

יום גיבוש צבאי

משך: 3 שעות

כיתות י - יב

מטרת העל:

פיתוח חוסן אישי וקבוצתי באמצעות יום גיבוש בסגנון צבאי, המבוסס על התמודדות עם אתגרים פיזיים, עבודת צוות, מנהיגות, התמדה ויכולת לפעול גם בתנאי קושי ולחץ.

מטרות ביניים:

1. התנסות במשימות פיזיות וקבוצתיות בסגנון גיבוש.
2. חיזוק תחושת המסוגלות האישית והקבוצתית.
3. פיתוח יכולת התמדה גם במצבי עייפות, קושי ואתגר.
4. תרגול עבודת צוות, חלוקת תפקידים ותקשורת יעילה.
5. יצירת חיבור בין חוויית הגיבוש לבין מושגי החוסן וההתמודדות בחיים.

דגשים:

- להקפיד על בטיחות, שתייה והפסקות קצרות לאורך היום.
- לשמור על אווירה צבאית ורצינית, אך לא משפילה.
- להדגיש כי המטרה אינה רק הצלחה פיזית אלא גם התמדה, עזרה הדדית, חשיבה ועבודת צוות.
- לעודד מנהיגות מתחלפת בתוך הקבוצות.
- לשים לב שכל תלמיד מקבל מקום ותפקיד בתוך הקבוצה.
- לחזק לאורך היום גילויי אחריות, שיתוף פעולה והתמודדות עם קושי.

מערך שיעור:

שלב	תוכן
פתיחה 20 דק	החיילת מרכזת את כל התלמידים במעגל בתחילת הפעילות. החיילת מסבירה כי היום אינו עוד יום ספורט רגיל, אלא יום גיבוש בסגנון צבאי, שמטרתו לבחון לא רק כוח פיזי אלא גם אופי, חוסן, עבודת צוות, התמדה, מנהיגות ויכולת להתמודד עם קושי.

<p>החיילת פותחת בשיח קצר עם התלמידים ושואלת: מה זה לדעתכם גיבוש? מה בודקים בגיבוש חוץ מכוח? מה ההבדל בין כוח פיזי לבין חוסן? איך קבוצה יכולה לעזור לאדם לא לוותר? לאחר מכן החיילת מציגה את מטרת היום, מדגיש את חשיבות הרצינות, האחריות והמאמץ, ומחלקת את הכיתה ל-4 קבוצות שוות. כל קבוצה בוחרת שם צוות קצר. החיילת מסבירה את מבנה היום: תחנות גיבוש, הפסקה, משימת גמר מסכמת ומעגל סיכום.</p>	
<p>חלק ראשון תחנות גיבוש: הכיתה מתחלקת לקבוצות, וכל קבוצה מתחילה בתחנה אחרת. כל תחנה נמשכת כ-1 דקות כולל מעבר קצר.</p> <p>תחנה 1 מסלול לוחם: ריצה עד קונוס, זחילה מתחת לחבל, קפיצות בין סימונים וחזרה בריצה. המטרה היא להשלים כמה שיותר מעברים מלאים בזמן הנתון.</p> <p>תחנה 2 נשיאת משימה: הקבוצה מעבירה שק חול, בקבוקי מים מלאים או ציוד אחר מנקודה לנקודה בדרכים שונות נשיאה זוגית, מעל הראש, או העברה בין חברי הקבוצה בלי שהציוד ייפול.</p> <p>תחנה 3 תחנת כוח והתמדה: הקבוצה מקבלת סבב משימות סקוואטים, שכיבות סמיכה, כפיפות בטן, קפיצות במקום ופלאנק קבוצתי. הקבוצה מחליטה כיצד לחלק את המשימות בין חבריה.</p> <p>תחנה 4 משימת מנהיגות תחת לחץ: הקבוצה צריכה לעבור מצד אחד של המגרש לצד השני דרך חישוקים או סימוני קרקע בלבד. במהלך התחנה מוסיפים תנאים כמו דיבור בלחש בלבד, מוביל אחד שנותן הוראות או החלפת מוביל באמצע.</p> <p>תחנה 5 משימת חילוץ: הקבוצה צריכה להעביר חפץ מסוים כמו שק חול, בקבוקי מים או כדור כבד יחסית מנקודה לנקודה, מבלי שייפול ומבלי לרוץ, כאשר כל חבר קבוצה חייב לגעת בחפץ לפחות פעם אחת.</p>	<p>גוף 2 שעות 201 דקות</p>

<p>לאורך התחנות המורה מדגיש לא רק את הביצוע הפיזי, אלא גם את שיתוף הפעולה, קבלת ההחלטות, האחריות ההדדית וההתמדה.</p>	
<p>בסיום היום החיילת מכנסת את כל התלמידים במעגל. כל קבוצה משתפת בקצרה כיצד חוותה את הפעילות. החיילת מסבירה כי ביום כזה לא רק הגוף עבד, אלא גם הראש, הסבלנות, היחס לאחר והיכולת לא לוותר כשקשה. לאחר מכן מתקיים שיח קצר עם התלמידים. שאלות לשיח: באיזה רגע במהלך היום הרגשתם שאתם באמת יוצאים מאזור הנוחות? מה עזר לכם להמשיך גם כשהייתם עייפים או מתוסכלים? האם היה רגע שבו מישהו מהקבוצה עזר לכם לא לוותר? מה גיליתם היום על הדרך שבה אתם מתנהלים בתוך קבוצה? מה לדעתכם יותר חשוב בגיבוש – להיות הכי חזק או לדעת לעבוד נכון עם אנשים? איזה כלי מהיום יכול לעזור לכם גם בהמשך, בלימודים, בצבא או בחיים בכלל? החיילת מסכמת כי חוסן אינו רק היכולת לסבול קושי, אלא היכולת להישאר בתוך המשימה, לבקש עזרה כשצריך, לעזור לאחרים ולהמשיך לפעול גם כשלא קל.</p>	<p>סיכום 20 דק</p>

נספחים:

- קונוסים
- חבלים / סרט סימון
- שקי חול קטנים / בקבוקי מים מלאים
- מזרנים
- חישוקים
- שעון עצר
- דפי ניקוד
- גירים / סרט לסימון קווים
- מוזיקה לרקע – לבחירה
- דף ניקוד לקבוצות