

יחידת הוראה – אתלטיקה- מרוצי שליחים

שם הסטודנט: **שי יהל ואסתי ארגוב**

תאריך: **מרץ 2011**

כיתה: ה' – ו' מס' לומדים: **30** מקום השיעור: **מגרש אתלטיקה**

הענף: **אתלטיקה** פעילות הלמידה: **מרוץ שליחים**

מטרת היחידה: התלמידים יבצעו ריצת שליחים בקבוצה תוך ביצוע טכניקת העברת מקל נכונה.

הערה: יחידת הוראה זו תילמד בכל מקרה אחרי יחידת הוראה של ריצות קצרות.

מומלץ להשתמש במקלות כבר משלב החימום ולצייד את מירב הילדים במקלות

יעדים

גופני: לימוד מיומנות מורכבת באתלטיקה- העברת מקל במרוץ שליחים. תרגול מהירות, זריזות,

מהירות תגובה, קואורדינציה עין יד ותזמון.

חברתי/ריגושי: שתוף פעולה עם בן זוג- תיאום ותזמון עם בן זוג ולקיחת אחריות למטרה קבוצתית

הכרתי: זיהוי והתאמת 'נקודת הביקורת' והבנת השיקולים לקביעת מיקום הרצים

<u>שיעור 1</u>	<u>שיעור 2</u>	<u>שיעור 3</u>	<u>שיעור 4</u>
<ul style="list-style-type: none">משחקי שליחים במבנה של טורים.יצירת מצב שהרץ עם המקל יגיע מאחורי מקבל המקל.בהדרגה הוספת אזור החלפה וסימן ביקורת.לימוד העברת מקל בזוגות במקום. לפי החלטת המורה: העברה עלית או תחתית.	<ul style="list-style-type: none">העברת מקל באזורים מסומנים (20 מ').שיפור מסירה וקבלת מקל במקום ובריצה קלה, לפי תזמון המוסר באמירת אפ.העברת מקל באזורים לא מסומנים.הרכבת קבוצות שליחים.לימוד השיקולים בבחירת סדר הרצים.משחקי שליחים	<ul style="list-style-type: none">העברת מקל באזורים מסומנים עם סימן ביקורת ומרחק הרצה.שיפור מסירה וקבלת מקל בריצה קלה, תרגול ברביעיות.לימוד ותרגול סימן ביקורת לזינוק המקבל.תרגול בריצה מהירה.משחקי שליחים	<ul style="list-style-type: none">ביצוע תחרות בין הקבוצות.שיפור העברת מקל ברביעיות שליחים בריצה מהירה.

הערות:

1. החל מהשיעור השני, בכל שיעור, תתורגל העברת מקל במהלך החימום.

2. החל מהשיעור השני, ניתן לתרגל גם ברביעות.

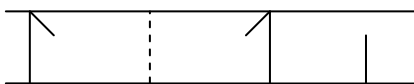
הערכת יחידת ההוראה

יעד: הילדים יצליחו להעביר מקל בתנועה בתוך שטח ההחלפה (20 מטר).

מסירת מקל השליחים – קריטריונים (הערכה איכותנית)

נקודות התייחסות	כיצד בוצע ומה עלי לשפר
שמירה על מהירות מרבית בכל שלבי ההחלפה	
ריצה בצד הנכון של שביל הריצה	
עבודת ידיים בזמן מתן הסימן האקוסטי ('אפי')	
מצב הנחת המקל בכף היד של המקבל	
שמירה על מסלול הריצה לאחר המסירה	

קבלת מקל השליחים – קריטריונים (הערכה איכותנית)

נקודות התייחסות	כיצד בוצע ומה עלי לשפר
תזמון יציאה בהתאם לסימן ביקורת	
יציאה בשיא המהירות ושמירת מהירות במהלך ההחלפה	
ריצה בצד הנכון של שביל הריצה	
האם היה מבט לאחור או הושטת יד לפני ה- 'אפי'	
מיקום העברת המקל ביחס לתחום ההחלפה	סמן ב - X 
מסקנה בקשר למיקום סימן הביקורת	