמידים.

ו. הבטחת הנעת התלמידים

בעת תכנון השיעור יש לתת את הדעת להגברת הנעת התלמידים לפעילות. כדי להשיג יעד זה יש להפוך את הפעילויות למעניינות ומאתגרות עבור התלמידים (דוגמאות לכך מפורטות בהמשך), וכן להבטיח שיעדי הלימוד יהיו ברי השגה עבור התלמידים. בעת הצורך המורה יבצע התאמות ביעדי ההוראה כדי לתת מענה לתלמידים בודדים המאופיינים ביכולת אישית

מיוחדת (נמוכה מהנורמה או גבוהה ממנה). משוב בעת התרגול וביצוע המיומנות יתרם אף הוא להגברת המוטיבציה של התלמידים ויניע אותם להמשיך ולהתמיד במאמציהם.

ז. אסטרטגיות ניהול וארגון

יחידת הוראה בקפיצה לגובה צריכה להיות מתוכננת באופן שתבטיח זמן למידה ופעילות גבוהים ללא הפרעות התנהגות וללא עיכובים ארגוניים מיותרים. תכנון מוקפד של כללים ואכיפתם, כמו גם תכנון פעילויות מעניינות ומאתגרות, יעלו את הסיכוי לתלמיד עסוק במשימה ולא בהפרעות התנהגות.

נקודת התורפה של יחידת ההוראה בקפיצה לגובה טמון במדידה. לרוב, יש מתקן אחד בבית הספר, וגם מבחינה בטיחותית רצוי לא לפתוח במקביל שני מתקנים מפני שנוכחות פיזית של המורה הכרחית משיקולי בטיחות. בעת תרגול על המתקן או בעת מדידה, פעיל רק תלמיד אחד (או שניים בתנאים מאוד מסוימים, ראו בהמשך בסעיף תרגול במתקן הקפיצה לגובה). בעוד השאר ממתינים. לכן חשוב לתכנן את הפעילות באופן שייתן מענה ויפחית המתנה זו.

אפשרות א': מסלול תרגול לאחר הקפיצה. לפני שהקופץ יחזור להמתין בטורו עליו לעבור מסלול תרגול נוסף העובד על מרכיבים שונים של המיומנות או פעילות אחרת, ורק בסיום המסלול יוכל לשוב למקומו.

אפשרות ב': בעת ההמתנה התלמיד יבצע תרגילים סטטיים של כוח או גמישות.

אפשרות ג': המורה יפצל מראש את הכיתה לשתי קבוצות (רצוי לפי יכולת אישית) – כאשר קבוצה אחת תתרגל או תמדוד, הקבוצה השנייה תפעל בפעילות משחקית אחרת. חילוף יתבצע במהלך השיעור והמורה יבטיח זמן זהה לפעילות במתקן הקפיצה לגובה.

נוסף על כך, יש לקחת בחשבון שעם התקדמות המדידה, יותר ילדים ייפסלו ויצאו מהמדידה. לפיכך יש לדאוג לתלמידים אלו לחלופות לפעילות.

היבט ארגוני נוסף קשור בבטיחות הלומדים. המורה יקפיד לרפד את משטח הנחיתה ולהבטיח כי המזרנים לא ינועו בעת הנחיתה. לשם כך רצוי להניח מזרני התעמלות מתחת למזרן הגבינה. אם מצמידים שני מזרני גבינה, יש להוסיף בחיבור מזרן התעמלות נוסף מעל מזרני הגבינה, כדי למנוע חלילה מעידה של התלמיד במרווח. בנוסף יקפיד המורה להשתמש במזרנים נוספים לריפוד, וידאג כל העת לבדוק שהמזרנים צמודים ומאפשרים נחיתה בטוחה. אם המורה משתמש בגומי ולא ברף, עליו להציב שני תלמידים שיאחזו במוטות כדי למנוע נפילה על הקופץ – כפי שמפורט לעיל בחוזר מנכ"ל (משרד החינוך, 2018 |חוזר מנכ"ל|).

מיקום המורה יהיה באלכסון לקופץ, מהצד של המזרנים - וזאת כדי לבלום תלמיד שימשיך בתנופתו מעבר למזרן לאחר הנחיתה.

ה. מעקב והערכה

המורה נדרש למעקב מתמשך אחר תלמידיו במהלך יחידת ההוראה לצורך נתינת משוב, לעידוד הנעת התלמידים ולמניעת בעיות משמעת (אלדר, 1997). הערכה מעצבת דוגמת: "אופיר, עליך להרים את הרגל הקרובה לגומי ראשונה"; "ביצעת את טכניקת המספרת יפה וברגליים ישרות, שלב גם הנפת ידיים בעת הניתור" - נועדה לאפשר לתלמיד לשפר את ביצועיו במהלך יחידת ההוראה, ונועדה למורה להתאים את דרך ההוראה שלו. הערכה מסכמת דוגמת: "יפה, עברת 1.10 מ' בניסיון השני. כל הכבוד!" - נועדה לצייד את התלמיד במשוב המסכם את הישגיו בתום יחידת ההוראה ואת המורה במשוב שיאפשר לו בעתיד לשפר את התכנון ודרך ההוראה.

ניתן לבנות מחוון כמותי/איכותי או שילובם כדי להעריך את הלומדים בתום יחידת ההוראה במדידה או בתצפית.

אם המורה יבחר ללמד את יחידת ההוראה בכיתה ד', היעד בהחלט יכול להתמקד בטכניקת הקפיצה, ובצבירת ביטחון בקפיצה בלי להגיע למצב מדידה על מתקן הקפיצה לגובה. הערכה בגיל זה יכולה להיות איכותית בלבד, על מנת שבכיתה ה' יהיו מוכנים יותר לקראת הנושא.

דוגמה למחוון כמותי מוצגת בשיעור הרביעי ביחידה לכיתה ה' (ראו לוח 2). דוגמה למחוון איכותי לתלמידים בכיתה ו' מוצגת להלן בלוח 3. כאמור, ניתן לבנות מחוון נוסף שישלב גם היבטים איכותיים וגם כמותיים למיומנות זו.

לוח 3: מחוון איכותי לקפיצה לגובה

מרכיב	אחוזים
הרצה נכונה	10%
ניתור ברגל הרחוקה ובמיקום הנכון ביחס לגומי/רף	20%
הנפת רגל הקרובה לגומי/רף ישרה - תוך שימוש בעבודת ידיים	30%
חילוף הרגליים בטכניקת מספרת	20%
נחיתה על הרגל וצירוף הרגל השנייה	10%
שטף ביצועי	10%
סה"כ	100%

מחוון זה יאפשר להתייחס לילדים שקופצים גבוה אך בטכניקה לקויה, לעומת ילדים שאינם מצליחים לעבור גבהים אך מנסים לבצע את הטכניקה הנכונה.

תלמיד שיקפוץ מרגל אחת מעל גומי/רף ובעת המעוף יבצע גלגול כרחיפה ויעבור בסגנון זה 1.20 מ' – למרות ההישג הכמותי הגבוה ותקינות התוצאה על פי החוקה (אייגר, 2013), קפיצתו אינה בהלימה לנלמד בשיעור ויש לתת את הדעת לכך בעת ההערכה.

להלן המלצות לתרגילים שניתן לבצע בעת הוראת המיומנות, באופן שיאפשר למידה הדרגתית תוך שילוב פעילויות מאתגרות.

התרגילים המוצעים בכל קטגוריה מאורגנים על פי הדרגתיות, כאשר סדר הקטגוריות הוא היררכי. כלומר, התלמיד חייב לשלוט ביכולתו להניף רגל ישרה לפנים במקום ובתנועה בטרם יעבור לתרגילים הנמצאים בקטגוריית מספרת. רק לאחר שהתלמיד שולט בטכניקת המספרת הוא יכול לבצע מעל מכשול מוגבה ובהמשך להוסיף שלושה צעדים לפני הניתור למספרת. באופן דומה, על התלמיד לשלוט היטב במספרת לאחר שלושה צעדי הרצה בטרם ייגש לתרגול מול מתקן הקפיצה.

בכל קטגוריה מספר תרגילים העובדים על אותו שלב באופנים שונים. על המורה לבצע בחירה של תרגיל אחד מהם בכל שיעור בהתאם לרמת התלמידים, לציוד, ולגיוון ביחס לתרגילים קודמים שניתנו.

קיימים כמובן תרגילים נוספים השייכים לכל קטגוריה, וניתן להוסיפם על הדוגמאות המוצעות.

קטגוריה א' – תרגילים ללימוד הנפת רגל ישרה לפנים, במקום ובתנועה (לאחר חימום מתאים):

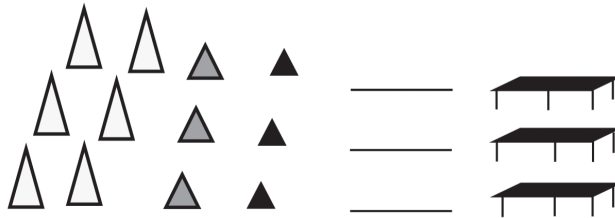
- מעמידת פסיעה קלה כשרגל שמאל לפנים: עשר הנפות של רגל ימין מעלה כאשר הידיים מלוות את התנועה בהנפה לפנים. בכל פעם יש לחזור לעמדת המוצא. לאחר מכן יש לבצע ברגל השנייה.
- כנ"ל, אך בעת הנפת הרגל מעלה יש לעלות על כריות כף הרגל השנייה. כך שכאשר רגל ימין מונפת מעלה עולים על כריות כף רגל שמאל, וכאשר רגל שמאל מונפת מעלה עולים על כריות רגל ימין. יש ללוות את התנועה בהנפת ידיים לפנים.
- כנ"ל, אך מתבצע ניתור על הרגל העומדת בעת ההנפה. כך שכאשר רגל ימין מונפת מתבצע ניתור על שמאל, וכאשר שמאל מונפת מתבצע ניתור על ימין.
- בזוגות – א' עומד בפסיעה קלה כשרגל שמאל לפנים; ב' עומד בזווית של 90° מבן זוגו, כמטר לפניו. ידו הימנית של ב' מושטת לפנים בגובה כתפי עמיתו. א' מניף את רגלו הימנית מעלה במטרה להגיע ברגל ישרה ליד המונפת. יש לבצע עשר פעמים בכל רגל ולהחליף תפקידים.
- ביחידים – יש לאחוז דלגית מקופלת ל-4 בשתי הידיים, בגובה חזה ומקבילה לרצפה. מעמידת פסיעה קלה כשרגל שמאל לפנים יש לבצע עשר הנפות של רגל ימין מעלה, כאשר יש לשאוף לגעת בדלגית המוחזקת. יש לחזור על התרגיל ברגל השנייה.

- מעמידה על קו הרוחב באולם, לבצע שלושה צעדים והנפת רגל מצד לצד. כלומר, צעד בימין, צעד בשמאל, צעד בימין והנפת רגל שמאל מעלה; צעד בשמאל, צעד בימין, צעד בשמאל והנפת רגל ימין מעלה. בהמשך יש לבצע את ההנפה עם ליווי תנועת ידיים בהנפה לפניים.
- יש לחזור על תרגיל זה כאשר בעת ההנפה מתבצע ניתור.
- ניתן לבצע את שני התרגילים האחרונים כאשר דלגית מקופלת ל-4 אחוזה בשתי הידיים בגובה חזה ומקבילה לרצפה.

קטגוריה ב' – תרגילים להוראת המספרת בלי הרצה ועם הרצה:

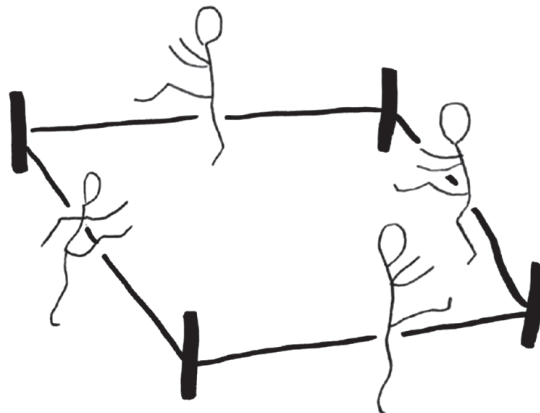
- מעמידת פסיעה קלה כשרגל שמאל לפניים: יש לבצע הנפת רגל ימין מעלה תוך ניתור על שמאל, כאשר בעת המעוף יש לבצע החלפת רגליים ונחיתה על ימין. יש לחזור על התרגיל ברגל השנייה ולשלב את תנועת הידיים מונפות לפניים.
- יש לבצע את התרגיל הנ"ל ביחס לקו ישר או דלגית, כאשר המספרת מבוצעת מצד לצד, ובכל פעם רגל הניתור רחוקה מהקו/דלגית ורגל ההנפה סמוכה לקו/דלגית.
- ניתן לחזור על התרגיל מעל קונוס – תחילה בקונוס נמוך ואחר כך בקונוס גבוה. כל ילד עומד על יד קונוס ומתרגל מצד לצד.
- ניתן לבצע מספרת מעל קונוסים המפוזרים במרחב בגובה משתנה, כאשר יש להקפיד שרגל ההנפה תהיה קרובה לקונוס. התרגול יתבצע כך שהילדים ינועו במרחב, ובסימן מוסכם יבצעו מספרת מעל הקונוס מצד לצד.
- מישיבה שלמה והישענות על אמות הידיים לאחור: ביצוע תנועת מספרת עם הרגליים. יש להקפיד על רגליים ישרות ושליטה בתנועה כך שהרגל המונפת תעלה מעלה והרגל השנייה תהיה סמוכה לרצפה אך לא נוגעת בה.
- ניתן לחזור על תרגיל זה בעמידת נר. כך שהידיים אוחזות במותניים, והרגליים נעות במספרת כשהרגל המונפת תרד לכיוון הראש והרגל השנייה תישאר למעלה.
- בשלשות – שני תלמידים אוחזים בדלגית בגובה ברכיים. תלמיד שלישי עומד כשצידו (פרופיל) לדלגית ומבצע את קפיצת המספרת מצד לצד. יש לתת דגש על תנועת הידיים ויישור הרגליים. לאחר 10 ניתורים יש להחליף את הקופץ.
- ניתן לגלגל חישוק, כאשר יש לרדוף אחריו, להגיע לצידו ולבצע מעליו מספרת.
- ניתן לתלות כדור ספוג בגובה המתאים לרמת התלמידים – הילדים ינסו בעת המספרת לגעת בכדור ברגליהם. ניתן להשתמש במשימה זו כמשימת הצלה בתופסת, כך שמי שנתפס ניגש לכדור, מבצע 5 מספרות ושם למשחק. יש לתלות כמובן מספר כדורים לפעילות. את הכדור ניתן לשלשל מטה מהסל או מקורת השער, או לחילופין למתוח משני צדדיו חוט/דלגית ולקשור אותם במקום שמתאפשר.
- ניתן לבצע את המספרת מעל ספסל, כאשר יש להקפיד שהרגל המונפת סמוכה לספסל. הערה: רוחב הספסל אינו דומה לרוחב רף. יש ילדים שיירתעו מלבצע מספרת מעל ספסל.
- אפשר לבנות מסלול תרגול למספרת במספר מוקדים: ספסל, דלגית, קונוס נמוך, קונוס בינוני, שני קונוסים גבוהים, כמתואר באיור 2.

איור 2: מסלול לתרגול מספרת



- יש למתוח גומי ארוך במבנה ריבועי (כמתואר באיור 3) ולבצע מספרת מצד לצד - כאשר בכל צלע יש לבצע לפחות 3 קפיצות. התלמידים יעמדו בטור, תחילה יצא מס' 1, בתום 3 קפיצות יתקדם הקופץ לצלע הבאה, ומספר 2 יקפוץ בצלע הראשונה וכן הלאה. בתום המסלול התלמיד ישוב לסוף הטור. ניתן להיעזר בכיסאות יציבים לפינות המבנה.

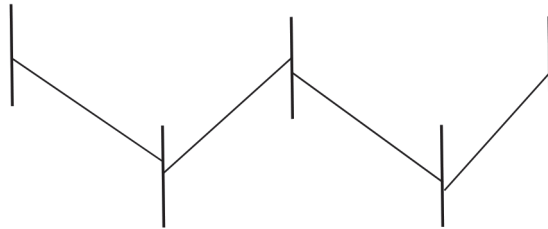
איור 3: תרגול קפיצה לגובה במבנה ריבועי



- מותחים גומי ארוך (ניתן גם לא בקו אחד ישר אלא במספר קווים. לחילופין, ניתן להשתמש בקווי המגרש או בדלגיות המונחות על הקרקע) ומשחקים "ים-יבשה". כאשר "ים" נמצא בצד אחד של הגומי ו"יבשה" בצד השני. אם ניתנו מספר הוראות ברצף, כגון "ים, יבשה, ים, ים", המתייחסות לארבע קפיצות - בשלוש הקפיצות הראשונות יש לבצע מספרת מצד לצד, ואילו בקפיצה הרביעית יש לבצע מספרת במקום ולהישאר בצד של ה"ים".
- ניתן לשחק "רשת דייגים" בתנועה (ראו משחק 57 אצל שחף, 2019). המורה ותלמיד נוסף אוחזים בגומי המתוח לרוחב האולם ונעים מצד לצד כאשר הם אוחזים כל העת את הגומי. הילדים צריכים לקפוץ מספרת כאשר הגומי מגיע אליהם מבלי להיפסל. יש לעמוד בפרופיל לגומי, לתזמן את מועד הקפיצה, ולהקפיד לתכנן את רגל הניתור ורגל ההנפה, משום שהגומי נע לסירוגין מצד אחד לצד השני ולהיפך.

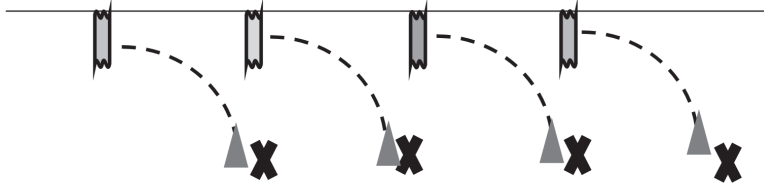
- ניתן לבצע את תרגול המספרת מצד לצד גם במבנה המתואר להלן (ראו איור 4), כך שגובה הגומי בין עמוד לעמוד יהיה תחילה נמוך, ובכל צלע יעלה מעט מעלה כדי לאתגר את הלומדים. בכל צלע יש לבצע לפחות 3 קפיצות. התלמידים יעמדו בטור לפני תחילת המסלול, תחילה יצא מס' 1, בתום 3 קפיצות יתקדם הקופץ לצלע הבאה, ומספר 2 יקפוץ בצלע הראשונה וכן הלאה. בתום המסלול התלמיד ישוב לסוף הטור. לצורך קשירת הגומי, ניתן להשתמש בסולמות/מעקות/עמודים/עצים וכדומה הקיימים בשטח הפעילות.

איור 4: תרגול קפיצה לגובה במבנה של זיג זג ובגובה גומי משתנה



- בשלב זה, אחרי שהלומד שולט היטב במיומנות, ניתן להוסיף את שלושת צעדי ההרצה – כך שהקופץ מצד ימין יבצע את הצעדים הבאים: שמאל, ימין, שמאל וממנו ניתור ומספרת, והקופץ מצד שמאל יבצע את הצעדים הבאים: ימין, שמאל, ימין וממנו ניתור ומספרת.
- ניתן למתוח גומי ארוך בגובה נמוך ולמקם סרטים בצבעים שונים במרווחים של 3 מטרים זה מזה. הילדים מסודרים בטורים הממוקמים באלכסון לסרט. כל טור באלכסון לסרט שלו (ראו איור 5). יש לסמן באמצעות קונוס את מיקום התחלת ההרצה לכל טור. הראשון בכל טור רץ ומבצע מספרת, כאשר הוא מבצע הרצה לכיוון הסרט שלו ומבצע מספרת מעל הסרט שלו – כדי להבטיח שאף תלמיד לא יתנגש בתלמיד אחר בעת התרגול. הבא בתור יוצא רק כאשר התלמיד שלפניו סיים את הקפיצה. יש לחזור לטור בריצה מסביב.
- אם אין מרווח בטיחות מספק בין הטורים ניתן לתרגל באופן הבא: הראשון בטור 1 יוצא להרצה וקפיצה, מיד לאחר מכן הראשון בטור 2 וכן הלאה. מספרי 2 יוצאים גם הם בזוה אחר זה לאחר שכל מספרי 1 סיימו, וכן הלאה. יש לחזור לטור בריצה קלה מסביב כדי לא להפריע לקופצים האחרים.
- ניתן לחזור על התרגול מהצד השני (הרצה מצד שמאל). אם מחליטים להתמקד רק בצד אחד, יש להקצות את הטור האחרון משמאל לאלו המבצעים הרצה משמאל. יש להקפיד הקפדה יתרה שהטור הקופץ משמאל יצא לקפיצתו רק לאחר שהקופץ מימין התרחק מהגומי ואין חשש לפגיעה בו.

איור 5: תרגול מספרת במוקדים שונים בו-בזמן או בזה אחר זה



הערה: בתרגילים שבהם מבצעים מספרת מעל גומי בגובה בינוני (במבנה ריבועי או זיג זג) או לאחר הרצה, יש להקפיד על משטח נחיתה רך או על הגבלה של גובה הגומי מטעמי בטיחות.

קטגוריה ג' – תרגול במתקן הקפיצה לגובה:

קיימות שתי גישות לתרגול הקפיצה לגובה במתקן. הראשונה דוגלת במציאתה של רגל הניתור (החזקה), ותרגול בצד אחד בלבד. השנייה דוגלת בכך שהתלמיד יתנסה משני הצדדים בגבהים נמוכים ויסיק תוך כדי תנועה מאיזה צד נוח לו לקפוץ. באופן אישי אני דוגלת בגישה השנייה, ומאפשרת לילדים להתנסות משני הצדדים. גישה זו מזמנת לילדים התמודדות עם הקפיצה גם בצד שפחות נוח להם, ובגבהים הנמוכים מאפשרת תרגול סימטרי בשני הצדדים.

את רגל הניתור ניתן לזהות באופנים הבאים:

- מעמידה בזוגות זה אחר זה – הילד הקדמי נדחף לפנים על ידי חברו העומד מאחור. הדחיפה נעשית בשתי הידיים באזור השכמות. הילד העומד מלפנים יבלום את עצמו בהושטת רגל אחת לפנים. הרגל המושטת היא רגל הניתור.
- מעמידה בטורים, יציאה בזה אחר זה לעבר קונוסים המסודרים בטור במרחקים של כ-2 מטרים זה מזה. המבצע רץ, כאשר בעת המעבר מעל הקונוס עליו לנתר מרגל אחת ולנחות על השנייה. הרגל שממנה הוא בוחר לנתר ולעבור את הקונוסים היא רגל הניתור.

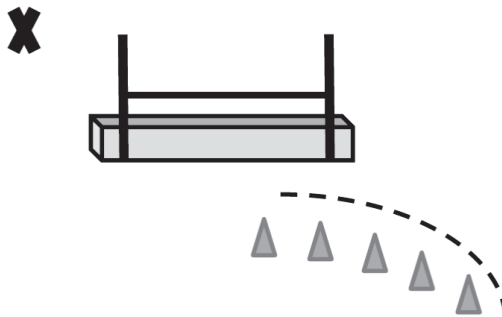
שימוש בגומי בעת התרגול במתקן חוסך זמן יקר, משום שכל פסילה אינה גוררת נפילת רף וכתוצאה מכך נחסך הצורך בהרמתו. בנוסף, שימוש בגומי מפחית פחדים בקרב ילדים החוששים מהרף. לפיכך, מומלץ כי בבית הספר היסודי יתרגלו התלמידים בגומי, ובאשר למדידה ישקול המורה כיצד לנהוג – האם ישתמש ברף (אם קיים בבית הספר) ובכך יימנע ממצבים של ספק עבר/ספק נפסל, או ימרוך בגומי ואז ישווה את תנאי התרגול לתנאי המבדק. אם רק המדידה מתבצעת ברף – יש לאפשר לתלמידים זמן הסתגלות למעבר מהגומי לרף. אם יש רף והמורה בחר שלא להשתמש בו בעת השיעורים או בעת המדידה,

רצוי לאמן את התלמידים היוצאים לתחרות בתנאים הדומים לה, ולהשתמש ברף בקרב ילדי הנבחרת.

כעת, לאחר שהתלמידים שולטים במיומנות המספרת מהמקום ולאחר הרצה של שלושה צעדים, יש לתרגל את התנועה בשלמותה. מומלץ, כפי שמודגם באיור 6, לסמן את מסלול התנועה בקונוסים. כמובן שיש לבצע סימון דומה גם לקופצים מצד שמאל.

יש להדגיש בפני התלמידים שיש לכוון את הניתור מעט לפני מחצית המרחק בין שני עמודי הקפיצה, כך שהמעוף יתבצע במרכז מרחק זה. קפיצה כזאת תבטיח נחיתה בטוחה בלי להיפגע מהעמוד הנמצא בסוף מזרן הנחיתה. בנוסף, רצוי לחפות את המשטח מסביב למזרן הנחיתה במזרני התעמלות. אם משתמשים בגומי, כמובן שיש להחזיק בעמודי הקפיצה. מיקום המורה סומן ב-x והוא נכון לקופץ מימין. המורה יצטרך להחליף את מיקומו לצד השני לקופצים משמאל. מיקום זה יבטיח במידת הצורך את האפשרות לבלום ילד שעלול לצאת ממשטחי הנחיתה עקב תנופה יתרה בכיוון זה.

איור 6: סימון תנועת הריצה



- לתרגול משני הצדדים: הקופצים מסודרים בשני טורים – תחילה קופץ התלמיד הראשון מימין, לאחריו התלמיד הראשון משמאל, וכך לסירוגין מימין ומשמאל. כל קופץ ינוע בתום קפיצתו לטור השני כדי שקפיצתו הבאה תהיה מהכיוון השני. כפי שמוצע בסעיף (ז) – אסטרגיות ניהול וארגון, ניתן להוסיף מסלול תנועתי או משימות כוח או גמישות במקום עד החזרה לטור השני או בעת ההמתנה בו.
- אם יש שלושה מזרני נחיתה וניתן לפרוס את עמודי הקפיצה לאורכם כך שמשטח הנחיתה ארוך מאוד, ניתן לאפשר לשני קופצים הן מימין והן משמאל לבצע קפיצה בו-בזמן. שיטה כזאת מחייבת הוראת בטיחות מפורשת שהניתור יתבצע מעט לפני מחצית המזרן הראשון ביחס לקופץ. כך שהמזרן השני, האמצעי, ישמש "שטח הפרדה" שאסור לעבור. גם במקרה זה יש להוסיף מזרני התעמלות נוספים לריפוד משטח הנחיתה.
- ניתן להוסיף מקפצה (אם אין, ניתן להשתמש בדיוטה העליונה של הארגז) ולמקמה באזור הניתור. ניתור ממקום מוגבה יגביר את תחושת הריחוף בעת המעוף. אם יש שתי

מקפצות יש למקם כל אחת בצד אחר. אם יש רק מקפצה אחת, יש למקמה בצד אחד ורק לאחר שכל הקופצים מצד זה ביצעו את הקפיצה להעבירה לצד השני.

הערה: התרגול משני הצדדים רלוונטי בדרך כלל לגבהים נמוכים, שבהם ניתן להסתפק במורנים כאמצעי בלימה ללא צורך במורה כאמצעי בטיחות נוסף, ולכן אין צורך שהמורה יעבור צד בכל קפיצה. בהמשך, לאחר שהתלמידים קיבלו החלטה מאיזה צד נוח להם לקפוץ וגובה הגומי/רף יעלה, המורה ינחה תחילה את הטור מימין לבצע קפיצה, בזה אחר זה, ורק לאחר מכן את הטור השמאלי. בניסיון השני לכל גובה, העומדים מימין שוב יקפצו ראשונים ורק לאחר מכן העומדים משמאל, ובאופן דומה גם בעת הניסיון השלישי. ארגון זה ימנע מהמורה לנוע מצד לצד כשיידרש לשמירה במיקום המתואר ב- x באיור 6, ויאפשר למורה ללוות את כל הקופצים מצד אחד בטרם יחליף מיקום לצד השני.

וונדסור (Wendson, 2010) מציין במאמרו את האתגרים הטמונים בהוראת הקפיצה לגובה: (א) פוטנציאל זמן הפעילות של קפיצה לגובה הוא נמוך מכיוון שמתקן קפיצה אחד אמור לשמש את כל התלמידים בכיתה, ולכן על המורה למצוא דרכים להגברת זמן פעילות, ולאפשר לכל תלמיד לבצע כמה שיותר קפיצות; (ב) מנעד היכולות בקרב לומדים הוא רחב, ולכן אין גובה אחיד שבו נמקם את הרף/גומי כדי שיתאים לכולם; (ג) למורה יהיה קשה מאוד לעבוד באופן אישי עם כל תלמיד מהיכן להתחיל את ההרצה. על כן, וונדסור ממליץ לסמן על הקרקע קו שמומלץ כנקודת ייחוס, ולבצע התאמות קטנות לפנים או לאחור מקו זה כדי להתאים לכל אחד את נקודת ההתחלה המתאימה לו.

וונדסור מציין כי בקרב לומדים צעירים קיים פחד מפני הרף, ולכן הוא מציע ללמד על פי השלבים הבאים:

שלב א': מריצה בזווית של 90° מול מזרן הנחיתה ללא רף/גומי - קפיצה מרגל אחת ונחיתה על המזרן עם הרגל השנייה. כאשר מספר הלומדים רב, יש לפצל לשני טורים ובכל פעם מבצעים שני ילדים בו-בזמן. יש לוודא שהזוג הבא יוצא לדרך רק לאחר שהזוג הראשון פינה את מזרן הנחיתה. יש לשים לב לפעולה מתמשכת וזורמת ללא עצירה בטרם הניתור. כאשר הלומדים מצליחים לבצע זאת, ניתן להדגיש כי ישימו לב לדברים הבאים: "המראה" מעלה בעת הניתור כשהראש מעלה והעיניים מביטות לפנים; ברך גבוהה מובילה את הניתור; שני צעדים מהירים לפני הניתור; לעודד את הילדים להגיע גבוה יותר ולשהות זמן רב יותר באוויר על ידי "freeze" של האוויר בריאות לאחר הניתור; ולשאול את הילדים באיזו רגל הם מעדיפים לבצע את הניתור.

שלב א' המוצע לעיל, על אף שמבצע הרצה מול המזרן ולא בזווית המתאימה נועד לשתי מטרות: האחת, להפחית חרדה עתידית מהמזרן ומהרף. השנייה, לאפשר לילד לזהות את רגל הניתור.

שלב ב': רק כעת ממליץ וונדסור ללמד את המספרת, כאשר הילדים נעים מהצד המועדף

שלהם, הממוקם 8-10 מטרים מהמזרנים ובזווית 35° אליהם. הפעילויות המוצעות מתבצעות עדיין ללא רף/גומי.

תחילה יבצעו זה אחר זה מספרת לאחר הרצה, תוך נחיתה בעמידה על המזרן. בעת ההרצה בזווית יש להדגיש את הנפת הרגל הקרובה למזרן. אם יש צורך, בקשו מהילד להחליף את הצד שממנו הוא מבצע את ההרצה. אם יש ילדים שעדיין רצים מול המזרן, כמו בשלב הראשון, יש לכוונם לרוץ כך שהכתף שלהם פונה למזרן. עודדו את התלמידים להגביר את ריצתם לקראת הניתור וביצוע שני הצעדים הקודמים לו. בניגוד לגישה המעוררת הנפה ברגל ישרה, וונדרסון (Wenderson, 2010) סבור כי יש לעודד את הילדים לחשוב על הרמת הברך מעלה בעת הניתור. יש להדגיש נחיתה בעמידה ולעודד את הילדים לנחות במרכז המזרן. ניתן גם לסמן על הרצפה מקום ניתור מומלץ, שיבטיח נחיתה בטוחה.

שלב ג: רק כעת מבצעים את הפעילות עם רף גמיש (flexi bar), כאשר תחילה ניתן להניח את הרף על המזרן כך שכולם יבצעו קפיצת מספרת מעליו, ורק בהמשך הרף יעלה מגובה המזרן. בפעילות עם הרף יש לחזור ולחזק את הנקודות שתורגלו בלעדיו.

גובה הגומי - על פי החוקה, לכל תלמיד יש שלושה ניסיונות רצופים באותו הגובה או בגבהים משתנים עד לפסילתו (אייגר, 2013), כך שאם המורה יפעל בעת התרגול כמתואר בחוקה, מספר התלמידים הקופצים ילך ויפחת ורמת התסכול של אלו שלא עברו תגדל. לפיכך, ברצוני להציע דרך שתבטיח פעילות רבה יותר בשיעורי המדידה (לפחות שני שיעורים ביחידה ויודשו למדידה) ותאפשר יעילות רבה יותר. בשיעור הראשון של המדידה יש לפצל את הכיתה לשתי קבוצות לאחר החימום, כאשר בכל פעם המורה נמצא עם מחצית מתלמידיו המבצעים את המדידה, ולאחר מכן יבצע החלפה עם הקבוצה שקיבלה פעילות אחרת כגון משחק כדור תחת השגחתו של תלמיד אחראי שמונה על ידי המורה (משרד החינוך, 2018 |חוזר מנכ"ל). הפיצול לקבוצות בשלב הראשוני יהיה אקראי, בהנחה שהמורה לא יודע את רמתם של התלמידים. המורה יכול להציב לעצמו מטרה להעלות את הגומי בשיעור זה מ-60 ס"מ ל-80 ס"מ בקפיצות של 5 ס"מ. ילד שעבר בפעם הראשונה לא יבצע קפיצה נוספת באותו הגובה, ולאחר סבב אחד, כל הנפסלים יקבלו הזדמנות שנייה ואף שלישית בטרם מעלים את הגובה ב-5 ס"מ. אלו שנפסלו ימשיכו להתאמן, כאשר בטרם קפיצתם יתזכרו את המורה להוריד את הגומי לגובה שטרם עברו. אפשרות כזו תשאיר את כלל התלמידים פועלים על פי רמתם האישית. לאחר החילוף הקבוצה השנייה תבצע את אותה הפעילות, כאשר בעת הסיכום יכריז המורה כי כל הילדים שטרם עברו 80 ס"מ יפעלו ראשונים בשיעור הבא, ועמיתיהם שעברו גובה זה ישחקו ראשונים.

בשיעור המדידה השני, הילדים שטרם עברו 80 ס"מ יתחילו ראשונים. אך בניגוד לשיעור הקודם שבו קיבלו עוד הזדמנויות, כעת המורה יפעל על פי החוקה, ותלמיד שייפסל שלוש פעמים יופנה לפעילות חלופית. ילדים מהקבוצה הראשונה שהצליחו כעת לעבור 80 ס"מ יישארו בקבוצת המתרגלים כאשר יתבצע חילוף בין הקבוצות. גם כאן הנוהל בעת פסילה שלישית יהיה הפניה לפעילות חלופית. כאשר הגבהים יעלו מספר הקופצים ילך ויפחת, ולכן

אם נשארים בודדים בכל כיתה, כדאי לקבץ אותם מכל השכבה ולבצע את המדידה הסופית יחדיו. כך נמנע מצב שרוב הכיתה תעסוק בפעילות חלופית או בצפייה ועידוד (שגם לכך ערך בפני עצמו). אם קיימים קופצים רבים שעדיין בתהליך המדידה, ניתן לקיים שיעור מדידה שלישי, כאשר חלקו הראשון יוקדש לסיום המדידה וחלקו השני לפעילות אחרת לכלל התלמידים. גם במקרה זה הילדים שנפסלו יבצעו פעילות חלופית בעת המדידה.

בעת התרגול הקבוצתי, יהיה מצב שבו גובה הרף יהיה גבוה מדי עבור חלק מהתלמידים מחד ולא מאתגר עבור אחרים מאידך. וונדסור (Wendson, 2010) מציע מספר אפשרויות להתמודד עם מצב זה: (1) לפני כל קפיצה שאלו את התלמיד לאיזה גובה לכוון לו את הרף; (2) סמנו על עמודי הקפיצה מספר קטגוריות בצבעים שונים. לדוגמה: קטגוריה אדומה (לדוגמה 70 ס"מ) שאותה כולם חייבים לעבור (זהו קריטריון מינימלי), לאחריה קטגוריה כחולה (לדוגמה 80 ס"מ) שהיא ברמת קושי גבוהה יותר, וכן הלאה עד לרמה מעולה. כל ילד יבקש לקפוץ לפי הצבע ורמת הקושי המתאימה לו. יש למקם מספיק קטגוריות על מנת לאתגר את התלמידים הטובים ביותר. ניתן באותו האופן לשחק משחק של צבירת ניקוד על פי הגובה שעוברים, כך שמעבר גובה נמוך = 1 נקודה, גובה בינוני = 2 נקודות, וגובה גבוה = 3 נקודות. לחילופין ניתן לתת דרגות: גובה נמוך = נינג'ה; גובה בינוני = סופר נינג'ה; גובה גבוה = מסטר נינג'ה.

דיון ומסקנות

במאמר זה ראינו כי קפיצה לגובה היא מקצוע הטומן בחובו אתגר ועניין, והחל מהמאה ה-19 ועד ימינו אלה מנסים לחדש כל העת ולמצוא את הטכניקה האופטימלית לניתור שתאפשר לקופץ לעבור את הרף ללא הפלתו. סגנון המספרת הוא הסגנון המתאים ביותר לבית הספר היסודי, ומהווה תרגול פסיכומוטורי חשוב להתפתחות הקואורדינטיבית של הילד. אף שמקצוע זה הוא חלק ממקצועות האתלטיקה שבהם תלמידי כיתות ו' משתתפים בתחרויות, הספרות המקצועית פוסחת עליו ואינה מתמקדת בדרכי הוראתו. חידושו של מאמר זה הוא בהבניית יחידת הוראה בנושא זה תוך התמקדות ביעדי ההוראה ובניתוח המיומנות.

מהמאמר עולה כי רצוי ללמד את סגנון המספרת בכיתות ה' ו' - גיל שבו הילדים בשלים ללמוד מיומנות מורכבת זו. לעיתים ניתן להקדים הוראת מיומנות זו בשנה או שנתיים, בהתאם לבשלותם ומוכנותם של הילדים. חשוב כי בעת תכנון יחידת ההוראה המורה ינסח יעדי הוראה ברורים ומתאימים לרמתם של הילדים, הן ברמת סוף יחידה והן ברמת השיעורים המרכיבים את יחידת ההוראה. תנאי הכרחי להוראה יעילה וממוקדת יעדים הוא ניתוח המיומנות. מניתוח המיומנות עולה כי זווית הכניסה לרף היא 30° - 45° , בעת הניתור יש לגלגל את כף הרגל המנתרת מהעקב לבהונות, ולהניף את הרגל הסמוכה לרף ישרה תוך העלאת מרכז הכובד בעזרת הנפת הידיים למעלה. בהמשך יש לצרף את רגל הניתור למעלה בעוד רגל ההנפה יורדת מעבר לגומי לעבר נחיתה על המזון. את מיומנות

הקפיצה לגובה בסגנון זה מלמדים בארגון פרוצדורלי, כך ששלבי הלימוד אינם כסדר ביצוע המיומנות עצמה. כלומר, פעמים רבות מתחילים דווקא בלימוד הניתור והמעוף כשהנחיתה היא פועל יוצא, ורק בהמשך מוסיפים את שלב ההרצה. עם זאת, את שלבי התרגול השונים יש ללמד באופן היררכי, כך שקודם יבוצעו הנפות רגליים, בהמשך ישולבו הנפות אלו בניתור, ולבסוף החלפת הרגליים בעת המעוף בסגנון מספרת. מיומנות זו דורשת היערכות מיוחדת של ציוד ומתקנים, ושימת לב מרובה להיבטי בטיחות ושמירה. במאמר הוצעו דרכים להערכה מעצבת ומסכמת והוצגו מחוונים איכותיים וכמותיים כדוגמאות שמהן יוכל המורה לבצע התאמות על תלמידיו.

בניגוד ליחידות הוראה אחרות, קפיצה לגובה היא יחידה עצמאית ואין המורה נזקק להסמיכה ליחידת הוראה אחרת. עם זאת, יש ללמדה בתקופה הקודמת לתחרויות כדי להכין את התלמידים לתחרות. כמו כן, יש ללמד יחידה זו בגודש כדי לקיים רצף לימודי והפנמת הנלמד.

בחלק האחרון של המאמר הובאו תרגילים מומלצים לפי שלבי הלימוד של המיומנות: תרגילים ללימוד הנפת רגל ישרה לפניים במקום ובתנועה (קטגוריה א'); תרגילים להוראת המספרת בלי הרצה ועם הרצה (קטגוריה ב'), ותרגול כמתקן הקפיצה לגובה (קטגוריה ג'). תרגילים אלו נועדו לאפשר לפרחי ההוראה ולמורים לשכלל את הוראתם ולגוון לתלמידים את יחידת לימוד זו. נוסף על כך, במאמר הוצעו דרכים שונות לתרגול ומדידה שנועדו להניע את הלומדים תוך שימוש באסטרטגיות ניהול וארגון יעילות שתפקידן למקסם את זמן הפעילות בשיעורים אלו, וזאת לאור הבעייתיות הטמונה בתרגול ומדידה של קפיצה לגובה עם מתקן אחד לכיתה שלמה.

ביבליוגרפיה

אהרון, א' (2005). קפיצת מספרת: השלב הראשון. מכון וינגייט: תוכן מקצועי ספורט ואימון. נדלה מתוך <https://www.wingate.org.il/Index.asp?ArticleID=666&CategoryID=130>

איגוד האתלטיקה בישראל (2018). שיאי ישראל. נדלה בתאריך 10.12.2018 מתוך <http://www.iaa.co.il/iaa/page/11394>

אייגר, ד' (2013). חוקי תחרויות אתלטיקה 2012-2013. איגוד האתלטיקה ישראל: ההתאחדות הבין לאומית של איגוד האתלטיקה (IAAF).

אלדר, א' (1997). הוראה יעילה בחינוך הגופני. הוצאת תמוז עיצובים.

אקשטיין, מ' (2005). קופצים לגובה - דרך הגב. מכון וינגייט. נדלה מתוך <https://www.wingate.org.il/Index.asp?ArticleID=648&CategoryID=132>

גנוט, מ' (2007). **מלכת הספורט - ההיסטוריה של האתלטיקה בתקופה המודרנית**. תל אביב: איגוד האתלטיקה בישראל.

משרד החינוך (2007). אות החינוך הגופני: סטנדרטים להערכת הישגי התלמידים. ירושלים: משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, אגף המפמ"רים והפיקוח על החינוך הגופני.

משרד החינוך (2018). חוזר מנכ"ל: הבטחת שלום התלמידים ובטיחותם בשיעורי החינוך הגופני במערכת החינוך. **ו' בחשוון תשע"ט, 15 באוקטובר 2018. נדלה מתוך** http://apps.education.gov.il/Mankal/Horaa.aspx?siduri=183&UTM_SOURCE=NEWSLETTER&UTM_MEDIUM=EMAIL_2018%2F18&UTM_CAMPAIGN=MNK

משרד החינוך, התרבות והספורט (תש"ס). אתלטיקה קלה: נושא מתוך תכניות לימודים בחינוך הגופני לבית הספר היסודי, לחטיבת הביניים ולחטיבה העליונה. ירושלים: משרד החינוך, המינהל הפדגוגי האגף לתוכניות לימודים.

משרד החינוך, התרבות והספורט (תשס"ו). תכנית לימודים בחינוך גופני לכיתות ג'-י"ב ולחינוך המיוחד בחינוך הממלכתי, הממלכתי-דתי הערבי והדרוזי. ירושלים: משרד החינוך, התרבות והספורט.

שוויד, ש' (1990). תכניות לימודים: עקרונות ותהליכים. וינגייט: הוצאת עמנואל גיל.

שחף, מ' (2019). **משחק מכון מטרה**. הרצליה: הוצאת ספרי ניב.

שפרן, א' ואהרוני, י' (2015). **עולם הריצה, 162**, 24-27.

שפירא, ע' (1974). אתלטיקה קלה בבית הספר: פרקים מעיזבוננו של מורה-מאמן. נתניה: מכון וינגייט.

Dick, W. & Carey, L.M. (1985). *The systematic design of instruction*. 2nd Edition. Glenview, Ill: Scott, Foresman and Company.

Fern, E. (2011). High jump training. *Modern Athlete & Coach*, 49(1), 31-34.

Morgan, K. (2002). *Athletics challenges: A resource pack for teaching athletics*. Cardiff: UWIC Press.

Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and Performance*: Champaign: Human Kinetics.

Wendsor, D. (2010). Teach Kids: Scissors High Jump in 30 Minutes. *Modern Athlete & Coach*, 48(2), 6-9.