

מערך שיעור

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 9.1.2012

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: 5 מתוך: 10 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 יסודות במשחק הכדורסל	התלמיד ילמד ויתרגל את יסודות הקליעה הערוכה וישתמש בהם ברמת הצלחה סבירה במשחקוני כדורסל.
		התלמיד ישתתף ב מבחן לבדיקת המסירה כחלק מתהליך ההערכה המעצבת של יחידת ההוראה.
	שילוב המסירה עם כדור ועם קליעה במשחק	התלמיד ישלב בהצלחה את מיומנויות המסירה, הכדור והקליעה.
הכרתי	הבנת עקרונות הקליעה במשחק הכדורסל וידיעת הכללים השיפוטיים הקשורים בה בעת משחק	התלמיד יפרט את העקרונות לביצוע הקליעה הערוכה .
		התלמיד יסביר מה בין הפרת תוקף לעבירת מגן במשחק הכדורסל.
		התלמיד ידגים את ידיעתו בכללי המשחק על ידי שיפוט פעיל בקטעי משחק.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחוה עונג מהשתתפותו בתהליכי ההוראה-למידה.	התלמיד יחוה צבירת נקודות לטובת קבוצתו על ידי ביצוע של לפחות שתי קליעות במשחק.
		התלמיד יקבל הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות בתהליכי הלימוד במהלך השיעור וכן במחווון המסירה.
	התלמיד יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יחוה חוויית שיפוט במשחק ויקבל הזדמנות להתבטא אודות כך בעל פה.

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, 30 כיפות או קונוסים.

הערות ארגוניות: לתכנן היטב את דרך המעבר מעבודה אישית לפעולה בזוגות, בשלשות 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 – הקליעה הערוכה.	יושבים בתפזורת מול המורה	חזרה על סימנים מוסכמים.
5 דק' עוררת	הכנת הגוף לפעילות תרגול שליטה בכדור במקום	2. כדרור במהירויות שונות ובשינויי כיוון וידיים לסירוגין באופן חופשי ברחבי האולם. סדרה קצרה של תרגילי שליטה בכדור במקום: תחילה בעמידה: העברת הכדור סביב הגו בשני הכיוונים וכן בין הרגליים בתצורת הספרה שמונה. החזקת הכדור בשתי ידיים לפני הגוף בגובה הברכיים, עזיבתו ותפיסתו מחדש בשתי כפות הידיים, לאחר שיד אחת הועברה אל מאחורי אחת הרגליים והשנייה נשארת לפניו בין שתי הרגליים. כך לסירוגין בשני הצדדים. כנ"ל, אלא שהפעם שתי הידיים מועברות אל מאחורי שתי השוקיים ומנסות לקלוט את הכדור לפני נפילתו ארצה. כדרור בהתקדמות בין הרגליים. כדרור מצד לצד.	בפיזור באולם	שיעורי בית: לתרגל בזמן החופשי לפחות שלוש פעמים עד השיעור הבא את מיומנויות השליטה השונות שנלמדו בפרק זה.
20 דק' הפרק הלימודי	לימוד ותרגול הבלימה להכנה לקליעה תרגול כנ"ל מתוך כדרור תרגול כנ"ל מתוך קבלת כדור במסירה	3. התלמידים נעים באופן חופשי ברחבי האולם ומבצעים בלימות הכנה לקליעה לפי הוראות המורה. 4. כנ"ל לאחר שחולקו להם כדורים והם נעים בכדרור חופשי ברחבי האולם. 5. כנ"ל לאחר שנאספו מחצית הכדורים והם נעים בזוגות תוך כדי ביצוע של חילופי מסירות. 6. כנ"ל, כשהתכוונות הפעם היא לעבר הגומי המתוח, המדמה לצורך התרגול את מקום הסל. כעת מוסיפים איום בקליעה וזריקת כדור אל מעבר לגומי ביישור היד הזורקת וריצה מהירה מתחת הגומי לקליטתו החוזרת.	בתפזורת חלוקת הכדורים מתוך הבנק תעשה בעזרת לומדים לא פעילים להגברת היעילות. כנ"ל באיסוף הכדורים ממחצית הלומדים. גומי נקשר לשני חישוקי הסלים בעזרת שני ווים ומחלק את האולם לשני צדדים. משני צידי הגומי.	מאחר שנדיר לחוות קליעה במשחק הכדורסל, שאינה תוצאה של תנועה והתפנות (למעט קליעות עונשין) תתורגל כול מסכת למידת הקליעה בצמוד לפרק התנועה המקדים של יצירת עמדה לקליעה. אחר כך תתוסף אליה גם תנועת ההטעה בקליעה לסל. בכול עצירה יש להקפיד על בלימה בשתי רגליים: הרגליים מקדימות את הגוף. הברכיים כפופות ומפוסקות. קו הכובד נמצא בין שתי הרגליים. הגו זקוף בהטיה קלה

<p>10 דק' הפרק ההישגי</p>		<p>7. הלומדים אוחזים כול אחד בכדור וניצבים כחמישה מטרים מן החישוק שלהם. הם נעים בכדור לעבר החישוק ובולמים לידו כשפניהם קדימה ואז משחררים קליעה אל מעבר לגומי לכיוון החישוק המקביל המונח בצידו האחר של הגומי.</p> <p>8. כנ"ל בתחרות בין זוגות פנים מול פנים. כול אחד בתורו. למנצח יוכרז הראשון שיצבור חמש קליעות מוצלחות לתוך חישוק.</p> <p>9. כנ"ל, אלא שהפעם בני הזוג הם שותפים והניקוד של כול אחד מהם בנפרד מצטבר לניקוד משותף בתחרות בין כול הזוגות. הזוג הראשון שיצבור 10 נקודות יוכרז לזוג המנצח.</p> <p>10. תנועה אישית חופשית ברחבי האולם. לסימן מן המורה מכדררים אל עבר הסל הקרוב ומבצעים קליעה ערוכה. אם מספר הלומדים גדול, פועלים בזוגות לפי תורות.</p> <p>11. כנ"ל תוך כדי חילופי מסירות בזוגות.</p> <p>12. משחקי 3X3 על סל אחד. חובת יציאה מן הבקבוק לאחר קליטת כדור נתיר בהגנה.</p>	<p>לפני הפעילות הזו מניחים על הקרקע למלוא אורכו של הגומי חישוקים מקבילים כמספר הלומדים, כך שלכול אחד יש חישוק משלו וחישוק מקביל מולו מצידו האחר של הגומי.</p> <p>בניית קבוצות משחק הטרוגניות מתוך ניסיון לצוות לכול קבוצה שחקן מתקדם, שחקן בינוני ושחקן מתחיל.</p>	<p>לפנים. הכתפיים וכפות הרגליים מקבילות ופונות לכיוון הסל.</p> <p>שלב האיום בקליעה: הנפת הכדור מעל גובה המצח, הברכיים כפופות, השכנוע בתנועה להטעיית הקליעה נעשה "בחצי מהירות". מבט לסל והכדור עולה אל מעבר לגובה המצח ומיד אחר כך מורד בחזרה אל מרכז הגוף.</p> <p>שלב הקליעה: תנועה כנ"ל ושחרור הכדור בשיא גובה ביישור היד ודחיפת הרגליים. לאחר עזיבת הכדור את היד יש להקפיד על תנועת ההמשך, כשהיד ישרה והכף הקולעת כפופה לפנים.</p> <p>דימוי לשוני מתאים כאן לתיאור מנח הידיים ותנועתן בעת הקליעה הוא הבא: פתח חלון, שלח את היונה ואמור לה שלום!</p>
<p>8 דק' הערכה מעצבת</p>	<p>מחונן מסירה בדיקת</p>	<p>13. מבדק מסירות ותפיסות כדור: הנבדק ניצב במרחק 3.5 מ' מקיר חלק, מאחורי קו מסומן. בהינתן האות יזרוק הנבדק את הכדור אל הקיר, הכדור קופץ על הקרקע פעם אחת, הוא תופס אותו בשתי ידיו וחוזר חלילה. משך המבדק 30 שניות, שבמהלך על הנבדק לבצע 'מסירות' ותפיסות רבות ככל האפשר. כל תפיסת כדור נחשבת לפעם אחת. הוא רשאי 'למסור' את הכדור בכל צורה שהיא - מסירת חזה, מסירה עילית ומסירת כתף, ואף לשנות את צורת ה'מסירה' במהלך המבדק. לרשות הנבדק שני ניסיונות, הטוב ביניהם נחשב.</p>	<p>עבודה בזוגות: בן זוג אחד מבצע ובן הזוג השני סופר. אחר כך מחליפים תפקידים.</p>	<p>בזמן המוקצב למשחק צריך לארגן טורניר שבו כול קבוצה תזכה להתמודדות עם לפחות שתי קבוצות שונות.</p>