



שיטת OCO™

הדלת ללמידה בקואורדינציה בתנועה מתחילה ורטהיים 2010

OCO™ אלו ראשי תיבות של Optimal Coordination Order
קואורדינציה גופנית + קואורדינציה חשיבתית + גמישות קואורדינטיבית/קוגניטיבית = OCO™

מחבר השיטה - ד"ר מרק ורטהיים, ד"ר במדעי הספורט עם מומחיות בקואורדינציה ובמדעי המוח, בוגר האוניברסיטה לספורט בקלן גרמניה.

שיטת OCO™ היא שיטה המפתחת את הפונקציות הניהוליות, המחשבתית והרגשית של האדם, על בסיס הבנת תפקודי המוח והקואורדינציה, בעזרת תרגילים ייעודיים המפתחים קליטת מידע, זיכרון ויצירתיות מחשבתית. התרגילים מספקים גירויים לחושים והגוף צריך להגיב בתנועה מושכלת.

בשיטת OCO™ הלמידה, התרגול והאימון מאפשרים לנצל, בתהליך הדרגתי, את הפוטנציאל הגילאי, את הפוטנציאל הפרטני, ולמקסם את הייחודיות של הפרט בתהליך הנאתי בתנועה שיש לה משמעות תחושתית, רגשית, גופנית וחברותית.

שיטת OCO™ היא תכנית הפעלה בתנועה המשלבת ידע מדעי ממדעים שונים עם ניסיון רב שנים של פעילות בשיטה בקהלים ובגילאים מגוונים, במדינות שונות בשפות עברית, ערבית, אנגלית וגרמנית.

שיטת OCO™ פורסמה בכתבי עת שונים, ובמאמרים רבים באקדמיה ובתחומי עיסוק שונים, לאוכלוסיות שונות (התפתחות הילד, מאמנים, מורים, מורי נהיגה ועוד).

שיטת OCO™ מאפשרת התאמה לסוגי אוכלוסיה שונים, למקצועות שונים, למוסדות שונים.

שיטת OCO™ הומצאה ונוסתה בהצלחה במערכות שונות על ידי ד"ר מרק ורטהיים.

שיטת OCO™ תחומי יישום:

- הוראה ולמידה
- איזון לעבודה ממושכת בתחומים מגוונים
- ספורט
- בחיי היום-יום
- בנהיגה
- בהוראת הנהיגה וקשיי למידת הנהיגה
- זיכרון ונוקשות מחשבתית
- קשיים רגשיים, חברתיים ואישיותיים
- תסמונות שונות (הפרעת קשב וריכוז, ליקויי תקשורת, דיספרקציה, קשיי תפקוד מגוונים)
- שיקום לאחר מחלות, ניתוחים, תאונות

השיטה מאפשרת התאמה גופנית, התאמה גילאית והתאמה לאישיות דרכי קליטת המידע ודרכי הלמידה. בשיטה התאמנו גילאי שנתיים ובני 80. נמצא שכבר בפעילות שבועית אחת עם תרגול מונחה בבית יש תוצאות בזמן קצר!

Wertheimacademy.com



מי שהשתתף באחת הפעילויות בשיטה מדווח על הנאה ועשייה מתוך דחף פנימי. לאחר מספר שיעורים בשיטה, הוא הרגיש בשינוי שהתחיל ב"כאב ראש" אך נעלם ויצר לו מבט אחר על עצמו, הסביבה ושיפור משמעותי בכישורי חיים בכלל ובעיסוק שלו בפרט. משובים חיוביים של מנהלים, הורים, מורים, מטפלים, רופאים, מורי נהיגה, צעירים שלמדו נהיגה והתקשו לעבור טסט, מאמני ספורט בכירים בכדור רגל, כדורסל, ג'ודו, קרטה ועוד.

תהליך הלימוד/תרגול ואימון

תהליך הלמידה **שיטת OCO™** עומד במרכז הפעילות. מכלול הגירויים יוצר תהליך תרגול קואורדינטיבי מלווה בלמידה ובחשיבה. הלימוד הופך בהדרגה לתרגול ואח"כ לאימון. התוצאה המתקבלת היא התארגנות תכליתית המבוססת על יציבות רגשית גם במצבי לחץ וגם כשהדרישות מורכבות! עקרונות וצורות ההפעלה בשיטה מאפשרות לפרט לפתח יצירתיות וללמוד "דרכו שלו".

התהליך כולל מפגש שבועי הדרכה, הנחייה, לפעילות עצמאית.

שיטת OCO™ עזרה ויכולה לעזור לאוכלוסיות הבאות בנקודות המרכזיות הבאות:

ילדים

- התפתחות
- התארגנות
- קשב וריכוז
- ביטחון עצמי/דימוי עצמי
- חוסר/יתר אגרסיביות מילולית/גופנית
- תכנון תנועה
- פיתוח עצמאות ביחס לגיל
- פיתוח למידה עצמית ומשמעת עצמית
- יצירת דחף פנימי לנוע/לשחק
- כישורים חברתיים
- שיפור הישגים לימודיים
- שיפור הישגים ספורטיביים

ספורטאים

- יכולת לזכור חוקים
- מסוגלות לבצע חזרות ושינוי
- שחרור נוקשות גופנית
- פיתוח חשיבה מהירה בתנועה
- שיפור התמצאות/ראייה מרחבית
- יצירת ספונטניות
- שיפור התמודדות בשינויים תכופים
- לימוד ניצול הזדמנות
- לאלתר
- בבחירת פתרון מתאים
- פיתוח עמידות גופנית ומנטאלית במצבי לחץ
- שיקום מהיר לאחר פציעות ומניעת פציעות



מבוגרים

- הנאה בהנעה עצמית
- שיפור זיכרון
- יכולת התמודדות עם חידושים
- פיתוח יציבות רגשית
- מניעת נפילות
- שיפור תפקוד לאחר מחלות/ניתוחים
- יצירת שמחת חיים

האפשרויות ללמוד את השיטה

אקדמיית ורטהיים – הכשרות

- קורס OCO™ לכול אחד ואחד – ההורה
- קורס OCO™ לכול מדריך שרוצה לעבוד עם ילדים בגיל הרך
- קורס OCO™ לענפי הכדור וענפי הקרב לעבוד באגודה, מתנ"ס ועוד..
- קורס OCO™ למעוניינים לעבוד עם אוכלוסייה בגיל הזהב
- קורס OCO™ למעוניינים לעבוד עם ילדים עם קשיים רב גוניים
- קורס OCO™ למעוניינים לעבוד עם בני נוער וקשיי נהיגה
- קורסים בהזמנה מותאמת לקבוצת יעד

השתלמויות סדנאות והרצאות

- לאוכלוסיות שונות וארגונים שונים
- בגופים שנים: מערכת החינוך, איגודים, אגודות, מתנ"סים, קרנות
- בהזמנה מותאמת לקהל היעד

מרכז ורטהיים – פעילויות

- הפעלה בקבוצות בשיטת OCO™ בגילאים שונים
- הפעלת קבוצות ספורט כהשלמה לאימונים במועדונים
- הפעלת קבוצות נשים בשיטת OCO™
- הפעלת קבוצות מתאמנים מבוגרים
- הפעלת קבוצות ספורט בשיטה של ספורטאים לשעבר
- הפעלת קבוצות על בסיס מקצוע
- הפעלת קבוצות לילדים עם קשיים (לאחר אימון פרטני)
- הפעלה אישית על פי אבחון
- הפעלה בזוגות על פי אבחון
- הפעלה אישית לענפי ספורט שונים (כישרונות).
- הפעלת ספורטאי הישג בענפים השונים

לפרטים:

אקדמיית ורטהיים www.wertheimacademy.com

מרכז ורטהיים www.oco-gym.com