

יחידת הוראה מספר 1

הענף: התעמלות

פיתוח היחידה - סלילי: שילוב של מיומנויות
אקרובטיות ותנועתיות

מודל ההוראה: למידה שיתופית

ידע קודם: גלגול לפנים, נר, עמידת ידיים ארעית



מטרת היחידה



ביצוע תרגיל התעמלות על הקרקע, על ספסל או על ספסל תלוי, בקבוצות של 4 - 5 תלמידים, תוך הדגמת שליטה במיומנויות אקרובטיות, במיומנויות תנועתיות ובשילובן זו עם זו, הצגת יכולות כושר גופני הנדרשות לביצוע הנ"ל, שיתוף פעולה עם חברי קבוצת העבודה והבנת הנדרש למצבי שיווי המשקל.

יעדי היחידה

בתחום הגופני:

➤ פיתוח גמישות, קואורדינציה, דיוק, ושיווי משקל

➤ השגת שליטה במיומנויות אקרובטיות: גלגול לפניים,

חצי גלגל, נר

➤ הדגמה נכונה של מיומנויות תנועתיות: דהרות הצידה,

ניתור פנייה ונחיתה, דילוגים שונים



יעדי היחידה (המשך)

בתחום החברתי/ריגושי:

➤ פיתוח יכולת לתאם תפקידים בקבוצות קטנות

➤ פיתוח אחריות ליכולות החברים בקבוצה

➤ הנאה מהיכולת לבצע בהצלחה

תרגיל התעמלות עם חברים



יעדי היחידה (המשך)

בתחום ההכרתי:

➤ הבנת מהות המושג שיווי משקל

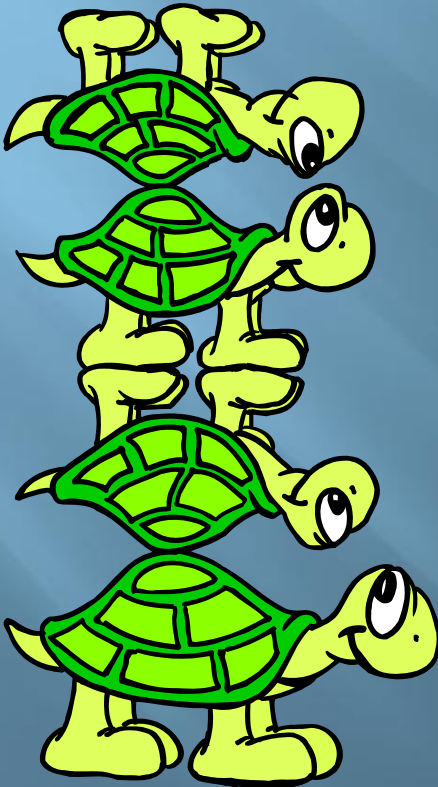
➤ השגת התובנה מה צריך לבצע

על מנת להתאזן במצבים שונים

➤ הבנת הטקטיקה של "מבחן קבוצתי"

הציון שלי (מוכפל במקדם דרגת הקושי שלו),

מתווסף לציונם של אחרים, על מנת לדרג את הקבוצה



ארגון - טרם תחילת היחידה:

- חלוקה של הכיתה לקבוצות בנות 4 - 5 תלמידים
- הסבר מהו "מבחן קבוצתי": כל תלמיד בקבוצה יבצע תרגיל באופן שיוסיף לקבוצה את הציון הגבוה ביותר, תרגיל קרקע (= הניקוד שהשגת), או תרגיל ספסל (= ניקודך מוכפל ב 1.2), או תרגיל על ספסל תלוי (= ניקודך מוכפל ב - 1.5).
- בתחילת שיעור 3 יהיה על כל צוות לקבוע את דרך הבחינה שלו (כמה תלמידים נבחנים על כל מכשיר). במידה שהקבוצות לא שוות מספרית - תקבע הקבוצה תלמיד שיבצע פעמיים.

שיעור 1

• חימום "שורות"
להשגת תיאום
ותחושת צוות.
• לימוד דהרות הצידה,
צעד וניתור משתי
רגלים לעמידת פישוק.
• חיבור דהרות הצידה
עם צעד ניתור לפישוק
ומיד ביצוע גלגול
לפנים לישיבה שלמה.
• לימוד ניתור פנייה
ונחיתה מדויקת
יתחנות לעמידת ידיים
ולחזרה על נר.
• שילוב צעד ניתור (2
רגליים) פנייה נחיתה
ומעבר לנר.
• תלמידים שמצליחים
לבצע 5 פעמים עוברים
לבצע על קו.

שיעור 2

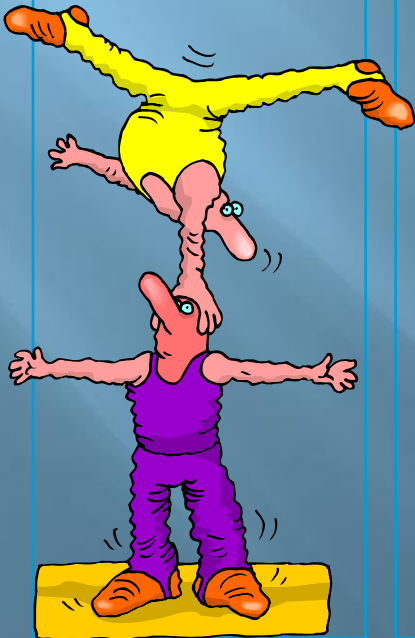
• חימום ספסלים, לימוד
דילוגים שונים, וחזרה על
כל הנלמד בשיעור 1
• תרגול ניתור מספסל,
פנייה באוויר לנחיתה
פנים לספסל
• תרגול המיומנויות כאשר
לפניהן 4 - 8 ספירות של
אלמנטים תנועתיים
(הנחיית מורה ואח"כ
המצאת התלמידים)
• תלמידים שמצליחים
לבצע 5 פעמים עוברים
לספסל וממנו לספסל
תלוי.
• עמידת ידיים הצידה
לירידה מספסל (בקצה)

שיעור 3

• חימום שיווי משקל,
נחיתות ממקומות
גבוהים על פי בחירת
התלמידים.
• תרגול כל המיומנויות
האקרובטיות בצוותים,
בתיאום מלא.
• תרגול המיומנויות
ב"סנדויץ'" של
מיומנויות תנועתיות.
• 5 הצלחות = מעבר
לספסל
• 5 הצלחות = לספסל
תלוי
החלטת הצוות כיצד
יבצעו את ההדגמה;
תרגול וארגון הציוד על
פי הצורך

שיעור 4

• הצגת תרגילי
קבוצות הלימוד
על פי החלטת
הצוותים.
• צוותים שלא
מדגימים –
מנקדים על פי
קריטריונים
שניתנו מראש.



שיעור 1

➤ חימום "שורות" להשגת תיאום ותחושת צוות (כולל נר, ותרגילי

עזר לגלגול ולעמידת ידיים)

➤ לימוד דהרות הצידה, צעד וניתור לעמידת פישוק, ניתור + פנייה

➤ תחנות:

1. עמידת ידיים ליד קיר (בטן וגב)

2. נר סטאטי, ובהמשך מסלול: צעד ניתור פנייה 180° ונר בשטף

3. עמידת ידיים בעזרת "חברקיר"

4. צעד ניתור לעמידת פישוק, גלגול לפניים לעמדות סיום שונות

תלמידים שמצליחים לבצע 5 פעמים עוברים לבצע על קו

שיעור 2

➤ חימום ספסלים, לימוד דילוגים שונים, חזרה על כל הנלמד בשיעור 1

➤ תרגול ניתור מספסל, פנייה באוויר לנחיתה פנים לספסל

➤ תחנות בצוותים (לכל צוות מזרנים, ספסל על הקרקע וספסל תלוי):

• תרגול המיומנויות כאשר לפניהן 4 - 8 ספירות של אלמנטים תנועתיים

• עמידת ידיים הצידה לירידה מקצה ספסל

• נר על ספסל תלוי

תלמידים שמצליחים לבצע 5 פעמים על קו, עוברים לבצע על ספסל וממנו

על ספסל תלוי, בתאום עם חברים שמבצעים על הקרקע.

שיעור 3

➤ חימום שיווי משקל, נחיתות ממקומות גבוהים על פי

בחירת התלמידים

➤ תרגול 3 המיומנויות האקרובטיות בצוותים, בתיאום מלא

➤ תרגול המיומנויות ב"סנדויץ" של מיומנויות תנועתיות

➤ החלטת הצוות כיצד יבצעו את ההדגמה; מי יבצע על הקרקע

(ציון כפול 1) ומי על הספסל (ציון כפול 1.2), או ספסל תלוי

(ציון כפול 1.5)

ארגון הציוד ותרגול למבחן על פי ההחלטה שהתקבלה בצוות

שיעור 4

➤ הצגת תרגילי קבוצות הלימוד על פי החלטת הצוות

➤ צוותים שלא מדגימים - מנקדים על פי טבלת הניקוד

הערכת הלמידה

משקל	יכולת הביצוע הנבדקת
<u>50%</u>	<u>1. מיומנויות אקרובטיות</u>
15%	א. גלגול לפניים
20%	ב. חצי גלגל
15%	ג. נר
<u>30%</u>	<u>2. מיומנויות תנועתיות:</u>
10%	א. דהרות הצידה
10%	ב. ניתור פנייה ונחיתה
10%	ג. דילוגים שונים
<u>20%</u>	<u>3. קישור בין 1 ל - 2</u>
10%	א. רצף בביצוע כולו
10%	ב. כניסה ויציאה "חלקה" מהאלמנטים התנועתיים לאלמנטים אקרובטים
100%	סה"כ

