

מערך שיעור

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 16.1.2012

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' 57-59, 82-84, 91-92): עמ' 58.

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

שיעור מספר: 7 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 ההגנה בכדורסל	התלמיד ילמד את טכניקת הגנת היחיד וישתמש בה בעת משחק כדי למנוע מן היריב לכבוש סל ובמקביל לנסות להעביר את הכדור לחזקתו לטובת משחק ההתקפה של קבוצתו.
	שילוב מיומנויות במשחק ההגנה בכדורסל	התלמיד ישלב בהצלחה את מיומנות ההגנה האישית במשחק.
		התלמיד ישתתף ב מבחן לבדיקת רמת שליטתו בכדור כחלק מתהליך ההערכה המעצבת של יחידת ההוראה.
הכרתי	הבנת עקרונות ההגנה האישית וה- boxing out בסגירה לסל	התלמיד יפרט את יסודות ההגנה האישית בכדורסל
		התלמיד יסביר מה בין ביצוע הגנה אישית חוקית לבין ביצוע עבירה בעת השמירה האישית.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחוה הנאה מהשתתפותו בתהליכי ההוראה-למידה בשיעור.	התלמיד יחוה ביצוע יעיל של טכניקת ההגנה האישית כחלק מתרומתו למשחק הקבוצתי.
		התלמיד יקבל הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות בתהליכי הלימוד במהלך השיעור.
	התלמיד יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יזכה להזדמנות להפגין כישורים, שאינם קשורים דווקא לכישרון הטיפול בכדור, ויוכל להביא לידי ביטוי במשחקו תכונות אישיותיות של אחריות ודבקות במשימה.

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע.
הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדור סל כמספר מחצית המשתתפים, 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
2 דק' פתיחה	הסבר נושאי השיעור	1. הצגת ההגנה האישית כיסוד מרכזי במשחק והדגשת שונותה ממה שנלמד עד כה אודות הצד ההתקפי של הכדורסל.	בחצי גורן לפני המורה	חזרה על סימנים מוסכמים. יש לערוך הבחנה בין שמירת מוביל כדור לשמירת שחקן הנע ללא כדור. היום נעסוק בשמירת מוביל הכדור! יסודות ההגנה האישית - עמדת מוצא: הפיסוק ברוחב האגן, הברכיים כפופות והמשקל במרכז בין שתי הרגליים. הג זקוף בהטיה קלה לפנים. המבט מתמקד במרכז הבטן של היריב (אזור מרכז הכובד). הידיים פרושות לצדדים תוך כפיפת מרפקים. התנועה: מתבצעת בחצאי צעדים מהירים תוך שמירת מגע רצוף עם הקרקע. הרגל הקרובה לכיוון התנועה מובילה וכשהיא באוויר, הרגל השנייה נגררת על הקרקע. במהלך התנועה המרחק בין הרגליים כרוחב האגן.
8 דק' עוררות ואימון התנועה	חזרה על נושא המסירות בתנועה	2. המסירות נספרות: שתי קבוצות. חברי האחת מפוזרים בתוך מגרש הכדורסל ובידיהם כדור אחד. עליהם להעביר את הכדור במסירות ביניהם, כשאסור להחזיר כדור למוסר. כל מסירה מוצלחת מזכה את הקבוצה בנקודה. חברי הקבוצה השנייה ניצבים בתחילת המשחק על אחד משני קווי הרוחב של המגרש, כשהם מוחלקים לזוגות. בני הזוג הראשון נכנסים אף הם לתחומי המגרש לפני תחילת המשחק, ומרגע שמוכרז על תחילת המשחק עליהם מוטל לנסות ולהפריע לביצוע המסירות. כל כדור שניגע בידיהם מבטל את המסירה. כל כדור שנחטף על ידם מבטל אף הוא את המסירה ומונח מיד לאחר חטיפתו על ידי החוטף על הקרקע, כך שחברי הקבוצה המוסרת יוכלו להרימו ולהמשיך בחילופי המסירות שביניהם. שאר חברי הקבוצה החיצונית מבצעים את הפעולות הבאות: שני בני הזוג הבאים רצים בהיקף המגרש המסומן על ידי ארבעה קונוסים בארבע פינות המגרש על פי מפתח ההוראות הבא: את קו האורך הראשון של המגרש הם מבצעים בריצת סלאלום בין הקונוסים הפזורים לאורכו במרחקים של מ' אחד מן השני. את קו רוחב המגרש הבא הם עוברים בריצה לאחור. את קו האורך הבא של המגרש הם עוברים	ארגון הקבוצות בידי המורה על ידי נקיבת מספרי אחת ושתיים.	שינויי הכיוון בתנועת השומר כאשר שחקן ההתקפה מבצע שינוי כיוון: בלימה בצעד בינוני בכפיפת ברך. הבלימה במהלך הסבסוב תתבצע על כריות כף הרגל. היציאה לכיוון התנועה החדשה בצעד גדול. היד הקדמית, המקבילה לרגל האחורית, מפריעה למסירה אפשרית.

		בדילוגים מעבר לדלגיות המונחות במרחק של מטר וחצי אחת מן השנייה ואת קו הרוחב האחרון הם עוברים בצעדי רדיפה צידיים. משהגיעו בחזרה לנקודת מוצאם, הם רשאים לחדור לתחומי המגרש ולעזור בהפרעה. ברגע חדירתם לתחומי המגרש, יתחיל הזוג הבא בתורו את ריצתו בהיקף המגרש באופן המתואר קודם וכך חוזר חלילה. באופן זה ייווצר מצב של הפרעה המתפתחת בהדרגה. ברגע שהזוג האחרון חדר לתחומי המגרש, יפעיל המורה את שעון העצר שלו ויאפשר המשך הניסיון לחילופי מסירות תחת לחץ של קבוצה שלימה לעוד 60 שניות. בתום המועד ישרוק המורה לסיום המערכה ויציין את מספר המסירות שבוצעו. כעת יש להחליף את סדר התפקידים של הקבוצות, ולהתחיל מחדש את המשחק. קבוצה שהצליחה למסור יותר פעמים תוכרז למנצחת.		
לחזור על חשיבות התנועה ללא כדור לתכלית של פתיחת קווי מסירות כדי לעזור לקבוצה להשיג את מטרתה במשחק	בפיזור בזוגות המורה מראה את מקום הקונוס הראשון לכול פס והתלמידים מסמנים את המשך הפס למלוא אורכו על ידי הנחת	3. תנועה חופשית ברחבי המגרש. לשריקת המורה נכנסים הכול לעמדת המוצא בהגנה. 4. משחק תופסת עם שני תופסים. הנתפסים עוברים לעמדת מוצא. חבריהם "משחררים" אותם על ידי מעבר מתחתם. 5. תרגול חופשי של כניסה למצב שמירה וביצוע תנועת צעדי הרדיפה לאחור ובאלכסון לאורך המגרש. 6. לכול זוג כדור אחד. האוחז בכדור קולעו לסל ומיד נסוג לאחור למצב של מגן. עמיתו קולט את הכדור החוזר ומכדרר לאורך המגרש כולל ביצוע של שינויי כיוון, כשחברו שומר עליו בתנועת צעדי רדיפה מבלי לנסות לחטוף ומבלי ל"אבדו". 7. המגרש מחולק לאורכו לפסים ברוחב של 1.5 מ' באמצעות קונוסים. התלמידים מתרגלים כדרור ושמירה. אחד מכדרר והשני שומר. המכדרר מנסה לעבור את השומר בתנועה לאורך המגרש והשומר מונע ממנו לעשות כך על ידי סגירת קווי התנועה שלו.	לימוד ממוקד של יסודות ההגנה האישית תרגול התנועה ללא לחץ תרגול התנועה בלחץ מתגבר	15 דק' הפרק הלימודי

		אסור למכדרר לדרוך על הפסים שבתוכם הוא נע, או לחצותם ואסור לשומר לחטוף את הכדור מן המכדרר.		קונסים במרחק של 5 מ' זה מזה.	להחליף תפקידים בדרך חזרה.
10 דק' הפרק ההישגי	פעולה בזמן אמת	8. משחקי 3X3 על סל אחד. כול קבוצה חייבת לשחק לפחות מול שתי קבוצות שונות.	המורה יארגן את מעברי הקבוצות בצורה מסודרת ובכיוון תנועה אחיד.	"נסו ליישם הן במשחק ההתקפה שלכם והן במשחק ההגנה את כול מה שלמדתם עד כה במסגרת יחידת ההוראה!"	
10 דק' פרק מסיים	הערכה מעצבת: מבדק השליטה בכדור	9. עמידת פישוק, הכדור בידו של הנבדק. בהינתן האות הוא מתחיל לבצע ברצף במשך 60 שניות את הפעולות הבאות: א. עמידת פישוק קלה - סיבוב הכדור סביב הגו. ב. עמידת פישוק רחבה - העברת הכדור בין הרגליים מיד ליד בתנועה המדמה את צורת הספרה 8. הנבדק מבצע את חלק א' פעמיים לכיוון אחד ופעמיים לכיוון השני ומיד לאחר מכן את חלק ב', גם הוא פעמיים לכל כיוון (כל שתי נגיעות כף יד בכדור נחשבות להעברה אחת, ולכן יהיו ארבע העברות מכף לכף בכל כיוון). כל סבב, הכולל ארבע העברות סביב הגו וארבע העברות כדור בין הרגליים, ייחשב לפעם אחת. משך המבדק 60 שניות. הערה: כדי להקל על ספירת הפעמים רצוי לספור כול 16 נגיעות בכדור כפעם אחת.	המורה מדגים ואגב ההדגמה גם מסביר כיצד יש לבצע את המבחן וכיצד סופרים את הנקודות במהלכו. אחר כך מתארגנים בזוגות ומבצעים את המבחן לסירוגין: אחד מבצע והשני סופר ניקוד.		