

המחלקה להכשרה להוראה

מערך שיעור

תאריך: 07.01.13

הסטודנט/ית: קלימנקו קריסטינה

מספר הלומדים: 17

כיתה: ז'3

מקום השיעור: אולם ספורט.

מקצוע: התעמלות יסודית

מס' שיעור: 5 מתוך 8.

נושא השיעור: עמידת ידיים

מטרת העל של השיעור: התלמידה תדע לבצע עמידת ידיים עפ"י האלמנטים הקריטיים לביצוע נכון ותדע לשלב אותו במשפט תנועה.

מקורות: ספר "התעמלות לבית הספר" אילנה כץ, ידע אישי. **תכנית לימודים/עמ':**

| תחום | יעדי ההוראה | תכליות |
|----------------------|---|--|
| מוטורי | התלמידה תצליח לבצע עמידת ידיים עפ"י האלמנטים הקריטיים. | *התלמידה תתרגל עמידת ידיים מול קיר ותישאר בעמידת ידיים למשך 5 שניות, תבצע לא פחות מ-3 חזרות בכל תרגול. *התלמידה תתרגל עמידת ידיים עם בת זוג. |
| הכרתי | התלמידה תיחשף ותבין את האלמנטים הקריטיים של עמידת ידיים. התלמידה תבין איך לשלב את עמידת הידיים במשפט תנועה. | *התלמידה תדע לציין את כל האלמנטים הקריטיים של עמידת ידיים ותיתן משוב בתרגול עם בת זוג. *התלמידה תדע לשלב את עמידת הידיים במשפט תנועה עם צעדי קישור אומנותיים. |
| חברתי, ריגושי, מוסרי | התלמידה תיחשף לעזרה הדדית. התלמידה תיחשף לעבודה שיתופית. | *התלמידה תעזור לבת זוג בתרגול המיומנות. *התלמידה תשתף פעולה עם שאר בנות הקבוצה ותבצע את משפט התנועה בתיאום תנועתי עם הקבוצה. |

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: משטח של 8 מזרני ג'ודו.

הערות בטיחות: שמירה על רווחים בזמן התרגול, תרגול על פי הנחיות המורה בלבד!

| ארגון הלמידה (לומדים, ציוד) איור | נקודות להדגשה/ נקודות לבטיחות | פעילות/משימה | מטרת התרגיל (מגמה) | הזמן |
|---|---|--|--|--|
| <p>*ישיבה על ספסל מול המורה.</p> <p>*ריצה עורפית על הקו החיצוני של המגרש.</p> <p>*במפוזר מול המורה.</p> <p>*במפוזר מול המורה.</p> <p>*במפוזר מול המורה.</p> <p>2 שורות.</p> | <p>*נהלי שיעור: בשריקה עוצרים בדממה. יש לעבוד אך ורק לפי הוראת המורה.</p> <p>*חשוב לחמם את השרירים כמה שיותר לפני ביצוע מיומנויות שונות בהתעמלות.</p> <p>*תוך כדי הביצוע, לשאול את הבנות מהם האלמנטים הקריטיים של כל מיומנות.</p> <p>*חשוב להדגיש את הנחת הידיים רחוקות מהגוף לפני עם צעד גדול לפנים!</p> <p>*שומרים סמיכה הפוכה למשך 10 שניות.</p> | <p>*הושבת התלמידות. *הקראת שמות. *הצגת נושא השיעור.</p> <p>*ריצה על הקו המקיף של המגרש תוך שילוב תרגילי חימום: סיבובי ידיים לאחור ולפנים, דילוגים, צעדי רדיפה, קפיצות ברגליים צמודות.</p> <p>*הגמשת הצוואר, מתיחה לידיים, הגמשת הכתפיים, ישיבת פרפר, ישיבה שלמה ופיסוק, בשכיבה הנפת רגל ישרה לפנים.</p> <p>. *צעדי רדיפה עם ניתור בחצי פנייה, צעד "אסמבלה" ניתור לעמידת פיסוק, גלגול לפנים לישיבה שפופה, מהישיבה מעבר לעמידת נר. בסיום ע.נר מעבר ישיר לגלגול לאחור, קימה ומעבר למאוזן לפנים.</p> <p>* מרגליים צמודות וידיים ישרות מעלה, מרפקים נעולים שליחת רגל אחת לפנים למכרע קדמי, כפיפת הגו לפנים תוך העברת משקל הגוף אל הרגל הקדמית, הנחת הידיים מקבילות על הקרקע. דוחפים עם הרגל החזקה תוך הנפת הרגל השנייה העלאת האגן מעלה והצמדת הרגליים באוויר. הורדת רגל אחר רגל, ניתוק הידיים העלאת גו, יישור הגוף וחזרה לעמידה ישרה.</p> <p>*הליכת סרטן עד הקונוס, עצירה וביצוע סמיכה הפוכה עם כיווץ ישבן ובטן, מרפקים נעולים. *קפיצות ארנבת עד הקונוס, שוב ביצוע סמיכה הפוכה.</p> | <p>לארגן ולהכין את הכיתה לשיעור.</p> <p>העלאת דופק</p> <p>מתיחות</p> <p>חזרה על משפט תנועה.</p> <p><u>תדור:</u> עמידת ידיים</p> <p><u>הרחבה:</u> תרגילי חיזוק</p> | <p>2 דק' פתיחה</p> <p>5-7 דק' חימום דינאמי+ סט</p> <p>30 דק' חלק עיקרי</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|------------------------|
| | <p>*חשוב לחזק ידיים וחגורת הכתפיים.</p> <p>*חשוב לציין כי הקשתה בגב תמנע ביצוע נכון בעמידת ידיים.</p> <p>*מי שמצליחה יכולה להצמיד 2 רגליים לקיר.</p> <p>*חשוב לציין כי הגוף בעמידת ידיים צריך להיות כיחידה אחת כל המפרקים אחד מעל השני כמו במגדל קוביות.</p> <p>2 קבוצות עובדות בנפרד.</p> | <p>*הליכה בסמיכה קדמית הלוך וחזור בלי עצירה- לשמור על בטן אסופה וישבן מכווץ כך שלא תהייה הקשתה בגב.</p> <p>*הליכת "חייזר"- כל צעד הנפת רגל אחת מעלה תוך ניתוק הרגל העומדת מהקרקע.</p> <p>*עמידה מול קיר – טיפוס עם הגב לקיר, צעד –צעד עד לעמידת ידיים מלאה- מחזיקים 5 שניות ויורדים גם בצעדים.</p> <p>*עם הפנים לקיר – להניף רגל אחת ולגעת בקיר, רגל עומדת מתנתק מהקרקע.</p> <p>*אחת מבצעת השנייה עומדת מולה ותופסת לה את הרגליים כתמיכה.</p> <p>* בת זוג עומדת בצד רק לשמירה ולמתן משוב האם העמידה נכונה.</p> <p>*שילוב עמידת הידיים במשפט תנועה כהמשך למאוזן קדמי.</p> | <p>תרגילי הכנה</p> <p><u>שיפור:</u></p> <p>תרגילי עזר בזוגות</p> <p><u>יישום:</u> שילוב עמידת ידיים במשפט תנועה.</p> | <p>5 דק' חלק מסיים</p> |
|--|--|--|---|------------------------|

