

מערך שיעור

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 29.12.2011

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

נושא הלימוד: סמנ/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: 4 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה כדורסל של 3:3.
מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך. אות החינוך הגופני: משרד החינוך.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד ותרגול המסירה במשחק הכדורסל	התלמיד ישתתף בשיעור שייעודו חיזוק השליטה בכדור בתנועה בעת כדרור ובאמצעות חילופי מסירות ושילובם במשחקוני תנועה.
	שילוב המסירה עם כדרור ועם קליעה במשחק	התלמיד ישתתף ב מבחן לבדיקת הכדרור כחלק מתהליך ההערכה המעצבת של יחידת ההוראה.
		התלמיד ישלב בהצלחה את מיומנויות המסירה, הכדרור והקליעה.
הכרתי	הבנת עקרונות מסירת הכדור במשחק הכדורסל	התלמיד יפרט במילותיו שלו את העקרונות לביצוע מסירות ואת השימושים של סוגי המסירות השונים במשחק.
	ידיעת והבנת חוקי הכדור סל הבסיסים הקשורים בזמן במשחק.	התלמיד יפרט את סוגי הכדרור השונים ואת השימושים שלהם במשחק וכן יהיה מסוגל לחזור ולתאר את כללי המשחק הקשורים בכדרור: צעדים, כדרור כפול ומשיכה.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחווה הנאה מהשתתפותו במשחקונים.	התלמיד יקבל הזדמנות לחוות קליעה במשחק וכן הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות במשחקונים השונים ובמחווון הכדרור.
	יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יתאר את התנהגותו ואת התנהגות חבריו בעת המשחק וינסח שלושה כללים לשמירת ההגינות במשחקי ספורט.

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע.
הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמספר המשתתפים, גומי שחור עבה באורך של 15 מ' ושלושים סרטי סימון בשני צבעים שונים. 30 כיפות או קונוסים.
הערות ארגוניות: לתכנן היטב את דרך המעבר מעבודה אישית לפעולה בזוגות, בשלושת וברביעיות.
הערות בטיחות: תיחום ברור למגרש ולמגרשי המשנה בעת התרגולים השונים.

זמן/ חלק השיעור	מגמת התרגיל	תיאור הפעילות/המשימה	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים
2 דק' פתיחה	קבלת התלמידים	1. הצגת נושא יחידת השיעור – חזרה על תנועה עם כדור בכדור ועל ידי מסירות.	יושבים בתפזורת מול עמדת המורה	חזרה על נהלים וסימנים מוסכמים.
5 דק' עוררות	לימוד אופן אחיזת כדור העלאת רמת העירור, תחושת כדור והתחלת שיתוף מאמצים כפתיח לשיתוף פעולה תרגול קואורדינציות יד – עין.	2. תנועה חופשית ברחבי המגרש. לכול אחד כדור. בהישמע השריקה עוצרים בעמידת מוצא ואוחזים את הכדור בשתי ידיים. לאחר מכן חוזרים ומטילים אותו כלפי מעלה ושבים ותופסים אתו באחיזה נכונה. 3. תנועה חופשית ברחבי המגרש תוך כדי ביצוע שינויי כיוון מתמידים: בתחילה לפי הוראות המורה ואחר כך באופן ספונטאני. המורה מנפיק בהדרגה שישה כדורים ותוך כדי כדור וריצה על המשתתפים להתארגן בשש קבוצות ולנוע בשישה טורים. לשריקת המורה מעביר הראשון את הכדור לשני בטור ועובר לרוץ בזנב טורו וכך הלאה עד שכול השישה מובילים תנועה לסירוגין. 4. מרוצי שליחים בהעברת הכדור בין חברי הקבוצה בדרכים שונות וכן בכדור. א. עמידה בטורים. הכדור אצל הראשון בטור. מסירת הכדור מעל הראש לאחור. כשהאחרון מקבל את הכדור הוא רץ לפנים וכך הלאה עד שמי שהיה ראשון בתחילת הפעילות חוזר להיות שוב ראשון. ב. כנ"ל בהעברת הכדור בין הרגליים. ג. בהפניית גו הצידה – פעם לימין ופעם לשמאל. ד. במרווחים מוגדלים והעברת הכדור לאחור נעשית בגלגול. האחרון מקבלו ונע לפנים בכדור רגיל מן הצד ובשלב הבא בכדור עקלתוני בין חברי הקבוצה, כשהללו מבצעים באותו הזמן תרגילים שונים, לפי הוראות	רצים באופן חופשי בתוך גבולות מגרש הכדורסל. לכול אחד כדור. בטורים בני 4-6 לומדים כול אחד, על פי מספרם הכולל של הלומדים.	אופן אחיזת הכדור: אחיזת "T" בגובה החזה כ- 90 מעלות בין הזרוע לאמה, כף היד פונה לפנים ולעולם נשמר, רווח קל בין כף היד והכדור כשכל האצבעות במגע עמו. היד תומכת במצב "T" כשהיא בצדי הגוף. להקפיד על ביצוע הפעולות על פי המפרט המדויק הנדרש. יש לציין את הטורים המנצחים רק אם פעולות חבריהם בוצעו בצורה מדויקת ללא רבב! משפטים אחדים על חשיבות ההגינות בספורט!

<p>המסירות מעמדה מסוימת יכוונו לעולם לעמדה מסוימת אחרת וכך יובטח שהתנועה תכסה כול הזמן את כול המשתתפים ויישמר האיזון בצורת המעגל!</p> <p>כעת עליכם לנוע במהירות גבוהה אם אתם חפצים לשוב במועד לקבלת הכדור הבא!</p>	<p>הכיתה מתארגנת בשניים שלושה מעגלים.</p> <p>חזרה לשני המעגלים של תחילת הפרק.</p>	<p>המורה, כגון כפיפות מרפקים במצב של עמידת סמיכה קדמית, או הרמת רגליים במצב של ישיבה שלימה וכדומה.</p> <p>5. סדרה קצרה של תרגילי שליטה בכדור במקום ובכדור: תחילה בעמידה: כדור בין הרגליים בתצורת הספרה שמונה. העברת הכדור סביב הגו בשני.</p> <p>6. תן ולך במעגל. מסור אל שחקן ממול ורוץ להחליף את נמענך, שאף הוא נמצא כבר בתנועה להחליף את נמענו שלו וחוזר חלילה.</p> <p>7. כנ"ל בהתחרות בין המעגלים.</p> <p>8. מסור הצידה ונוע לפנים: הקבוצה ניצבת במעגל מאחורי קונוסים על מנת לוודא על שמירת קוטרו של המעגל. במרכז העיגול מוצב קונוס נוסף. הקבוצה מקבלת לרשותה כדור ומתחילה להעבירו מאחד לאחד על פי סדר העמידה בהיקף המעגל. כל מי שמסר כדור צריך לאוץ אל מרכז העיגול, לגעת בקונוס ולשוב במהירות על עקבותיו אל מקומו במעגל כדי להיות מוכן לקבלת הכדור העושה בינתיים את דרכו בהיקף המעגל.</p> <p>9. מוסיפים כדור למוסרים במעגל.</p> <p>10. התחרות בין שני מעגלים על איבוד הכדור.</p> <p>11. כנ"ל והפעם התנועה היא בהיקף המעגל השכן.</p>	<p>מסירות ותנועה</p> <p>מסירות ותנועה</p> <p>הגדלה הדרגתית של הלחץ בתרגול</p> <p>חזרה על עקרונות התמיכה</p>	<p>15 דק' הפרק הלימודי</p>
--	---	---	---	---------------------------------------

<p>אפשר לאתגר את הלומדים על ידי מדידת זמן ביצוע רציף ללא איבוד אחד הכדורים.</p> <p>אם רמת הקליטה והביצוע של הכיתה את התרגיל הזה היא משביעת רצון ומעלה, ניתן להוסיף כדור אחד לתרגול, דבר זה מעלה מאד את הקושי של התרגול .</p> <p>הוראות המורה: היו מרוכזים, צאו בזמן הנכון, קבלו כדור ומסרוהו באחת ושובו על עקבותיכם!</p> <p>בתרגיל הזה יש תנועה מתמדת מצד לצד,</p>	<p>מעגל בקוטר גדול ככול שניתן.</p> <p>הכיתה נחלקת לשישיות.</p> <p>להחליף תפקידים כול 1.5 דק'.</p>	<p>12. מסירות במעגל. האוחז בכדור מוסרו למשתתף אחר מאלה הניצבים מולו בצידו האחר של המעגל הגדול. ברגע שהלז קולט את הכדור יוצאים העומדים משני צדדיו בריצה לפנים אל מרכז המעגל, כשהם מוכנים לקבל מסירה ופניהם פונות אליו לצורך כך. אחד מהם יקבל את המסירה. באותו הרגע ישוב השני על עקבותיו אל מקומו בהיקף המעגל ומקבל הכדור ימסרו הלאה למי מן העומדים ממולו במעגל ואף הוא ישוב על עקבותיו אל מקומו בהיקף המעגל. וכך, חוזר חלילה.</p> <p>13. משחקון שמירה על הכדור בתצורת 2X4 על שטח של שמינית מגרש כדורסל (5 מ' על 5 מ'). ארבעה מחליפים מסירות ושניים מנסים להפריע. בשלב הראשון מותר לאוחז בכדור לבצע שלושה כדרורים עם הכדור. בשלב הבא שני כדרורים. לאחר מכן כדרור אחד ובשלב האחרון חל איסור מוחלט על כדרור. צבירת הנקודות היא אישית ומתנהלת לפי הלוח הבא: מסירה מוצלחת שהגיעה לתעודתה מזכה את מבצעה בשתי נקודות. מסירה מוחטאת מורידה נקודה ומסירה שנחטפה בדרכה לתעודתה, מפחיתה מסך הנקודות של מבצעה שתי נקודות. הנקודות מצטברות לאורך הטורניר כולו.</p> <p>14. תרגול של 2X4. הכיתה מתארגנת ברביעיות המתמקמות בשני עברי מגרש הכדורסל ומשני צידי הסלים (רביעייה אחת בצד זה של המגרש, רביעייה שתיים בצד השני וכך כל שאר הרבעיות. ליד הסל נעמדים שניים מבין חברי הרביעייה בצד אחד ושניים בצדו האחר של הסל. רביעייה אחת יוצאת לפנים תוך כדי חילופי מסירות אל עבר הסל שבעברו השני של המגרש (חל איסור כדרור), כשמטרתה לכבוש סל בניסיון אחד. מצד שני שולחת רביעייה אחת רק צמד</p>	<p>פעילויות לתרגול מיומנויות הכדרור ובעיקר המסירה במצבים משחקיים</p>	<p>15 דק' הפרק ההישגי</p>
--	---	--	--	--------------------------------------

<p>וצריך לא לשכוח שבכל תור חדש מגנים השניים שבפעם הקודמת המתינו מחוץ לקו הרוחב בצד הסל. אם הכיתה מגלה שליטה טובה בתנועה עם הכדור רצוי להכניס לתרגול מגבלה של זמן. למשל 10 שניות עד זריקה.</p>		<p>שחקנים אחד מתוך השניים המרכיבים אותה להגן על הסל. ליד הסל מתנהל אפוא משחק של ארבעה מול שניים. אם ההגנה מצליחה לחטוף את הכדור מן המתקיפים יוצאים מיד שני המגנים החוטפים להתקפה אל עבר הצד השני, כשאליהם מצטרפים במהירות שני עמיתיהם שהמתינו בצד הסל, ואם הצליחו חברי הרביעייה לכבוש סל, הרי שני הממתינים בחוץ נוטלים הם את הכדור שנקלע ומתחילים בניהול ההתקפה אל העבר השני, כששני עמיתיהם שהגנו בפועל מצטרפים אליהם.</p>		
<p>המחונן לקוח מ"אות החינוך הגופני" ובחוברת זו גם נמצא סולם הערכת ההישגים. בנהלך המחונן ייבדק רק מדגם מייצג של ילדי הכיתה כדי ללמוד על מצבה של הכיתה בהקשרי השליטה בנלמד. שאר הלומדים יישחקו באופן חופשי משחקי 2X2 ו-3X3.</p>		<p>15. מחונן כדרור אקראי: 10 קונוסים ניצבים בשטח של חצי מגרש הכדורסל במבנה האות 'למד' ובמרחק של 1 מ' זה מזה (קונוסים 5 ו-8 הם הקונוסים הפינתיים בצורת האות 'למד'). הנבדק ניצב ליד קונוס 1 ובידו כדור. בהישמע האות הוא מכדרר בעקלתון (סלאלום) בין עשרת הקונוסים, מקיף את קונוס 10 וחוזר באותה צורת כדרור אל קונוס 1. בדרך בחזרה הוא מקיף הקפה שלמה גם את קונוסים 8 ו-5. הכדרור יחל בצד ימין של קונוס 1 ויסיים בצד שמאל שלו. לרשות הנבדק שני ניסיונות.</p>	<p>מחונן כדרור בדיקת</p>	<p>8 דק' הפרק המסכם</p>