



### הקדמה ליחידת ההוראה בנושא אתלטיקה

הסטודנט/ית: תנה בן-עמי שנה: א' תאריך יום ההוראה: 05/12/2012  
כיתה: י"א 4 – בנים, תיכון גלילי (כפ"ס) מספר הלומדים: 12 מקום השיעור: אולם הספורט  
נושא יחידת ההוראה: פיתוח בסיס אתלטי ושיפור ההישגיות והתחרותיות מס' שיעורים: 6-8

#### **הקדמה אישית:**

כאתלטית פעילה, אני מודעת למצב האתלטיקה ודימוייה בקרב האוכלוסייה ככלל והילדים בפרט: האתלטיקה נתפסת כמקצוע קשה ומשעמם. הישגיות הילדים ויכולתם להתמיד הידרדרה, כך שערכיה לא נוגעים לליבם. בנוסף, מרבית הילדים מתקשים בביצועים בתחום ולא מפתחים בסיס אתלטי, שכל כך חשוב לכל ענף ספורט אחר בו יעסקו בעתיד, הן בבית הספר והן מחוץ לכתליו (אם יבחרו לעשות זאת). בתחילת השנה, התחלתי את דרכי בהוראה בבית הספר התיכון. בחרתי ללמד כיתה י"א בנים ולנסות לשנות את דימויי האתלטיקה בעיניהם וכן להשפיע על תפיסתם וערכיהם הרלוונטיים. המטרות שעמדו לנגד עיניי, כמפורט במערכי השיעור המצורפים, נגעו לתחום הגופני ולתחום ההכרתי אך בעיקר לתחום הרגשי. לא כללתי ביחידת ההוראה שיעורי ההערכה, שכן בהתנסות ראשונית זו הדבר היה מחטיא את מטרותיי, אך ייתכן שיש מקום לעשות זאת. כמו כן, ישנו מקום לבצע שיעור נוסף, מסכם, אשר לא זכיתי להעביר עקב אילוצי המערכת. במהלך הוראת היחידה בפועל, הצלחתי לגרום לילדי הכיתה (כולל החלשים מביניהם) להנות מריצה קשה, להבין (גם אם לא הצורה מושלמת) כיצד לבצע קפיצה משולשת (מיומנות אתלטית מורכבת) ואף להתאמץ ולהביע תחרותיות והישגיות באופן רציף.

**שמחתי לראות כיצד לומדים הילדים לחבב את "מלכת הספורט", האתלטיקה.**

### מערך שיעור

**הסטודנט/ית:** תנה בן-עמי      **שנה:** א'      **תאריך יום ההוראה:** 28/11/2012  
**כיתה:** י"א 4 – בנים, תיכון גלילי (כפ"ס)      **מספר הלומדים:** 12      **מקום השיעור:** אולם הספורט  
**נושא יחידת ההוראה:** פיתוח בסיס אתלטי והשתתפות במרוץ שליחים שבדי, לשיפור ההישגיות והתחרותיות  
**נושא השיעור:** הכרות וביצוע משחקוני זריזות ומהירות תגובה      **שיעור 1 מתוך 6 שיעורים**

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	הכרות עם תרגילי תנועה וכוח חדשים	התלמידים יבצעו: מכרעיים, ריצת מספרת, עקבים לישבון, ברכיים לחזה באופן טכני
	התנסות ראשונה במאוצים קצרים	התלמידים יתנסו במאוצים קצרים (לאורך 20 מ' לפחות * 10 מאוצים לפחות) תוך משחקונים
הכרתי	הכרת והבנת מספר מתיחות	התלמידים יעבירו יחדיו חלק מהחימום, כאשר כל אחד יציג מתיחה לבחירתו אותה ננתח יחד
	הבנת תרגילי תנועה וכוח חדשים	התלמידים יבינו את תנועת התרגילים החדשים, היציבה הנדרשת והרציונאל לביצועם
	שיפור מהירות התגובה	התלמידים יתנסו במשחקונים הדורשים תגובה ושינוי מצב מהירים
חברתי, ריגושי, מוסרי	הנאה ממשחקונים הדורשים ממאמץ ונחישות	התלמידים יתחרו זה בזה (בזוגות ובקבוצות) במשחקונים מגוונים המעודדים תחרותיות ודרבון אחד של השני

#### **אופני בדיקת התכליות:**

1. ביצוע נכון של התרגילים החדשים
2. השתתפות נמרצת במשחקונים התחרותיים

**הערות בטיחות: אין**

**הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:** קונוסים גבוהים (20 לפחות)

**הערות ארגוניות \ ארגון לומדים:** מפוזר (כיתתי) ← מעגל ← זוגות \ 2 שורות ← מעגל

**\* בלימוד מיומנות חדשה יש לצרף למערך ניתוח מיומנות.**

ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	חלק/ זמן	
מפוזרים באולם		<b>תופסת "קבוצות":</b> התלמידים רצים במרחב על-פי הנחיות בזמן אקראי צריכים להסתדר במהרה בזוגות/שלושות/רביעיות.... התופס (מוגדר מראש) רשאי לתפוס תלמידים שלא הספיקו עדיין להצטרף לקבוצה בגודל הנדרש. הנושא שיוצג: משחקוני זריזות.	חימום + התייחסות ראשונית למהירות תגובה		1
במעגל		<b>מתיחות:</b> כל תלמיד יציג מתיחה (ואת עצמו). נתח את המתיחות בקצרה יחדיו.	הצגה חלקית של נושא השיעור		2
במעגל		<b>הזוג הראשון שמגיע למקומו חזרה מנצח:</b> * ריצה לצד השני * ריצה למרכז תוך סיבוב מימין וחזרה לאחור * ריצה למרכז תוך סיבוב משמאל וחזרה לאחור * ריצה למרכז, ביצוע 10 כפיפות בטן וחזרה * ריצה למרכז, ביצוע 10 שכיבות סמיכה וחזרה	חימום (המשך) + הכרות + הכרת והבנת מתיחות		3
זוגות (תלמיד מול תלמיד) אשר יצרו שתי שורות תלמידים	* הגעה למרכז בתיאום * ביצוע נכון של התרגיל	<b>הדגמה</b> * ביצוע 10 מכרעיים בכל רגל * ביצוע ריצת מספרת לצד השני	ריצה וביצוע תרגילים בתיאום + תחרויות בזוגות		4
זוגות (תלמיד מול תלמיד) אשר יצרו שתי שורות תלמידים		<b>הקבוצה הראשונה שמגיעה למקומה מנצחת:</b> * הליכת מכרעיים והגעה לצד השני * ריצת מספרת עד לצד השני * ישיבה מזרחית ← ריצה מהירה לצד השני * ישיבה מזרחית עם הגב למרכז ← כנ"ל	הכרות עם מכרעיים ועם ריצת מספרת		5
זוגות (תלמיד מול תלמיד) אשר יצרו שתי שורות תלמידים		<b>משחק "מפילי הקונוסים":</b> קבוצה אחת תוכרז כ-"מפילת קונוסים" והשניה כ-"מרימת קונוסים". בשריקה, ניתן לרוץ ולהפיל/להקים קונוסים במרחב, עד להישמע שריקה נוספת. הקבוצה המנצחת תוכרז בהתאם למספר הקונוסים שהופלו \ הורמו. לאחר החלפת תפקידים, יתבצע סיבוב נוסף.	תחרויות קבוצתיות – משחק סופי		6
זוגות (תלמיד מול תלמיד) אשר יצרו שתי שורות תלמידים + קונוסים פזורים במרחב		<b>סיכום:</b> התלמידים יחוו דעתם. אציג את נושא יחידת ההוראה (אתלטיקה, מרוץ שליחים שבדי, הישגיות, תחרויות). <b>מתיחות</b> יבוצעו באופן עצמאי בזמן זה.	מתיחות + סיכום		7
מעגל					8

**מערך שיעור**

**הסטודנט/ית:** תנה בן-עמי      **שנה:** א'      **תאריך יום ההוראה:** 05/12/2012  
**כיתה:** י"א 4 – בנים, תיכון גלילי (כפ"ס)      **מספר הלומדים:** 12      **מקום השיעור:** אולם הספורט  
**נושא יחידת ההוראה:** פיתוח בסיס אתלטי ועריכת "יום אתלטיקה" כיתתי לשיפור ההישגיות והתחרותיות  
**נושא השיעור:** לימוד סגנון הריצה הקצרה וטכניקת הזינוק (גבוה ונמוך)      **שיעור 2 מתוך 6 שיעורים**

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	שיפור מיומנויות תנועה וכוח רלוונטיות	התלמידים יבצעו מגוון תרגילים: מכרעיים, עקבים לישבן, ברכיים לחזה (באופן טכני ובנוסף בקצבים מהירים) וכן ניתורים (על שתי רגליים ועל רגל אחת)
	שיפור סגנון הריצה במאוצים קצרים	התלמידים יתנסו במאוצים קצרים (לאורך 20 מ' לפחות * 10 מאוצים לפחות) לאחר הסבר על סגנון הריצה הרצוי
	לימוד טכניקות הזינוק	התלמידים יתנסו בטכניקות הזינוק תוך עריכת תחרויות (על-מנת לעודד זינוק מהיר יותר)
הכרתי	הכרות עם מתיחות סטטיות, חימום דינאמי וההבדלים	התלמידים יתנסו בחימום דינאמי (סיבובי מפרקים ומתיחות דינאמיות) ויבינו את יתרונותיו
	הבנת סגנון הריצה	התלמידים יבינו את יתרונות סגנון הריצה (משמעות הטיית הגו, מכפלת אורך הצעד בתדר וכיו"ב)
חברתי, ריגושי, מוסרי	הנאה מתחרויות זוגיות וכן הרגשת שיפור באופן בביצוע הריצה הקצרה	התלמידים יתחרו זה בזה (בזוגות) תוך שיפור המיומנויות

**אופני בדיקת התכליות:**

1. ביצוע נכון של התרגילים
2. שיפור סגנון הריצה והבנת העקרונות
3. שימוש נכון בטכניקות הזינוק

**הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:** כדור קטן (נוח לאחיזה)      **הערות בטיחות:** אין  
**הערות ארגוניות \ ארגון לומדים:** מפוזר (כיתתי) ← מעגל ← שורות ← זוגות (במפוזר וב-2 שורות) ← מעגל

#	זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה
1		חימום	ריצה קלה		מפוזרים באולם
2		חימום (המשך)	תופסת "כדור": התלמידים רצים במרחב כאשר אחד התלמידים (התופס) רץ עם כדור בידו ומנסה לתפוס אותם על-ידי נגיעה. תלמיד שנתפס, הופך גם הוא לתופס וכך גדלה קבוצת התופסים בהדרגה. התופסים יכולים להתמסר בכדור או להעבירו מיד ליד אך לא לרוץ עימו. האחרון שנותר ולא נתפס הינו המנצח!		מפוזרים באולם
3		חימום דינאמי (המשך) + הסבר על אופן החימום + הצגת נושא השיעור	סיבובי מפרקים, מתיחות דינאמיות (מכרע קדמי וצידי), הנפות	* השוואה למתיחות סטטיות	במעגל
4		תרגילי סגנון, מהירות וכוח	1. ברכיים לחזה במקום בקצב מתון + האצה בשריקה 2. ביצוע ברצף: 10 שכיבות סמיכה + ברכיים לחזה (20 תנועות) + 15 כפיפות בטן + ברכיים לחזה (20 תנועות) 3. 10 מכרעיים בכל רגל (הוצאת רגל מהירה קדימה)	* הגעה לזווית של 90° לפחות במפרק הירך * ירידה מספקת בביצוע מכרע	במעגל
5			4. ביצוע ברצף: עקבים לישבן תוך התקדמות בקצב מתון + האצה בשריקה + חזרה בריצה מהירה * 2	* נגיעת העקב בישבן + אורך צעד * סידור בזוגות לפי סדר הגעתם	בשורה
6		ניתורים	תופסת "זוגות": בני הזוג ירדפו זה אחר זה (החלפת תפקידים בשריקה) תוך ביצוע ניתורים: 10 על שתי רגליים, 10 על ימין, 10 על שמאל, 10 על ימין, 10 על שמאל		מפוזרים באולם, בזוגות ("בלאגן מסודר")
7		הסבר בסיסי על סגנון הריצה	* אורך צעד * תדר * הטיית גו לפניים * תנועת ידיים תומכת (ולא בזבזנית אנרגיה) * החזקת גוף		במעגל
8		יישום העקרונות באופן לא תחרותי	* ריצת השורה הראשונה לצד השני, כאשר השורה השנייה בוחנת את הסגנון + היפוך תפקידים * 2 (כל קבוצה תבחן את חברי הקבוצה השנייה גם מלפנים וגם מאחור)		זוגות (תלמיד לאחר תלמיד במרחק קל) אשר יצרו שתי שורות
9		הסבר בסיסי על סגנון הריצה והתנסות קצרה	* הסבר על זינוק גבוה (מבוצע באופן "טבעי") + ניסיון זינוק מהמקום באופן מונחה * הסבר על זינוק נמוך ("למקומות", "היכוך") + ניסיון זינוק מהמקום באופן מונחה		
10		תחרויות בזוגות – חלק מסכם	ניסיונות תפיסת בן הזוג העומד מקדימה כאשר: * בן הזוג האחורי בזינוק גבוה והשני בזינוק נמוך * בן הזוג האחורי בזינוק נמוך והשני בזינוק גבוה * חילופי תפקידים		
11		מתיחות	ביצוע מתיחות מלמטה למעלה על-פי הנחיה כללית (איברי גוף)		מעגל

**מערך שיעור**

**הסטודנט/ית:** תנה בן-עמי      **שנה:** א'      **תאריך יום ההוראה:** 19/12/2012  
**כיתה:** י"א 4 – בנים, תיכון גלילי (כפ"ס)      **מספר הלומדים:** 12      **מקום השיעור:** אצטדיון (?)  
**נושא יחידת ההוראה:** פיתוח בסיס אתלטי ועריכת "יום אתלטיקה" כיתתי לשיפור ההישגיות והתחרותיות  
**נושא השיעור:** שיפור הכוח המתפרץ והתחרותיות באמצעות "שלוש מקלות"      **שיעור 3 מתוך 6 שיעורים**

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	שיפור מיומנויות תנועה וכוח רלוונטיות	התלמידים יבצעו דילוגים, עקבים לישבן, ברכיים לחזה, צעדי רדיפה וצעד סיכול (באופן טכני ובקצבים מהירים) וכן ניתורים שונים (באופן טכני, תוך דגש על אורך הניתור, משמע הפעלת כוח לצורך דחיפת הקרקע)
	מדידת ריצת 60 מ'	התלמידים יתנסו בריצת 60 מ' הישגית
	שיפור סגנון הריצה ובייחוד אורך הצעד במאוצים קצרים	התלמידים יתנסו במאוצים קצרים לאחר תזכורת בנושא סגנון הריצה הרצוי ופקודת הזינוק
הכרתי	שיפור אורך הצעד	התלמידים יתחרו זה בזה במעבר מרחק במינימום צעדים
	הכרת מיומנויות תנועה וכוח רלוונטיות	התלמידים יכירו מיומנויות חדשות ואת הפוטנציאל לביצוען
	הבנת חשיבות ואופן ההרצה	התלמידים יתנו במציאת מרחק ההרצה המתאים להם ויבינו את תרומת ההרצה לצבירת מהירות, תוך הימנעות מ-"איבוד שליטה" על תנועת גופם
חברתי, ריגושי, מוסרי	שיפור התחרותיות תוך הנאה מתחרויות אישיות ותוך הרגשת שיפור באופן בביצוע התרגילים השונים	התלמידים יתחרו זה בזה (ביחידים) תוך שיפור המיומנויות

**אופני בדיקת התכליות:**

1. ביצוע נכון של התרגילים השונים
2. שיפור סגנון הריצה וכן יכולת הניתור ואורך הצעד
3. השתתפות באופן הישגי ותחרותי בשיעור

**הערות בטיחות:** אין

**הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:** כדור קטן (נוח לאחיזה) + 9 מקלות

**הערות ארגוניות \ ארגון לומדים:** מפוזר (כיתתי) ← מעגל ← שורות ← מעגל

ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	זמן	#
<b>מפוזרים באולם</b>	וריאציה מאתגרת ותחרותית יותר למשחק החימום ששוחק בשיעור הקודם	<b>תופסת "כדור":</b> התלמידים רצים במרחב כאשר שלושה מהתלמידים (התופסים) רצים תוך כדי התמסרות בכדור (אסור לרוץ עם הכדור) ומנסים "לתפוס" את התלמידים האחרים על-ידי נגיעה. תלמיד שנתפס, מתיישב בישיבת זווית (הדורשת שיווי משקל), עד לתפיסת כלל התלמידים. במהלך המשחק, נמדד הזמן אשר חולף עד לסיומו. לאחר סיבוב זה, שלושה תופסים אחרים מנסים לבצע זאת מהר יותר.	<b>חימום</b>		<b>1</b>
<b>במעגל</b>		<b>סיבובי מפרקים, מתיחות דינאמיות (מכרע קדמי וצידי), הנפות</b>	<b>חימום דינאמי (המשך) + הצגת נושא השיעור</b>		<b>2</b>
<b>בשורה</b>	האצה בשריקה	<b>במהלך ריצה לרוחב דשא האצטדיון:</b> 1. ריצה קלה 2. ריצה קלה עם סיבובי ידיים לפניים 3. ריצה קלה עם סיבובי ידיים לאחור 4. דילוגים בסיוע יד נגדית 5. עקבים לישבן 6. ברכיים לחזה 7. הנפות (בכל צעד שלישי) 8. צעדי רדיפה (החלפת כיוון בכל 4 צעדים) 9. צעד סיכול	<b>תרגילי סגנון \ שיפור מיומנויות תנועה</b>		<b>3</b>
<b>בשורה</b>	תזכורת בנושא סגנון הריצה הרצוי: * אורך צעד * תדר * הטיית גו לפניים * תנועת ידיים תומכת (ולא בזבזנית) * החזקת גוף	<b>ריצה בעצימות בינונית לרוחב האצטדיון וחזרה בהליכה * 2</b>	<b>תרגול סגנון הריצה</b>		<b>4</b>

ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	זמן	#
בשורה	* דגש על טכניקת ביצוע התרגילים * צעדים כמה שיותר רחוקים	התלמידים ינסו לחצות את השטח לרוחבו בטכניקות שונות – <b>התלמיד אשר יצליח לבצע זאת במינימום צעדים יוכרז כמנצח</b> : ריצה, דילוגים, קפיצה על רגל ימין, קפיצה על רגל שמאל	תחרויות אישיות \ שיפור מיומנויות תנועה וכוח מתפרץ רלוונטי		5
בשורות, ב- 2 קבוצות (לכל קבוצה סט מקלות)	* הסבר על ניתור ודחיפת קרקע, הטיית הגו, ... * הסבר על הצורך בהרצה לצורך צבירת מהירות, אך באופן מבוקר * השוואה לקפיצה משולשת	התלמידים יכירו את אופן הקפיצה במשחק "שלוש מקלות" ויתנסו בו במרחק בסיסי על-מנת לתרגל את טכניקת הביצוע, תחילה ללא הרצה ולאחר מכן עם הרצה	הסבר בנושא משחק "שלוש מקלות" + הרצה + התנסות ראשונית		6
בשורה, לפי סדר הביצוע	תלמידים אשר נתקלו, יוכלו להמשיך לתרגל את הקפיצה באמצעות סט מקלות נפרד	התלמידים יקפצו מעל שלושת המקלות בזה אחר זה ובכל שלב "יפסלו" התלמידים אשר כשלו בקפיצה (ינתן ניסיון אחד חוזר). לאחר כל שלב, יוגדל המרחק, עד להכרזה על מנצח.	תחרות "שלוש מקלות"		7
מעגל		ביצוע מתיחות מלמטה למעלה על-פי הנחייתי	מתיחות		8





**מעריך שיעור**

הסטודנט/ית: חנה בן-עמי שנה: א' תאריך יום ההוראה: 26/12/2012  
 כיתה: י"א 4 – בנים, תיכון גלילי (כפ"ס) מספר הלומדים: 12 מקום השיעור: אצטדיון  
 נושא יחידת ההוראה: פיתוח בסיס אתלטי ועריכת "יום אתלטיקה" כיתתי לשיפור ההישגיות והתחרותיות  
 נושא השיעור: שיפור הכוח המתפרץ, התחרותיות וההישגיות באמצעות "קפיצה משולשת" שיעור 4 מתוך 6

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	שיפור מיומנויות תנועה וכוח רלוונטיות	התלמידים יבצעו דילוגים, עקבים לישבן, ברכיים לחזה, צעדי רדיפה וצעד סיכול (באופן טכני ובקצבים מהירים) וכן ניתורים שונים (באופן טכני, תוך דגש על אורך הניתור, משמע הפעלת כוח לצורך דחיפת הקרקע)
	שיפור סגנון הריצה ובייחוד אורך הצעד במאוצים קצרים	התלמידים יתנסו במאוצים קצרים על-ידי "ריצה מתגברת", לאחר תזכורת בנושא סגנון הריצה הרצוי
	התנסות ראשונית עם "קפיצה משולשת"	התלמידים יתנסו בקפיצה משולשת ויתרגלו את רכיביה השונים לאורך השיעור (הרצה, ניתור, דילוג, קפיצה)
הכרתי	הבנת שלבי ביצוע "קפיצה משולשת"	התלמידים יבינו את טכניקת ביצוע שלבי הקפיצה
חברתי, ריגושי, מוסרי	שיפור התחרותיות תוך הנאה מתחרויות אישיות	התלמידים יתחרו זה בזה (ביחידים) תוך שיפור המיומנויות
	התמודדות עם טכניקה ותרגילים חדשים הקשים לביצוע	התלמידים יתנסו בקפיצה משולשת מספר פעמים, תוך דגש על ניסיון לשפר את היכולת והקושי הראשוני בלימוד טכניקה ותרגילים חדשים ומורכבים
	שיפור ההישגיות	התלמידים ינסו לשפר את יכולתם <u>האישית</u> לאורך התרגול

**אופני בדיקת התכליות:**

1. ביצוע נכון של התרגילים השונים
2. שיפור סגנון הריצה וכן יכולת הניתור ואורך הצעד
3. השתתפות באופן הישגי ותחרותי בשיעור

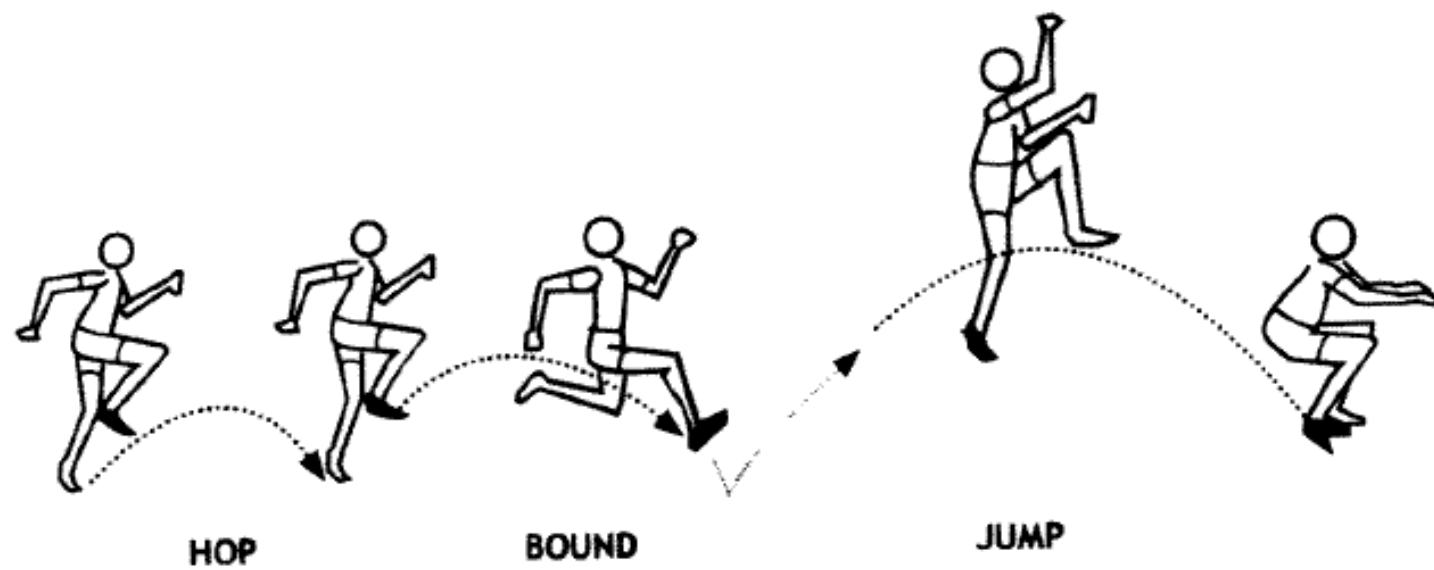
הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: קונוסים קטנים (לסימון גבולות מגרש וטווחי הקפיצה שהושגו) + 9 דלגיות

(במקום מקלות) הערות בטיחות: שימוש בדלגיות במקום במקלות

הערות ארגוניות \ ארגון לומדים: מפוזר (כיתתי) ← מעגל ← שורות ← מעגל

ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	זמן	#
מפוזרים	* וריאציה תחרותית יותר למשחק החימום ששוחק בשיעור הקודם * ההתקדמות במהלך המשחק תעשה בצורות שונות (ריצה קלה עם סיבובי ידיים לפנים ולאחור, דילוגים וכו')	<b>תופסת:</b> התלמידים רצים במרחב כאשר שניים מהתלמידים ומנסים "לתפוס" את התלמידים האחרים. תלמיד שנתפס, מצטרף לתופסים. במהלך המשחק, נמדד הזמן אשר חולף עד לסיומו. לאחר סיבוב זה, תופסים אחרים מנסים לבצע זאת מהר יותר.	חימום		1
במעגל		<b>סיבובי מפרקים, מתיחות דינאמיות (מכרע קדמי וצידי), הנפות</b>	חימום דינאמי (המשך) + הצגת נושא השיעור		2
בשורה	האצה בשריקה	<b>במהלך ריצה לרוחב דשא האצטדיון:</b> 1. דילוגים בסיוע יד נגדית 2. עקבים לישבן 3. ברכיים לחזה 4. הנפות (בכל צעד שלישי) 5. צעדי רדיפה (החלפת כיוון בכל 4 צעדים)	תרגילי סגנון \ שיפור מיומנויות תנועה		3
בשורה	* תזכורת בנושא סגנון הריצה הרצוי * הסבר על הצורך בהרצה לשם צבירת מהירות אופקית, אך באופן מבוקר * הסבר על ריצה "מתגברת" * הסבר בנושא קרש הקפיצה	<b>ריצה מתגברת לאורך האצטדיון, ביצוע צעד אחרון מהיר ומדויק מעל קו הקונוסים וחזרה בהליכה * 2</b>	לימוד הרצה + תרגול סגנון הריצה והתזמון		4

#	זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה
5		תחרויות אישיות \ שיפור מיומנויות תנועה וכוח מתפרץ רלוונטי	התלמידים ינסו לחצות את השטח לרוחבו בטכניקות שונות – <b>התלמיד אשר יצליח לבצע זאת במינימום צעדים יוכרז כמנצח</b> : ריצה, דילוגים, ניתורים על רגל ימין/שמאל בלבד, ניתורים על שתי הרגליים, ניתורים על רגל ימין/שמאל ונחיתה על שתיים)	* דגש על טכניקת ביצוע התרגילים וכן על כוח אנכי ואופקי בקפיצה * צעדים כמה שיותר רחוקים	בשורה
6		הסבר בנושא משחק "קפיצה משולשת"	* הסבר על <b>שלבי ההתקדמות</b> (הרצה, ניתור, דילוג, קפיצה) * הסבר בנושא <b>הניתור</b> (דחיפת קרקע, העברת מרכז הכובד קדימה) * הסבר בנושא <b>הנחיתה</b> הסופית (על שתי הרגליים)	* הסבר על מטרת כל שלב בקפיצה * השוואה למשחק "שלוש מקלות" אשר שוחק בשיעור הקודם וכן לקפיצה לרוחק	
7		תחרות "שלוש מקלות" המדמה קפיצה משולשת (ניתור-דילוג-קפיצה)	התלמידים יקצו מעל שלושת המקלות בזה אחר זה ובכל שלב "יפסלו" התלמידים אשר כשלו בקפיצה (ייתנו ניסיון אחד חוזר). לאחר כל שלב, יוגדל המרחק, עד להכרזה על מנצח.	* המרחק ההתחלתי יהיה קטן, על-מנת לאפשר תרגול * תלמידים אשר נתקלו, יוכלו להמשיך לתרגל את הקפיצה באמצעות סט מקלות נפרד	בטורים, בשתי קבוצות, לפי סדר הביצוע (לכל קבוצה סט מקלות)
8		הסבר בנושא "קפיצה משולשת" אל הבור	* הסבר על שלבי הקפיצה (הרצה, ניתור, דילוג, קפיצה) * <b>הסבר בנושא הקפיצה</b> בסגנון הקפיצה לרוחק "מקס": *** <b>ניתור</b> : לאחר הניתור (כאשר נוצרת זווית של 90 בירך ובברך), התנועה ממשיכה עד לנחיתה *** <b>מעוף</b> : "התקפלות" באוויר כאשר רגל הניתור מוצמדת אל רגל ההנפה אשר לפנים והידיים נשלחות קדימה *** <b>נחיתה</b> : ברגליים צמודות, העקבים יוטבעו ראשון בחול ואחריו יתר האיברים, כאשר הגוף כפוף	* הכרת המושגים "רגל הניתור" ו- "הרגל המונפת" * <b>במידה ולא יוותר זמן מספק, אעצור את המשחק לצורך הסבר זה והמשחק ימשיך במקביל לקפיצות אל הבור (סע' 7 ו-9 למערך השיעור)</b>	
9		תרגול הקפיצה השלמה: "קפיצה משולשת" אל בור הקפיצות	<b>תרגול הקפיצה השלמה</b> – לכל תלמיד יינתנו מספר ניסיונות, בהתאם לזמן שישאר	* שימוש בבור הקפיצה וסימון המרחקים שהושגו בקונוסים קטנים * עידוד להישגיות אישית * ציון שיא העולם לגברים (18.29), לילדים (16.89, בן 15) ולילדים בארץ (14.64)	בטור, לפי סדר הביצוע
10		מתיחות	<b>ביצוע מתיחות</b> מלמטה למעלה על-פי הנחייתי		מעגל



**מערך שיעור**

**הסטודנט/ית:** חנה בן-עמי      **שנה:** א'      **תאריך יום ההוראה:** 02/01/2013  
**כיתה:** י"א 4 – בנים, תיכון גלילי      **מספר הלומדים:** 12      **מקום השיעור:** אצטדיון  
**נושא יחידת ההוראה:** פיתוח בסיס אתלטי והתנסות בענפי האתלטיקה, לשיפור ההישגיות והתחרותיות  
**נושא השיעור:** שיעור הכנה למרוץ שליחים שבדי      **שיעור 5 מתוך 6 שיעורים**

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	שיפור מיומנויות תנועה רלוונטיות	התלמידים יבצעו דילוגים, הנפות, ניתורים וצעדי רדיפה (בקצבים שונים, תוך כדי משחק)
	שיפור סגנון הריצה	התלמידים יבצעו 3-4 "ריצות מתגברות", תוך דגש על סגנון הריצה
הכרתי	שיפור מהירות תגובה וקואורדינאציה	התלמידים יתנסו במרוצי שליחים קצרים, בהם ידרשו להעביר מקל במהירות ובזריזות תוך כדי ריצה וכן לקבל מקל במהירות ובתזמון נכון
	הבנת אופן התנהלות מרוץ שליחים	התלמידים יכירו את חוקיו הבסיסיים של מרוץ שליחים (עדיין ללא אזורי ההחלפה, אותם יכירו בשיעור הבא)
חברתי, ריגושי, מוסרי	הבנת אופן העברת מקל	התלמידים יכירו את המושגים "מסירה עילית" ו-"מסירה תחתית", מנח המקל הרצוי בעת העברת מקל ומנח הגוף הרצוי בעת קבלה מקל
	הנאה מריצה ומתחרות	התלמידים יתנסו במרוצי שליחים קצרים, בהם הדגש אינו על הריצה בלבד אלא גם על אזור ההחלפה, העברת המקל וכן התחרות הקצרה

**אופני בדיקת התכליות:**

1. הבנת אופן התנהלות מרוץ שליחים מסוג 100\*4
2. הבנת אופן העברת המקל ויישום נכון בעת התרגול
3. התנסות בריצת שליחים קצרה יותר, תוך הנאה והבעת תחרותיות

**הערות והעזרים הדרושים לשיעור:** קונוסים גדולים (לסימון אזורי ההחלפה), מקלות הערות בטיחות: אין

**הערות ארגוניות \ ארגון לומדים:** מפוזרים ← במעגל ← בשורה ← בשורות ← בטורים ← במעגל

#	זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה
1		חימום	<b>תופסת:</b> התלמידים רצים במרחב כאשר שניים מהתלמידים מנסים "לתפוס" את התלמידים האחרים. תלמיד שנתפס, מצטרף לתופסים. במהלך המשחק, נמדד הזמן אשר חולף עד לסיומו. לאחר סיבוב זה, תופסים אחרים מנסים לבצע זאת מהר יותר.	ההתקדמות במהלך המשחק תעשה בצורות שונות: 1. ריצה קלה 2. ריצה קלה עם סיבובי ידיים לפניים 3. ריצה קלה עם סיבובי ידיים לאחור 4. דילוגים בסיוע יד נגדית 5. ניתורים על רגל אחת \ שתיים 6. צעדי רדיפה	מפוזרים (שטח מלבני יסומן באמצעות קונוסים)
2		חימום דינאמי (המשך) + הצגת נושא השיעור	תרגילי החימום המומלצים: סיבובי מפרקים, מתיחות דינאמיות (מכרע קדמי וצידו), הנפות)	* יועבר על-ידי התלמידים * בהתאם לצורך, אוסיף תרגילים	במעגל
3		תרגול סגנון הריצה	ריצה מתגברת לאורך האצטדיון וחזרה בהליכה * 2	* תזכורת בנושא סגנון הריצה הרצוי * תזכורת בנושא ריצה "מתגברת"	בשורה
4		הסבר על ריצת שליחים ותחרויות בזוגות	<b>ריצת שליחים בכיוונים הפוכים:</b> הזוגות יעמדו בשתי שורות, זו מול זו, בשני צידי הדשא. בני הזוג בשורה הראשונה יצאו בריצה לעבר בני זוגם בשורה השנייה, אשר יצאו בריצה לצד השני במחילת כף. <b>ריצת שליחים בכיוון זהה:</b> הזוגות יעמדו בשתי שורות, זו לאחר זו – שורה אחת בתחילת השטח ושורה שנייה באמצע. בני הזוג בשורה הראשונה יצאו בריצה לעבר בני זוגם בשורה השנייה, אשר יצאו בריצה עד לצד השני במחילת כף.	* הסבר ראשוני בנושא ריצת שליחים	בשתי שורות (זוגות)
5		הסבר על העברת המקל, תרגול ראשוני ותחרויות בקבוצות	<b>תרגול העברת המקל ב-3 קבוצות:</b> * העברת מקל מימין לשמאל תוך כדי עמידה לאורך הקבוצה כולה * העברת מקל משמאל לימין תוך כדי הליכה לאורך הקבוצה כולה * העברת מקל מימין לשמאל תוך כדי ריצה קלה לאורך הקבוצה <b>תחרויות בין הקבוצות, בהתאם לפירוט לעיל</b>	* הסבר על העברת המקל במסירה תחתית (מלמטה למעלה, באופן "טבעי" יותר) ובמסירה עילית (מלמעלה למטה, באופן יעיל יותר) * הסבר על מנח הגוף הרצוי בעת הקבלה (להישאר נטויים קדימה בדומה לריצה, להטות את הראש מעט לאחור ולהביט למקל) * הסבר על העברת המקל מיד שמאל ליד ימין לאחר קבלתו	בשלושה טורים (3 קבוצות)

ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	זמן	#
בטורים, כל רץ מעט לפני אזור החלפה הרלוונטי לו (בשלשות)		תחרות בין השלשות	התנסות במרוץ 100*3		6
בטורים, כל רץ מעט לפני אזור החלפה הרלוונטי לו (בשלשות)	* הסבר על מתן אות קולי על-ידי הרץ המוסר במרחק מתאים * הסבר על תחילת ריצת הרץ המקבל כאשר הרץ המוסר מתקרב, לצורך צבירת מהירות	* העברת חוות דעת על-ידי התלמידים – כיצד לדעתם יוכלו לבצע זאת באופן יעיל יותר? * מתן נקודות לשיפור...  תחרות בין הקבוצות (אופציונאלי, אם יישאר זמן)	משוב והתנסות חוזרת		7
במעגל		סיכום תכני השיעור והצגת נושא השיעור הבא (המשך למידה בנושא מרוצי שליחים: אזורי החלפה וסוגי מרוצי שליחים). מתיחות יבוצעו באופן עצמאי בזמן זה על-ידי התלמידים (בהתאם להכוונתי לשרירים השונים).	מתיחות + סיכום		8



**מעריך שיעור**

הסטודנט/ית: חנה בן-עמי שנה: א' תאריך יום ההוראה: 09/01/2013  
 כיתה: י"א 4 – בנים, תיכון גלילי מספר הלומדים: 12 מקום השיעור: אצטדיון  
 נושא יחידת ההוראה: פיתוח בסיס אתלטי והתנסות בענפי האתלטיקה, לשיפור ההישגיות והתחרותיות  
 נושא השיעור: שיעור מסכם בנושא מרוץ שליחים שבדי שיעור 6 מתוך 6 שיעורים

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	שיפור מיומנויות תנועה רלוונטיות	התלמידים יבצעו תרגילים שונים: עקבים לישבן, ברכיים לחזה, דילוגים, הנפות, ניתורים וצעדי רדיפה (באופן טכני)
	שיפור סגנון הריצה	התלמידים יבצעו 4 "ריצות מתגברות", תוך דגש על סגנון הריצה
הכרתי	שיפור מהירות תגובה וקואורדינאציה	התלמידים יתנסו במרוצי שליחים קצרים, בהם ידרשו להעביר מקל במהירות ובזריזות תוך כדי ריצה וכן לקבל מקל במהירות ובתזמון נכון
	הבנת אופן התנהלות מרוץ שליחים וסוגי מרוצי השליחים הקיימים	התלמידים יכירו את אזורי ההחלפה של מרוץ השליחים וכן את סוגי מרוצי השליחים הקיימים
חברתי, ריגושי, מוסרי	הנאה מריצה ומתחרות	התלמידים יתנסו במרוץ שליחים שבדי, בהם הדגש אינו על הריצה בלבד אלא גם על אזור ההחלפה, העברת המקל וכן התחרות הקצרה והשוני ביכולת התלמידים השונים
	הבנת קיומם של יכולות ספורטיביות שונות לכל אחד (ההבדל בין רץ 100 לרץ 400..)	

**אופני בדיקת התכליות:**

1. הבנת אופן התנהלות מרוץ שליחים שבדי
2. הבנת אופן הריצה והעברת המקל באזור ההחלפה ויישום נכון בעת התרגול
3. התנסות בריצת שליחים, תוך הנאה והבעת תחרותיות

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: קונוסים גדולים (לסימון אזורי ההחלפה), מקלות, הערות בטיחות: אין

הערות ארגוניות \ ארגון לומדים: במעגל ← בשורה ← בשורות ← במעגל



#	זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה
1		חימום דינאמי עם מקל השליחים	חימום דינאמי : התלמידים רצים במעגל (מסביב לקונוסים) תוך התקדמות בצורות שונות בהתאם להנחייתי. מקל שליחים יעבור ביניהם ובכל פעם שיושלם סיבוב, אופן ההתקדמות יוחלף.	ההתקדמות במהלך המשחק תעשה בצורות שונות : 1. ריצה קלה 2. עקבים לישבן 3. ברכיים לחזה 4. דילוגים בסיוע יד נגדית 5. הנפות 6. ניתורים על רגל אחת \ שתיים 7. צעדי רדיפה	במעגל (מסביב לשטח מלבני שישומן באמצעות קונוסים)
2		חימום דינאמי (המשך) + הצגת נושא השיעור	סיבובי מפרקים, מתיחות דינאמיות (מכרע קדמי וצידי), הנפות		במעגל
3		תרגול סגנון הריצה	ריצה מתגברת לאורך האצטדיון וחזרה בהליכה * 4	* תזכורת בנושא סגנון הריצה הרצוי * תזכורת בנושא ריצה "מתגברת"	בשורה
4		תחרויות בזוגות – תרגול העברת המקל	ריצת שליחים בכיוון זהה : הזוגות יעמדו בשתי שורות, זו לאחר זו – שורה אחת בתחילת השטח ושורה שנייה באמצע. בני הזוג בשורה הראשונה יצאו בריצה לעבר בני זוגם בשורה השנייה, אשר יצאו בריצה עד לצד השני עם העברת המקל. חזרה על התחרות תוך החלפת תפקידים.	* תזכורת בנושא ריצת שליחים ואופן העברת המקל (ממסירה מיד ימין של המוסר ליד שמאל של המקבל, אשר יעבירו ליד ימין) * הדגמה על ידי אחד מהזוגות	בשתי שורות (זוגות)
5		הסבר על אזורי החלפה ותרגול ראשוני	תרגול העברת המקל באזור החלפה שסומן מראש	* הסבר על מהות אזור החלפה ומרחקו (10 מ' לפני ואחרי תחילת מקטע הריצה של הרץ מקבל) * הסבר על מתן אות קולי על-ידי הרץ המוסר במרחק מתאים * הסבר על תחילת ריצת הרץ המקבל כאשר הרץ המוסר מתקרב, לצורך צבירת מהירות	בשתי שורות (זוגות) – השורה השנייה תמתין מעט לפני אזור ההחלפה

ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	זמן	#
בזוגות, כל רץ מעט לפני אזור ההחלפה הרלוונטי לו : רץ 1 בקו ה-0, רץ 2 בקו ה-100)	* הסבר על מרוץ שליחים שבדי "מקוצר" (רץ ראשון 100 מ' מה-0 ועד ל-100, רץ שני 200 מ' מה-100 ועד ל-0) * הסבר ודגש על ההבדלים ביכולות	תחרות בין זוגות	התנסות במרוץ שליחים שבדי מקוצר		6
במעגל		* משוב עמיתים: העברת חוות דעת על-ידי התלמידים על ביצועי חבריהם: כיצד לדעתם יוכלו לבצע זאת באופן יעיל יותר? * מתן נקודות לשיפור...	מתן משוב לימודי כללי וספציפי		7
ברביעיות, כל רץ מעט לפני אזור ההחלפה הרלוונטי לו : רץ 1 ורץ 3 בקו ה-0, רץ 2 ורץ 4 בקו ה-100)	* הסבר על מרוץ שליחים שבדי (רץ ראשון 100 מ' מה-0 ועד ל-100, רץ שני 200 מ' מה-100 ועד ל-0, רץ שלישי 300 מ' עד ל-0, רץ רביעי 400 מ' עד ל-100)	תחרות בין רביעיות	התנסות במרוץ שליחים שבדי		8
במעגל			מתן משוב התנהגותי כללי וספציפי		9
במעגל		סיכום תכני השיעור והצגת נושא השיעור הבא (שיעור אתלטיקה מסכם). מתיחות יבוצעו באופן עצמאי בזמן זה על-ידי התלמידים).	מתיחות + סיכום		10