

מערך שיעור

הסטודנט/ית: אלמוג שולר שנה: א _____ תאריך יום הוראה מתוכנן: 6.3.13 _____

בית ספר: בני דרור כיתה: יא מספר הלומדים: 25 תלמידות

מקום השיעור: אולם

נושא השיעור: טיפוח היציבה באמצעות תרגילי שיווי משקל ותרגילים לחיזוק שרירי הליבה ביחידים ובזוגות

שיעור מספר: 1

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	פיתוח תחושת שליטה בגוף וביציבה.	התלמידות יצליחו לבצע תרגילי איזון ושיווי משקל ביחידים ובזוגות.
	חיזוק שרירי ליבה	התלמידות יכירו ויבצעו תרגילים שמטרתם לחזק את שרירי הליבה של הגוף.
הכרתי	הבנת החשיבות של יציבה נכונה לבריאות הגוף .	התלמידות יבינו את החשיבות של היציבה הנכונה במהלך פעולות יומיומיות פשוטות כגון: ישיבה, עמידה, החזקת ילקוט, הרמה של חפץ ועוד.
	הכרה והבנה של מרכיב הכושר: שיווי משקל ואיזון	התלמידות יבינו וידעו להסביר את המושגים: שיווי משקל, יציבה נכונה, מרכז כובד, בסיס תמיכה.
חברתי, ריגושי מוסרי	פיתוח שיתוף פעולה באמצעות תקשורת מעודדת	התלמידות יפעלו בתיאום על מנת להצליח בביצוע תרגילים הדורשים אתגר.
	מודעות ליציבה נכונה	התלמידות יבינו ויהיו מודעות לקשר בין יציבה נכונה ודימוי גוף.

אופני בדיקת התכליות: ע"י צפיה במהלך השיעורים ובדיקת הבנה ע"י שאילת שאלות להכוונה.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: שקיות שעועית (20), 10 כדורי טניס.

הערות ארגוניות: יש לדאוג למרחב פעילות בטוח ולאיסוף הציוד.

ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	חלק/ זמן
<p>התלמידות ינועו במרחב הכללי</p> <p>בחימום התלמידות יעמדו במעגל.</p> <p>התלמידות מפוזרות במרחב הכללי.</p>	<p>דגש על השינוי בתחושת שיווי המשקל- כשהבסיס משתנה.</p> <p>מה הרגשתן כשצפיתן ב"מראה"? סגנונות של הליכה, יציבה שונה.</p> <p>ביצוע הדגמה חזותית</p>	<p>הליכה באולם - כל אחת בקצב שלה. בשריקה - הגברת המהירות בהדרגה עד למצב של ריצה על הבהונות. שתי שריקות - קפיצה על רגל אחת. שריקה ממושכת - בלימה במקום בשתי רגליים. כנ"ל רק שהפעם שריקה ממושכת - עמידה במקום על רגל אחת.</p> <p>"תופסת תמנונים" - ישנן 3 תופסות. בצד אחד של המגרש עומדות התופסות (התמנונים) ובצד השני שאר חברות הכיתה. בשריקה - התמנונים צריכות לתפוס כמה שיותר תלמידות. לאחר הסבב הראשון התופסות עומדות במרחב על בסיס שתי הרגליים ויכולות לתפוס עם הידיים ללא ניתוק הרגליים מהמקום, כנ"ל עם ניתוק רגל אחת (רגל ציר קבועה), בעמידה על רגל אחת.</p> <p>חימום של מפרקי הגוף מלמעלה (הצוואר) ועד למטה (כפות הרגליים).</p> <p>חלוקה לזוגות (מספרי אחת ושתיים). הליכה במרחב כאשר מספרי אחת הולכות באופן חופשי. מספרי 2 צופות בהן ולאחר מכן מחקות את ההליכה של בנות הזוג. מעין מראה להליכה כנ"ל עם החלפת התפקידים.</p> <p>הצגת נושא השיעור.</p> <p>שאלת התלמידות עד כמה היציבה שלהן בפעילות השגרתית היומיומית נכונה? עד כמה הן שמות לב לשבת עם גב זקוף בשיעור/מול מחשב, לשים את הילקוט בצורה נכונה על גבן וכיצד יש להרים חפץ מהריצפה בצורה נכונה? ומה הקשר בין סגנון ההליכה ודימוי הגוף? הסבר של מטרת השיעור: ביצוע תרגילי יציבה ואיזון והבנת תרומת חיזוק שרירי הליכה ליציבה נכונה ובטוחה.</p> <p><u>תרגילים אישיים:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ניסיון לרדת לישיבה מזרחית על הרצפה ללא עזרת ידיים. כנ"ל לעלות ממצב של ישיבה מזרחית לעמידה ללא עזרת ידיים. 10 חזרות. - עמידה על רגל אחת וניסיון לשבת על הישבן ללא עזרת 	<p>חימום דינמי- העלאת טמפרטורת הגוף וחשיפה לנושא השיעור</p> <p>מודעות ליציבה בזמן הליכה והקשר לדימוי גוף</p> <p>גוף השיעור</p> <p>תרגילי חיזוק לשרירים המייצבים התמודדות עם מצבים הדורשים</p>	<p>20 דק</p> <p>50 דק'</p>

<p>הזוגות יהיו מפוזרים במרווחים בכל האולם.</p>	<p>דיון עם התלמידות מהו מרכז הכובד ובסיס התמיכה. שאלות מנחות: מה ההבדל בין עמידה על רגל אחת לבין עמידה על שתי הרגליים? מה עוזר לנו בעמידה על רגל אחת להתאזן? מתי יותר קל לשמור על שיווי משקל/איזון עם בת זוג או לבד?</p> <p>המיקום של העומדת יקבע האם התלמידה תתרומם ישר או באלכסון. החלפה.</p> <p>מה הם השרירים הפועלים במצב ומייצבים?</p> <p>שאלות מנחות: אילו שרירים מייצבים ופועלים ביציבה הנכונה? אילו שרירים חלשים ולא מחוזקים בכל מצב יציבה מודגם?</p>	<p>ידיים וכנ"ל רגל שניה. 10 חזרות. - עמידת מאוזן. למשך 15 שניות כנ"ל גם על הרגל השניה. - מעבר מישיבת קירוס לישיבת זווית. 10 חזרות.</p> <p><u>חלוקה לזוגות וביצוע ההנחיות הנ"ל:</u></p> <p>- עמידה של בנות הזוג אחת מול השניה. ירידה לישיבה מזרחית באותו הקצב. לאחר מכן לעבור באותו עיקרון למצב של עמידה. (10 חזרות)</p> <p>- כנ"ל עמידה על רגל אחת. החזקת הידיים של בנות הזוג וירידה לישיבה מזרחית. כנ"ל הפוך (10 חזרות).</p> <p>- החזקת ידיים וניסיון לבצע מאוזן יחד מבלי ליפול.</p> <p>- עמידה גב אל גב. ירידה למצב של ישיבה. כנ"ל למצב של עמידה. (דורש תזמון, תכנון ויציבה נכונה של הגוף).</p> <p>- עמידה כתף אל כתף, החזקה בזרוע של השניה וניסיון להוציא מאיזון את בת הזוג השניה. כנ"ל בעמידה על רגל אחת.</p> <p>- עמידה של בנות הזוג זו מול זו על רגל אחת. מסירות עם כדור טניס. תחילה תפיסה עם שתי הידיים (10 חזרות) ולאחר מכן תפיסה ביד אחת (10 חזרות).</p> <p>- תלמידה אחת עומדת מול חברתה שיושבת. התלמידה שיושבת מבצעת ירידה לאחור עם הגב וקימה - יכולה לתפוס את הכדור מבת הזוג כאשר השכמות מורמות כנ"ל- שתי התלמידות מתרוממות במקביל.</p> <p>- "עמידת שולחן". שתי התלמידות מחזיקות ידיים ויוצרות עמידה שהיא נראת כמו שולחן (זווית של 90 מעלות במפרק הירך והטיה של הגב לפניים במקביל לרצפה). מעבר בין התלמידות והנחת כדורים על הגב- והן ינסו לא להפיל את הכדור לרצפה.</p> <p>הצגה של 3 מצבי יציבה בעמידה- יציבה נכונה וזקופה, יציבה עם כפיפה בגב עליון (כתפיים שמוטות לפניים), עמידה עם הוצאת אגן לפניים- קשת מותנית.</p>	<p>שמירה על שיווי משקל</p> <p>תרגילים לחיזוק השרירים המייצבים בזוגות והתמודדות עם שמירה על שיווי משקל בזוגות.</p> <p>מודעות ליציבה נכונה והקשר לשרירים מייצבים</p>	
--	---	---	--	--

<p>לכל תלמידה מרחב אישי. לשמור מרווחים.</p> <p>במרחב הכללי.</p> <p>ישיבה במעגל</p>	<p>בזמן עמידה על רגל אחת מה הם השרירים המייצבים ומונעים נפילה?</p> <p>התזוזה של השקית היא לפי המשרוקית. אסור לתלמידות להוריד את הרגל על הרצפה. תלמידה שנפלה יוצאת מהמשחק</p> <p>ביצוע מקביל של מתיחות לחגורת כתפיים, גב ופלג גוף תחתון.</p>	<p>משחק "מלך הריבוע"- כל התלמידות מפוזרות במרחב. לכל תלמידה שקית שעועית וכל אחת עומדת על רגל אחת. בשריקה שלי כל תלמידה בזמנה החופשי צריכה להזיז את השקית שנמצאת על הרצפה קדימה. לאחר מכן לחזור לעמידת המוצא על רגל אחת. בשריקה השנייה להעביר את השקית קדימה יותר. לאחר מכן לצד ימין, לצד שמאל ואם יצליחו גם אחורנית. המטרה היא להחזיק ביציבות ובשיווי משקל כמה שיותר זמן על רגל אחת. תלמידה שנשארה אחרונה ניצחה. לאחר מכן אותו המשחק גם ברגל השנייה.</p> <p>שיווי משקל תלוי בי לרוב, אך יכול להיות תלוי בסביבה החיצונית: עליכן להתפזר במרחב ולשריקה עליכן לעמוד בצורה כלשהיא: אני עוברת ומנסה לערער את שווי משקלכן על ידי נגיעה קלה. עליכן, בעזרת הפעלת שרירים מייצבים לנסות להישאר בעמדה שבה בחרתם.</p> <p>סיכום השיעור. חזרה על החשיבות של יציבה נכונה שמשפיעה על בריאות הגוף. מה הקשר לדעתן בין סגנון ההליכה ודימוי גוף- הצגת דוגמאות. לבקש מהתלמידות ששימו לב איך הן יושבות, הולכות ועומדות במהלך השבוע הקרוב ושינסו לתקן זאת בכל מצב נתון.</p>	<p>אתגר אישי</p> <p>מה למדו התלמידות? מה חוו? לעורר למודעות.</p>	<p>5 דק</p>
--	---	---	--	-------------

ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	חלק/ זמן
--------------	--	-------------------------	-----------------------	-------------