

מערך שיעור

תאום תנועה וקצב בצוותים- עם כדורים

סטודנט/ית: צוות

מקום השיעור: מגרש/אולם

שיעור מס': 3 מתוך: 6

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	שיפור ושכלול השליטה במיומנויות גופניות מגוונות עם כדור.	שיפור השליטה בכדרור ובמסירה במצבים נייחים וניידים.
		הבנות יצליחו לבצע את הכדרור והמסירה באיכות תנועתית גבוהה (גובה כדרור, מבט לפניס, שינוי קצב).
הכרתי	הבנת חשיבות התיאום הקבוצתי להצלחה בביצוע משימות בהרכבים משתנים.	התלמידות יבחינו בין רמות שונות של תיאום (ללא תלות, תלות חלקית ותלות מלאה) בביצוע משימות.
חברתי, ריגושי מוסרי	פיתוח יכולת תיאום תנועה וקצב בצוותים.	התלמידות יבצעו כדרור במקום ובתנועה לפניס ולאחור בהתאמה לקצב הכדרור הקבוצתי. יבצעו מסירות כנ"ל בהתאמה.
	פיתוח תחושת מסוגלות בביצוע משימות מאתגרות בדרגות קושי שונות	כל תלמידה תשתף את הקבוצה ברעיון לבניית המקצב והתנועה.

אופני בדיקת התכליות: הצלחה בביצוע כדרור במקצב משותף, יצירת מקצב קבוצתי וחזרה על מקצב, שיחת סיכום.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל (מחצית ממש' התלמידים).

הערות ארגוניות: סימון גבולות ברורים למגרש, כללים מוסכמים להנחת הכדור במצב הקשבה למשימה.

הערות בטיחות: לתת כללים ברורים לתנועה עם כדור במרחב: יצירת קשר עין בין הלומדים, שמירת מרחב אישי.

ידע והבנה של גוף האדם בתנועה	ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	חלק/ זמן
------------------------------	--------------	--	-------------------------	-----------------------	-------------

	<p>באופן חופשי בגבולות מגרש מוגדרים.</p> <p>בזוגות המפוזרים באופן חופשי עם קשר עין בין כולם.</p>	<p>תנועה עם מבט מורם, לשים לב לתנועה בגבולות המגרש, תיאום ראשוני – תנועה חופשית במקביל לאחרים בקבוצה.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. התלמידות נעות ללא כדור בריצה קלה לשריקה עמידת מוצא והמשך תנועה. 2. כנ"ל 2 שריקות שינוי כיוון. 3. כנ"ל 3 שריקות שינוי מהירות תנועה. 4. שילוב 3 המצבים בהתאם לשריקה. 5. ריצה חופשית ותוך כדי הוספת כדור (למחצית מכמות התלמידות). כל מי שמקבלת כדור מכדררת אותו בימין/שמאל לשריקה מסירת חזה למי שאין לה כדור והמשך תנועה. 6. כל תלמידה עם כדור מצוותת לתלמידה ללא כדור. התלמידה ללא כדור נעה במרחב והתלמידה עם הכדור בעקבותיה בכדור. 7. כנ"ל תפקידי ההובלה משתנים בהתאם לשריקה של המורה. 8. כנ"ל התלמידות מתבקשות לשנות קצב תוך כדי תנועה (מהירות). 9. בזוגות- מתיחות משותפות עם הכדור : גב אל גב העברת הכדור בשתי הידיים מעל הראש ומתחת לרגליים מאחת לשנייה בקצב איטי. בהדרגה הגדלת המרחק. כנ"ל העברת הכדור מאחת לשנייה דרך הצד בשתי הידיים לשמאל ולימין תוך הגדלת המרחק בהדרגה. אחת לצידי השנייה והעברת הכדור בשמיניות מסביב למותן ולרגליים ולבת הזוג לימין ולשמאל. מסירות קשתיות מעל הראש (תנועה במפרקי הידיים). 	<p>חימום-כללי</p> <p>העלאת טמפ' הגוף באופן הדרגתי. חשיפת נושא השיעור ומטרתו. חלוקת כדורים.</p> <p>תיאום תנועתי בזוגות. תנועה בכדור ובמסירה-מיומנויות נדרשות להמשך.</p> <p>חימום מפרקים דינמי</p>	<p>10 דקות</p>
--	--	---	---	--	----------------

<p>נקודות קריטיות בכדרור : גובה הכדרור, מבט לפנים, תנועת שורש כף היד, מיקום הכדרור יחסית לגוף, עמדת מוצא.</p> <p>נקודות קריטיות בהתאמה לכל מסירה נבחרת. יצירת קשר בלתי מילולי ומילולי.</p>	<p>התלמידים בקבוצה מפוזרים במרווחים בחצי המגרש-פנים אל הקבוצה השניה.</p> <p>ישיבה במעגל</p>	<p>כל קבוצה בחצי מגרש- לשמור על מרחב אישי.</p> <p>הקשבה, הנחיה, מתן קצב כדרור בתנועה, רמות גובה, ימין, שמאל....</p> <p>איסוף הכדורים</p>	<p>1. הבנות עם הכדורים בצד אחד של המגרש מבצעות 8 כדרורים ברצף בימין. להגיע לקצב אחיד בין כולם. החלפת תפקידים בין הקבוצות. הקבוצה שלא מכדררת מקשיבה לתיאום הקצב.</p> <p>2. כני"ל יד שמאל.</p> <p>3. כני"ל הקפצה לסירוגין ימין שמאל.</p> <p>4. חיבור 3 התרגילים לרצף בתיאום קבוצתי.</p> <p>5. יצירת רצף חדש ע"י כל קבוצה – תכנון והתנסות.</p> <p>6. כני"ל תוך התקדמות לפנים/לאחור/לצדדים/לבחירה.</p> <p>חשיבה על תאום מסירות בדומה לכדרור.</p> <p>סיכום מילולי בשאלות : אילו מיומנויות באו לידי ביטוי בשיעור? מה היו הכלים בהם השתמשתם כדי להצליח בביצוע המשימות? מתי בחיי היומיום אנו נדרשים לתיאום? מתי בספורט זה בא לידי ביטוי?</p>	<p>חלק עיקרי- תאום קצב בקבוצות גדולות, שיפור השליטה בכדרור במקום,</p> <p>תאום במסירות</p> <p>חלק מסיים</p>	<p>25 דקות</p> <p>5 דקות</p>
--	---	--	--	--	------------------------------

--	--	--	--	--	--

