



מערך שיעור

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 15.12.2011

בית ספר: כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס

נושא הלימוד: סמן/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

(X) הגינות בספורט

(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 59-57, 84-82, 92-91): עמ' 58.

פעילויות הלמידה (עמ' 76-60, 90-85, 107-95): עמ' 88 – 89.

שיעור מספר: 2 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה כדורסל של 3:3.

מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך.

| תחום | יעדי ההוראה | תכליות |
|---------------------|---|--|
| גופני | לימוד סוגי הכדרור השונים המשמשים במשחק הכדורסל ושילובם עם מיומנות משחק אחת נוספת. | התלמיד יתנסה בביצוע כדרורים חצי הגנתיים וכדרורים התקפיים בזמן פעילות משחקית ויהיה מסוגל להתאים בהצלחה את סוגי הכדרור השונים לסיטואציות המשחקיות. |
| | | התלמיד יתרגל מספר דקות ברצף את שני סוגי הכדרור במצבים סטטיים ודינאמיים בסדרת תרגילים מתפתחת. |
| | | התלמיד יתנסה בביצוע קליעות באופן ספונטאני לאחר כדרור במסגרת השתתפותו במשחקוני תנועה. |
| הכרתי | הבנת עקרונות הכדרור ההתקפי, הכדרור החצי הגנתי והנעת רגל ציר. | התלמיד יפרט במילותיו שלו את העקרונות לכדרור התקפי וחצי הגנתי. יסביר את ההבדלים בביצועם ובשימוש בהם בעת משחק. |
| | ידיעת חוקי הכדורסל הבסיסים הקשורים בטיפול בכדור והבנתם. | התלמיד יפרט ויסביר כהלכה את כללי המשחק שנלמדו: "איסור הקפצה כפולה", "צעדים" ו"חויץ". |
| | | התלמיד יחווה הזדמנות להציע כללים משלו לשינוי והתאמת המשחקונים שתוכננו לשיעור. |
| חברתי, ריגושי מוסרי | התלמיד יחווה הנאה מהשתתפותו במשחקונים. | התלמיד יקבל הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות במשחקונים השונים. |
| | יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק. | התלמיד יתאר את התנהגותו בעת המשחק ביחס לכללים שנקבעו למשחק וינסח עמדה בהקשרי חשיבות השמירה על הכללים בזמן משחק. |

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע. הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמספר המשתתפים ושלושים סרטי סימון בשני צבעים שונים, חבל באורך של מטר אחד וחפיסת גירים, או סלטייפ ומספריים.

הערות ארגוניות: להכין מראש כדרורים בארבעה מקומות שונים, או על הסולמות כדי ליעל את הנפקתם. הערות בטיחות: הקפדה על איסוף הכדורים מן המגרש והדגשת חשיבות התנועה תוך כדי התבוננות מתמדת בשטח. תיחום ברור למגרש.

| נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים | אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה | תיאור הפעילות/המשימה | מגמת התרגיל | זמן/ חלק השיעור |
|--|--|--|--|-------------------------------------|
| חזרה על חוקים, נהלים וסימנים מוסכמים: לשריקה מפסיקים פעילות. לשתי שריקות מגיעים אל המורה. לא מכדררים ללא רשות. | יושבים בתפזורת מול עמדת המורה | 1. הצגת נושא יחידת השיעור – כדרור התקפי וכדרור חצי הגנתי. | קבלת התלמידים | 2 דק' פתיחה |
| הוראת בטיחות: "אם אחד הנרדפים רץ מולך, פנה בעצמך לאחור על הקו שבו אתה נע ואפשר לו להמשיך בהימלטותו. נסה לפנות לאחור מבלי לבצע צעדים, או הקפצה כפולה!" להזכיר את אופני כדרור ובעיקר את חשיבות ההתבוננות המתמדת בשטח המשחק וכן את כללי החוץ, ההקפצה הכפולה והצעדים. | רצים באופן חופשי בתוך גבולות מגרש הכדורסל | 2. תנועה חופשית ברחבי המגרש תוך כדי ביצוע שינויי כיוון מתמידים: בתחילה לפי הוראות המורה ואחר כך באופן ספונטאני. המורה מנפיק כדורים בהדרגה. כול מי שמקבל כדור הופך לתופס הרודף אחר חסרי הכדורים. 3. תופסת קווים בכדרור – התלמידים פזורים במגרש. לכל תלמיד כדור. התלמידים רשאים לרוץ אך ורק על קווי הסימון של המגרש כולל התופס המכדרר. שחקן שנתפס הופך להיות התופס. 4. סדרה קצרה של תרגילי שליטה בכדור במקום ובכדרור: תחילה בעמידה: כדרור בין הרגליים בתצורת הספרה שמונה. העברת הכדור סביב הגו בשני הכיוונים. זריקה ותפיסת כדור בצורות שונות. כדרור מצד לצד במהירויות שונות (מהר, בינוני ולאט) ובגבהים שונים (גובה המותן וגובה הברך). כדרור בשינויי כיוון בהעברת כדור מיד ימין ליד שמאל ובחזרה. כדרור לאחור. | העלאת רמת העירור ותרגול השליטה בכדור והשליטה בכדרור תרגול קואורדינציות יד – עין. | 5 דק' עוררות וחימום ספציפי |
| | המורה מסמן את הלומדים לפי מספרי אחת ושתיים. כול מספרי אחת נוטלים סרטים אדומים וכול מספרי שתיים סרטים ירוקים. לא לשכוח להחליף את הציידים ולשחק לא פחות משלוש מערכות! | 5. "הציידים והברווזים": מספרי אחת נשלחים למחצית הימנית של המגרש ומספרי שתיים למחצית השמאלית. בידי כול "ברווז" יש כדור. ככול מחצית אחת של המגרש עומד "צייד", שאינו מחזיק בכדור. תכלית המשחק היא להימלט בכדרור מן הצייד ללא חציית קווי מחצית המגרש וללא ביצוע הפרות (כדרור כפול, צעדים וכדומה). מי שנתפס על ידי הצייד, או מי שביצע הפרה, עובר באופן מיידי לחלקת המגרש האחרת. התחרות היא, למעשה, התחרות שבין הציידים, לאמור אחרי דקת משחק למי יש פחות ברווזים בשטחו. 6. הכיתה פועלת בשתי קבוצות. כל קבוצה ניצבת מתחת לאחד משני הסלים. במרכז המגרש מוקם בנק של כדורים בעזרת שתי דיוטות של ארגז שבדי. בבנק יש כדורים כמספר התלמידים המשתתפים. כל אחת משתי הקבוצות מכונה בשם של צבע הסלים. הם ייטלו את | התנסות בכדרור התקפי בלחץ משחקי | 25 דק' הפרק הלימודי |

| | | | | |
|--|---|---|---|--------------------------|
| <p>להקפיד על תנועה רק בצד ימין של המגרש כדי למנוע התנגשויות חזיתיות בין חברי שתי הקבוצות, הנעים בכיוונים מנוגדים.</p> <p>לאסור באופן מפורש כול מגע גופני בין המשתתפים ובעיקר להקפיד על התנהגות המגנים בנושא.</p> | <p>הכדורים הנקלעים, יעבירו אותם אל מקום מוגדר (רצוי דיוטת ארגז) מחוץ למגרש ובכך למעשה ינטרלו אותם מהמשך שימוש. שניים מן הלא פעילים ישמשו כסופרי ניקוד, אחד מתחת לכול סל, ויהיו פטורים מעזרה באיסוף הכדורים.</p> | <p>מסוים, וילדי הקבוצה עוטים סרטים בצבע המתאים. מטרת המשחק היא ליטול מן הבנק כדורים, לכדררם ולקולעם לסל של הקבוצה. כדור שנקלע מוצא מן המשחק. המשחק מסתיים לפי החלטת המורה, או עד שכל הכדורים מוחדרים אל שני הסלים. הניצחון יוענק לקבוצה שהצליחה לקלוע יותר סלים.</p> <p>7. משחק במבנה הנ"ל, אלא שהפעם במקום בנק מרכזי יש לכול קבוצה בנק משלה, הבנוי מדיוטת ארגז אחת, והוא מונח בצידו האחר של המגרש. בכל בנק מספר כדורים כמספר חברי הקבוצה ו/או למעלה מכך. מטרת המשחק היא ליטול מן הבנק כדורים, לכדררם ולקולעם לסל. הפעם הכדרור מתבצע למלוא אורכו של המגרש ולא רק ממחציתו. הניצחון יוענק לקבוצה שהצליחה לקלוע יותר סלים, או לסיים מהר יותר את קליעת כול כדוריה.</p> <p>8. משחק כנ"ל, אלא שהפעם משחקים מראש עם מספר כדורים קטן ממספר הילדים המשחקים ומותר לשחק גם בהגנה, משמע; שחקן שאיבד את כדורו, או שכבש סל ונשאר ללא כדור, או שמראש החליט, שהוא חפץ להתמקם דווקא בהגנה, רשאי לשחק כמגן, וברגע שהצליח לחלץ כדור מידי שחקן יריב, הוא רשאי להשתמש בו לקליעה לעבר סל קבוצתו שלו. למגנים מותר לשחק ככאלה רק עד קו האמצע ואסור להם לחצותו במרדף אחר חברי הקבוצה היריבה. משמע, אסור לחטוף כדור במחצית המגרש המותקפת.</p> | <p>תרגול הכדרור ההתקפי בלחץ משחקי ושילוב עם קליעה ספונטנית לסל</p> <p>תרגול כדרור התקפי תחת לחץ משחקי</p> <p>התנסות במעבר ספונטני מכדרור התקפי לכדרור חצי הגנתי תחת לחץ משחקי</p> | |
| <p>יש להקפיד להרחיק רק את הכדור ולא להכות על הידיים של העמיתים היריבים.</p> <p>שאלה לדיון: מה הייתה השיטה להצלחה? תשובה מצופה: כדרור בהרמת ראש, בגובה נמוך יחסית, לצד הגוף, שימוש בגו וביד החופשית להגנה פאסיבית על הכדור והעברת הכדור ליד הרחוקה מן המגן.</p> | <p>במהלך פעילות מספר שמונה המורה בעזרת תלמיד לא פעיל מוסיף ארבעה עיגולים מאוירים (בעזרת גיר וחבל באורך של מטר אחד) לשלושה המסומנים כבר תקנית במגרש הכדורסל.</p> | <p>9. משחק מלך המעגל: הכיתה נחלקת לרביעיות. לכול משתתף כדור וכול ארבעה נכנסים לעיגול. תכלית המשחק היא לשמור על הכדור בעת כדרור ולנסות להרחיק את כדורי העמיתים המתחרים אל מחוץ העיגול בעזרת היד החופשית מכדרור. כול הרחקת כדור מזכה בנקודה וכעבור שתי דקות משחק עוצרים ומקבצים את תלמידי הכיתה לרביעיות חדשות, הומוגניות יותר באופיין, על פי מספרי הנקודות שהמשתתפים צברו במהלך המשחק הקודם.</p> <p>10. הפסקה מתודית לליבון הרכיבים החיוניים של הכדרור החצי הגנתי.</p> | <p>תרגול משוחק של כדרור חצי הגנתי</p> <p>לימוד עקרונות הכדרור החצי הגנתי בעזרת תשאול הלומדים.</p> | <p>7 דק' תרגול ממוקד</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p><u>כדרור חצי הגנתי</u> משמש אותנו במשחק כאשר המגן מפריע מקרוב והמתקיף מעוניין להמשיך בכדרור לפניו, או במקום.</p> <p>ההוראות לתלמידים המשחקים הם כדלקמן: א. השתדל שלא לאבד את הכדור. ב. שחק בתנועה מתמדת. ג. נוע לשטחים ריקים. ד. שחק בביטחון.</p> | <p>להחליף תפקידים על פי מפתח של מרחק, לאמור רק אחרי תרגול למלוא אורך המגרש ולא בגין איבוד כדור או חטיפתו!</p> | <p>11. פירוק הרביעיות לזוגות. לכול זוג כדור אחד ותרגול הכדרור החצי הגנתי מתבצע למלוא אורך המגרש. תחילה בליווי המגן בלבד. בשלב הבא בהפרעת מגן על ידי תנועת רגליים ועדיין ללא שימוש בידיים לחטיפה (ידיים פרושות הצידה ולמטה ותנועת הרגליים נעשית בצעדי רדיפה בלבד); ולבסוף בהגנה שלמה כולל ניסיונות חטיפה מצד המגן. השלב האחרון יתורגל לפחות שלוש פעמים למלוא אורך המגרש.</p> <p>12. משחק סיום: הכיתה ניצבת במעגל "צפוף", אשר במרכזו מונחים מספר כדורים (מספר הכדורים קטן ממספר הילדים הנוטלים חלק בתרגיל). לסימן מן המורה ינועו הילדים לעבר הכדורים וינסו להשתלט עליהם. מי שהצליח להשיג כדור ינסה לכדררו במרחבי המגרש. מי שלא הצליח ליטול כדור בהתחלה מנסה לחטוף כדור מידי מי ששולט בו.</p> | <p>חיזוק השליטה במיומנות.</p> <p>המשחק הלימודי המרכזי לחיזוק השליטה במיומנות</p> | |
| | | <p>13. משחק סיום: כדורסל של שניים על שניים, או שלושה על שלושה על סל אחד בהתאם למספר הסלים הקיימים.</p> <p>14. סיכום השיעור וחזרה על הנעשה במהלכו בהתייחסות לעקרונות של כדרור חצי הגנתי וכדרור התקיפי, אשר עליהם הושם דגש במהלך השיעור.</p> | <p>התנסות במשחק השלם</p> | <p>5 דק' הפרק ההישגי</p> <p>1 דק' פרק מסיים</p> |