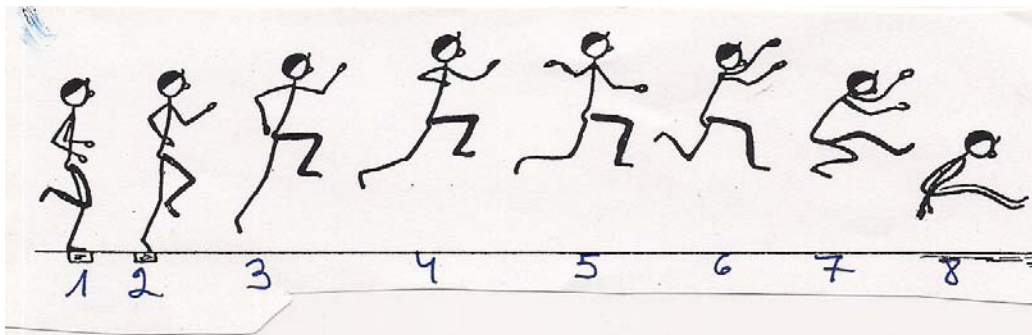


תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות

שם הסטודנט:

המקצוע: א"ק הענף: קפיצות המיומנות: קפיצה למרחק בסגנון טבאי



השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה	ריצה מתארכת לצד בור הקפיצה	ציבת מהירות	רצף תנועה תוך הארכת מהירות. הצעה ברצף חזקה למקום הניתור.
שלב הביצוע	1-2 ניתור על רצף חזקה (דוחפת), תוך הרמת ברכ שנייה (רצף הנפה), כפופה.	הצרכת כח אופקי לאנכי. כח מתפרץ. שיווי משקל.	זיהוי רצף ניתור. דחיפה חזקה ומהירה, גבוה לפני.
	3-7 מצוץ. פשיטה של הגוף. הצרכת רצף אחורית מאלה לפני. הצרכת יד אחורית מאחור לפני ומאלה, (ידיים מושטות לפני).	שמירה על מרכז כובד גבוה. שמירה על איזון הגוף.	ידיים מושטות לפני. פשיטה בגוף. ידיים ורצף לפני.
שלב הסיום	8-9 נחיתה וקריאה לפני. הצרכת ידיים מהר לאחור תוך הטיית גוף לפני. יישור רצף לפני לקראת כפיפתן בנחיתה.	הצרכת מרכז כובד קדימה. בלימת כח. שיווי משקל	הצרכת מרכז כובד לפני.

סיווג המיומנות: מורכבת, מלאכותית, פרטנית, סגורה.

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

אסטרטגיית ההוראה: המיומנות תלמד כפרטנית. ההוראה תעשה בחלקים תוך שימוש באמצעי עלר.

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
ריצה בהרמת ברכיים, הרמת עקבים לישבן, ניתורי איילה, ריצה מתארכת.	קפיצה למרחק מאל גומי, אל בור הקפיצה. (אפשרי גומי אלכסוני)
ניתורים על רצף אחת, ניתורים מרצף אחת לשתיים ונחיתה על 2 רצפים.	ביצוע המיומנות בשלמות, כשהניתור הוא על מקצה או דיוטא.
סמיכה על מקבילים וביצוע צעדי הליכה.	קפיצה למרחק כשנקודת הקפיצה אינה מואכלת.
צמידה על משטח מואכה ונחיתה תוך שליחת רצף, משחק 3 מקלות	