אבני דרך בכתיבת תכנית לימודים בית ספרית בחינוך גופני לחינוך המיוחד

מירי שחף ומרים גרוס

תקציר

במהלך השנים נכתבו מספר תכניות לימודים בתחום החינוך הגופני, חלקן כתכניות ייחודיות לחינוך המיוחד וחלקן כפרק מתוך תכנית רגילה. יחד עם זאת, כאשר מורה לחינוך גופני עומד בפני תכנון לאוכלוסיית התלמידים שלו, הוא עומד מול תכניות המתייחסות לאב־טיפוס של כיתה, לומדים ומורה, ולא תמיד הוא יודע כיצד להתחיל את תכנון התכנית לתלמידיו הלכה למעשה. במאמר זה ניסינו להתוות ארבע אבני דרך לכתיבת תכנית לימודים בחינוך גופני בכלל ובחינוך המיוחד בפרט, ולפרט כל אחד מהשלבים באופן שיקל על המורה את התכנון העתידי: אבן הדרך הראשונה עוסקת בהגדרת מטרות התכנית – בתחומי הידע וההבנה, במיומנויות הגופניות והתנועה, בתחום החברתי ובתחום הרגש; השנייה מחלקת את תוכני הלימוד על פי הענפים בתכנון אנכי לאורך השנים; השלישית מפרטת את תוכני הלימוד בתכנון האופקי במהלך השנה, בהתאם למטרות שהוגדרו; והאחרונה עוסקת בדרכי הערכה, תוך הצגת מחוונים לדוגמה. לצורך המחשה מובאת פריסה מפורטת ליישום המטרות בתכנית שנתית של כיתה ג'. נוסף על כך, מצורף מדריך למורה להטמעת התכנית ומפורטים קשיים אפשריים ביישומה. אבני דרך אלו יוכלו לשמש כל מורה לחינוך גופני כפלטפורמה לכתיבת תכנית לימודים המותאמת לאוכלוסיית היעד שלו.

מילות מפתח: **צרכים מיוחדים, לקות שכלית-התפתחותית, פיגור שכלי, תכניות לימודים בחינוך גופני**

מבוא

כאשר מסתכלים על תכניות הלימודים בחינוך גופני לחינוך המיוחד בישראל, ניתן לראות שתי מגמות: הראשונה, כתיבת תכנית נפרדת בחינוך גופני לחינוך המיוחד, והשנייה, החדשה יותר, התייחסות לחינוך המיוחד בתוך התכנית הכללית. מטרות החינוך הגופני בתחום החינוך המיוחד, כפי שהוגדרו לאור מסקנותיה של ועדה לבדיקת נושא החינוך הגופני בביתי ספר למוגבלים, שהוקמה בשנת 1971, זהות לאלו של החינוך הגופני בחינוך הרגיל)המרכז לתכניות לימודים, תשל"ט(. יחד עם זאת נוסחו בתכנית מטרות ספציפיות לילד הלוקה מבחינה שכלית, לילד המופרע מבחינה אמוציונלית ולילד המוגבל פיזית.

תכנית נוספת פורסמה בנפרד לחינוך הגופני בחינוך המיוחד לכיתות א'-ט')משרד החינוך ומרכז קוסל לחינוך גופני, תשנ"ג(; באותה תכנית הוצגו עקרונות וגישות בחינוך הגופני לחינוך המיוחד וכן תכנית עבודה למורה, שבה מוצגים מטרות התכנית ועקרונותיה, ארגון ודרכי הוראה, כמו גם

הצעות לפעילויות בנושאים כללים – כהכרת הגוף, התמצאות במרחב, שיווי משקל ועוד. לתכנית צורפו שבע דוגמאות לתכניות לימודיות שנתיות בחינוך גופני לחינוך המיוחד, אך כולן נסבות סביב נושאים מרכזים כתנועות יסוד, התמצאות ומגעים, ומקצועות הספורט אינם שזורים בהן.

לעומת זאת, תכנית הלימודים האחרונה לכיתות ג'-י"ב)משרד החינוך התרבות והספורט, תשס"ו(שייכת למגמה השנייה של שילוב. תכנית זו ייחדה את חלקה האחרון לתלמידים עם צרכים מיוחדים: ליקויי למידה, הפרעות קשב והיפראקטיביות, לקות שכלית-התפתחותית קלה, תסמונת דאון, נכות גופנית, שיתוק מוחין, מחלות עצב/שריר ופגיעות חוט שדרה, פגיעות שלד ולקות ראייה. בחלק זה של התכנית מפורטת כל מחלה או לקות, וניתנים דגשים להתאמת תכנית הלימודים לילדים אלו. למרות ההתייחסות הברוכה למגוון הלקויות והמחלות רמת הפירוט פחותה בהשוואה למטרות ולתכנים המוצעים בתכנית לאוכלוסייה הרגילה.

שונות זו בהתייחסות בכתיבה – בין תכניות הלימודים לאוכלוסייה הבריאה)משרד החינוך והתרבות, תשנ"א; משרד החינוך 2007א, 2007ב(לבין האוכלוסייה המיוחדת)המרכז לתכניות לימודים, תשל"ט; משרד החינוך ומרכז קוסל לחינוך גופני, תשנ"ג(– באה לידי ביטוי בארגון החומר, בתכנים הנלמדים ובהיעדר התייחסות מספקת למקצועות הספורט. הדבר נכון גם באשר לאופן הכתיבה – אשר מורכב מפרקים שונים שנכתבו על ידי אנשי מקצוע שונים בחינוך המיוחד, לעומת קו אחיד שנשמר לאורך כתיבת אנשי המקצוע בתכנית הרגילה.

התייחסות משלימה לתכניות הלימודים בחינוך מיוחד מופיעה בספרה של שרמן)1995(, אשר נתנה דעתה לאוכלוסיות נוספות והרחיבה את היריעה לפגיעות במערכת העצבים, לשיתוק מוחי, לקות שכלית, לקות למידה, כפיון)מחלת הנפילה(, אוטיזם, לקות שמיעה, לקות ראייה וליקויים אורתופדיים. כך גם בפרסום המדריך לשילוב תלמידים עיוורים ולקויי ראייה בגן הילדים)משרד החינוך, 2009(ובבית הספר)משרד החינוך התרבות והספורט, 2003(. אף על פי כן, עדיין חסרה תכנית לימודים או דוגמה אשר תסייע למורה המלמד אוכלוסייה זו לתכנן ולהבנות את תוכני הלמידה במבנה בעל משמעות ללומד.

במאמר זה תוצג תכנית לימודים בית ספרית אשר נרקמה בהתאמה לאוכלוסיית היעד – 50 בנות הלומדות בכיתות ג'-ו' במוסד חינוך חרדי מיוחד במרכז הארץ, המאופיינות בלקות שכלית קלה עד בינונית ומתפקדות ברמה גבוהה. ברור כי כל מורה נדרש לתכנן תכנית בהתאם לאוכלוסיית הלומדים אצלו ובהתאם למאפיינים ולצרכים שלהם, אך ניתן ללמוד מהתכנית המוצעת אבני דרך בתכנון, ולבצע התאמות לאור קהל היעד. תכנית הלימודים המפורטת נבנתה על בסיס שני עקרונות יסוד: הראשון, עיקרון אנכי, שהוא פיתוח רב שנתי של התכנית לאורך השנים מכיתה ג' ועד כיתה י"ב – את תחומי הלימוד מלמדים לאורך מספר שנים, כך שבכל שנה מתבססים על הנלמד בעבר, בד בבד עם הרחבת הנושאים ופיתוחם)משרד החינוך, תשס"א(; והשני, עיקרון אופקי, המשבץ את התכנים במהלך כל שנת לימודים החל מספטמבר וכלה ביוני, תוך התייחסות לתחרויות, לאירועים, לחגים ולדיסציפלינות נוספות הנלמדות באותה שנה)שבח, תשל"ב; שרמן, 1982(. העיקרון השני, האופקי, מבוסס על בשלות הלומד ועל מוכנותו בעת מצב הכניסה[1] וכן על מבנה המקצוע)שוויד, 1990(.

[1] "מצב כניסה" הנו מושג דידקטי, המשקף למורה את רמת המוכנות של התלמידים ואת יכולתם בפועל עם כניסתם לתכנית הלימודים. קביעת מצב הכניסה תשמש את המורה כנקודת מוצא בעת תכנון הלמידה, בעת בחירת התכנים וארגונם ברצף למידה מתפתח - הן כדי לצמצם את הפער בין המצוי לרצוי בתכנית הלימודים והן כדי לקדם את התלמידים על פי תכנית הלימודים.

הדיסוננס שבו מצויים מתכנני תכניות הלימודים לתלמידים עם מוגבלויות – מהצד האחד קיים רצון להציע תכנים שיהיו קרובים ככל האפשר לתכנית הלימודים הרגילה, ומהצד האחר קיים הצורך לתת מענה ייחודי וממוקד לצרכים הייחודיים של התלמידים בעלי במוגבלויות – הוביל להחלטה כי יושם דגש על הנגשת תכניות החינוך הרגילות לאוכלוסייה המיוחדת ולא על עיסוק בפיתוחים ייחודיים)אבישר ובאב, 2010(. ברוח זו יוצגו במאמר זה הדרכים לפיתוח התכנית, כאשר העיקרון המנחה הנו שימוש בתכנית הרגילה כבסיס תכנוני והתאמתה לאוכלוסיית היעד. אבני הדרך המוצעות לתכנון ומוצגות במאמר זה הן:)א(הגדרת מטרות התכנית בתחום הידע וההבנה, בתחום המיומנויות הגופניות והתנועה, בתחום החברתי ובתחום הרגשי;)ב(חלוקת תוכני הלימוד בתכנון האנכי לאורך שנות הלימוד;)ג(פירוט תוכני הלימוד הנלמדים בכל שנה;)ד(דרכי הערכה. במאמר יוצגו דוגמאות למחוונים, ותינתן דוגמה מפורטת לפיתוח תוכני הוראה על פי מפתח של שני שיעורים שבועיים, לאורך שנת לימודים אחת. נוסף על כך, מצורף מדריך למורה שמטרתו להקל על המשתמש להטמיע את תכנית הלימודים המותאמת, כמו גם לפרט את הקשיים הנפוצים שבהם עתיד המורה להיתקל בעת ההוראה: שיתוף פעולה של המורה עם התלמידים, קשיי הבנה ויישום הוראות, קשיים רגשיים וחברתיים וקשיים בשיתוף פעולה עם צוות המורים.

יש להדגיש כי תכנית הלימודים המוצעת במאמר זה תוכננה עבור אוכלוסייה ספציפית, לאור היכרות מעמיקה עם מאפייני הלומדים, עם יכולתם הגופנית והקוגניטיבית, עם תנאי ההוראה ועם הציוד הקיים. אין בתכנית זו יומרה להוות תכנית דגל בבחינת "זה ראה וקדש", כי אם כלי עזר למורה, הרואה מול עיניו אבני דרך בתכנון ודוגמה מוחשית לתכנון תכנית לימודים, דבר שיסייע לו בהתאמת תכנית הלימודים לאוכלוסיית היעד שלו ובכתיבתה.

אבני הדרך

)א(הגדרת מטרות התכנית

מטרות תכנית הלימודים משתנות בהתאם לשכבת הגיל ומשתכללות בהתאמה בכל שנה. מטרות החינוך הגופני עוסקות בארבעה תחומים עיקריים: תחום הידע וההבנה, תחום המיומנויות הגופניות והתנועה, התחום החברתי והתחום הרגשי. להלן מוצגות שתי המטרות הראשונות בלוחות 1 ו־2 בהתאמה, על פי שכבות הגיל, ולאחריהן המטרות בתחום החברתי ובתחום הרגשי)ראו לוח 3(.

מטרות בתחום הידע וההבנה

כפי שמוצג בלוח 1, המטרות בתחום הידע וההבנה הולכות ומתפתחות עם העלייה בגיל, הן ברמת העומק של הנושאים והן במגוון הנושאים המוצעים.

כיתה ג'	שיום של חלקי גוף	הכרה חלקית של מערכת השלד	מושגי תנועה	יחסים במרחב	חוקי משחק				
כיתה ד'	שיום של עצמות	הכרת מערכת השלד והשרירים	מושגי תנועה	הבנת גורמי תנועה ויישומם	שרירים, היכולת לפתח כוח	חוקי משחק			
כיתה ה'	הכרה ושיום של רקמות חיבור, רצועות וגידים	הבנה של תפקוד מערכת השלד והשרירים	שימוש במושגי תנועה במרחב	הבנת גורמי תנועה ויישומם	שרירים, היכולת לפתח כוח	סוגי מאמץ	חוקי משחק		
כיתה ו'	הכרה ושיום של רקמות חיבור, רצועות וגידים	הבנה של תפקוד מערכת השלד והשרירים בסוגי מאמץ שונים	שימוש במושגי תנועה במרחב	הבנת גורמי תנועה ויישומם	שרירים – ההבדלים בין כיווץ להרפיה	סוגי מאמץ	השוואה בין זמן מנוחה למאמץ	חימום מפרקים לפני פעילות וחשיבותו	חוקי משחק

לוח 1
מטרות בתחום הידע וההבנה

מטרות בתחום המיומנויות הגופניות והתנועה

כפי שניתן לראות בלוח 2, המטרות בתחום המיומנויות הגופניות והתנועה מתפתחות מהפשוט למורכב, מהמרחב האישי לכללי ומעבודה פרטנית לעבודה קבוצתית. מגוון הנושאים הולך וגדל עם העלייה בגיל, ומגוון המיומנויות המצופות ללמידה משתכלל ומתרחב.

כיתה ג'	יסודות ושליטה במיומנות בדור בדרור, מסירה, תפיסה, קליעה	אתלטיקה קלה מרוצי שליחים, קפיצה בדלגית	התעמלות קרקע תנועה ריתמית, גלגול לפנים*	התמצאות במרחב פתרון בעיות, מסלולי הליכה	כושר גופני שיווי משקל, כוח שריר, ויסות כוח	משחקי פנאי ונופש תופסת, קפיצה בגומי		
כיתה ד'	כדורסל בדרור, מסירה, תפיסה, קליעה, משחק קבוצתי	כדורגל בעיטות, הבקעה, משחק קבוצתי	אתלטיקה קלה מרוצי שליחים, ריצות קצרות, מעבר מכשולים, תכנון קצב	התעמלות קרקע גלגול לפנים*, גלגול לאחור*	התמצאות במרחב פתרון בעיות, מסלולי הליכה	כושר גופני זריזות, קואורדינציה, תיאום דו־צדי, תיאום חד־צדי, כוח	ריקוד ומחול ריקודי שורות, ריקודים במעגל	משחקי פנאי ונופש תופסת לסוגיה
כיתה ה'	כדורסל משחק קבוצתי	כדורגל משחק קבוצתי	כדורעף/ כדורשת משחק קבוצתי	כדוריד משחק קבוצתי	אתלטיקה קלה ריצה בקירוב עקבים לישבן, ריצה בתחנות, קצב ריצה	כושר גופני זריזות, קואורדינציה, כוח, סיבולת כללית	ריקוד ומחול יקוד שורות, ריקודי זוגות	משחקי פנאי ונופש משחקי מחבט, תופסת לסוגיה
כיתה ו'	כדורסל מיומנות הסבסוב, משחק קבוצתי	כדורגל משחק קבוצתי	כדורעף/ כדורשת משחק קבוצתי	כדוריד משחק קבוצתי	אתלטיקה קלה ריצה בתחנות, קפיצה לרוחק	כושר גופני זריזות, קואורדינציה, כוח שריר, סיבולת כללית	ריקוד ומחול ריקודי מעגל	משחקי פנאי ונופש משחקי מחבט, תופסת לסוגיה

לוח 2

מטרות בתחום המיומנויות הגופניות והתנועה

כפי שמוצג בלוח 3, לכיתות ג'-ד' עשר מטרות חברתיות)3.1-3.10(, ולכיתות ה'-ו' נוספות עוד שלוש מטרות)3.11-3.13(, וזאת בהתאם להתפתחות התלמידים ולבשלותם בגיל זה. המטרות בתחום הרגשי)4.1-4.10(אחידות לכל שכבות הגיל מתוך תפיסה שהמורה יתאים את כל 11 המטרות המצוינות להלן לכל שכבת גיל, בהתאם לרמת הלומד וליכולותיו.

מטרות בתחום החברתי לכיתות ג'-ו'		מטרות בתחום הרגשי לכיתות ג'-ו'	
3.1	הפעולה בין התלמידים למורה ובינם לבין עצמם	4.1	העצמת המסוגלות העצמית
3.2	השתתפות פעילה בשיעור	4.2	חוויית ההתמודדות עם קושי
3.3	פיתוח יכולת איפוק	4.3	התגברות על בישלון והתמודדות עמו
3.4	פיתוח אמפתיה	4.4	הבעת תסכול בצורה מילולית מתאימה
3.5	נטילת אחריות	4.5	העלאת הדימוי העצמי
3.6	הנאה מפעילות קבוצתית	4.6	הקניית תחושת סיפוק והנאה מהצלחות
3.7	פיתוח היכולת ליצור קשרים חברתיים	4.7	תחושת שליטה על הגוף ועל התנועה
3.8	פיתוח ההגינות הספורטיבית	4.8	פיתוח הנאה מפעילות גופנית
3.9	פיתוח היכולת לפתור בעיות	4.9	סיפוק הצורך בתנועה ובפעילות גופנית
3.10	הקניית הרגלים וטיפוחם: צורת דיבור, מהי תוקפנות בזמן משחק, הבחנה בין תוקפנות עוינת לאינסטרומנטלית	4.10	ההישג האישי והתרומה לתחרות קבוצתית
מטרות נוספות לכיתות ד'-ו'		4.11	עידוד הבעת רגשות
3.11	הנאה מהישג קבוצתי		
3.12	התאמה ליכולת הזולת		
3.13	פיתוח והגברה של השאיפה להישג		

לוח 3
מטרות בתחום החברתי ובתחום הרגשי

ניתן אפוא לומר כי המטרות בתחום הידע וההבנה והמטרות בתחום המיומנויות הגופניות והתנועה מאורגנות באופן הדרגתי – מהקל לקשה ומהפשוט למורכב – בכל אחת משכבות הגיל. לעומת זאת קיימות מטרות אחידות בתחום החברתי ובתחום הרגשי לאורך השנים, למעט שלוש מטרות ספציפיות חברתיות בכיתות ה'-ו', וזאת מתוך הבנה שיש להגיע לכל המטרות הללו בכל אחת משכבות הגיל. יחד עם זאת, הדרכים להשגת המטרות הללו ואופני הפעולה ישתנו בהתאם לשכבות הגיל השונות.

)ב(חלוקת תוכני הלימוד בתכנון האנכי לאורך השנים

חלוקת תוכני הלימוד על פי מפתח של שני שיעורים לשבוע ובסך הכול 60 שיעורים לשנה מוצגת בלוח 4. מן הלוח ניתן לראות כי בכיתות ג'-ד' אין חשיפה למיומנויות הכדור באופן ממוקד על פי מקצועות הספורט, אלא קיימת חשיפה למיומנויות בסיס ולשליטה בכדור כתשתית ללימוד עתידי בכיתות ה'-ו'.

נוסף על כך, יש לתת את הדעת כי מספר השיעורים שתוכננו להערכה על פי מחוונים נמוכה יחסית, וזאת מתוך היכרות עם צורכי האוכלוסייה הספציפית שבעבורה נכתבה התכנית. ניתן כמובן בתכנון עתידי לבצע שינויים – הן במקצועות הלימוד שהוצעו)להשמיט או להוסיף אחרים על פי יכולות התלמידים, המתקנים והציוד העומד לרשות המורה(, והן בשינוי מספר השיעורים. בנוגע למיומנויות הנלמדות בתוך כל ענף – יש לבצע התאמה לפי רמת התלמידים ויכולתם, כמובן.

כיתה ענף	ג׳	ד׳	ה׳	ו׳
שליטה במיומנויות הכדור והחישוק	16	-	-	-
כדורסל	-	12	10	8
כדורגל	-	6	5	5
כדורעף/כדורשת	-	-	5	4
כדוריד	-	-	-	4
שליטה בתפעול מכשירים ובמיומנות כדור	16 סה״כ	18 סה״כ	20 סה״כ	21 סה״כ
אתלטיקה קלה	6	9	10	8
התעמלות קרקע	6	7	7	-
התמצאות במרחב	14	6		
פנאי ונופש	6	7	8	9
כושר גופני	8	8	10	15
ריקוד ומחול	-	3	3	5
מיומנויות שנלמדו ע״פ מחוון	*4	2	2	2
סה״כ ש״ש	60	60	60	60

לוח 4
חלוקת תוכני הלימוד בתכנון האנכי

* המורה פוגשת את הילדים לראשונה בכיתה ג', ולכן מבצעת שני שיעורים שמטרתם הערכת מצב הכניסה.

)ג(פירוט תוכני הלימוד

מטרות הידע וההבנה)כמפורט בלוח 1(יופיעו בכל אחד מן השיעורים, ויוקדש להן פרק זמן שנע בין דקות ספורות)בעת חזרה(ועד כעשר דקות)בעת למידת נושא חדש(. לכל מטרה תת מטרות, שנועדו לפצל את הלמידה ליחידות קטנות אשר משובצות בתכנית השנתית במספר רב של שיעורים. בהמשך למטרות הידע וההבנה יוצגו באופן דומה גם מטרות בתחום המיומנויות הגופניות-מוטוריות)כמפורט בלוח 2(. המספרים המייצגים כל תת מטרה יבואו לידי ביטוי בהמשך בפריסה השנתית. תוכני הלימוד ומטרותיהם יוצגו בנפרד לכל שכבת גיל.

לצורך הדגמה יוצגו להלן התכנים לשכבה ג' בלבד במטרות הידע וההבנה ובמטרות בתחום המוטורי-תנועתי. המטרות בתחום החברתי ובתחום הרגשי אינן מחולקות לתת מטרות)ראו לוח 3(, ולכן לא יוצגו כאן, כי אם בהמשך, בעת השמת המטרות בדוגמה המפורטת בתכנית שנתית אופקית לכיתה ג'. כפי שנכתב לעיל, תוכני הלימוד המוצעים להלן הנם בגדר המלצה בלבד. המורה יבצע את התאמת התכנים על פי רמתם הקוגניטיבית והגופנית של תלמידיו, כמו גם על פי מצבם הרגשי והחברתי.

1. תוכני הלימוד בתחום הידע והבנה - כיתה ג'		
1.1	שיום חלקי הגוף	
	1.1.1	מצח, אוזן, לחי, שפתיים, סנטר, צוואר, עורף, כתפיים, ידיים, כפות ידיים, מרפק, אצבעות, חזה, בטן, מותן, ירך, אגן, ישבן, שוק, כף רגל, אצבעות כף רגל, עקב
1.2	הברה חלקית של מערכת השלד והשרירים	
	1.2.1	עצמות, מפרקים
	1.2.2	צלעות, עצם הזרוע, עצם הירך, פיקת הברך
1.3	מושגי תנועה	
	1.3.1	כפיפה, פשיטה, קירוב, הרחקה, זריקה, תפיסה, גלגול, סיבוב
1.4	יחסים במרחב האישי והכללי	
	1.4.1	מעל, מתחת, לפני, אחרי, קדימה, אחורה
1.5	חוקי משחק	

2. תוכני הלימוד בתחום המיומנויות הגופניות והתנועה - כיתה ג'			
2.1	שליטה בתפעול מכשירים ובמיומנות כדור		
	2.1.1	מיומנות הכדרור והשליטה בכדור, הטמעה והעברה למיומנות במשחק	
		2.1.1.1	כדרור ותפיסת הכדור בשתי ידיים
		2.1.1.2	כדרור ביד אחת
		2.1.1.3	כדרור בהתקדמות
	2.1.2	מסירות	
		2.1.2.1	מסירות חזה לקיר
		2.1.2.2	מסירות חזה בזוגות

		2.1.2.3	מסירות חזה בשלשות
		2.1.2.4	מסירה ביד אחת
	2.1.3		תפיסות
		2.1.3.1	תפיסה לאחר זריקה למעלה באוויר)אישי(
		2.1.3.2	תפיסה בזוגות ממרחק קצר - עד מטר
	2.1.4		קליעות
		2.1.4.1	קליעות למטרה על קיר ממרחקים שונים
		2.1.4.2	קליעות לתוך חישוק
		2.1.4.3	קליעות לתוך חישוקים בגבהים שונים
		2.1.4.4	קליעות לסל מתכוונן
		2.1.4.5	קליעה ממצבים ניידים
		2.1.4.6	קליעה לחישוק מזוויות שונות
	2.1.5		מיומנויות החישוק, סיבוב וגלגול
2.2			יסודות בתנועה ובהתעמלות
	2.2.1		אתלטיקה קלה
		2.2.1.1	מרוצי שליחים
		2.2.1.2	התגברות על מכשולים ופתרון בעיות התקדמות במרחב
		2.2.1.3	מיומנות סיבוב חבל קפיצה שיתופי
		2.2.1.4	מיומנות הקפיצה בחבל קפיצה שיתופי
2.3			התעמלות קרקע
	2.3.1		יצירת צורות באמצעות הגוף
	2.3.2		תנועה ריתמית
	2.3.3		גלגול לפנים*
		2.3.3.1	שכלול מיומנות הגלגול
2.4			התמצאות במרחב
	2.4.1		התגברות על מכשולים ופתרון בעיות התקדמות במרחב
	2.4.2		התמצאות במרחב, מסלולי הליכה שונים בצורות התקדמות שונות
2.5			משחקי פנאי ונופש
	2.5.1		תופסת מסוגים שונים
	2.5.2		משחקי קפיצה בגומי
	2.5.3		משחקונים בכדור
	2.5.4		משחקונים – תרגול מיומנויות שנלמדו
2.6			כושר גופני
	2.6.1		שיווי משקל
	2.6.2		כוח שרירים)חגורת כתפיים, שרירי ידיים, רגליים ובטן(
	2.6.3		ויסות כוח

* יש לוודא שמותר לביצוע מבחינה רפואית

)ד(דרכי הערכה

הערכת שיפור התלמיד והישגיו נועדה עבור המורה והתלמיד. המורה יוכל להעריך אם התבצעה למידה, והתלמיד יוכל לקבל משוב על רמת התקדמותו, להעלות את המוטיבציה להצליח ולהעצים את תחושת המסוגלות וההצלחה שלו. המשוב הנו חלק מהתהליך החינוכי ומשמש חלק חיוני וחשוב בלמידה)אלדר, 1997(. הערכת הביצוע מתבססת על התקדמות אישית של כל אחד מהתלמידים ובהתאם לסטנדרטים שהוגדרו על ידי המורה ונכתבו במחוון. בכיתות ג-'ד' ההערכה תיעשה ביחס למספר מיומנויות שנלמדו, והמשוב יהיה איכותני בעיקרו – כלומר על דפוסי התנועה)knowledge of performance(, תוך התייחסות לשיפור של התלמיד בהתייחס לנקודת ההתחלה שלו.

בכיתות ה'-ו', לעומת זאת, יתווסף גם משוב כמותי – קרי, תוצאות הביצוע)knowledge of results(, שייתן תמונה ללומד על התוצאות הסופיות של ביצועיו, לרוב על ידי מתן ערכים מספריים)הוצלר, רז-ליברמן, לידור וליברמן, 1995(. דרכי ההערכה המוצגות להלן מבוססות על מחוונים המופיעים בספרות)משרד החינוך, 2007ג; Solberg 2013,(תוך התאמה לאוכלוסיית היעד. כאמור, במאמר זה אנו מתמקדים בכיתה ג', על כן המחוונים המפורטים להלן מתמקדים בדפוסי התנועה, ולא בתוצאות הביצוע.

דוגמה א':

הכיתה: ג'

הנושא: התעמלות קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: גלגול לפנים)מעמידה שפופה לעמידה שפופה(

מחוון קריטריונים לגלגול פנים

רכיב מספר	קריטריונים	משקל
1	עמידה שפופה	10
2	גלגול לפנים בהכנסת ראש	50 רכיב חובה
3	יישור רגליים	10
4	קימה ללא עזרת ידיים	10
5	רצף תנועתי	20
	סך הכול	100%

ביצוע בעל איכות מרבית יזכה את המבצע ב־100 נקודות. כל חריגה מביצוע מקסימלי תגרור הפחתת ניקוד בהתאם לחריגה. למשל, קימה בעזרת שתי ידיים תגרור הפחתת ניקוד גבוהה יותר בהשוואה לקימה בעזרת יד אחת.

שמות התלמידים	קריטריונים					ציון
	1. עמידה שפופה	2. גלגול לפנים בהכנסת ראש	3. יישור רגליים	4. קימה ללא עזרת ידיים	5. רצף תנועתי	

לוח רישום סיכום תוצאות – מחוון קריטריונים
תאריך:_____ כיתה:_____

דוגמה ב':

הכיתה: ג'
הנושא: כדורסל
סוג האירוע: תצפית
תיאור האירוע: מסירת חזה
מחוון קריטריונים לגלגול פנים

רכיב מספר	קריטריונים	משקל
1	נכונה: רגליים מעט בפופות, גו נטוי לפנים, כדור מוחזק באזור החזה	10
2	י הידיים מאזור החזה של המוסר לאזור החזה של המקבל	40 רכיב חובה
3	עת הידיים בעת המסירה: כפות ידיים מסובבות כלפי חוץ ואגודלים מופנים מטה	20
4	מעוף בדור שטוח	10
5	ויסות כוח המסירה	20
	סך הכול	100%

שמות התלמידים	קריטריונים					ציון
	. עמדת מוצא נכונה	מסירה מחזה לחזה	3. סיום תנועת הידיים	4. מעוף בדור שטוח	5. ויסות כוח	

לוח רישום סיכום תוצאות – מחוון קריטריונים

תאריך:_____ כיתה:_____

כדי להמחיש כיצד ניתן להוסיף בכיתות הגבוהות גם מרכיב המתייחס לדפוסי הביצוע, ניתן להוסיף קריטריון של עשר מסירות ללא נפילת כדור, או מקסימום מסירות בזמן קצוב. יש לזכור שהצלחתה של מיומנות המבוצעת בזוגות, דוגמת מסירות חזה, תלויה לא רק במוסר אלא גם במקבל. יש לוודא שאם רמת המבצעים אינה אחידה, היעדר היכולת של האחד לא תפגע בהערכה של בן זוגו.

השמת המטרות בתכנית שנתית אופקית)60 ש"ש(לכיתה ג'

הרחבה זו הנה דוגמה לפיתוח תכנון ההוראה על רצף של שנת לימודים אחת והיא מיושמת בתכנית אופקית לכיתה ג'. התכנית הפרוסה לאורך כל שנת הלימודים מציגה את המטרות המיושמות בה בכל אחד מהשיעורים על פי תחומי הלימוד השונים: מספר 1 מייצג מטרות בתחום הידע וההבנה; מספר 2 מייצג מטרות במיומנויות הגופניות והתנועה; מספר 3 מייצג מטרות בתחום החברתי; ומספר 4 מייצג מטרות בתחום הרגשי. תת המטרות מיוצגות במספרים ברמה שנייה ושלישית בהתאמה למספר המייצג את המטרה הראשית)לדוגמה: 1.2.1 שייך למטרה בתחום הידע וההבנה, תת מטרה - הכרה חלקית של מערכת השלד והשרירים - עצמות ומפרקים(.

דגש רב מושם בחינוך המיוחד על מטרות חברתיות ועל מטרות בתחום הרגשי, אשר נותנות כלים להשתלבות הילדים עם הצרכים המיוחדים בחברה רגילה - החל מבני המשפחה, המהווים עבורם סביבה מוגנת ומכילה, עבור לשכונה, שבה מכירים אותם, וכלה בחברה ובסביבת עבודה שאינה מכירה אותם בהכרח. לפיכך, המטרות החברתיות והמטרות בתחום הרגש מהוות עמוד תווך בתכנית ומופיעות כחלק אינטגרלי בכל אחד מהשיעורים בפריסה השנתית.

מיומנות הקליעה מטרות: 1 - 1.3.1, 1.4.1 2 - 2.1.4.1, 2.1.4.2, 2.1.4.3 3 - 1, 2, 5, 10 4 - 1 עד 9		מיומנות הקליעה מטרות: 1 - 1.3.1, 1.4.1 2 - 2.1.4.1, 2.1.4.2, 2.1.4.3, 2.5.4 3 - 1 עד 5, 7 עד 10 4 - 1 עד 9		מיומנות הכדרור מטרות: 1 - 1.1.1, 1.3.1 2 - 2.1.1.1, 2.1.1.2 3 - 1, 2, 9, 10 4 - 1 עד 9		מיומנות הכדרור מטרות: 1 - 1.1.1, 1.3.1 2 - 2.1.1.1, 2.1.1.2, 2.5.4 3 - 1, 2, 9, 10 4 - 1 עד 9		פתרון בעיות במרחב מטרות: 1 - 1.1.1, 1.4.1 2 - 2.4.2, 2.4.1 3 – 2, 3, 5 עד 7, 9 4 - 1 עד 10	
26	התעמלות קרקע	27	התעמלות קרקע	28	התעמלות קרקע	29	משחקי פנאי ונופש	30	התעמלות קרקע
גלגול לפנים מטרות: 1 - 1.1.1 2 - 2.3.3 3 - 2 עד 8 4 - 1 עד 10		גלגול לפנים מטרות: 1 - 1.1.1 2 - 2.3.3 3 - 2 עד 8 4 - 1 עד 10		גלגול לפנים מטרות: 1 - 1.1.1 2 - 2.3.3, 2.3.3.1, 2.5.4 3 - 2 עד 8 4 - 1 עד 10		משחקי קפיצה בגומי מטרות: 1 - 1.1.1, 1.4, 1.5 2 - 2.5.2, 2.5.4 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 10		תנועה ריתמית מטרות: 1 - 1.1.1, 1.3, 1.4 2 - 2.3.2 3 - 2, 6, 7, 8 4 - 5 עד 9	
31	התמצאות במרחב	32	אתלטיקה קלה	33	שליטה במיומנויות כדור	34	שליטה במיומנויות כדור	35	התמצאות במרחב
התמצאות במרחב מטרות: 1 - 1.2, 1.4 2 - 2.4.2 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 10		גלגול וקפיצה בחבל משותף מטרות: 1 - 1.2 2 - 2.2.1.3, 2.2.1.4, 2.4.4 3 - 1 עד 10 4 - 1 ע 10		כדרור ומסירה מטרות: 1 - 1.2.2 2 - 2.1.1.2, 2.1.3.2 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 11		כדרור וקליעה מטרות 1 - 1.2 2 – 2.1.1.3, 2.1.4.5, 2.5.4 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 11		פתרון בעיות, התגברות על מכשולים במרחב מטרות: 1 - 1.3 2 - 2.4.1 3 - 1 עד 9 4 - 1 עד 9	
36	התמצאות במרחב	37	התמצאות במרחב	38	מבדק מיומנויות והערכה	39	משחקי פנאי ונופש	40	שליטה במיומנות כדור
פתרון בעיות, התגברות על מכשולים במרחב מטרות: 1 - 1.3 2 - 2.4.1, 2.4.2 3 - 1 עד 9 4 - 1 עד 9		מסלולי התקדמות שונים מטרות: 1 - 1.3 2 - 2.4.2, 2.6.2 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 10		ציונים לתעודה מחצית א'		תופסת לסוגיה מטרות: 1 - 1.4 2 - 2.5.1, 2.5.4 3 - 3 עד 10 4 - 1 עד 10		מיומנות המסירה מטרות: 1 - 1.3.1 2 - 2.1.2.2, 2.1.2.3, 2.1.2.4 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 10	
41	שליטה במיומנות כדור	42	שליטה במיומנויות כדור	43	התמצאות במרחב	44	אתלטיקה קלה	45	התמצאות במרחב

1	בדיקת מצב כניסה	2	בדיקת מצב כניסה	3	יסודות בתנועה ויחסים במרחב	4	יסודות בתנועה ויחסים במרחב	5	כושר גופני דיוק וויסות כוח
	הערכת מיומנויות עפ"י טבלאות התפתחות תואם גיל ו'אות החינוך הגופני'		הערכת מיומנויות עפ"י טבלאות התפתחות תואם גיל ו'אות החינוך הגופני'		מטרות: 1 - 1.4.1 2 – 2.2.1.1, 2.4.2 3 - 1 עד 6, 9, 10 4 - 1 עד 9		מטרות: 1 - 1.4.1 2 – 2.2.1.1, 2.4.2, 2.5.4 3 - 1 עד 3, 6, 9, 10 4 - 1 עד 9		מטרות: 1 - 1.3.1 2 - 2.6.3 3 - 1 עד 3, 5 עד 7, 9 4 - 1 עד 9
6	שליטה במיומנות בדור	7	שליטה במיומנות בדור	8	שליטה במיומנות בדור	9	שליטה במיומנות בדור	10	משחקי פנאי ונופש, תרגול
	מיומנות המסירה מטרות: 1 - 1.1.1, 1.3.1 2 - 2.1.2.1, 2.1.4.1 3 - 1, 2, 5 עד 8 4 - 1 עד 9		מיומנות התפיסה מטרות: 1 - 1.3.1 2 - 2.1.3.1, 2.1.3.2 3 - 1, 2, 5, 7, 9 4 - 1 עד 9		מיומנות המסירה מטרות: 1 - 1.3.1 2 - 2.1.2.1, 2.1.2.2, 2.1.2.3, 2.1.4.1 3 - 1 עד 7 4 - 1 עד 9		מיומנויות תפיסה ומסירה מטרות: 1 - 1.3.1 2 – 2.1.2.2, 2.1.2.3, 2.1.3.1, 2.1.3.2 3 - 1, 2, 6 4 - 1 עד 9		משחקים בבדור מטרות: 1 - 1.3.1, 1.5 2 - 2.1.2.1, 2.1.2.2, 2.1.2.3, 2.1.3.2, 2.5.3 3 - 1, 2, 4, 6 עד 10
11	שליטה בתפעול מכשירים	12	כושר גופני	13	אתלטיקה קלה	14	אתלטיקה קלה	15	כושר גופני
	גלגול וסיבוב חישוק מטרות: 1 - 1.3.1, 1.4.1 2 - 2.1.5 3 - 1, 2, 5, 7, 9, 10 4 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7		שיווי משקל מטרות: 1 - 1.1.1, 1.3.1 2 - 2.6.1 3 - 1 עד 9 4 - 1 עד 9		מיומנויות בחבל קפיצה שיתופי מטרות: 1 - 1.4.1 2 - 2.2.1.4 3 - 1 עד 7 4 - 1 עד 10		מיומנויות בחבל קפיצה שיתופי מטרות: 1 - 1.4.1 2 - 2.2.1.4, 2.5.4 3 - 1 עד 7 4 - 1 עד 10		פיתוח כוח מטרות: 1 - 1.3.1 2 - 2.6.2 3 - 1 עד 7, 10 4 - 1 עד 10
16	כושר גופני	17	התמצאות במרחב	18	משחקי פנאי ונופש	19	אתלטיקה קלה	20	אתלטיקה קלה
	פיתוח כוח מטרות: 1 - 1.3.1 2 – 2.5.4, 2.6.2 3 - 1 עד 7, 10 4 - 1 עד 10		התגברות על מכשולים מטרות: 1 - 1.4.1 2 - 2.4.1 3 - 1, 2, 6 4 - 1 עד 9		תופסת לסוגיה מטרות: 1 - 1.2.1, 1.5 2 - 2.5.1, 2.5.4 3 - 1 עד 3, 6 עד 10 4 - 1 עד 9		גלגול חבל קפיצה שיתופי מטרות: 1 - 1.3.1 2 - 2.2.1.3 3 - 1, 2, 5 עד 10 4 - 1 עד 9		גלגול ומשחק בחבל קפיצה שיתופי מטרות: 1 - 1.3.1 2 - 2.2.1.3, 2.2.1.4, 2.5.4 3 - 1, 2, 5 עד 10 4 - 1 עד 9
21	שליטה במיומנות כדור	22	שליטה במיומנות כדור	23	שליטה במיומנות כדור	24	שליטה במיומנות כדור	25	התמצאות במרחב

מיומנות הקליעה מטרות: 1 - 1.3.1 2 - 2.1.4.5, 2.1.4.6 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 10		מיומנויות התפיסה והמסירה מטרות: 1 - 1.3.1 2 - 2.1.2.4, 2.1.3.2, 2.5.4 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 10		התגברות על מכשולים מטרות: 1 - 1.4 2 - 2.4.1 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 10		גלגול וקפיצה בחבל משותף מטרות: 1 - 1.1.1 2 - 2.2.1.3, 2.2.1.4 3 - 3 עד 9 4 - 1 עד 9		התגברות על מכשולים מטרות: 1 - 1.4 2 - 2.4.1 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 10
46	כושר גופני	47	יסודות בתנועה ובהתעמלות	48	משחקי פנאי ונופש	49	משחקי פנאי ונופש	50	התמצאות במרחב
שווי משקל מטרות: 1 - 1.1.1.1, 1.3.1 2 - 2.6.1 3 - 1 עד 9 4 - 1 עד 9		תנועה ויחסים במרחב ותנועות מפרקים מטרות: 1 - 1.1.1.1, 1.4.1 2 - 2.3.1 3 - 1 עד 3, 5, 9 4 - 1, 2, 5, 6, 8		משחקי קפיצה בגומי מטרות: 1 - 1.4.1 2 - 2.5.2 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 9		משחקי קפיצה בגומי מטרות: 1 - 1.4.1 2 - 2.5.2, 2.5.4 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 9		התמצאות במרחב מטרות: 1 - 1.1.1 2 - 2.4.1 3 - 1 עד 10 4 - 4 עד 9
51	התעמלות קרקע	52	כושר גופני	53	התמצאות במרחב	54	התמצאות במרחב	55	מבדק מיומנויות והערכה
תנועה ריתמית מטרות: 1 - 1.1.1.1, 1.3.1, 1.4.1 2 - 2.3.2 3 - 2, 6, 7, 10 4 - 5 עד 9		דיוק וויסות כוח מטרות: 1 - 1.1, 1.3.1 2 - 2.6.3 3 - 1 עד 9 4 - 1 עד 9		פתרון בעיות במרחב ומסלולי הליכה שונים מטרות: 1 - 1.1.1.1, 1.4.1 2 - 2.4.2 3 - 1 עד 7, 9, 10 4 - 1 עד 9		פתרון בעיות במרחב ומסלולי הליכה שונים מטרות: 1 - 1.1.1.1, 1.4.1 2 - 2.4.2 3 - 1 עד 7, 9, 10 4 - 1 עד 9		ציונים לתעודה מחצית ב'
56	משחקי פנאי ונופש	57	שליטה במיומנויות כדור	58	שליטה במיומנויות כדור	59	התמצאות במרחב	60	משחקי פנאי ונופש
תופסת לסוגיה מטרות: 1 - 1.4.1, 1.5 2 - 2.5.1, 2.5.4 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 10		מיומנות הקליעה והמסירה מטרות: 1 - 1.3.1 2 - 2.1.2.4, 2.1.4.6 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 9		מיומנות הקליעה והמסירה מטרות: 1 - 1.3.1 2 – 2.1.2.4, 2.1.4.6 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 9		פתרון בעיות במרחב מטרות: 1 - 1.1.1.1, 1.4.1 2 - 2.4.1 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 9		נווט ומשחקונים מטרות: 1 - 1.4.1, 1.5 2 - 2.5.4 3 - 1 עד 10 4 - 1 עד 10

מדריך למורה להטמעת התכנית

מדריך זה נכתב כדי לסייע למורה לחינוך גופני העובד בבית ספר לחינוך מיוחד, להטמיע את התכנית ולהציג בפניו דגשים חשובים לפני השיעור על מנת לדאוג להוראה משמעותית ונכונה. תלמידים עם צרכים מיוחדים משולבים בבתי ספר בפעילויות גופניות הודות לשימוש במכשור עזר, המסייע להם להשתתף בהן, והודות להתאמתם של חוקי הספורט לצורכיהם ולמגבלותיהם. ככל שתלמידים אלו ישתתפו יותר בפעילות גופנית, כך יגבר כושרם הגופני, תגבר שליטתם במיומנויות הגופניות וישתבחו קשריהם החברתיים. חשוב כי המורה לחינוך גופני יהיה בקי בדרכי ההוראה לתלמידים אלה כדי למנוע נזקים גופניים מיותרים, וכדי להביאם להשתתפות מוצלחת)משרד החינוך, תשס"ב(.

במסגרות החינוך המיוחד לומדים ילדים הסובלים מקשת רחבה של מגבלות: גופניות, שכליות רגשיות ולעתים שילוב של כמה רבדים פגועים, אך "יש לראות את שכלול יכולתו של הפרט לתפקד במלוא יכולתו הגופנית תוך ראיית הליקוי כחלק אינטגרלי של הווייתו, ולא כמרכיב זר ומנוגד לגופו ולאישיותו")ארד, 1987, עמ' 6(. האוסטאטר וקונולי)Hausstätter & Connolley, 2012(מסווגים גם הם את החינוך המיוחד לשלוש קטגוריות, ובד בבד מתאימים לכל אחת מהקטגוריות את אופן הטיפול: בעלי בעיות ביולוגיות, כבעיות בשמיעה, בראייה ובמוטוריקה – עבורם יש להתאים ציוד מתאים ואסטרטגיות למידה אלטרנטיביות; בעלי בעיות סטטיסטיות, המתבטאות בקריאה, בכתיבה ובמתמטיקה – עבורם יש להתאים תרגול נוסף, אסטרטגיות הוראה מתאימות ותמיכה אישית; ובעלי בעיות מוסריות וחברתיות, כבעיות חברתיות והתנהגותיות – להם יש לתת הדרכה חברתית ולבצע שינוי סביבתי. הלוקים בשכלם, המאופיינים בבעיות סטטיסטיות, מאופיינים בנוסף גם בקשיים בהכללת מיומנויות חברתיות)Tekinarslan, Pinar, & Sucuoğlu, 2012(ולעתים אף סובלים מבעיות מוטוריות נלוות.

להלן מספר הנחיות כלליות לפעילותם של ילדים בעלי צרכים מיוחדים:

- בטרם הפעילות ותכנונה יכיר המורה וידע היטב את המגבלות הרפואיות של התלמידים)עצביות-שריריות, חושיות, מנטליות, חברתיות-רגשיות ותקשורתיות(. חשוב להדגיש ולציין בהתייחס לתכנית המוצעת במאמר זה, כי תלמידים המוגדרים כבעלי מוגבלות שכלית-התפתחותית קלה – אם אינם סובלים מליקויים גופניים – יכולים להגיע להישגים מוטוריים שאינם נופלים מאלה של ילדים בריאים בני גילם במיומנויות פשוטות)משרד החינוך התרבות והספורט, תשס"ו(.
- כדי ששיעורי החינוך הגופני יהיו יעילים, הם חייבים להתבצע בכיתות קטנות, של שמונה עד עשרה ילדים, ולפחות חצי שעה בכל יום. ילדי החינוך המיוחד זקוקים במיוחד לטיפול אישי ולתשומת לב מצד המורה.
- חשוב כי תתקיים עבודת צוות של המורה לחינוך גופני יחד עם המחנך והצוות הרפואי והפארא־רפואי)משרד החינוך ומרכז קוסל לחינוך גופני, תשנ"ג(.
- יש להשתמש בטכניקות לשינוי התנהגות הכוללת מתן חיזוקים בעת ביצוע נכון של מיומנות.
- יש לוודא קיומן של הפסקות למנוחה וכן לבצע שינויים תכופים בהוראת המיומנות, וזאת

היות שהתלמידים בעלי כושר וריכוז נמוכים, והם מתעייפים במהירות. חשוב כי המורה ינצל הפוגות אלו לצורך שיחה עם התלמידים ולהעצמת ביטחונם העצמי.

- סבלנות המורה בעלת חשיבות מרובה. רצוי כי המורה יחזור על הנחיותיו מספר פעמים באופנים שונים כדי לסייע לתהליך הלימודי, וכדי לעורר את התלמיד ללמידה ולהצלחה.
- מורה שיצבור ניסיון רב עם תלמידים אלו, יגיע לתובנות עמוקות יותר של תהליך ההוראה הנכון ויוכל ליישם טכניקות חדשות, לאלתר ולהיות יצירתי ובעל תושייה)משרד החינוך, תשס"ב(.

על מנת להגיע לתוצאות ולהישגים עם כלל אוכלוסיית התלמידים יש להכיר את המגבלות ולשמור על כללי בטיחות נוקשים כדי למנוע סכנה. להלן סיכום הוראות בטיחות הנוגעות למצב רפואי של ילדים עם צרכים מיוחדים. אין להסתמך על מידע זה כתחליף לייעוץ מקצועי ולהוראות של רופא מטפל, ונוסף על כך יש לנהוג על פי הוראות חוזר מנכ"ל)משרד החינוך, 2011]חוזר מנכ"ל[(.

תלמידים עם תסמונת דאון

- כל תלמיד עם תסמונת דאון חייב להביא אישור מרופא על כשירותו לבצע פעילות גופנית וכן פירוט הפעילויות המותרות והאסורות לביצוע;
- ילדים עם תסמונת דאון יימנעו מפעילות גופנית שיש בה: עמידת ראש, עמידת ידיים, גלגולים שונים על העורף וקפיצות. פעילויות אלו עלולות לגרום לנזק בלתי הפיך ואף למוות, במיוחד לילדים בעלי אי־יציבות אטלנטו-אקסיאלית[1])Atlanto-axial Instability( )משרד החינוך התרבות והספורט, תשס"ו(.

תלמידים עם שיתוק מוחין)בכל הרמות(

- להיזהר מנפילות במעברים בין אזורי פעילות ובתנועה במרחב;
- לצמצם במידת האפשר מטלות הגורמות להגברה ניכרת של ספסטיות.

תלמידים עם מחלת עצב/שריר

הפעלתם של ילדים עם מחלות שרירים מחייבת ערנות רבה מצד המורה לחינוך גופני לסימני המצוקה הבאים:

- תלונות על עייפות מופרזת;
- תלונות על כאבי שרירים או מפרקים לאחר פעילות;
- קוצר נשימה.

תלמידים עם פגיעות בחוט השדרה)על רקע חבלה, שדרה שסועה או שיתוק ילדים(

- הקפדה על ביצוע בטוח של מעברים ונקיטת אמצעי הזהירות הנדרשים;
- יש לאפשר פעילות גופנית מותאמת בכיסא גלגלים ולהגדיל ככל האפשר את כושר הניידות שלו;

[1] אי־יציבות בין החוליה הראשונה לשנייה בעמוד השדרה הצווארי.

- מיומנות כדור ניתן ללמד ללא קושי במצב תנועה של כיסא גלגלים, במשחק עצמו יש להבטיח תנאים שימנעו התנגשות הכיסא בהולך רגל.

תלמידים עם פגיעות בשלד

- יש לקבל אישור מרופא אורתופד והנחיות על הפעילויות האסורות והמותרות לתלמיד;
- יש לשים לב לליקויי יציבה ולגלות ערנות לליקויים בתנועה הנובעים מכך)משרד החינוך התרבות והספורט, תשס"ו(.

קשיים בהוראת המקצוע בחינוך המיוחד

כאשר מורה לחינוך גופני מלמד תלמידים עם צרכים מיוחדים הוא עלול להיתקל בקשיים, הן מצד התלמידים והן מצד הצוות. רצוי להכיר את הקשיים הנפוצים בקרב תלמידים – היעדר שיתוף פעולה, קשיי הבנה ויישום הוראות וקשיים רגשיים וחברתיים, שנותנים אותותיהם בהתנהגות התלמיד בשיעור ובפעילותו. הקושי הנפוץ בקרב הצוות החינוכי נעוץ לעתים בחשיבה המוטעית כי שיעור חינוך גופני הנו אחר – נועד לכיף ולשחרור – וכי תפקידו של המסייע אינו כה חשוב ומשמעותי כמו בשיעורים אחרים. נקודת מבט זו שגויה, שכן תפקידו של המסייע בשיעורי החינוך הגופני משמעותית מאוד. על כן, שומה על המורה להכיר את הקשיים הללו מראש – וזאת כדי להיערך בהתאם.

להלן הקשיים הנפוצים:

א. שיתוף פעולה של המורה עם התלמידים – בהוראת ילדים בעלי מוגבלות אינטלקטואלית ברמה קלה, הקושי הראשוני שבו יתקל המורה, הוא סירוב לשיתוף פעולה מלא של כל התלמידים בכיתה, והמורה לא יקבל תמיד הסבר מהתלמיד לסירובו לשתף פעולה. על מנת להביא את כל הילדים לשיתוף פעולה מלא למשך כל זמן השיעור, יש להבין את המניע לסירוב, אשר יכול לנבוע מסיבות רבות, לדוגמה: פחד מגובה, פחד מהתנסות חדשה, פחד מכישלון, עצלות, עייפות, קושי בביצוע התרגיל ועוד. לכן, יש לקבל מידע רב ככל הניתן על כל תלמיד לפני תחילת שנת הלימודים, על ידי קריאת התיק האישי, קבלת מידע מהמחנך ומהסייע, מהמורים ומאנשי הצוות הטיפולי. לאחר קבלת המידע מהצוות החינוכי והטיפולי ואיסוף המידע מתוך השיעור עצמו יוכל המורה להתאים את תגובתו לסירוב התלמיד ולגרום לו להיות פעיל במשך כל זמן השיעור. ככל שהשיעור יהיה מותאם לרמת התלמיד ומאתגר עבורו – יוכל המורה להצליח בשילוב מלא של כל התלמידים ולזכות לשיתוף פעולה מהם.

ב. קשיי הבנה ויישום הוראות – תלמידים עם לקות שכלית-התפתחותית קלה מאופיינים בתהליכי חשיבה ומיומנויות קוגניטיביות אטיות יותר בהשוואה לילד רגיל. הקשיים מתבטאים בקליטת המידע, בעיבודו ובניהול הידע והפצתו. לאור זאת, על המורה לתת להם זמן להבין את המידע המילולי שנאמר; להשתמש בהדגמה רבה בתחילת נושא חדש ולהפחית בהדרגה את השימוש בהדגמה על מנת לשכלל את מיומנות הבנת ההוראות; להורות את ביצוע התרגיל באותה צורה מילולית למשך זמן בשילוב ההדגמה; לאפשר התנסות אישית ככל האפשר בתכנון התנועתי, בטרם התערבותו של המורה לשכלול יעילות התנועה ומהירותה; להשתמש בכמה

ערוצי קליטה – שמיעתי)הוראות מילוליות(וחזותי)הדגמות(– על מנת לאפשר לכל תלמיד את ערוץ הקליטה המועדף עליו. נוסף על כך, קליטת האינפורמציה על ידי כמה חושים מעלה את כושר הקליטה וההבנה של התלמיד)משרד החינוך התרבות והספורט, תשס"ו(.

ג. קשיים רגשיים וחברתיים – תלמידים רבים עם צרכים מיוחדים סובלים גם מקשיים ברכישת מיומנויות חברתיות ורגשיות. הדבר יתבטא בביטחון עצמי ירוד, בדימוי עצמי נמוך, בקושי בשיתוף פעולה בקבוצה ובעבודה עם בן זוג ועוד. על המורה להיות קשוב וערני לצרכים רגשיים וחברתיים אלו, החשובים במיוחד לפיתוח האישיות של התלמיד ולהשתלבותו בחברה ובמשפחה. לפיכך, יש להתאים את המשימה ליכולת העכשווית של התלמיד, להקפיד על תחושת הצלחה של התלמיד בכל שיעור, ללמד בגישה חמה ותומכת, לתגמל את התלמיד על פי מאמציו ולא על פי מידת הצלחתו, לספק חיזוקים חיוביים, להעצים תלמידים על ידי הצבתם בתפקידי מנהיגות ולהגביר את המודעות של התלמידים לזולתם, דוגמת עידוד חבר מתקשה)משרד החינוך התרבות והספורט, תשס"ו(. תלמיד אשר יחווה הצלחה במשימות הגופניות, עשוי לשנות את תפיסתו כלפי גופו, ולעבור מתפיסת גופו כ"בוגדני" להערכת יכולותיו ולהערכת גופו כ"בעל משמעות" ו"בעל ערך", מה שיסייע לתפיסתו העצמית ולהישגיו בעתיד)הוצלר, 1999(.

ד. קשיים בשיתוף פעולה עם צוות המורים – עקב העומס המוטל על הצוות החינוכי והטיפולי בבית ספר לחינוך מיוחד, חשוב להדגיש כי שיעור החינוך הגופני אינו נופל בחשיבותו משיעורים אחרים בבית הספר, ועל הצוות המסייע למורה להירתם ולהיות פעיל ובמלוא אונו למען הצלחת השיעור והתהליכים המתרחשים בו. כדי להפיק תועלת ושיתוף פעולה מלא של הצוות יש לתאם ציפיות מראש, להתייעץ ולאפשר שיתוף פעולה בקבלת ההחלטות. המורה יסביר לצוות הסייעים מתי, כמה ואיך הוא רוצה את עזרתם בשיעור; הכנה מוקדמת תייעל את ההוראה בזמן השיעור עצמו.

במאמר זה בוצע ניסיון לתאר בפני הקורא צעד אחר צעד את השלבים בבניית תכנית לימודים לאוכלוסייה מיוחדת, תוך הקפדה על התאמת המטרות והיעדים לצורכי התלמידים וליכולותיהם, כאשר תכנית הלימודים לילדים הרגילים היוותה נקודת התייחסות והשוואה.

מטרות התכנית נסבו על ארבעה צירים מרכזיים: ציר הידע וההבנה, ציר המיומנויות הגופניות והתנועה, הציר החברתי וציר הרגש. המטרות, כפי שפורטו בתכנית, נעות בשני מישורים: אנכי – לאורך השנים מכיתה א' עד כיתה י"ב, ואופקי – במהלך השנה מספטמבר עד יוני. ההדרגתיות במטרות התכנית לאורך השנים הודגמה באמצעות התכנית לדוגמה של כיתה ג', כמו גם יישום המטרות ותת המטרות לאורך השנה. הציר החברתי וציר הרגש מופיעים במהלך כל שיעור, לאור חשיבותם הרבה בקרב האוכלוסייה של ילדים אלו.

בעיון בתכנית ניתן להבחין כי שיבוץ התכנים מאופיין בשני מגמות: המגמה הראשונה, תכנים המופיעים ברצף לימודי של שיעור אחר שיעור – קרי, למידת גודש)שוויד, 1990(, שבאה לידי ביטוי בעיקר בהוראת המיומנויות, וזאת כדי להבנות ידע באופן רציף וללא הפוגות; המגמה השנייה, תכנים המופיעים מעת לעת – קרי, למידת רווחה)שוויד, 1990(, שבאה לידי ביטוי בתרגול מיומנויות בסיסיות ללא צורך בזיכרון תנועתי ספציפי, דוגמת התמצאות במרחב ופתרון בעיות בו. היות שאוכלוסיית היעד של התכנית מאופיינת באורח חיים ישבני ולא פעיל - עקב

קשיים מוטוריים, נטייה להשמנה וקשיים חברתיים ותקשורתיים, הגורמים להם להיות מחוץ למשחק קבוצתי פעיל)איסקוב, לוטן, רוט 2001(- נוספו בתכנית מטרות בתחום הכושר הגופני, אשר נועדו לחזק ולשפר את התלמידים בהיבט זה.

המורה לחינוך גופני צריך לזכור כי תלמיד הסובל מפיגור שכלי מתקשה בכל שטחי החינוך, הן בשטח העיוני והן בשטח המעשי. אך בדרך כלל הוא מתקשה יותר בשטח העיוני, המופשט עבורו, ומאופיין בקשיים בתהליכי קליטת החומר, במחשבה מופשטת, בזכירה ובריכוז, יותר מאשר בשטח המעשי)משרד החינוך, תשס"ו(. עקב חשיבותו, מהווה החינוך גופני חלק אינטגרלי מתכנית הלימודים לילדים עם צרכים מיוחדים ונכלל בתכנית הליבה של החינוך המיוחד)טל ולשם, תשס"ז(.

במאמר זה הוצגו ארבע אבני דרך לכתיבת תכנית לימודים: הגדרת מטרות התכנית בארבעת הצירים המרכזיים, חלוקת תוכני הלימוד לאורך השנים, פירוט התכנים בתכנון אופקי לאורך השנה ולבסוף, דרכי הערכה. מורה אשר מתכנן לכתוב תכנית לימודים לאוכלוסיית היעד שאותה הוא מלמד, אם אוכלוסייה רגילה ואם אוכלוסייה בעלת צרכים מיוחדים, יוכל לפעול על פי אבני הדרך שהוצעו במאמר זה, כדי להקל על עצמו את תהליך התכנון והכתיבה. יש להדגיש ולומר, כפי שנאמר לעיל, כי כל מורה יצטרך לבצע התאמות בתכנית לאור רמת תלמידיו ויכולתם.

כדי לסייע לתלמיד בעת הלמידה רצוי כי המורה יישם את הדברים הבאים: ילמד באופן מעניין ויבסס את הלמידה על חומרים הידועים היטב לתלמיד; ילמד חומר חדש במנות קטנות ובהפסקות; ישנן רבות את תוכני הלימוד; יימנע מהוראה בו זמנית של שני נושאים דומים או של שתי מיומנויות ספורט דומות; ירבה במתן משובים חיוביים; יתאר בקול את הפעולה בעת ביצועה; ידגיש יותר את הדיוק ופחות את המהירות – במיוחד בשלבי הלימוד הראשוניים. נוסף על כך, השתתפותו הפעילה של המורה בעת משחק תסייע ליצור הנעה וקשרי אמון בינו לבין תלמידיו)משרד החינוך, תשס"ו(.

לאור המתואר במאמר זה, ייתכן כי בעת כתיבת תכנית הלימודים החדשה בחינוך הגופני, יש לשקול לתת משקל רב יותר לילדים עם צרכים מיוחדים ולציין בפני המורים אבני דרך אלו לצורך תכנון וכתיבת תכנית לימודים בית ספרית לאוכלוסייה שאותם הם מלמדים.

ביבליוגרפיה

אבישר, ג' ובאב, צ')2010(. תהליכים ומגמות בתכנון לימודים בישראל לתלמידים עם מוגבלויות. הלכה ומעשה בתכנון לימודים, 21, 121-167.

איסקוב א', לוטן מ', רוט ד')2001(. השפעת תרגול יומי קצר במאמץ מקסימלי במכשיר המסילה הנעה)Treadmill(על כושר גופני באוכלוסייה של ילדים עם פיגור בינוני וקשה. סחי"ש: סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום ,16)2(, 49-59.

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

ארד, ה')1987(. תכנית עבודה למורה לחינוך גופני בחינוך המיוחד. וינגייט: הוצאת עמנואל גיל.

הוצלר, י', רז-ליברמן, צ' לידור, ר' וליברמן, ד')1995(. בקרה ולמידה מוטורית בחינוך גופני ובספורט: יסודות, גישות ודרכי יישום. וינגייט: הוצאה לאור ע"ש עמנואל גיל.

הוצלר, י')עורך( )1999(. מדריך לשילוב ילדים עם צרכים מיוחדים בחינוך גופני. רמת גן: "אילן" - מרכז ספורט נכים.

המרכז לתכניות לימודים)תשל"ט(. חינוך גופני בחינוך המיוחד: מדריך למורה המקצועי. ירושלים. טל, ד' ולשם, ד')תשס"ז(. תכנית לימודים במסגרות לתלמידים עם צרכים מיוחדים. משרד החינוך, האגף לחינוך מיוחד.

משרד החינוך)2007א(. תכנית הלימודים בחינוך גופני לגן הילדים בחינוך הממלכתי והממלכתי דתי. תל-אביב: מעלות. משרד

החינוך)2007ב(. תכנית הלימודים בחינוך גופני לכיתות א'-ב' בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי. תל-אביב: מעלות.

משרד החינוך)2007ג(. אות החינוך הגופני. תל אביב: מעלות.

משרד החינוך)2009(. מדריך לשילוב תלמידים עיוורים ולקויי ראייה בפעילות גופנית בגני ילדים. ירושלים: משרד החינוך.

משרד החינוך)2011(. חוזר מנכ"ל תשע"א/8)ד(, כ"ו באדר ב' התשע"א, 1 באפריל 2011. נדלה מ:

http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/5/5-1/HoraotKeva/K-2011-8-4-5-1-46.htm

משרד החינוך)תשס"א(. משחקי מחבט לכיתות ה'-י'. ירושלים: המזכירות הפדגוגית, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים.

משרד החינוך)תשס"ב(. תכניות העשרה בחינוך גופני. ירושלים: המזכירות הפדגוגית, האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים.

משרד החינוך התרבות והספורט)2003(. מדריך לשילוב תלמידים עיוורים ולקויי ראייה בפעילות גופנית בבית הספר. ירושלים: משרד החינוך.

משרד החינוך והתרבות)תשנ"א(. תכניות הלימודים בחינוך הגופני לגני הילדים ולבתי הספר היסודיים והעל-יסודיים. ירושלים: דפוס מל"ן.

משרד החינוך והתרבות ומרכז קוסל לחינוך גופני)תשנ"ג(. חינוך גופני בחינוך המיוחד בבתי הספר הממלכתי והממלכתי דתי כיתות א'-ט'. ירושלים: הוצאת מעלות.

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.

שבח, א')1971(. על תכניות הלימודים החדשות: עקרונות ותהליכים. ירושלים: אגף תכנון לימודים, משרד החינוך והתרבות.

שוויד, י')1990(. תכניות לימודים - עקרונות ותהליכים. נתניה: מכון וינגייט.

שרמן, ע')1982(. חינוך גופני: תכנון, פיתוח, יישום והערכה. נתניה: מכון וינגייט.

שרמן, ע')1995(. חינוך גופני וספורט לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים. מכון וינגייט: הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל.

Hausstätter, R. S., & Connolley, S. (2012). Towards a framework for understanding the process of educating the 'special' in special education. International Journal of Special Education, 27(2), 181-188.

Solberg, G. (2013). Postural disorders and musculoskeletal dysfunction: diagnosis, prevention and treatment (2nd ed.). London – Churchill Livingstone – Elsevier.

Tekinarslan, I. Ç., Pinar, E. S., & Sucuoğlu, B. (2012). Teachers' and Mothers' assessment of social skills of students with mental retardation. Educational Sciences: Theory & Practice, 12(4), 2783-2788