



## דף תכנון יחידת הוראה-כדור-רגל

שם הסטודנט: מור אפרים  
שם המנחה להוראה: ד"ר רונה כהן  
בית ספר: תיכון ע"ש "אחד העם" פ"ת

מקצוע נלמד: משחקי כדור  
נושא יחידת הוראה: כדור-רגל  
תיאור אוכלוסיית התלמידים: יחידה שאינה נלמדה עקב מחסור בשעות הצמדה-חסרה כיתה.

### מטרת העל של היחידה

התלמידים יחשפו ויתנסו במשחק כדור-רגל שלם (6X6 / 7X7 / 8X8) בהדרגתיות וביחס למס' תלמידי הכיתה) תוך הכרה, לימוד ותרגול מיומנויות ענף בסיסיות, הבנת והפנמת מאפייניו ויישומן, ידיעה והטמעת חוקי כדור-רגל בסיסיים, תוך תרגול פרטני ובמסגרת קבוצה- המדגיש חשיבות שיתוף פעולה, עבודת צוות ולכידות קבוצתית.

### יעדי יחידת הוראה

#### יעדים גופניים

1. התלמידים יתנסו במשחק כדור-רגל שלם (6X6 / 7X7 / 8X8) כמס' תלמידי הכיתה.
2. התלמידים יתרגלו אוצר תרגילי שליטה בכדור-המסייעים לשימור תחושתו-ושפע משחקונים המפתחים ומשפרים מרכיבי כש"ג שונים (כוח, מהירות-זריזות, קואורדינציה, ש"מ וסיבולת)
3. התלמידים יחשפו ויתרגלו מיומנויות בסיסיות בענף הכדור-רגל, באופן מתודי ותוך משחקונים, בדרגות קושי שונות.
4. התלמידים יתנסו ויתרגלו תנועה ללא כדור, השתחררות לקבלת כדור וראיית משחק רחבה.
5. התלמידים ישפרו ויחזקו את המערכת האנאירובית תוך התמקדות בתרגילים ומשחקונים המשפרים סיבולת לב-ריאה.
6. התלמידים יחזקו שרירי פלג גוף תחתון (רגליים וחגורת מותניים) לרבות שרירי יציבה (בטן וגו).

#### יעדים הכרתיים

1. התלמידים יכירו ויבינו מאפיינים ודגשים מרכזיים של מיומנויות הענף הנלמדות ביחידה.
2. התלמידים יכירו את התפקידים של שחקני כדור-רגל, עמדות ומיקומים במגרש.
3. התלמידים יכירו מונחים מקצועיים השייכים לענף הכדור-רגל.
4. התלמידים יכירו ויטמיעו את חוקי משחק הכדור-רגל, לרבות זמנים, הפרות ועבירות.
5. התלמידים יעשירו את עולמם באוצר תרגילי שליטה בכדור ושיפור מיומנויות ענף נלמדות- המשפרים ומחזקים מרכיבי כש"ג מגוונים (כוח, קואורדינציה, סיבולת, מהירות-זריזות ושיווי משקל).
6. התלמידים יכירו את מערכת השרירים ומפרקי הגוף- שמותיהם, מיקומם ותפקידם ואף יתאימו בין מיומנויות הענף הנלמדות לשרירים העיקריים האחראים לביצוען.

## יעדים חברתיים/ רגשיים

1. התלמידים ייחשפו לענף כדור קבוצתי המייחס חשיבות רבה לשיתוף פעולה, עבודת צוות ותקשורת (מילולית ובלתי מילולית) אותם יצטרכו התלמידים לממש בשיעורי היחידה, דרך ההבנה כי אלו אבני יסוד במשחקי הכדור הקבוצתיים.
2. התלמידים יחוו תחושת הישג עם הצלחתם בשיפור מיומנויות הענף הנלמדות.
3. התלמידים יטמיעו את החשיבות שיש לתרגול ולמשחק במסגרת קבוצה תוך מתן מוטיבציה, חיזוקים חיוביים ועזרה לזולת. אלה מובילים לשיפור הפרטים ותוך כך לשיפור הקבוצה כולה.
4. התלמידים יפתחו יכולת קבלת החלטות במצבי משחק שונים.
5. התלמידים יחוו תחושות ניצחון והפסד קבוצתיים ויונחו כיצד להתמודד עימן (מנטאלית ופיזית) תוך התנהגות ראויה וכיבוד הזולת- גופו ורגשותיו.
6. התלמידים יכבדו חוקים וכללי משחק/תחרות תוך אכיפתם וכבדו את הקבוצה היריבה במסגרת עיקרון ה"הגינות בספורט".
7. התלמידים יחוו תחושת הנאה ממשחק הכדורגל.

## נושאי השיעור ביחידת ההוראה

1. מבוא ליחידת כדורגל- פיתוח ותרגול שליטה בכדור ותחושתו ומשחקוני כדור קבוצתיים (מיקוד השיעור בעיקרון "חשיבות הקבוצה").
2. לימוד סוגי כדור (באופן מתודי ותוך משחקונים ותחרויות כדור קבוצתיים).
3. לימוד מסירת פס (באופן מתודי ותוך משחקוני מסירת קבוצתיים).
4. אימון כש"ג – אימון מחזורי לפיתוח מרכיבי כש"ג מגוונים ושיפור מיומנויות בסיסיות בענף הכדור-רגל, בשילוב כדורים.
5. לימוד בעיטה מלאה (וחזרה על מיומנויות נלמדות באופן מתודי ובמצב משחק שלם).
6. שיעור מסכם ליחידת כדורגל- מבדק איכותי למיומנויות ענף נלמדות באופן מתודי ובמצב משחק.

## אופן בדיקת יעדים

בשיעור האחרון אבצע מבדק איכותי לבחינת רמת השליטה במיומנויות הענף הנלמדות ביחידה:

1. כדור (שליטה בכדור)
2. מסירת פס
3. בעיטה מלאה

המבדק נחלק לשני חלקים:

- א. חלק ראשון של המבדק מתבצע באופן מתודי – מסלול מיומנויות- כאשר זוג תלמידים מבצעים אותו יחדיו (הסבר על המבדק ושרטוט להמחשתו נמצאים במחווך בסוף היחידה).
- ב. חלק שני של המבחן מתבצע תוך משחק כדור-רגל שלם דרכו אבדוק את רמת השליטה של כל תלמיד במיומנויות הענף שנלמדו ביחידה.

הערות:

1. ציון התלמיד הינו אישי (למרות מבדק זוגי) וניתן לכל מיומנות בנפרד.
2. שלוש המיומנויות הנבדקות נחלקות באופן שווה במתן הציון.
3. במבחן מסלול המיומנויות יש להתחשב ברגלו הדומיננטית של המבצע ולמקם את חברו למבדק בצד זה.

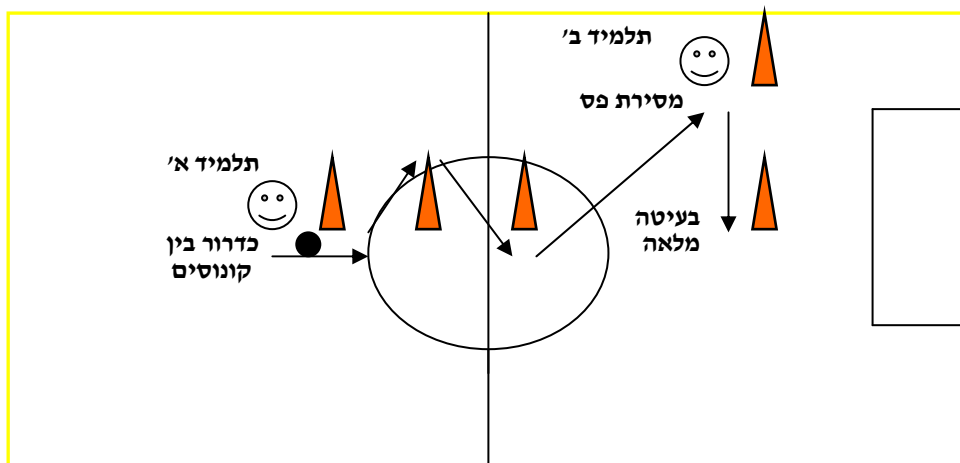


## מחווון- סיום יחידת לימוד כדור-רגל

מחווון יחידת הלימוד בכדורגל הינו מבדק מעשי המתקיים בשיעור האחרון של היחידה, בו מוערכת רמת שליטת התלמידים במיומנויות ענף הכדור-רגל הנלמדות ביחידה באופן מתודי ותוך משחק כדור-רגל שלם.

המבדק יתחלק לשני חלקים- כאשר שניהם יתבצעו בזוגות/ קבוצות להדגשת חשיבות הקבוצה ושיתוף פעולה:

1. מבדק מתודי – איכותי בו כל זוג תלמידים מבצעים מסלול מיומנויות: תלמיד א' מבצע כדרור הכדור בין קונוסים, מוסר מסירת פס לחברו, רץ לנקודת עונשין לקבל מסירה חזרה מחברו ובוועט בעיטה מלאה לשער. (התלמידים מבצעים רוטציה כך שכל תלמיד מבצע את שלוש המיומנויות הנבדקות).



2. חלק שני של המבחן מתבצע תוך משחק כדור-רגל שלם דרכו אבדוק את רמת השליטה של כל תלמיד במיומנויות הענף שנלמדו ביחידה.

הערות:

1. ציון התלמיד הינו אישי (למרות מבדק זוגי) וניתן לכל מיומנות בנפרד.
2. שלוש המיומנויות הנבדקות נחלקות באופן שווה במתן הציון.
3. במבחן מסלול המיומנויות יש להתחשב ברגלו הדומיננטית של המבצע ולמקם את חברו למבדק בצד זה.

מבדק א' - מסלול מיומנויות – 40% מציון סופי  
מבדק ב' - מיומנויות תוך משחק שלם - 60% מציון סופי

מטרת העל של היחידה הינה התנסות התלמידים במשחק כדור-יד שלם ועל כן יש לתת משקל מכריע למבדק ב'.





