

המכללה לחינוך גופני ולספורט
ע"ש זינמן במכון וינגייט

המחלקה להכשרה להוראה

מערך שיעור

תאריך: 24.12.12

הסטודנט/ית: קלימנקו קריסטינה

מספר הלומדים: 17

כיתה: ז'3

מקום השיעור: אולם ספורט.

מקצוע: התעמלות יסודית

מס' שיעור: 3 מתוך 8.

נושא השיעור: גלגול לאחור

מטרת העל של השיעור: התלמידה תדע לבצע גלגול לאחור 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 גלגול לאחור עפ"י האלמנטים הקריטיים לביצוע נכון.	*התלמידה תתרגל גלגול לאחור בתחנות ועם בת הזוג ותבצע לפחות 3 גלגולים בכל תחנה. *התלמידה תבצע תרגילי הכנה וחיזוק הגלגול לאחור.
הכרתי	התלמידה תצליח לשלב את הגלגול לאחור במשפט תנועה.	*התלמידה תשלב את הגלגול לאחור כחלק ממשיך למשפט התנועה שנלמד.
חברתי, ריגושי, מוסרי	התלמידה תיחשף ותבין את האלמנטים הקריטיים לביצוע נכון של הגלגול לאחור.	*התלמידה תבין את חשיבות חוזק הידיים, דחיפת הקרקע והעברת מרכז הכובד לאחור בזמן ביצוע הגלגול.
חברתי, ריגושי, מוסרי	התלמידה תחוה הצלחה וכישלון. התלמידה תשתף פעולה.	*התלמידה תחוה הצלחה וכישלון בזמן התרגול. *התלמידה תשתף פעולה בתיאום תנועתו במשפט תנועה יחד עם שאר תלמידות כחלק מקבוצה אחת.

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

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

מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש בשיעור: גלגול לאחור.

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. *אחת הבנות מובילה במסלולים שונים על קווי המגרש השונים.</p> <p>*2 שורות.</p> <p>*במפוזר מול המורה.</p> <p>*במפוזר מול המורה.</p> <p>*בשורה מול הקיר.</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. *חשוב להגמיש את הצוואר לפני ביצוע גלגול מכל סוג שהוא.</p> <p>*לציין את הדגשים של גלגול על העורף ולא על הראש! *בע. נר כפות ידיים תומכות בגו ודוחפות את הגוף מעלה. *להדגיש ידיים ורגליים מתוחות.</p> <p>*העברת מרכז הכובד לאחור, שמירה על כפות ידיים צמודות לאוזניים, דחיפת הקרקע ע"י הידיים.</p> <p>*מרפקים ישרים. *כל משקל הגוף על הידיים.</p> <p>*הגמשת הכתפיים, חשוב לשים לב כי התנועה היא בכתפיים ולא בגב. *מרפקים נעולים גם בבלימה.</p>	<p>*הושבת התלמידות. *הקראת שמות. *הצגת נושא השיעור.</p> <p>*2 סיבובי ריצה על הקו החיצוני. *דילוגים עם סיבובי ידיים לפנים ולאחור. *דהרה הצידה, הליכה שפופה, הליכת 4, הליכת סרטן לסירוגין.</p> <p>*הגמשת הצוואר, מתיחה לידיים, הגמשת הכתפיים, ישיבת פרפר, שלמה ופיסוק.</p> <p>*גלגול לפנים- 5 חזרות. *עמידת נר- 5 חזרות. *צעדי רדיפה עם ניתור בחצי פנייה, צעד אסמבלה ניתור לעמידת פיסוק, גלגול לפנים לישיבה שפופה, מהישיבה מעבר לעמידת נר.</p> <p>*מעמידה ישרה כפיפת ברכיים, גו ומרפקים, כפות ידיים לצדיי האוזניים (פונות כלפי מעלה). הורדת האגן אל הקרקע, גלגול גו לאחור עד להנחת ידיים על הרצפה לצדיי האוזניים. העברת רגליים לאחור מעלה מעל הראש, דחיפת הרצפה בעזרת הידיים וקימה לעמידה ישרה.</p> <p>*קפיצות ארנבת – 5 פעמים במקום, לנסות להרים את האגן עם ברכיים כפופות מעל הראש. *קפיצות ארנבת – בהתקדמות על המזרן וחזרה. *עמידה מול קיר- הנחת כפות הידיים על הקיר והתרחקות ממנו תוך הורדת הראש והגוף מטה כך שיווצר לחץ על הכתפיים. *נפילה" אל הקיר ודחיפתו חזרה ע"י הידיים עד לעמידה ישרה (ניתן לעשות דחיפה בידיים ישרות כך שהכוח יגיע מהכתפיים ולסירוגין לבצע דחיפה במרפקים כפופים כך שהכוח יגיע מהידיים).</p>	<p>לארגן ולהכין את הכיתה לשיעור.</p> <p>העלאת דופק</p> <p>מתיחות</p> <p>חזרה על משפט תנועה הכולל: גלגול לפנים, ע.נר וצעדי קישור אומנותיים.</p> <p>תדור: גלגול לאחור - הסבר+ הדגמה</p> <p>הרחבה: תרגילי עזר וחיזוק:</p>	<p>2 דק' פתיחה</p> <p>5-7 דק' חימום דינאמי+ סטטי</p> <p>30 דק' חלק עיקרי</p>

<p>*בכל תחנה קבוצה, זזים נגד כיוון השעון.</p> <p>*ב-2 שורות.</p>	<p>*גב עגול, ברכיים כפופות. *למרות התנופה שנוצרת לדחוף עם הידיים.</p>	<p>*תחנה מס' 1: נדנוד על הגב בתנוחת "ערסל". *תחנה מס' 2: גלגול לאחור על מזרן משופע בעזרת מקפצה. *תחנה מס' 3: גלגול עם עזרת בת זוג.</p> <p>*ביצוע משפט תנועה שנעשה בתחילת השיעור תוך שילוב גלגול לאחור כאלמנט המשך לאחר עמידת נר.</p>	<p><u>שיפור:</u> תרגילי הכנה בתחנות:</p> <p><u>יישום:</u> שילוב גלגול לאחור במשפט תנועה.</p>	<p>5 דק' חלק מסיים</p>
--	---	--	--	------------------------

