



מערך שיעור

תיאום תנועה וקצב עם דלגיות בזוגות ובשלושות- מאת נאוה וולפסון

פתיח

מתקן: אולם/מגרש

שיעור מס': 2 מתוך: 6

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	פיתוח שליטה, איכות תנועתית ויכולת גופנית בביצוע מיומנויות שונות (קפיצה בדלגית).	ביצוע אישי וצוותי של מגוון קפיצות מוכתבות, מקוריות, יצירתיות עם הדלגית במצבים שונים.
הכרתי	הבנת הקשר בין תאום תנועה וקצב לבין הצלחה בביצוע משימות במקצועות שונים והבנת ההקשר בכל מקצוע.	הבנת המושגים קואורדינציה, תיאום עין-יד- רגל בהקשר של קפיצה בדלגית, התאמת הניתור לקצב הסיבוב ובהתאמה לקופצים נוספים.
חברתי, ריגושי מוסרי	פיתוח תחושת מסוגלות של כל תלמיד בביצוע משימות מאתגרות בדרגות קושי שונות ותחושת מסוגלות קבוצתית לקראת הצגת התרגיל.	ביצוע התרגיל המשותף עם דלגית. כל אחת בצוות תציין בקצרה מה הייתה תרומתה לביצוע.
	פיתוח יכולת ההקשבה ותיאום התנועה והקצב בביצוע מיומנויות שונות באמצעות תקשורת מילולית ובלתי מילולית.	יכולת ביצוע בקצב אחיד: על המשפט להכיל 6 תנועות לפחות תוך שימוש בדלגית במקום ובתנועה לאורך מסלול בן 12 מ'

אופני בדיקת התכליות: הצלחה בביצוע משפט עם דלגית במקום ובתנועה בצוות, שיחת סיכום - על מידת התרומה של כל אחת למשפט.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: דלגיות לפי מספר משתתפים.

הערות ארגוניות: לדאוג למרחב פעולה בטוח בפעילות, שמירה על המרחב הקבוצתי.

הערות בטיחות: כללים ברורים לתנועה במרחב, שימוש נכון בדלגית.

**מערך שיעור - תיאום תנועה וקצב עם דלגיות בזוגות ובשלשות
מאת נאוה וולפסון
משימות**

חלק/ זמן	מטרת התרגיל	המשימות/ תיאור הפעילות	נקודות להדגשה	ארגון הלמידה
	הצגת הנושא	הצגת הנושא שיתוף פעולה בצוות וחלוקת דלגיות		
12 דקות	העלאת דופק וחימום הנעת חגורת כתפיים ניתורים ונחיתות באמצעות דלגית	1. תנועה חופשית וניתורים באופן עצמאי במקום ובתנועה. 2. אחיזת הדלגית בקצוות, הנעתה לפניים ולאחור במהירויות שונות, כנ"ל תוך תיאום קצב 3. הנחת הדלגית על הרצפה וניתורים מעליה ב - 5 דרכים שונות 4. הדגמה ולימוד על ידי כלל הלומדים 5. ניתורים במקום: רגל אחר רגל, ב - 2 רגליים עם ניתור קדם וללא, 5 ניתורים ברגל אחת ושנייה לסירוגין. כנ"ל תוך סיבוב הדלגית לאחור. 6. כל אחת מוצאת צורות ניתור נוספות 7. הדגמה וחזרה על ידי כלל הקבוצה 8. בזוגות – תיאום תנועות וניתורים 9. דלגית אחת ל - 2 בנות. אחת קופצת ומסובבת את החבל השנייה קופצת יחד 5 ניתורים ברצף. 10. בשלשות בשורה: התקדמות בהליכה בקצב מתואם מחליפים תפקידים. כנ"ל בריצה, בקפיצה מרגל לרגל, כנ"ל . 11. בשלשות - באופן עצמאי ליצור משפט תנועתי (6 תנועות סטטי = דינאמי) על בסיס הניתורים השונים ולהוסיף גם תנועות תוך שימוש בדלגית הדגמה 12. בשכיבה דלגית לכל אחת	כיצד נתאם תנועה בקצב? הקשבה, אחת תתחיל והשאר מצטרפות וכו' דגשים על אופן החזקת ותנועת הידיים. דגש על אופן הנחיתה. דגש על תיאום ידיים ורגליים (קואורדינציה וזריזות)	ביחידים – מפוזר לפני המורה
16 דקות	הדגמה			בזוגות דלגית לכל אחת בזוגות דלגית אחת
8 דקות	הדגמה		האמצעית מכתיבה את הקצב. יש להביט הצדה ולתאם.	בשלשות - מתקדמות יחד לאורך 12 מ'. שלשה מסיימת צופה בשלשה הבאה וחוזרת מסביב, לקו ההתחלה. לתור הבא כל שלשה תבצע כ 10 התקדמויות
	מתיחות והרפיה			במפוזר בשכיבה

במעגל בישיבה	דגשים על הקשבה והתאמה כיכולות המסייעות לשיתוף.	מתיחות באמצעות הדלגית הרפיה ונשימות נציגה מכל שלשה מציינת גורם שסייע לה בהצלחת המשימה	סיכום מילולי	4 דקות 5 דקות
--------------	--	---	--------------	--------------------------------