

חלק/זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה	ידע והבנה של גוף האדם בתנועה
2	פתיחת השיעור	הבהרת ציפיות הצגת נושא השיעור	דורש שת"פ ותיאום וריכוז	בגורן לפני המורה במפוזר בשטח מוגדר	
4	חימום כללי	* בידי מחצית מהילדים מקלות, ריצה קלה, העברת המקל ל"חבר" שפוגשים בדרך * כנ"ל, אך מעבירים את המקל ל"חבר" שרצים מאחוריו לסימן "אפ". * תופסת עם מקל הילד עם המקל מנסה "לתפוס" לגעת בעדינות עם המקל בגו של ילד אחר והוא מקבל את המקל והופך להיות תופס. תרגילים שונים של העברות "המקל" בזוגות: בעמידה צד לצד: דרך הצד למעלה, גב אל גב: העברת מקל בין הרגליים ולמעלה מאחורי הראש, או דרך הצד ברוטציה. בעמידה: העברת המקל בשמיניות מתחת לרגליים, תוך הרמתן. בעמידה במצב מכרע גו תלוי למטה: העברת המקל בשמיניות. בישיבה שלמה: גלגול המקל לאורך הרגליים, הנחת כף רגל כפופה על המקל שידיים אוחזות בו ולנסות לישרה על הרצפה או כלפי מעלה.	האחריות למסירה על המוסר	בהתאם למספר הילדים 2 או יותר תופסים או בזוגות	חשיבות הכנה הדרגתית של הגוף לפעילות (פלג גוף עליון ותחתון)
25 4	חלק עיקרי תרגילי תנועה	סקיפינג נמוך/ גבוה, ריצה עם עקבים לישבן, צעדי אילה	דגש על איכות הביצוע	התרגילים יבוצעו לאורך 20 מטר עם מקל ביד, חזרה בהליכה ובריצה קלה. לשקול פעילות בזוגות אם אין לכל ילד מקל.	
	משחקי שליחים	<ul style="list-style-type: none"> ריצה, הקפת הקונוס חזרה והעברת מקל לבא בתור ריצה, הקפת הקונוס חזרה הקפת הקבוצה והעברת המקל מאחור לראשון בטור. כנ"ל תוך הקפת קונוס המונח כשני מטר מאחורי כל טור. כנ"ל תוך הקפדה על קבלת המקל ביד ימין ומסירה ביד שמאל. 	שבאים ממול להכתיב את כיוון ההקפה מימין (קונוס וקבוצה)	עד 6 ילדים בטור, מקל בידי הרץ הראשון בכל טור במרחק 15 מ' מול כל טור מונח קונוס להקפה.	<input type="radio"/> X X X X * <input type="radio"/> X X X X * <input type="radio"/> X X X X * <input type="radio"/> X X X X *
			העברת המקל מיד ליד תוך כדי הריצה והקפת הקבוצה מימין	ניתן להעמיד מאחור תלמיד שמסייע בנקודת הסיבוב מאחור	

<p>התלמידים ימצאו את העיתוי הנכון . האחוריים להנחיית ה"אפ" הקדמיים להושטת היד.</p>	<p>הוספת סימון (דלגית או גיר) ב10 מ' לפני הטור. בזוגות שורה מאחורי שורה המוסר עם מקל מאחורי המקבל.</p> <p>הילדים ישובים בגורן מול המורה</p>	<p>קבלת מקל בתנועה</p> <p>לקבוצות מתקדמות, ניתן לקצר את המשחקים ולגעת בטכניקה.</p> <p>הובלת הילדים לדגשים שנלמדו בשיעור על-ידי שאילת שאלות.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • כנ"ל הרץ המקבל יוצא לדרך כשמוסר נמצא מאחורי הטור. • כנ"ל תוך הגבלת תחום ההחלפה. • תרגול טכניקת העברת המקל (עלית או תחתית) <ol style="list-style-type: none"> 1. תוך כדי עבודת ידיים בעמידה במקום (המוסר אומר "אפ" ואז המקבל מושיט ידו לאחור. 2. כנ"ל תוך כדי הליכה. <p>הנושאים שתרגלנו : שת"פ, העברת מקל בתנועה והעברת מקל מימין המוסר לשמאל המקבל. בשיעור הבא נלמד להעביר את המקל בתחום ההחלפה ונשפר את הטכניקה</p>	<p>סיכום השיעור</p>	<p>5 דק'</p>
--	--	---	--	---------------------	--------------