

מערך שיעור

נושא השעור : התעמלות – יסודות ההתעמלות

הסטודנט/ית: לאוניד גורליק שנה: ג תאריך יום הוראה מתוכנן: 06/01/2013

בית ספר: "דרור" כיתה: 1ז מספר הלומדים: 32

מקום השיעור: כיתה עם מזרנים

שיעור מספר: 1 + 2 (שיעור כפול) מתוך 4 שיעורים

מקורות: _____

| תחום | יעדי ההוראה | תכליות |
|---------------------|---|--|
| גופני | יכולת ביצוע תנועה מורכבת של מיומנויות בהתעמלות. | התלמידים יצליחו לבצע את המיומנויות והתנחוות הנלמדות בשיעור: ישיבה שלמה, ישיבת זווית, "בננה" – החזקת גוף, עמידה שפופה, נדנדה, ישיבת קרוס, "סירה", גלגול לפניים ומאוזן קדמי. |
| הכרתי | ידיעה והבנה של מבנה הגוף, גורמי התנועה והתייחסות למרחב. | המורה ידגים (בעצמו או בעזרת תלמיד) וייתן דגשים בנוגע למבנה הגוף וביצוע המיומנות, התלמידים יבינו ויקפידו על כללי הבטיחות בשיעור. |
| חברתי, ריגושי מוסרי | יכולת ביצוע ותיאום של תנועות בזוגות ובקבוצות. | כל חברי הקבוצה משתתפים ומשתפים פעולה במשימות. |
| | סיוע הדדי | בביצוע המיומנויות התלמידים יסייעו האחד לשני ויצליחו במשימה השיתופית. |

אופני בדיקת התכליות: ביצוע נכון של המיומנויות הנלמדות בשיעור, שאלות ידע והבנה, שימוש במחווון.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: מזרני ג'ודו, 2 כדורי גומי.

הערות ארגוניות: ארגון הציוד לפני השיעור בצורה יעילה במרחב.

הערות בטיחות: מרחב פעולה בטוח, הסבר יעיל על אופן הביצוע, הקפדה על משמעת.

* בלימוד מיומנות חדשה יש לצרף למערך ניתוח מיומנות.

| ידע והבנה של גוף האדם בתנועה | ארגון הלמידה | נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים") | המשימות / תיאור הפעילות | מטרת התרגיל (מגמה) | חלק/ זמן |
|------------------------------|--------------|---|---|--|---|
| | | <p>*חלוקת המזרנים מתבצעת בעת החימום בכדי לחסוך זמן אקדמי- המורה מבקש מכל זוג תלמידים לגשת לקחת מזרן ולהניחו במשטח ולחזור לחימום, כל פעם זוג אחר כך שבסיומו של החימום לכל זוג מזרן.</p> | <p>הסבר קצר על ענף ההתעמלות, חשיבותה של ההתעמלות (זהו הבסיס התנועתי לרוב ענפי הספורט), רקע היסטורי (ייצוג ישראלי באולימפיאדה – אלכס שטילוב), נדיה קומנצ'י המתעמלת המפורסמת בעולם בזכות 9 מדליות זהב אולימפיות והראשונה שזכתה בציון 10 מושלם.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ריצה קלה לאחור/לפנים במעגל *3 , • דילוגים + סיבובי ידיים לפנים לאחור, במחירת כף משנים את כיוון ההתקדמות, • דהרות, • צעדי רדיפה, • סיקול חילוף עם עבודת ידיים, בתנועה מרימים יד לרגל נגדית, • ניתורים כאשר הידיים ישרות צמודות לאוזניים, ניתורים לאחור. • מפרק הכתף: ידיים לכתפיים סיבובים לפנים ולאחור, סיבובי ידיים לפנים ולאחור (התייחסות לדרגת הקושי - מנופים). • סיקול ידיים לפני הגוף והרמת ידיים מהצדדים מעלה וחזרה לסיקול. • סיבובי ידיים פנימה והחוצה. • מפרק הצוואר: תנועות הפנייה של הראש, • הרכנה והטיה לאחור, ותנועות סיבוב איטיות לשני הצדדים (עבודה סימטרית). • תנועת הגו בשלושה מישורים (חזיתי, חיצוי ואופקי), בעמידת פיסוק כפיפת גו הצידה (חזיתי) תוך שינוי בדרגת הקושי ע"י הרמת הידיים מצד הגוף, לכתפיים, לעורף ולמעלה. • הפנית גו שמאלה וימינה (אופקי), ברגלים צמודות, בעמידת פיסוק, תוך טלטול הידיים מצד לצד. | <p>קבלת התלמידים, הסבר על נושא השיעור והחדרת מוטיבציה בתלמידים:</p> <p>העלאת דופק,</p> <p>חלק מכין</p> | <p>3 דקות</p> <p>5 דקות</p> <p>7 דקות</p> |

| | | | | | |
|--|---------------|--|--|---|----------------|
| | | <p>המורה עובר בין התלמידים ומעביר משוב מתקן . מתחילים לבצע רק אחרי צפייה בהדגמה וקבלת כל הדגשים לביצוע.</p> <p>* יצירת אתגר לתלמידים מוכשרים – להרים את הגוף מישיבה שלמה מעל הקרקע ולנסות להחזיק ועוד..</p> | <ul style="list-style-type: none"> • כפיפת גו לפניים מטה (חיצי) בברכיים כפופות, אחיזת מרפקים ראש משוחרר (המשך וגוון בתנועה בישיבה שלמה ובישיבת פישוק). • הפעלת מפרק הקרסול, כפיפה גבית וכפית, תנועות סיבוב. בעמידה תנועות סיבוביות של מפרק קרסול. • לימוד ישיבה שלמה = ישיבת זווית = בננה (החזקת גוף). • לימוד עמידה שפופה = ישיבת קירוס = נדנדות = סירה כאשר שוכבים על הבטן ומגלגלים את הגוף. | <p>לימוד מיומנויות יסוד בהתעמלות והגדרותיהן :</p> | <p>15 דקות</p> |
| | <p>בשלשות</p> | <p>הדגמה של המורה בעזרת שלושה תלמידים, קבלת כל הדגשים לביצוע נכון ובטוח. המורה עובר ומעביר משוב תדרוך לתלמידים.</p> | <p>תרגול המצב ההפוך :</p> <ul style="list-style-type: none"> • על התלמיד לשכב בבננה כאשר זוג התלמידים מרימים את רגליו עד למצב של נר על השכמות בתמיכה של הידיים את הגו כשהמרפקים על הקרקע. מתחלפים כאשר כל תלמיד מתרגל פעמיים. • ביצוע נר עם עזרה כאשר הגוף מוחזק, מבט בקו ישר עם הבהונות ומנסים לדקור את התקרה *2 | <p>תרגול נר בשלשות</p> | <p>10 דקות</p> |
| | <p>בשלשות</p> | <p>-להיעזר במרפקים בנר – הקפדה על החזקת גוף, רגליים ישרות -המורה מעביר משוב תיקון.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • תלמיד אחד צופה ומבקר את התלמיד שעל הקרקע לביצוע נכון, תלמיד שני מניח את היד בקו דמיוני מעלה מעל ראשו של המבצע, על המבצע להחזיק גוף ישר ולבצע דקירה עם הבהונות בכף ידו של התלמיד השני, כל תלמיד *2. | <p>ביצוע נר ללא תמיכה בשלשות</p> | <p>5 דקות</p> |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • תופסת נרות – מי שנתפס מבצע נר כאשר בכדי לשחררו יש לגעת לו בכף הרגל . | <p>משחקון</p> | <p>5 דקות</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | <p>-הקפדה על סנטר צמוד לבית החזה, גוף עגול.</p> <p>המורה עובר ומתקן את התלמידים.</p> <p>-הקפדה על הדגשים וכללי הבטיחות שנלמדו.</p> <p>-המורה מנחה את התלמידים איך להישאר בשיווי משקל, לפרוס ידיים וכ"ו.</p> <p>אחזרת גוף יש רגל הנפה בפשיטה מלאה מבט לפנים</p> <p>בהצבעה, ילד שאומר את האלמנט בא להדגים אותו בפני הכיתה, כמו כן חזרה על כל הדגשים החשובים בכל אלמנט.</p> | <p>-מישיבת קירוס מבצעים נדנדה לאחור לחוזרים לקירוס *5</p> <p>אותו התרגיל משפופה לשפופה.</p> <p>מישיבת קירוס בגלגול הגוף לאחור מישרים את הרגליים (כמו בנר) ובחזרה כאשר ברגע הירידה מבצעים כיפוף בברך כדי לחזור לישיבת קירוס *3</p> <p>אותו התרגיל משפופה לשפופה.</p> <p>עומדים בפיסוק מניחים ידיים כמו בשכיבת סמיכה קדמית (קרוב לידיים), מנסים לגעת עם הסנטר בחזה, כופפים את הראש למטה, מעלים את הישבן, מבצעים כפיפת מרפקים, מניחים את העורף על המזרן לאט ובזהירות ומתחילים לקרב את הרגליים לידיים עד שמתגלגלים לפנים *5</p> <p>אותו תרגיל כאשר יש להצמיד את הרגליים לאחור ניתוקם מן הקרקע.</p> <p>ביצוע המיומנות השלמה גלגול לפנים מישיבת קירוס גלגול וחזרה לקירוס *3</p> <p>גלגול מעמידה שפופה לעמידה שפופה.</p> <p>כל תלמיד בתורו מבצע איזון על רגל אחת בצורות שונות שאר הכיתה מבצעים את אותו איזון למשך 3 שניות.</p> <p>תרגול המאוזן כאשר נעזרים בקיר,</p> <p>-ביצוע מאוזן ללא תמיכת קיר.</p> <p>איזה סוגי התעמלות יש? אילו תרגילים למדנו?</p> <p>תרגיל לבית: לבנות תרגיל בן 8 אלמנטים וקטעי חיבור לשיעור הבא, בזוגות, שלשות או רביעיות.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • לימוד גלגול לפנים (מהסוף להתחלה) • לימוד החלק הראשון בגלגול לפנים. • ביצוע המיומנות בשלמותה: • משחקון • לימוד מאוזן קדמי לצד קיר. • סיכום שיעור וחזרה על כל האלמנטים | <p>15 דקות</p> <p>5 דקות</p> <p>5 דקות</p> <p>5 דקות</p> <p>7 דקות</p> |
|--|--|---|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>הערה: הספקנו את כל התרגילים ונשאר זמן, לכן לימדתי עוד שני אלמנטים: בעיטת מספריים ותחושת המצב ההפוך בעמידת ידיים. כמו כן, את הדגשים בעמידת ידיים.</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|