



מערך שיעור

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 12.1.2012

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

נושא הלימוד: סמ"י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

(X) הגינות בספורט

(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

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

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

שיעור מספר: 6 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 יסודות במשחק הכדורסל	התלמיד ילמד ויתנסה בביצוע מיומנות הצעד וחצי מתוך כדור ומקבלת מסירה בדרגות של לחץ יריב מתפתח ויצליח לשלב את המיומנות בפרקי משחק.
	שילוב מיומנויות במשחק הכדורסל	התלמיד ישלב בהצלחה את מיומנויות המסירה, הכדור וקליעת צעד וחצי במשחקונים שונים.
הכרתי	הבנת עקרונות קליעת צעד וחצי במשחק הכדורסל	התלמיד יפרט את העקרונות לביצוע קליעת צעד וחצי.
		התלמיד יסביר מה בין ביצוע צעד וחצי במשחק להפרת צעדים.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחווה הנאה מהשתתפותו בתהליכי ההוראה-למידה בשיעור.	התלמיד יחווה צבירת נקודות לטובת קבוצתו על ידי ביצוע של לפחות שתי קליעות בצעד וחצי במשחקונים שונים.
		התלמיד יקבל הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות בתהליכי הלימוד במהלך השיעור.
	התלמיד יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יחווה חוויית שיפוט במשחק ויקבל הזדמנות להתבטא אודות כך בפרהסיה.

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע.

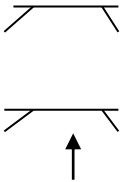
הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמספר המשתתפים ושלושים סרטי סימון בשני צבעים שונים.

30 כיפות או קונוסים.

הערות ארגוניות: לתכנן היטב את דרך המעבר מעבודה אישית לפעולה בזוגות, בשלוש 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
5 דק' עוררות	עוררות ותרגול מסירות בלחץ משחקי	1. ארגון הכיתה בשלוש 3 על ידי נקיבת מספרים, תוך כדי כך שהלומדים נעים ברחבי האולם בריצה קלה ועורכים מדי פעם שינויי כיוון. כול שתי שלשות מתמודדות ביניהן על חצי מגרש. המטרה היא למסור 7 מסירות רצופות בין חברי הקבוצה מבלי שהכדור ייפול או מבלי שהקבוצה היריבה תצליח לחטוף אותו. כשהכדור נופל הספירה מתאפסת, אבל הכדור נשאר בידי מי שאוחז בו, אולם כשקבוצה מצליחה לחטוף את הכדור, היא זוכה בו ורשאית להתחיל את פעילות התנועה והמסירות שלה.	יושבים בתפזורת מול המורה בפיזור באולם שלשות כפולות	חזרה על סימנים מוסכמים. לחזור ולהזכיר את עקרונות התמיכה, המתבצעות על ידי תנועה מתמדת ופתיחת קווי מסירה לעמיתים. "השתדלו למסור מסירות קצרות ונועו מיד למקום חופשי!"
2 דק' פתיחה	20 דק' אימון התנועה	2. הצגת נושא יחידת השיעור – קליעת צעד וחצי. 3. התלמידים נעים בשטח באופן חופשי ולשריקת המורה מבצעים עצירה ברגל ימין לפנים. 4. ביצוע כנ"ל והוספת צעד בשמאל ולאחריו ניתור כלפי מעלה. 5. לכול תלמיד כדור והוא מבצע כנ"ל עם כדורים. משמע, מכדרר באופן חופשי בשטח ובהישמע השריקה תופס את הכדור, כשרגלו הימנית לפנים, מוסיף צעד קצר בשמאל ולאחריו מנתר כלפי מעלה תוך כדי אחיזת הכדור. 6. ביצוע כנ"ל אלא שהפעם ללא הוראות המורה, משמע הביצוע הוא ספונטאני ובהחלטה עצמית. לבסוף, יתבקשו הלומדים לסיים את התנועה בזריקת הכדור כלפי מעלה לפי עקרונות שנלמדו בשיעור שעבר בהקשרי עבודת היד בקליעה הערוכה.	איסוף הכדורים והושבת הלומדים בחצי גורן על קו אמצע המגרש. חלוקת הכדורים מתוך הבנק תעשה בעזרת לומדים לא פעילים. גומי נקשר לשני חישוקי הסלים בעזרת שני ווים ומחלק את האולם לשני צדדים.	הסבר מהו צעד וחצי ומה שימוש במשחק הכדורסל + הדגמה שלמה + דגשים חיוניים לביצוע. צעד וחצי משמש אותנו כדי להתקרב לסל ככול שניתן בעת ביצועה של קליעה. הקליעה המועדפת היא זו הנעזרת בלוח הסל ונזרקת אליו בזווית של 45 מעלות. תפיסת הכדור מתבצעת במהלך הצעד הגדול הראשון. הצעד הראשון מתבצע ברגל המקבילה ליד המכדררת. הצעד השני הוא קטן ונועד לאפשר ניתור גבוה לעבר הסל והוא מבוצע על הרגל הנגדית ליד המכדררת. תוך כדי הרמת הכדור מעלה לקליעה יש להדגיש את הנפת הברך המקבילה ליד הקולעת. הקליעה עצמה מבוצעת בשיא הגובה ביד אחת כאשר

<p>השנייה מלווה את הכדור עד שחרורו.</p>		<p>7. ביצוע כנ"ל וזריקת הכדור מעל לגומי המתוח בין שני סלים.</p>		
<p>מאחר שמדובר במיומנות מורכבת למדי, היא תלמד בשלבים וצריך לדבר עם הלומדים על הצורך בביצוע תנועה דינמית רציפה כדי להפנים את התנועה בשלמותה.</p>		<p>8. שני ספסלים מוצבים במקביל במרחק של מטר וחצי אחד מן השני. הלומדים מתבקשים לעבור ביניהם באופן הבא: הם רצים אל הספסל הראשון, נכנסים אליו ברגל ימין ומיד עוברים לצעד נוסף בשמאל ומנתרים מעל הספסל השני ונוחתים מעבר לו ברגל ימין. אחר כך הם שבים אל נקודת היציאה בריצה מן הצד ובסך הכול מבצעים את התנועה 10 פעמים.</p>	<p>לימוד קצב הפעולה</p>	
<p>תרגיל מתפתח זה משתמש ב"רעיון המפעם" כדי להטמיע בלומדים את תחושת הקצב הכרוכה בביצוע מיומנות הצעד וחצי..</p>	<p>אם מדובר בתלמיד פעיל צריך לא לשכוח להחליפו מדי מספר פעם.</p>	<p>9. על הספסל הראשון מעמידים תלמידים לא פעילים. הלומדים מתייצבים בטורים מול הניצבים על הספסלים. כול אחד מוסר בתורו לתורן את כדורו ורץ לעבר הספסל. תוך כדי מעבר הספסל הוא לוקח את הכדור מידי עמיתו, המושיטו לפניו, וכשהוא נוחת מעבר לספסל השני הוא אווז את כדורו בידיו ומכדררו בחזרה לנקודת המוצא. לבצע 10 פעמים.</p>	<p>קצב פעולה בתוספת אחיזה בכדור</p> <p>תרגול הקצב מתוך דימוי מצב מסירה</p>	
<p>ההוראות המונפקות כאן במהלך אפיזודת ההוראה-למידה מתאימות לימניים ועל כן על המורה לציין, כי כול ההוראות הללו מתהפכות, כשמדובר במבצעים שמאליים!</p>		<p>10. כנ"ל, אלא שהפעם התורן מטיל את הכדור לאוויר ומבצע הצעד וחצי צריך לקלוט אותו אגב ניתור פנימה אל בין הספסלים בביצוע שיש בו דמיון מסוים לביצוע צעד וחצי בעקבות מסירה.</p>	<p>לימוד ההבחנה בין שתי הפסיעות של צעד וחצי</p>	
<p>יש להפנות את תשומת לב הלומדים לכך, שדריכה על חישוק עלולה להזיזו ולגרורם לו עצמו לאיבוד שיווי משקל. לכן, עדיף, אם יש אפשרות כזו, לאייר מעגלים על רצפת האולם בעזרת גירים במקום להניח חישוקים ממשיים.</p>	<p>בזמן שהלומדים מתנסים בצעד וחצי לגובה מארגן המורה את השטח לפעילות</p>	<p>11. הלומדים מניחים את כדוריהם בצד ומתפזרים בין סלי האולם. לכול חישוק קשור סרט בד באורך של מטר אחד, שקטעיו השונים צבועים בארבעה עד חמישה צבעים שונים. הלומדים מבצעים לפי תור צעד וחצי ספונטאני ללא כדור לתכלית נגיעה גבוהה ככול שאפשר בסרט הבד הקשור לחישוק. הגובה אליו הגיע כול אחד מהם מסומן על ידי הצבע, שבו הצליח לגעת.</p>	<p>תרגול התנועה השלמה</p>	

	<p>תרגול תחרותי ללא מגע</p> <p>התנסות בתחושת שיתוף אגב תרגול התנועה</p> <p>תרגול שלם</p> <p>העלאת רמת הקושי</p>	<p>12. פעילות לאורך הגומי. הלומדים אוחזים כול אחד בכדור וניצבים כחמישה מטרים מן החישוק הראשון שלהם. הם נעים בכדרור לעבר החישוק הראשון, נכנסים לתוכו ברגל ימין, עוברים אל החישוק השני ברגל שמאל וזורקים את הכדור מעל הגומי כדי לנסות לפגוע בחישוק שמן העבר השני.</p> <p>13. כנ"ל בתחרות בין זוגות, הפועלים זה ליד זה. למנצח יוכרז הראשון שיצבור חמש קליעות מוצלחות לתוך חישוק.</p> <p>14. כנ"ל, אלא שהפעם בני הזוג הם שותפים והניקוד של כול אחד מהם בנפרד מצטבר לניקוד משותף בתחרות בין כול הזוגות. הזוג הראן שיצבור 10 נקודות יוכרז לזוג המנצח.</p> <p>15. תנועה חופשית ברחבי האולם וביצוע ספונטאני של צעד וחצי. בכול ניסיון חדש חובה לעשות זאת בסל אחר וכן לנסות זווית חדשה.</p> <p>16. כנ"ל בזוגות, כשבן זוג אחד מלווה ואינו מנסה להפריע ממש או לחטוף. לאחר כול ניסיון קליעה מחליפים תפקידים.</p>	<p>הבא: הוא מניח על הקרקע למלוא אורכו של הגומי המתוח לאורך האולם שני חישוקים בטור ואחד המקביל להם מצידו האחר של הגומי והכול כמספר הלומדים, כך שלכול אחד יש אתר פעילות משלו.</p>
<p>17 דק' הפרק ההישגי</p>	<p>העברת הלמידה למצבי משחק מתפתחים בהדרגה</p>	<p>17. משחק כדורסל מתפתח, שבו מותרת רק קליעת צעד וחצי ומספר המגנים הרשאים לחצות את קו האמצע לכיוון הסל שלהם הוא כמחצית מספר התוקפים. למשל, אם המשחק הוא משחק של 4X4, רק לשניים מתוך ארבעת השחקנים התוקפים מותר לשוב על עקבותיהם ולשמור מתחת לסלם. בתחילה הם גם מרותקים לעמדות קבועות (מעגלים בגודל של חישוק, המאוירים על ריצפת האולם, מעט מחוץ לרחבת שלוש השניות, שאסור להם לחרוג מהם תוך כדי ביצוע ההגנה).</p>	<p>בניית קבוצות משחק הטרוגניות בתוכן והומוגניות ביחס של אחת לשנייה.</p> <p>בכול התקפת יריב ישמרו מאחור שחקנים אחרים. יש לקבוע</p>

	<p>מראש את סדר הרוטציה.</p> <p>בכול התקפה חדשה ינסה תלמיד אחר לקלוע ורק לאחר שאחרון השחקנים ניסה את יכולתו, ישוב הראשון לנסות.</p>	<p>18. בשלב הבא תותר למגנים הוצאת רגל אחת אל מחוץ למעגל (רגל ציר) כדי להגדיל את "נפח" השמירה בחוץ ולהעלות את דרגת הקושי של המבצעים. בכול התקפה יש ניסיון קליעה אחד בלבד ולאחריו מעבירים את הכדור לחברי הקבוצה היריבה בין שהקליעה צלחה בידי מבצעה ובין שלא.</p> <p>19. בשלב ג' מותר לכול הארבעה לחזור להגנה, אבל השמירה שלהם מבוצעת ללא ידיים. הידיים שלובות מאחורי הגו כול זמן שהם משחקים בהגנה.</p> <p>20. שוב חלה הגבלה על מספר המגנים, אבל הפעם מותר להם להיעזר בידיהם לצורך פעולות ההגנה, כולל חטיפת הכדור. כעת תתחיל גם ספירת הניקוד. כול סל שווה שתי נקודות וכול פגיעה בקרש שווה נקודה אחת. הקבוצה שתגיע ראשונה לשמונה נקודות תוכרז למנצחת.</p>		
	<p>תשאל הלומדים</p>	<p>21. שיחת סיכום קצרה לאזכור יסודות הצעד וחצי וחשיבותו במשחק הכדורסל.</p>	<p>סיכום</p>	<p>2 דק' הפרק המסיים</p>