

### מערך שיעור

הסטודנט: איציק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 19.11.12

בית ספר: שב"צ - גבעתיים כיתה: י"א 3 מספר הלומדים: 16 מקום השיעור: מגרש הכדורסל

( x ) מיומנויות גופניות

( x ) הגינות בספורט

( x ) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 57-59, 82-84, 91-92): ספורט אישי – אתלטיקה קלה

פעילויות הלמידה (עמ' 60-76, 85-90, 95-107): ריצת משוכות – מנושאי בחירתו של המורה

שיעור מספר: 1 מתוך: 4 שיעורים

מקורות: ידע אישי + שפירא, עמיצור (1974). אתלטיקה קלה בבית הספר, עמ' 63 - 72.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד מיומנות ריצה מורכבת מתחום התחרויות הא"ק.	התלמיד יבצע מעבר משוכה בריצה מהירה, כשברך הרגל תוקפת המשוכה עולה גבוה ומתבצעת מעין תנועת בעיטה חטופה ליישור הרגל ותקיפת המשוכה מובלת על ידי עקב הרגל הזו. מעבר המשוכה מבוצע קרוב ככול האפשר למשוכה והנחיתה בגו נטוי לפנים מאפשרת המשך תנועת ריצה רצופה.
	התנסות בהפעלת מהירות בריצה, בחיזוק הרגליים ובתחושת קצב.	התלמיד יתרגל מעבר שתי משוכות ברצף לפי הקצב הבא: נחיתה, ביצוע שלושה צעדים ומעבר משוכה.
	תרגול פעולות הדורשות קואורדינציה של יד-רגל.	התלמיד יבצע ביד הנגדית לרגל התוקפת תנועת "גריפת מים" ובדיוק במקביל להעברת הרגל הדוחפת מעל המשוכה, יניע את היד המקבילה לה לאחור.
הכרתי	הבנת עקרונות ריצת המשוכות בהקשרי מעבר המשוכה והתנועה שבין המשוכות.	התלמיד יציע הדגש טכני אחד מבין מרכיבי ריצת המשוכות, שיילמדו במהלך השיעור, לביצוע בעת תרגול ממוקד ואישי בהשגחת המורה.
		התלמיד יסביר את יסודות מעבר המשוכה ויבהיר מדוע חשוב ל"שבת" על המשוכה בעת המעבר מעליה.
חברתי, ריגושי מוסרי	פיתוח תחושת אחריות ואכפתיות בהקשרי שלמות ציוד הספורט.	התלמיד ימנע מניסיון מעבר המשוכה מן הכיוון ההפוך מתוך התובנה, שבכך הוא עלול לסכן עצמו בנפילה לא מבוקרת ובמקביל לגרום לשבירת המשוכה.
	התנסות בהתמודדות חברית.	התלמידים ילחצו ידיים לאחר התחרות ביניהם.

אופני בדיקת התכליות: באמצע השיעור: התבוננות בלומדים המבצעים באופן פרטני ושאלת שאלה מקדימה:  
"במה תתמקד בעת הביצוע הבא שלך?" ולקראת תום השיעור התבוננות מנתחת בזוגות המתחרים בריצת המשוכות.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: מגללה, 5 פיסות בד מלבניות, 15 מקלות שליחים או גיליונות עיתון, שניתנים לגלילה. 5 ספסלים שבדים, 6 משוכות.

הערות ארגוניות: מאחר שמדובר במיומנות פרטנית, עיקר הפעולה במהלך השיעור תתבצע ביחידים.

הערות בטיחות: צריך להבהיר היטב ללומדים, כי יש רק צד אחד למשוכה, המותר בניסיון מעבר, בעוד שניסיון לעבור מן הצד הלא נכון (האחורי) עלול להסתיים בנפילה מכאיבה ובמקביל בשבירת המשוכה.

\* 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>הבהרת עקרון העברת תנע.</p>	<p>הלומדים ניצבים בשלושה טורים לפני הספסל הראשון בשדרת הספסלים המונחים במרווחים קבועים של 5 מ' זה מזה לאורך המגרש.</p> <p>טורי הלומדים מתמקמים כול אחד מול קו הרוחב של אחד מחמשת הספסלים.</p> <p>יציאה וביצוע לפי הוראות המורה. החזרה לנקודת המוצא הינה לעולם בריצה קלה באחד משני הצדדים.</p> <p>בהתפזרות חופשית בין הספסלים.</p> <p>בתפזורת מרבית בשטח המגרש כדי לא להפריע לעמיתים המתרגלים.</p>	<p>בעת הניתור להניף את ברך הרגל המורמת כלפי מעלה ולהיעזר בידיים לתכלית של ניתור לגובה.</p> <p>להדגיש את חשיבות השמירה על זווית ישרה בין הגו לבין הגפיים התחתונות בזמן ביצוע התנוחה לפני תנועת הכפיפה לפניו וכן את חשיבות השמירה על זווית ישרה בין הירך הכפופה לבין הרגל הישרה וכן בין ירך הרגל הכפופה לשוק הרגל הכפופה.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>מעבר הספסלים באופן חופשי בריצה קלה - שלוש פעמים.</li> <li>כני"ל בהגברת מהירות הריצה.</li> <li>ניתורים בשתי רגליים לאורך הספסל מצד לצד מקצהו האחד לקצהו האחר וחזרה בריצה קלה לנקודת ההתחלה - שלוש פעמים.</li> <li>כני"ל ברגל אחת – ימין ושמאל לסירוגין - ארבע פעמים בסך הכול.</li> <li>חוזרים לתנועה לרוחב הספסלים כמו בתרגיל מסי' 1. בעת מעבר הספסל יש לנתר לגובה. בפעם הראשונה מנתרים מעל כול ספסל שעוברים ברגל שמאל בלבד. בתור הבא ברגל ימין ובפעם השלישית בשמאל-ימין לסירוגין.</li> <li>עמידת סמיכה קדמית רמה - הרגליים על הספסל והידיים על הקרקע. ביצוע של 15 כפיפות מרפקים.</li> <li>שכיבת אפרקדן על הקרקע - הרגליים על הספסל. ביצוע של 30 עליות משכיבה לישיבה.</li> <li>ישיבת משוכה על הקרקע - ביצוע כפיפת גו לפניו מתוך ניסיון לגעת בכף הרגל של הרגל הפשוטה בעזרת יד הנגדית לה (יד שמאל לכף רגל ימין). הביצוע לסירוגין בשתי הרגליים.</li> <li>תרגול שינוי מצב ישיבת המשוכה ממנח רגל ימני למנח רגל שמאלי ברצף וללא הנחת הרגלים תוך כדי המעבר על הקרקע. עשר פעמים.</li> </ol>	<p>7 דק' - עוררות פיזית-נפשית, הכנת הגוף לתנועה ומעט פעילות גמישות וכוח לחיזוק שרירי הידיים והבטן.</p>	<p>הפרק המעורר - 5 דקות</p>

<p>ההתארגנות לתנועה מעל הספסלים היא חופשית. החזרה לנקודת המוצא היא לעולם מן הצד ובשום פנים לא מעל הספסלים לכיוון הנגדי, שממנו נעים המבצעים.</p>	<p>ההתארגנות לתנועה מעל הספסלים היא חופשית. החזרה לנקודת המוצא היא לעולם מן הצד ובשום פנים לא מעל הספסלים לכיוון הנגדי, שממנו נעים המבצעים.</p>	<p>לטיפוח על הספסל - לא לדרוך עליו!</p> <p>להיזהר שלא להינגף בספסל בעת מעברו. הדגש הוא על ריצת ספסלים ללא ניתור מעליהם.</p>	<p>10. התנועה כמו בתרגיל מס' 1, אלא שהפעם מווסתים את מספר הדריכות בין כול זוג ספסלים. בפעם הראשונה דורכים 8 דריכות בין כול זוג ספסלים. בתור הבא 7 דריכות וכך בטור חשבוני יורד שה-D שלו הוא 1- עד למעבר הספסלים בשתי דריכות בלבד בין כול זוג ספסלים.</p> <p>11. כמו בתרגיל 10 והפעם מעבר המרווחים שבין הספסלים בשתיים ושלוש דריכות לסירוגין.</p> <p>12. מעבר הספסלים בטפיחת רגל על הספסל. בפעם הראשונה טופחים על כול הספסלים ברגל שמאל בלבד. בפעם הבאה ברגל ימין בלבד ובפעם השלישית בשמאל - ימין לסירוגין.</p> <p>13. כמו בתרגיל מס' 1 והפעם בריצה מהירה ככול האפשר תוך כדי ניסיון לגעת בספסל בעזרת היד הנגדית לרגל התוקפת (זו שעוברת ראשונה). שלוש פעמים.</p>	<p>8 דקי' - תרגול של תנועות הדורשות קואורדינציה של עין - רגל ופעולות טרומיות ללימוד מעבר המשוכה.</p>	<p>פרק אימון היציבה, התנוחה והתנועה - 10 דקות</p>
<p>לאחר ההתנסות בתרגיל מס' 14 יש לספק ללומדים הסבר על נושא מרכזי הכובד של גופם ולתאר באזניהם את תנועת מרכז הכובד שלהם בעת ביצוע הריצה. יש להבהיר, כי הסיבה לשינוי במיקומו של מרכז הכובד ביחס לקרקע בעת מעבר המשוכה נעוצה בעובדה, שהם ניתרו מעל המשוכה במקום</p>	<p>מזיזים הצידה את כול הספסלים בעזרת התלמידים לפי קבוצות העבודה בתרגילים 3 ו-4 וממקמים 5-6 משוכות זו בצד זו על קו אמצע המגרש. יש לוודא מראש, שהמשוכות מוגבהות לגבהים שונים כדי לאפשר לכול אחד מן הלומדים למצוא משוכה המתאימה ליכולתו כדי לאפשר לו לפעול באזור הנוחות שלו.</p>	<p>להדגיש את החשיבות הבטיחותית של מעבר המשוכה מן הכיוון המותר בלבד!</p> <p>הדגש הוא על תקיפת המשוכה מרחוק מתוך העובדה, כי בהתקרב הרץ אל המשוכה למרחק קצר מדי, היא עליו להתרומם מעליה לגובה והעלייה הזו גורמת לתאוטה ולא לתאוצה, שאותה אנו מבקשים לייצר בעת מאוץ. רמז מנחה: "יש</p>	<p>14. מעבר משוכה חופשי. חמש פעמים.</p> <p>15. מעבר משוכה מתוך ניסיון לרוץ ולא לנתר מעליה. חמש פעמים.</p>	<p>לימוד ותרגול טכניקת מעבר המשוכה.</p> <p>לימוד תקיפת המשוכה.</p>	<p>הפרק הלימודי - הישגי 25 דקי'</p>

<p>לרוץ מעליה.</p>	<p>מקלות השליחים פוזרו טרום השיעור בארבע פינות המגרש לייעול חלוקתם.</p> <p>מקלות השליחים פוזרו טרום השיעור בארבע פינות המגרש לייעול חלוקתם.</p>	<p>לשבת על המשוכה!"</p> <p>צריך להקפיד להימנע מהטיית הגו לפנים בעת ביצוע תנועת הבעיטה ובמקביל יש להשתדל לעלות גבוה על כרית הרגל הדוחפת. הדגשת העובדה, שהטיית הגו מעל המשוכה מבוצעת בשלב האחרון של מעבר המשוכה</p> <p>מתן הסבר לגבי חשיבות הטיית הגו לפנים הן למניעת גרימת זעזוע לגב כתוצאה מנחיתה זקופה והן כאמצעי להבטחת שטף הריצה לאחר הנחיתה מן המשוכה.</p> <p>מתן הסבר לגבי חשיבות אופן העברת הרגל הדוחפת, כדי שגוף הרץ יוכל להישאר נמוך מעל המשוכה. רמזים מנחים: "ישיבת משוכה" ו"מנח רגלו של הכלב המשתין".</p> <p>הדגש על ביצוע בתנועת ריצה רצופה וללא קפיצה בעת מעבר המשוכה.</p>	<p>16. כול תלמיד מקבל לרשותו מקל שליחים, או נייר עיתון, שאותו הוא מגלגל והופך לגליל. כעת אוחזים את הגליל בידיים מושטות לפנים ומבצעים הנפת ברך גבוהה אל הגליל. הנפת הברך מלווה מיד לאחריה ביישור הרגל התוקפת במעין תנועת בעיטה לפנים, כשעקב הרגל מוביל את התנועה. עשר פעמים. תרגיל זה ניתן גם לביצוע ללא חפץ אלא בעמידה צידית ליד גדר, כשהיד הקרובה לגדר מייצבת את הגוף בהשענה על הגדר.</p> <p>17. חוזרים אל המשוכות. כמו בתרגיל 14, והפעם הדגש הוא על תקיפת המשוכה מרחוק, כשעקב ברגל התוקפת מוביל את התנועה. חמש פעמים.</p> <p>18. כני"ל בדגש על הטיית הגו לפנים בעת מעבר המשוכה ותרגול המשך ריצה מהירה עוד כעשרה מטרים לאחר המשוכה. חמש פעמים.</p> <p>19. חזרה קצרה לתרגול ישיבת משוכה. ביצוע בשתי הרגליים לסירוגין.</p> <p>20. המתרגל ניצב לצד המשוכה וידיו מונחות על הגדר או על הקיר לפנים. כעת הוא מתרומם על כרית כף רגלו התוקפת, כשהוא מעביר את הרגל הדוחפת מעל המשוכה מספר פעמים ברצף מבלי להניח את הרגל על הקרקע. לא לשכוח להחליף צדדים לתרגול הפוך.</p> <p>21. התייצבות במרחק של חמישה מ' מן המשוכה. ביצוע צעדי סקיפינג קלים לעבר צד המשוכה תוך כדי העברת הרגל הדוחפת מעליה בסגנון שהוסבר ותורגל. חמש פעמים.</p>	<p>לימוד העברת הרגל הדוחפת.</p>	
--------------------	---	--	--	---------------------------------	--

	<p>הקבוצות הפועלות.</p>	<p>מתן הסבר לגבי חשיבות תנועת "הגריפה" של היד הנגדית לרגל התוקפת כאמצעי לייצוב הגוף בעת מעבר המשוכה.</p> <p>לחיצת יד בין שני המתמודדים אחרי כול מקצה - חובה!</p>	<p>22. לכול קבוצת לומדים משוכה אחת ומתרגלים בתור. המתרגל ניצב בעמידת פסיעה, כשהמשוכה ממוקמת בין רגליו. הרגל הקדמית היא הרגל התוקפת ויחד עמה מושטת גם היד הנגדית לפניים (רגל ימין ויד שמאל). כעת מעבירים את הרגל הדוחפת, הנמצאת מאחור, לפניים אל מעל המשוכה בסגנון שתורגל, ובאותו הזמן היד המקבילה לה, שהייתה מושטת עד כה לפניים, תונע לאחור בתנועת "גריפת מיים" ("תנועת השחיה") והיד הנגדית לרגל הדוחפת (רגל שמאל ויד ימין) תונע לפניים. חמש פעמים.</p> <p>23. תרגול מעבר משוכה חופשי בסגנון השלם. חמש פעמים.</p> <p>24. תרגול מעבר משוכה שלוש פעמים, שמקדימה את כול אחד מהם הצהרת המתרגל לגבי היסוד הטכני, אחד מיני כול אלה שלובנו במהלך השיעור, שהוא מתכוון להיות מרוכז בו בעת מעבר המשוכה.</p> <p>25. התחרות בין זוגות למרחק של 20 מ' תוך כדי מעבר משוכה אחת המוצבת במרכז המסלול. פעמיים לפחות.</p>		
			<p>שיחת סיכום קצרה לליבון היסודות שנלמדו במהלך השיעור: תקיפת משוכה מרחוק כדי לא לעלות גבוה מדי. תקיפת המשוכה מובלת על ידי העקב. "ישיבה על המשוכה". העברת הרגל הדוחפת במקביל למשוכה ולא במאונך לה בסגנון "כלב משתיין". ביצוע תנועת גריפה ביד הנגדית לרגל התוקפת לשמירה על יציבות הגוף בעת הנחיתה. הטיית הגו לפניים לפני הנחיתה והקפדה על שטף ועל קצב ריצה מהיר לאחר הנחיתה. הבהרת נושא הלימוד של השיעור הבא: מעבר משוכות ברצף.</p>		<p>הפרק המסכם - 5 דקות</p>

