

המכללה לחינוך גופני ולספורט

ע"ש זינמן במכון וינגייט

המחלקה להכשרה להוראה

### מערך שיעור

**תאריך:** השיעור לא בוצע בפועל

**הסטודנט/ית:** קריסטינה קלימנקו ובוועז ברכה

**מקום השיעור:** כיתה

**מספר הלומדים:**

כיתה:

**מקצוע:** כושר גופני.

**נושא השיעור:** כוח מתפרץ.

**מטרת העל:** התלמיד יצליח לבצע תרגילי כוח מתפרץ וזמן תגובה במקום מוגבל לתנועה חופשית.

**מקורות:** ידע אישי ומאגרים של מערכי שיעור.

### תכנית לימודים/עמ' 57

| תחום                 | יעדי ההוראה                                      | תכליות  |
|----------------------|--|---|
| מוטורי               | התלמיד יצליח לבצע תרגילי כוח מתפרץ וסבולת שרירית | *התלמיד יבצע 30 שניות של תרגילי פלג גוף תחתון במהירות הגבוהה ביותר.                                   |
|                      | התלמיד יצליח לבצע תרגילי חיזוק שרירים            | *התלמיד יבצע למשך 30 שניות תרגילי כוח לפלג גוף עליון.   |
| הכרתי                | התלמיד יתנסה באימון במקום מוגבל לתנועה חופשית.   | *התלמיד יתנסה באימון כאשר מקום התנועה קטן ויבין שניתן לבצע פעילות גופנית בכל מקום עם אפקטיביות גבוהה. |
|                      | התלמיד יבין מהו כוח מתפרץ ומתי משתמשים בו.       | התלמיד ידע להגדיר כוח מתפרץ ומתי משתמשים בו ביום יום ובאיזה מיומנויות בענפים השונים.                  |
| חברתי, ריגושי, מוסרי | התלמיד יחוה הצלחה וכישלון.                       | התלמיד יחוה הצלחה וכישלון בזמן התרגול.  |
|                      | התלמיד ישתף פעולה.                               | התלמיד ישתף פעולה בקבוצה במרוצי שליחים.   |

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 6 קונוסים קטנים, כדור ספוג, כסאות.

הערות בטיחות: יש לשים לב כי שטח הכיתה פנוי מגורמים מפריעים.

מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש בשיעור: כוח מתפרץ.

| ארגון הלמידה<br>(לומדים, ציוד)<br>איור | נקודות להדגשה/<br>נקודות לבטיחות  | פעילות/משימה  | מטרת התרגיל<br>(מגמה)   | הזמן  |
|--|---|---|---|---|
| ישיבה על כסאות בח'.                    | <p>נהלי שיעור:<br/>בשריקה עוצרים בדממה.<br/>יש לעבוד אך ורק לפי הוראת המורה.</p> <p>*להשתמש בכדור ספוג בלבד!<br/>*מי שניפסל הולך לכיסא שלו,<br/>מבצע 10 פשיטות מרפק על כיסא וחוזר למשחק.</p> <p>*כל סט יתבצע פעמיים.<br/>*ניתן להוסיף מוזיקה בקצב משתנה כך שבחלק האנאירובי תהייה מוזיקה מהירה יותר ובחלק של תרגילי כוח המוזיקה איטית יותר או לעשות שיר באנגלית לאנאירובי ושיר בעברית לתרגילי כוח.</p> | <p>*הושבת התלמידות.<br/>*הקראת שמות.<br/>*הצגת נושא השיעור.</p> <p>משחק גע, גע, גע- יש לגלגל את הכדור אך ורק עם היד לעבר רגליו של אחד המשתתפים ואם הכדור פגע ברגליו השחקן פסול, מותר לקפוץ לעמידת פיסוק או הצידה אם הכדור מגיע אליי. כולם פוסלים את כולם.</p> <p>סט 1-<br/>* כל אחד על כיסא שלו מבצע עליות מדרגה למשך 30 שניות, בשריקה מסתובבים עם הפנים לכיסא ומבצעים כפיפות מרפקים למשך 30 שניות.</p> <p>סט 2-<br/>*30 שניות "סקיפינג" מול הכיסא בשריקה עוברים ל-30 שניות פשיטת מרפקים (שכיבות סמיכה הפוכות עם הגב לכיסא).</p> <p>סט 3-<br/>*30 שניות סקווט- לבצע ישיבה מלאה על הכיסא וקימה מלאה ממנו, בשריקה עוברים לעמידת סמיכה על הכיסא כאשר יש לרדת על האמות ולחזור חזרה על כפות הידיים.</p> <p>סט 4-<br/>*30 שניות תרגיל בטן דינאמי- הבאת הברכיים עד לחזה בקצב של ימין שמאל, החלפה מהירה, בשריקה בטן סטטי בישיבה על הכיסא כאשר הרגליים באוויר.</p> | <p>לארגן ולהכין את הכיתה לשיעור.</p> <p>חימום דינאמי</p> <p>תרגילי סבולת שריר<br/>לטווח קצר</p> | <p>2 דק'<br/>פתיחה</p> <p>5-7 דק'<br/>חימום דינאמי + סטטי</p> <p>30 דק'<br/>חלק עיקרי</p> |

|  |   |   |                                  |                           |
|--|---|---|----------------------------------|---------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>יש להקיף את הקונוס.</li> </ul> | <p>ט 5-<br/>30 שניות הליכת בצעדי מכרע בכיתה הלוך חזור, בשריקה עוברים ל"סמוך קום".</p> <p>*קפיצות בשתי רגליים צמודות עד הקונוס - להפיל אותו בלי להפסיק את הקפיצות ולחזור בקפיצות, הבא אחריו מבצע אותו הדבר אך צריך להרים את הקונוס.</p> <p>*הליכת "סרטן" עד הקונוס וחזרה בהליכת סמיכה קדמית.</p> <p>*קפיצות על רגל ימין בין הקונוסים וחזרה על רגל שמאל.</p> <p>*מתיחות לכל הגוף ושחרור ע"י דמיון מודרך והרפיית הגוף.</p> | <p>מרוצי שליחים</p> <p>שחרור</p> | <p>5 דק'<br/>חלק מסכם</p> |
|--|---|---|----------------------------------|---------------------------|

