



דף תכנון יחידת הוראה-ענף כדור-יד

שם הסטודנט: מור אפרים
שם המנחה להוראה: ד"ר רונה כהן
בית ספר: תיכון ע"ש "אחד העם" פ"ת

מקצוע נלמד: משחקי כדור.
נושא יחידת ההוראה: כדור-עף.
תיאור אוכלוסיית התלמידים: כיתה י"א 4 בניים (13 תלמידים) - כיתה מחוננים.

מטרת העל של היחידה

התלמידים יחשפו ויתנסו במשחק כדור-יד שלם (6X6), תוך הכרה לימוד ותרגול מיומנויות בסיסיות, הבנת מאפייניהן ויישומם, והטמעת חוקי כדור-יד בסיסיים, דרך תרגול פרטני ובמסגרת קבוצה-המדגישה חשיבות שיתוף פעולה, עבודת צוות ולכידות קבוצתית.

יעדי יחידת ההוראה

יעדים גופניים

1. התלמידים יתנסו במשחק כדור-יד שלם (6X6).
2. התלמידים יתרגלו אוצר תרגילי שליטה בכדור, המסייעים לשימור תחושתו ולשיפור מיומנויות בסיס בענף הכדור-יד.
3. התלמידים יחשפו ויתרגלו מיומנויות בסיסיות מגוונות בענף הכדור-יד באופן מתודי ותוך משחקונים, ברמות קושי שונות.
4. התלמידים יפתחו ויתרגלו תנועה ללא כדור תוך ראיית משחק רחבה.
5. התלמידים יפתחו וישפרו מרכיבי כש"ג מגוונים (קואורדינציה, כוח, ש"מ, מהירות-זריזות וסיבולת).
6. התלמידים ישפרו ויחזקו את המערכת האנאירובית תוך התמקדות בתרגילים ומשחקונים המשפרים סיבולת לב-ריאה.

יעדים הכרתיים

1. התלמידים יכירו מאפיינים מרכזיים של המיומנויות הנלמדות בשיעורי היחידה.
2. התלמידים יכירו ויטמיעו את חוקת משחק הכדור-יד לרבות זמנים עבירות והפרות.
3. התלמידים יכירו עמדות ומיקום השחקנים בכדור-יד ויפנימו חשיבות ראיית משחק רחבה המובילה להצלחת ביצועי מהלכי התקפה והגנה.
4. התלמידים יכירו מונחים מקצועיים השייכים לענף הכדור-יד.
5. התלמידים יעשירו עולמם באוצר תרגילי שליטה ומשחקונים, המתפתחים לכדי משחק כדור-יד שלם.
6. התלמידים יכירו את מערכת השרירים ומפרקי הגוף – שמותיהם, מיקומם ותפקידם ואף יתאימו בין מיומנויות הענף הנלמדות לשרירים העיקריים האחראים לביצוען.

יעדים חברתיים/רגשיים

1. התלמידים יחשפו למשחק כדור קבוצתי ויידרשו לשיתוף פעולה ועבודת צוות במסגרת קבוצה, על מנת להמחיש ולהדגיש עיקרון חשיבות הקבוצה בענף הכדור-יד.
2. התלמידים יפתחו יכולת קבלת החלטות במצבי משחק משתנים.
3. התלמידים יחוו תחושת הישג עם הצלחתם בשיפור המיומנויות הנלמדות.
4. התלמידים יחזקו את ביטחונם העצמי במסגרת הקבוצה בפרט ובענפי הכדור בכלל.
5. התלמידים יחוו תחושות ניצחון והפסד קבוצתיים ויונחו כיצד להתמודד עימן (מנטאלית ופיזית) באופן ראוי תוך התנהגות הולמת וכיבוד הפרט-גופו ורגשותיו.
6. התלמידים יכבדו חוקי וכללי משחקונים ותחרויות תוך אכיפתם וכבדו את הקבוצה היריבה במסגרת עיקרון ה"הגינות בספורט".
7. התלמידים יחוו תחושות הנאה וסיפוק ממשחק הכדור-יד.

נושאי השיעור ביחידת ההוראה

1. מבוא ליחידת כדור-יד – פיתוח ותרגול שליטה בכדור ותחושתו ומשחקוני כדור קבוצתיים (מיקוד השיעור בעיקרון "חשיבות הקבוצה" ושיתוף פעולה).
2. לימוד מיומנות כדרור (באופן מתודי ותוך משחקוני כדרור).
3. לימוד מיומנות מסירת כתרף (באופן מתודי ותוך משחקוני מסירות).
4. לימוד מיומנות זריקת ניתור (חזרה ושילוב כלל המיומנויות במשחק כדור-יד שלם).
5. חזרה על מיומנויות נלמדות (תרגול מעשי בשילוב חזרה קוגניטיבית על מאפייני המיומנויות) ותרגול מבחן מעשי.
6. שיעור מסכם ליחידת הכדור-יד – מבדק איכותי של מיומנויות נלמדות באופן מתודי ובמצב משחק.

אופן בדיקת יעדים

בשיעור האחרון אבצע מבדק איכותי לבדיקת רמת שליטה במיומנויות הנלמדות:

1. כדרור (שליטה בכדור תוך תנועה).
2. מסירת כתף.
3. זריקת ניתור.

המבדק יחולק לשני חלקים- כאשר שניהם יתבצעו בזוגות/ קבוצות להדגשת חשיבות הקבוצה ושיתוף פעולה:

א. מבדק מתודי בו כל 4 תלמידים- המרכיבים צוות- יבצעו מסלול מיומנויות: תלמידים א' ו- ב' מכדררים את הכדור במקביל, עד הקונוס, מוסרים מסירת כתף לבן זוגם, מקבלים ממנו מסירת כתף חזרה ותוך כדי תפיסה (בתנועה) מבצעים זריקת ניתור תוך ביצוע 3 צעדים כפי שנלמד. (שני זוגות התלמידים מחליפים עמדות ותפקידים- רוטציה). הערות:

1. יש להתחשב בידו הדומיננטית של התלמיד הנבחר ולאפשר לו לבחור- האם לבצע במסלול השמאלי או הימני- את המבדק.
2. הציונים הינם אישיים וניתנים לכל תלמיד בנפרד, עפ"י שליטתו במיומנויות הנלמדות.

(שרטוט להמחשה נמצא במחון בסוף היחידה)

ב. תלמידי הכיתה נחלקים לשתי קבוצות השוות במספרן ומבצעים משחק כדור-יד שלם (6X6) תוך ביצוע המיומנויות הנלמדות ביחידה, דרך שיתוף פעולה ולכידות קבוצתית. (תלמיד אחד יהיה שופט- עליו האחריות על קבלת החלטות במצבי לחץ- שיוחלף כך שכולם יתנסו כשחקנים וכשופטים)

מבדק א'- מסלול מיומנויות – 40% מציון סופי
מבדק ב'- מיומנויות תוך משחק שלם - 60% מציון סופי



מטרת העל של היחידה הינה התנסות התלמידים במשחק כדור-יד שלם וכל כן יש לתת משקל מכריע למבדק ב'.

שיעור מס' 1
מבוא ליחידת כדור-יד –
פיתוח ותרגול שליטה בכדור
ותחושתו ומשחקוני כדור
קבוצתיים

שיעור מס' 2
לימוד מיומנות כדור (באופן
מתודי ותוך משחקוני כדור).
באופן

שיעור מס' 3
לימוד מיומנות מסירת כתף
(באופן מתודי ותוך משחקוני
מסירות).
באופן

שיעור מס' 4
לימוד מיומנות זריקת ניתור
(חזרה ושילוב כלל
המיומנויות במשחק כדור-יד
שלם).

שיעור מס' 5
חזרה על מיומנויות נלמדות
ותרגול מבחן מעשי.

שיעור מס' 6
שיעור מסכם ליחידת הכדור-
יד – מבדק איכותי של
מיומנויות נלמדות באופן
מתודי ובמצב משחק



מחונן יחידת לימוד - כדור-יד

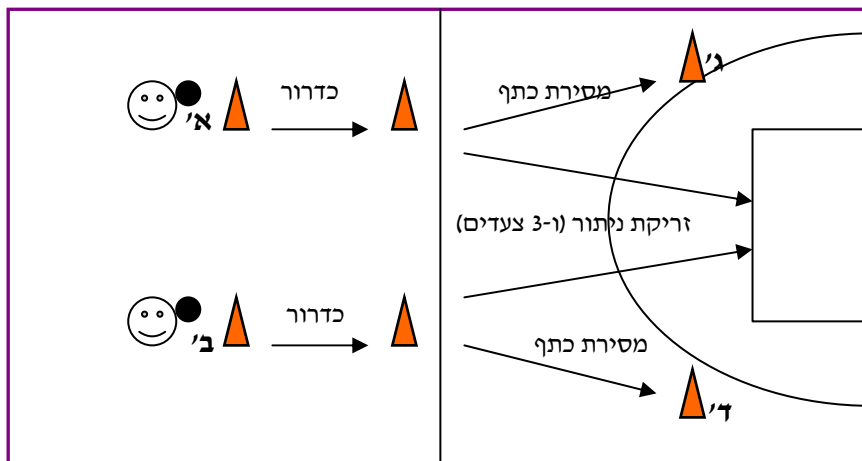
מחונן יחידת לימוד – כדור-יד הינו מבחן מסכם איכותי, בו מוערכת רמת שליטת התלמידים במיומנויות הענף הנלמדות - באופן מתודי ותוך משחק כדור-יד שלם.

המבדק יתחלק לשני חלקים- כאשר שניהם יתבצעו בזוגות/ קבוצות להדגשת חשיבות הקבוצה ושיתוף פעולה:

א. מבדק מתודי בו כל 4 תלמידים-המרכיבים צוות- יבצעו מסלול מיומנויות: תלמידים א' ו- ב' מכדררים את הכדור במקביל, עד הקונוס, מוסרים מסירת כתף לבן זוגם, מקבלים ממנו מסירת כתף חזרה ותוך כדי תפיסה (בתנועה) מבצעים זריקת ניתור תוך ביצוע 3 צעדים כפי הנלמד. (שני זוגות התלמידים מחליפים עמדות ותפקידים- רוטציה). הערות:

- יש להתחשב בידו הדומיננטית של התלמיד הנבחן ולאפשר לו לבחור- האם לבצע במסלול השמאלי או הימני- את המבדק.
- הציונים הינם אישיים וניתנים לכל תלמיד בנפרד, עפ"י שליטתו במיומנויות הנלמדות.

שרטוט מסלול מיומנויות:



ב. תלמידי הכיתה נחלקים לשתי קבוצות השוות במספרן ומבצעים משחק כדור-יד שלם (6X6) תוך ביצוע המיומנויות הנלמדות ביחידה, דרך שיתוף פעולה ולכידות קבוצתית. (תלמיד אחד יהיה שופט- לו האחריות על קבלת החלטות במצבי לחץ- שיוחלף כך שכולם יתנסו כשחקנים וכשופטים)

מבדק א' - מסלול מיומנויות – 40% מציון סופי
מבדק ב' - מיומנויות תוך משחק שלם - 60% מציון סופי

מטרת העל של היחידה הינה התנסות התלמידים במשחק כדור-יד שלם ועל כן יש לתת משקל מכריע למבדק ב'.

