

מערך שיעור

תקשורת מילולית ובלתי מילולית במשימות הדורשות תיאום תנועה, קצב והקשבה בין בני זוג

הסטודנט/ית: צוות

מקום השיעור: אולם עם מזרנים

שיעור מספר: 1 מתוך: 8 שיעורים

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	שיפור ושכלול השליטה במיומנויות גופניות יסודיות.	הזוגות ינועו מעמדות מוצא שונות ויבצעו תרגילי תנועה במישורי תנועה מגוונים, רמות גובה וטווחי תנועה ובשמירה על מגע עם בן זוג.
הכרתי	הבנת הקשר בין תאום תנועה וקצב לבין הצלחה בביצוע משימות במקצועות שונים והבנת ההקשר בכל מקצוע.	הבנת התרומה של ביצוע תנועות בזוגות להגדלת טווח התנועה. הכרת היכולות והמגבלות של הגוף.
חברתי, ריגושי מוסרי	פיתוח יכולת הקשבה הדדית לתיאום תנועה וקצב בזוגות.	הצלחה בביצוע התרגילים בתאום תנועתי תוך הקשבה זה לזה והקשבה לגוף.

אופני בדיקת התכליות: צפייה בביצועי התלמידים, שיחת סיכום.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: עדיפות לאולם עם מזרני התעמלות.

הערות ארגוניות: יצירת מרחב אישי לכל זוג.

הערות בטיחות: הקשבה לגוף, הקפדה על טווח תנועה בהתאם ליכולת.

ידע והבנה של גוף האדם בתנועה	ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	חלק/ זמן
<p>עמדת מוצא : עמידה יכולות תנועה במישורים שונים ובנקודות מגע ומפגש מגוונות עם בן הזוג.</p>	<p>באופן חופשי באולם לאורך כל השיעור.</p>		<p>ישיבה בזוגות פנים אל פנים :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. להתבונן זה בזה 2 דקות ללא הוצאת הגה. 2. כני"ל לנסות לנהל שיחה קלילה באמצעות מימיקה ותנועות משמעותיות אך ללא קול-דקה וחצי. 3. ספרו במילים זה לזה מה הבנתם מהשיחה ואלו תובנות הפקתם ממנה. <p>עמידה נוחה גב אל פנים :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. בן הזוג שמאחור מסיע כתפי בן זוג לפנים ולאחור חליפות לקרוב והרחקת שכמות. 2. האחורי אוהז באמות הקדמי קרוב מאוד למרפקיו, ומרים כתפיו מעלה ומורידן אל מעט מתחת לחוגרת הכתפיים, חליפות. 3. העומד מאחור "מטייל" באצבעותיו לאורך הקרן הפנימית של השכמה הימנית. אצבעות יד שמאל "חופרות" מתחת לקרן הפנימית של השכמה הימנית, ואצבעות יד ימין בשמאלית. <p>עמידה פנים אל פנים באחיזת ידיים מצליבה : כפות יד ימין אוחזות מעל כפות יד שמאל במרפקים ישרים :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ביצוע צעדים קטנטנים ומהירים במקום, כאשר בני הזוג מסתובבים במעגל סביב עצמם. 2. העברת יד ימין מעל ראשו של אחד מבני הזוג- המבצע סיבוב דרך כתף ימין, ומגיע לכך שגופו נטוי לפנים וידיו ישרות לאחור. או אז הוא משלים סיבובו בהעברת יד שמאל מעל ראשו ומגיע חזרה לעמדת המוצא. אותה פעולה מתבצעת עם בן הזוג, אלא שהוא מסתובב דרך כתף שמאל. 3. כני"ל בשטף ובקצב מהיר יותר. 		

<p>עמדת מוצא : ישיבה. התנסות בתנועה במישורי תנועה ובנקודות מפגש מגוונות עם בן הזוג</p>			<p>עמידה מקבילה בברכיים כפופות גב אל גב :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. להפגיש חליפות פעם המתנית ופעם השכמות והאגן של שני בני הזוג. 2. הפגשת הצד הימני של הגו במגע מלא. ניסיון לעבור במגע עדין לחיבור משותף של הגו השמאלי. 3. שני הגווים נוגעים זה בזה. ביצוע "טיול" משותף בין חלקי הגו השונים של שני בני הזוג ללא מילים. <p>עמידה פנים אל פנים באחיזת כפות הידיים :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. לנסות לבצע סיבוב שלם סביב עצמכם ולחזור לעמדת המוצא. <p>עמידה זה לצד זה, כפות הרגליים הפנימיות של שני בני הזוג צמודות זו לזו :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ביצוע מכרע צידי ברגליים חיצוניות ובאחיזת ידיים פנימיות, בתוספת כפיפת גו הצידה זה אל זה. 2. כני"ל, אך הפעם בתוספת הרמת היד החיצונית לאחיזה משותפת מעל הראש. <p>עמידה פנים אל פנים עמידה גב אל גב :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ניסיון להתיישב בקירוס ללא עזרת ידיים. 2. כני"ל, אך הפעם ניסיון להתרומם משיבת הקירוס לעמידה, ללא עזרת ידיים. <p>ישיבת קירוס בפישוק זה מול זה, כאשר אגן ימין של השניים נפגש :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ניסיון להוציא איש את רעהו משווי משקל ע"י הדיפת כתפיו לאחור באמצעות הידיים. 	
--	--	--	--	--

<p>עמדת מוצא : שכיבה. התנסות בתנועה במישורים ובנקודות מפגש מגוונות עם בן הזוג</p>			<p>עמידה פנים אל פנים : איש איש אוחז ביד ימינו את עקב שמאל של רעהו :</p> <p>1. השניים מנתרים בסבוב על רגל ימין, מבלי לאבד שווי משקל.</p> <p>2. כנ"ל כמובן ברגל שניה.</p> <p>ישיבה נוחה גב אל גב :</p> <p>1. הפניית גו לכוון אחד וניסיון לשלב כפות ידיים רחוקות.</p> <p>2. סיבובי כתפיים משותפים לסירוגין, כאשר האחד מסובב כתפיו לאחור ואילו השני לפניו.</p> <p>3. באחיזת ידיים משותפת לצדדים : הורדת אמות הידיים לצד אחד לכפיפת גו הצידה, בהרמת היד השנייה השלובה בחברתה מעלה.</p> <p>4. הרמת ידיים ישרות מעלה בניסיון לשמור על גו זקוף, והורדתן מטה בהרפיית הגו.</p> <p>5. הסעת הידיים הישרות להפניות גו.</p> <p>6. הרמת משותפת של הידיים הישרות תוך הפנית גו פעם לימין ופעם לשמאל.</p> <p>שכיבת פרקדן ראש אל ראש באחיזת ידיים ישרות מעלה :</p> <p>1. הרמת ברך ימין והסעתה שמאלה בניסיון לא לנתק ידיים וכתפיים מהרצפה.</p>	
---	--	--	---	--

אחד מבני הזוג שוכב שכיבה צידית ברגלים כפופות. חברו יושב בנוחיות מאחורי מתניו ואוחז ביד אחת בעצם הכסל ובידו השנייה בכתף:

1. היושב מניע בזהירות את האגן של השוכב לאחור, ובו זמנית את כתפו לפנים, ולהיפך.

שיחה על העשייה:

איך הרגשתם?

מה למדתם זה על זה?

אילו מיומנויות פיזיות נדרשו?

אילו מיומנויות חברתיות נדרשו?

מהו תיאום תנועתי? אילו רמות של תיאום אתם מכירים?

