

המכללה לחינוך גופני ולספורט
ע"ש זינמן במכון וינגייט

המחלקה להכשרה להוראה

מערך שיעור

תאריך: 31.12.12

הסטודנט/ית: קלימנקו קריסטינה

מספר הלומדים: 17

כיתה: ז'3

מקום השיעור: אולם ספורט.

מקצוע: התעמלות יסודית

מס' שיעור: 4 מתוך 8.

נושא השיעור: מאוזן קדמי

מטרת העל של השיעור: התלמידה תדע לבצע מאוזן קדמי 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 מאוזן לפני עפ"י האלמנטים הקריטיים לביצוע נכון.	*התלמידה תתרגל מאוזן קדמי מול קיר ועם בת זוג ותבצע לפחות 5 חזרות בכל תרגול ותישאר במאוזן למשך 3 שניות.
	התלמידה תצליח לבצע תרגילי הכנה למאוזן.	*התלמידה תבצע תרגילי חיזוק והגמשה מול קיר.
הכרתי	התלמידה תיחשף ותבין את האלמנטים הקריטיים לביצוע נכון של מאוזן קדמי. *התלמידה תדע לחבר משפט תנועה עם המיומנות.	*התלמידה תדע לציין את כל האלמנטים הקריטיים של מאוזן קדמי ויתן משוב על ביצוע המאוזן לבת הזוג. *התלמידה תדע לשלב את המאוזן במשפט תנועה עם צעדי קישור אומנותיים.
חברתי, ריגושי, מוסרי	התלמידה תיחשף לעזרה הדדית. התלמידה תיחשף לעבודה שיתופית.	*התלמידה תעזור לבת הזוג בתרגול המיומנות. *התלמידה תשתף פעולה עם שאר בנות הקבוצה ותבצע את משפט התנועה בתיאום תנועתי עם הקבוצה.

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

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

מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש בשיעור: מאוזן קדמי ושילובו במשפט תנועה.

ארגון הלמידה (לומדים, ציוד) איור	נקודות להדגשה/ נקודות לבטיחות	פעילות/משימה	מטרת התרגיל (מגמה)	הזמן
*ישיבה על ספסל מול המורה. *ריצה בשטח מוגדר.	*נהלי שיעור: בשריקה עוצרים בדממה. יש לעבוד אך ורק לפי הוראת המורה. *חשוב לחמם את השרירים כמה שיותר לפני ביצוע מיומנויות שונות בהתעמלות.	*הושבת התלמידות. *הקראת שמות. *הצגת נושא השיעור. *תופסת- מי שנתפסת מבצעת עמידת נר עם פיסוק, ניתן להצילה ע"י ניתור מעל הפיסוק. *הליכת 4, הליכת "סרטן", הליכת חייזר. *הגמשת הצוואר, מתיחה לידיים, הגמשת הכתפיים, ישיבת פרפר, ישיבה שלמה ופיסוק.	לארגן ולהכין את הכיתה לשיעור. העלאת דופק מתיחות	2 דק' פתיחה 5-7 דק' חימום דינאמי וסטי
*במפוזר מול המורה.	*תוך כדי הביצוע, לשאול את הבנות מהם האלמנטים הקריטיים של כל מיומנות.	*גלגול לפנים- 5 חזרות. *עמידת נר- 5 חזרות. *גלגול לאחור – 5 חזרות. *צעדי רדיפה עם ניתור בחצי פנייה, צעד "אסמבלה" ניתור לעמידת פיסוק, גלגול לפנים לישיבה שפופה, מהישיבה מעבר לעמידת נר. בסיום ע. נר מעבר ישיר לגלגול לאחור.	חזרה על מיומנויות שנלמדו. חזרה על משפט תנועה.	30 דק' חלק עיקרי
*במפוזר מול המורה.	*יש להדגיש כי הרגל לא יכולה להיות יותר נמוכה מפלג גוף עליון, היא כן יכולה להיות יותר גבוהה. *דגש חשוב נוסף- הגב לא יכול להיות נמוך מדי, הורדת הגב לא תעזור בהרמת הרגל. *יש לשמור על ברכיים ישרות בשתי הרגליים ואצבעות מתוחות.	* עמידה ברגליים ישרות וצמודות, העברת משקל לפנים תוך הטיית הגב לפנים ופשיטת ידיים ישרות לצדדים. משקל על הרגל התומכת (ישרה) ורגל שנייה מונפת ישרה בפשיטה לאחור עד למצב שבו הרגל ממשיכה את הגוף בקו ישר. הורדת הרגל המונפת תוך חזרה לעמידה זקופה והצמדת ידיים לצדי הגוף. *מתיחות מול קיר- עמידה עם הגב לקיר על הרגל החזקה, הרמת הרגל השנייה על הקיר והחלקתה לגובה מקסימלי. ידיים נתמכות ברצפה ועוזרות בשמירה על שיווי משקל.	<u>תדרוך:</u> מאוזן קדמי <u>הרחבה:</u> תרגילי עזר והכנה	

	<p>*לנסות להרים את הרגל לגובה מקסימלי מבלי להוריד את הגב ורק אחרי שאי אפשר יותר להרים את הרגל, להטות מעט את הגב לפנים.</p> <p>*לעבור שוב על האלמנטים הקריטיים במאוזן: גב מוטה לפנים, רגליים ישרות, הרגל העולה ממשיכה את קו פלג הגוף העליון ולא יותר נמוכה, פוינט, ידיים פרוסות לצדיי הגוף מתוחות.</p>	<p>*שמירה על שיווי משקל מול קיר- עמידה עם הפנים לקיר, ידיים כפופות או ישרות (בהתאם ליכולת התלמידה). הרמת הרגל לאחור עד לגובה הנכון ולנסות לנתק ידיים מהקיר.</p> <p>*ביצוע המאוזן פנים מול פנים עם אחיזת ידיים, לנסות לשמור על ידיים ישרות ולהזיזן לצדיי הגוף.</p> <p>*אחת מבנות הזוג מבצעת והשנייה מסמנת לה את הגובה אליו צריכה לעלות הרגל וכן נותנת משוב על הביצוע הכללי של המאוזן הקדמי.</p> <p>*שילוב המאוזן במשפט תנועה והוספת צעדים שיקשרו בין המאוזן כהמשך לגלגול לאחור.</p>	<p><u>שיפור:</u> בזוגות</p> <p><u>יישום:</u> שילוב מאוזן קדמי במשפט תנועה.</p>	<p>5 דק' חלק מסיים</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

