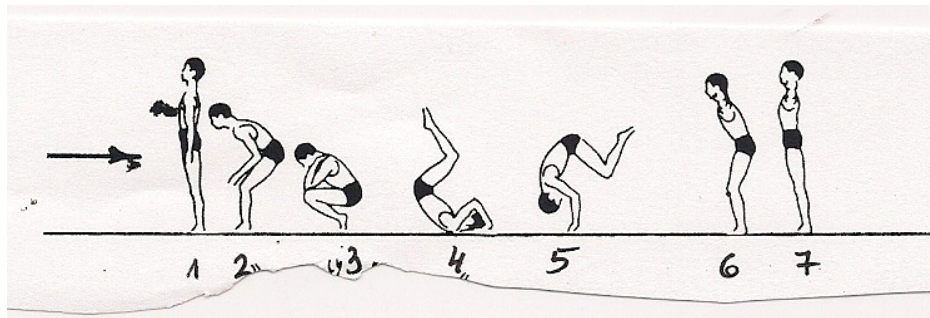


## תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות

שם הסטודנט:

המקצוע: התעמלות הענף: קרקע המיומנות: אלפא לאחור



השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה	1-3 מעמידה ישרה, כפיפת ברכים, כפיפת אג כפיפת כתפיים ומרפקים. כפות ידיים לצדי האוזניים (פונות כלפי מעלה).	הורדת מרכז הכובד מטה. קימור האג	מיקום כפות ידיים לצד הראש הורדת ישבן אל העקבים.
שלב הביצוע	4 הורדת ישבן אל הקרקע, אלפא הוא לאחור עד להנחת כפות ידיים על הרצפה לצדי האוזניים.	הצרת כובד,	שמירה על מיקום כפות ידיים, מרפקים גבוהים כלפי מעלה.
	5 הצגת רגליים לאחור מעלה, דחיפת הרצפה בעזרת הידיים.	הצגת מרכז כובד לאחור ומעלה.	תזמון נכון של תנועת הרגליים ודחיפת הידיים.
שלב הסיום	6-7 קימה מעמידה ישרה	הרמת מרכז כובד מעמידה ישרה - סיום תנועה	פסיטה באו ורגליים.

סיווג המיומנות: מורכבת, מלאכותית, פרטנית, סגורה.

מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: קואורדינציה, שיווי משקל, זריזות, וויסות כוח.

מרכיבים חברתיים / רגשיים: אירוי וסטיבולרי גבוה, מנח ראש הפוק, התמזאות במרחב.

אסטרטגיית ההוראה (בשיעור וביחידת ההוראה): המיומנות תלמד כפרטנית. ההוראה תעשה בחלקים תוך שימוש באמצעי עזר. המיומנות תשולף עם מיומנויות תנועה נוספות בהתעמלות לפי יצירת משפט תנועה.

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
קפיצות אכנהת	נדנד בנחות "ארסל".
האמת חזרת כתפיים	אלפא לאחור על מזרון מוספ.
חימום הצוואר והזוואר	אלפא לאחור, חבר מסייע בהרמת האגן בעזרת הידיים.
עמידה מול קיר, "נפילה" אל הקיר ודחיפתו חזרה על ידי הידיים עד מעמידה ישרה.	