

מרכז ורטהיים

מיתוח קואורדינציה



בשיטת

פשחקי שכונה - היכן הם היום?

ספק רב אם הדור הצעיר של היום מכיר את הקלאס, המחבואים והדודס. בעידן המחשב והטלוויזיה, נעלמים משחקי השכונה מהנוף הסובב אותנו. הילדים מחמיצים את הפעילות הנהדרת הזאת, המשלבת תנועה, חשיבה ויצירתיות. המורים לחינוך גופני חייבים להירתם לעניין זה, לפני שיהיה מאוחר מדי.

ד"ר מארק ורטהיים

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן - מכון וינגייט

תיאה ורטהיים

מנהלת המרכז לקואורדינציה - חיפה
חשיבותם של משחקי השכונה

המשחק, באשר הוא, מבטא התפתחות, למידה וחיברות. זהו דחף אנושי בסיסי המשלב רגשות, יצירתיות ומצבים משתנים בתחום המוטורי, הטכני והטקטי (קבלת החלטות). הספרות (כגון הולמן, 1998) מדגישה כי חסר במישחקים בגיל הצעיר, ובמיוחד אלה המפתחים את היצירתיות הגופנית ברמת הפרט והקבוצה, גורם להפרעות גופניות ונפשיות.

בשנים האחרונות אנו עדים לתופעה של היעלמות מישחקי השכונה מהנוף הסובב את הילדים בחצר וברחוב. מדוע זה קורה? במאמר זה נעמוד על יתרונם ועל משמעותם של מישחקים אלה, ונתאר כמה מהם ודרכים להחייאתם.

הולמן מצביע על כך שבעשור האחרון גדל ב-30% מספר השעות שהילדים יושבים. כבר בגיל 6-7 הילדים מרבים בישיבה בבית-הספר ובבית, וזאת בניגוד לצורך הטבעי של הגוף בגילים אלה: פעילות גופנית ותנועה שעות רבות ביום.



הישיבה הממושכת היא תוצאה של הטכנוקרטיזציה של חיי היום-יום בסוף האלף השני: המיכשור האלקטרוני על מגוון

מרכז ורטהיים

מיתוח קואורדינציה



בשיטת

אפשרויותיו (טלוויזיה, וידאו, מחשב, מישחקי מחשב, אינטרנט ועוד), כמו גם כלי הרכב ואמצעי התחבורה הזמינים לכל אחד. אלה ועוד מצמצמים את הפעילות התנועתית היומית של כל אדם, ובמיוחד של הילדים. לדעת הולמן, השפעה זו היא בלתי הפיכה: **על חוסר תנועה ומישחק בגיל הצעיר לא ניתן לפצות בגיל מאוחר יותר.** זאת ועוד, יש לזכור שהתנועה והמישחק מעודדים גירויים גופניים וחשיבתיים במשולב, דבר שהמיכשור האלקטרוני איננו מסוגל לספק.

הולמן, שהוא רופא במקצועו, מציין שתינוק נולד עם 160 מיליארד תאי עצב, אך נותר בגיל 10 עם כ-100 מיליארד. הממצאים של חקר המוח מצביעים על כך שבאמצעות גירויים מכוונים, גופניים וחשיבתיים ניתן לשמר חלק מהתאים שהיו "מועמדים" להריסה טבעית, תאים שהאדם זקוק להם בהמשך חייו.

ממצאים אלה מאשרים את התפיסה הפדגוגית הנהוגה מזה שנים, שחוסר בגירויים כאלה בגילים הצעירים פוגע באפשרויות הגופניות והמנטליות של הילד, שהיו עשויות לבוא לידי ביטוי אילו עסק בפעילות גופנית שיש עמה גירויים גופניים וחשיבתיים בעת ובעונה אחת.

הצדד התנסות בפצילות רבגונית

היבט נוסף הוא אופיה של הפעילות הגופנית בגיל הצעיר. היום, חוגי הספורט השונים לצעירים הם בעלי אופי של התמקצעות והתמחות בענף ספורט מסוים, עובדה המונעת התייחסות לשלב המתודי הראשוני בפעילות גופנית, המתבטא בהתנסות רבגונית שהיא הבסיס ליצירתיות. התנסות זו נרכשה בעבר במישחקי הרחוב והשכונה, שעברו באופן מסורתי מילד לילד. הילדים פיתחו מישחקים אלה, ולמעשה הגיעו לבית-הספר ולחוגי הספורט **לאחר רכישת בסיס יצירתי** שאיפשר להם להתחיל בתהליך של לימוד, תרגול ואף אימון בענף ספורט ספציפי.

זאת ועוד: הפגיעה היא גם בתהליך ההוראה עצמו. כאמור, מכיוון שמישחקי הרחוב הולכים ונעלמים, ומנגד חוגי הספורט מציעים היום פעילות בענף ספורט ספציפי כבר בגיל צעיר מאוד, הרי המורים לחינוך גופני בבית-הספר ומאמני הספורט נתקלים יותר ויותר בבעיות של תלמידים חסרי יכולת בסיסית בתנועה בכלל ובמישחקי תנועה בפרט, כמו גם בהשתלבות במישחק קבוצתי.

משחקי שכונה - תוצר של הסביבה

במשחקי השכונה יש משום חזרה אל הטבע: הילדים נוהגים להשתמש בחומרים ובאביזרים הנמצאים בסביבתם הטבעית: חבלים, כדורים, נייר, חרצנים, קרשים, מקלות, גלגלים ועוד. מכל אלה ומחומרים רבים אחרים הם יוצרים מישחקים שונים ומשונים. הם משתמשים במישחקיהם במושגים הלקוחים מהטבע כמו שמים וארץ (ראה להלן), ים יבשה וכו', ומיישמים אותם כהוראות לפעילות יצירתית גופנית. הם גם נוהגים לעשות שימוש בגרוטאות ובחומרים מהטבע לשם בניית עגלות, יצירת מטוסים מנייר וכו', ויוצרים מישחקים המהווים חיקוי לדברים קיימים בחיי היום-יום. למעשה, הילדים אחראים לכל התהליך: חיפוש, מציאה, תכנון, בנייה, ארגון, יצירת המישחק וקביעת הכללים. בדרך זו הם לא רק משלבים פעילות מוטורית עם פעילות יצירתית, אלא גם **משתפים פעולה בהצבת מטרות משותפות, לומדים לקבל ולחלק תפקידים ומתחנכים לסדר ולקבלת מרות של חבר ללא התערבות של מבוגר.**

סוגי המישחקים

מן הסיבות שנמנו כאן יש חשיבות להחיות את מישחקי השכונה ולעודד את הילדים לשחק בהם ואף להמציא מישחקים חדשים.

ניתן לחלק את מישחקי השכונה המוכרים לקבוצות המבטאות את מגוון הפעילויות הגופניות הנדרשות בהם, את הפיתוח היצירתי של כל מישחק ואת התפקוד של כל ילד כיחיד ובתוך הקבוצה.

1. משחקי קפיצה

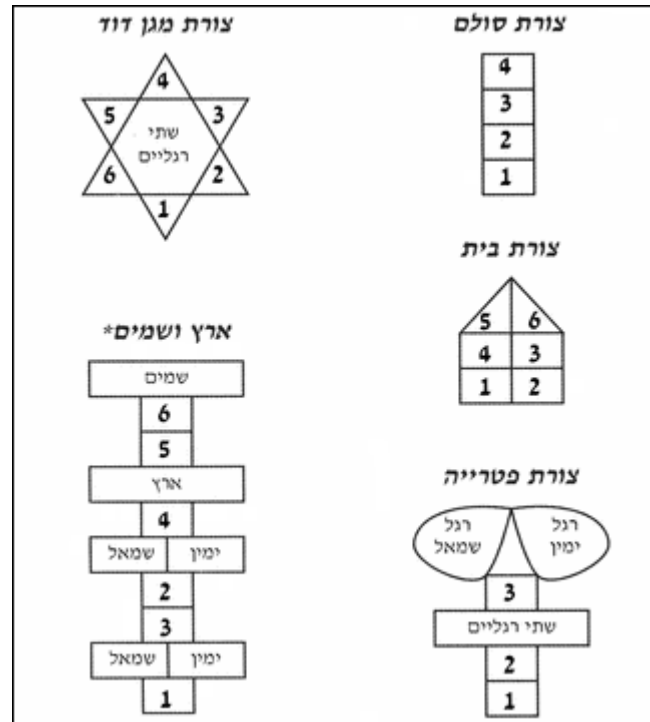
מרכז ורטהיים

מיתוח קואורדינציה



בשיטת

קלאס: העיקרון של מישחק הקלאס הוא ציור על המשטח בצורות שונות. יש לנתר ברצף, ממשבצת למשבצת, מבלי לגעת בקווי הסימון. צורת הקלאס, סדר הקפיצות וגודל המשבצות נקבעים מראש על-ידי המשתתפים. להלן כמה דוגמאות הלקוחות מצורות קיימות:



הווריאציות במישחק הקלאס הן רבות ומגוונות: קפיצות ברגל אחת, בשתי רגליים או במשולב, לכיוון אחד בלבד או הלוך וחזור, ניתור אל מעבר לסימונים המקווקווים ועוד. אפשר לקפוץ בהתאם להוראות כגון "רק רגל ימין", "רק ארץ" וכד'. אפשר גם לשלב את הקפיצות עם דחיפת אבן למשבצת הבאה בעת הניתור.

טעות פירושה דריכה על קווי הסימון בזמן הניתורים, קפיצה בשתי רגליים במקום ברגל אחת וההיפך, או בלבול בסדר הקפיצות ובסדר המעברים. טעות גוררת מעבר לסוף התור.

2. קפיצות בחבל

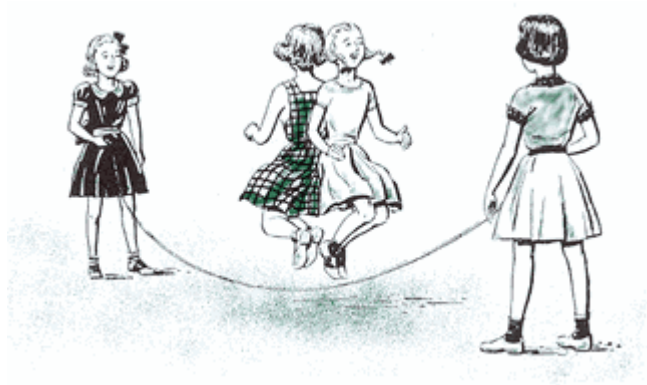
שני ילדים מסובבים חבל ארוך והשאר משתלבים בתנועת החבל בזה אחר זה וקופצים בסדר ובצורה שנקבעו מראש. הראשון בטור קובע את הסדר ואת צורת הקפיצות, ההולכת ונעשית מורכבת יותר ויותר. מי שעוצר את תנועת החבל תוך כדי קפיצותיו נפסל ומחליף את אחד הילדים המסובבים את החבל.

מרכז ורטהיים

מיתוח קואורדינציה



בשיטת



3. קפיצות בגומייה

שתי ילדות עומדות בפישוק והגומייה מתוחה ביניהן: תחילה בגובה הקרסוליים ולאחר מכן, בהדרגה, עד לגובה המותניים ואף יותר. הקופצת עומדת ביניהן ומתחילה בסדרת ניתורים ידועה מראש בכיוונים שונים - "בתוך" הגומייה ומעליה, לעתים גם דורכת עליה, וכל זאת בשטף ומבלי להסתבך עם הגומייה. סדרת ניתורים מוצלחת מקנה לקופצת ניסיון נוסף בגובה רב יותר בתור הבא. פסילה גורמת להחלפת הקופצת עם אחת משתי הבנות המותחות את הגומייה.

4. מישחקי זריקה וקליעה

א. גולות (ג'ולים, בלורות), חרצני משמש (גוגואים). האפשרויות הן:

- פגיעה בגולה של החבר: ילד זורק גולה, הבא אחריו מנסה לפגוע בה. אם הצליח, הוא אוסף גם את הגולה של חברו.
- פגיעה בשורה של גולות: מסדרים גולות בשורה, במרחק 5 ס"מ זו מזו. כל ילד בתורו מנסה לפגוע בגולות הניצבות בשורה. בגמר התור כל אחד אוסף את הגולות שפגע בהן.
- קליעת גולות לבור: כל ילד מנסה לתרוק את הגולה לבור. מי שהצליחו מחלקים ביניהם את כל הגולות שלא נכנסו לבור.
- קליעת גולות לקיר ולבור: כל אחד זורק את הגולה אל הקיר, ובהמשך עליה להתגלגל אל הבור הסמוך לקיר. הגולות שלא נכנסו לבור מחולקות בין הקולעים.

ב. קליעה למטרה: הילדים מסודרים בשני טורים לפני קו מסומן. במרחק מה מונח כדור (או אבן) מטרה. שני הראשונים בטור מנסים לפגוע בו באמצעות כדור (או אבן). מי שפגע זוכה בכדור/באבן המטרה.

ג. קליעה בכדור: על הקרקע מסומן עיגול בקוטר 4 מ'. במרכזו מסומן עיגול קטן של 20 ס"מ ובתוכו כדור. 4 ילדים עומדים על קו המעגל, לשניים מהם כדור. הם מנסים לפגוע בכדור המונח במרכז, בעוד שאר שחקני הקבוצה אוספים עבורם במהירות את הכדורים שנזרקו ולא פגעו, ואף מציבים מחדש את כדור המטרה. כל קבוצה מבצעת את המשימה בעיגולה היא. המטרה: מספר פגיעות מרבי בתוך פרק זמן נתון (כ-3 דקות), או פגיעה במספר כדורים מסוים (10-12).

5. מישחקי כדור

א. הקפצות: שלוש הקפצות כדור, בפעם הרביעית מעבירים רגל מעל הכדור וחוזרים ותופסים אותו לפני שקפץ פעם נוספת על הרצפה. המטרה היא להגיע להקפצות רצופות פעמים רבות ככל האפשר. מי שנפסל מעביר את הכדור לבא בתור.

ב. "מחניים הקטן": שני ילדים עומדים במרחק כ-6-7 מטרים זה מזה, לאחד מהם כדור. היתר עומדים ביניהם. השניים צריכים לזרוק את הכדור זה לזה מבלי שהאחרים יתפסו, ותוך כדי כך לפגוע ברגלי אחד הילדים ולהוציאו מהמישחק. מי

מרכז ורטהיים

מיתוח קואורדינציה



בשיטת

שהצליח לתפוס את הכדור מציל מישהו שנפסל.

ג. קפיצה מעל הכדור: הילדים עומדים בטור מול קיר. הראשון זורק כדור אל הקיר, הכדור קופץ על הקרקע, הזורק עובר מעליו בקפיצת פישוק או בהרמת רגל הצידה והשני בטור תופס את הכדור. הזורק עובר לסוף הטור.

*צורה נוספת: על הילדים לעבור מעל הכדור לפני שקפץ על הרצפה.

6. מישחקי מקלות

א. 4 מקלות: 4 מקלות מונחים במרחק חצי מטר זה מזה. הילדים עוברים מעליהם בצעדים של ריצה בקפיצות. הראשון בטור עובר פעם נוספת, נוחת בשתי רגליים למרחק מרבי מעבר למקל האחרון ומזיז אותו אל מקום הנחיתה. שאר המקלות מוזזים בהתאם. מי שאינו מצליח לעבור את המרחקים (ללא צעדי ביניים או ניתורי ביניים) נפסל.

ב. "דודס": שני מקלות - אחד ארוך והשני קצר ומחודד בשני צידיו. החובט אווז בשתי ידיו את המקל הארוך, בעוד הקצר מונח על הקרקע. הוא "מכה" בחוזקה בקצה המקל הקצר, וכשזה מתרומם באוויר הוא מנסה לפגוע בו ולחובטו למרחק רב ככל האפשר.



אפשרויות נוספות:

- **תפיסת המקל:** המשתתפים האחרים צריכים לנסות לתפוס את המקל שהועף באוויר. תפיסה גוררת פסילה של החובט.
- **הקפות:** משחקים את מישחק ההקפות, אלא שבמקום אלה וכדור משתמשים בשני המקלות.

7. מחבואים

מי שמחבואו התגלה הופך להיות המחפש. זהו מישחק המפתח תנועה, מהירות תגובה, הערכת זמן ומרחק, התמצאות במרחב ויצירתיות, ומסב הנאה רבה למשתתפים בו.

לסיכום: חלק ממישחקים אלו מוכרים בוודאי למורים מימי ילדותם. מומלץ לכם, הגנות והמורים, לעודד את הילדים לשחק במישחקים אלו בגן או בבית-הספר, ליזום הפסקות פעילות ואף להציע לילדים לעסוק בכך בשעות אחר-הצהריים.

כדאי גם לגרותם להמציא מישחקים חדשים בקבוצות קטנות, באמצעים ובאביזרים העומדים לרשותם בבית ובשכונה. הם יוכלו, לאחר מכן, להציג את המישחקים בפני חבריהם במסגרת שיעורי החינוך הגופני.

מרכז ורטהיים

מיתוח קואורדינציה



בשיטת

לסיכום: משחקי השכונה יוצרים בסיס מוטורי טוב להקניית מיומנויות של תנועה וספורט, מפתחים את היצירתיות בתנועה, מעודדים חשיבה ותהליכים פדגוגיים חינוכיים וגורמים להנאה ולמעורבות של הילדים בתוכני הפעילות.

רשימת מקורות

1. Kreiss, F. (1985). Traditionelle and Einfache Spiele. **Der Übungsleiter**. DSB Melsungen.
2. Hollmann, W. (1988). **Kinders und Jugendliche im Leistungssport**. Schorndorf, Koln. pp. 17-32.