

### מערך שיעור

נושא השיעור: התעמלות - עמידת ידיים וגלגול לאחור

הסטודנט/ית: לאוניד גורליק      שנה: ג      תאריך יום הוראה מתוכנן: 13/01/2013

בית ספר: "דרור"      כיתה: 1ז      מספר הלומדים: 32

מקום השיעור: כיתה עם מזרנים

שיעור מספר: 3+4 (שיעור כפול) מתוך: 4 שיעורים

מקורות: \_\_\_\_\_

| תחום                | יעדי ההוראה  | תכליות   |
|---------------------|--|--|
| גופני               | יכולת ביצוע תנועה מורכבת וכוללת                        | התלמידים יצליחו לבצע את המיומנויות הנלמדות בשיעור: עמידת ידיים וגלגול לאחור.   |
|                     | יכולת הכנה וביצוע של תרגיל תנועתי                      | התלמידים יבצעו תרגיל תנועתי בעזרת האלמנטים שנלמדו בשיעור.  |
| הכרתי               | ידעה והבנה של מבנה הגוף, גורמי התנועה והתייחסות למרחב. | המורה ידגים (בעצמו או בעזרת תלמיד) וייתן דגשים בנוגע למבנה הגוף בעת ביצוע המיומנות, התלמידים יבינו /יקפידו על כללי הבטיחות בשיעור. |
|                     | התלמידים יבינו את מבנה הגוף במצב ההפוך                 | יתנסו במצבים בהם הגוף נמצא במצב ההפוך, עמידת ידיים, נר.  |
|                     | התלמידים יבינו כיצד לאזן את הגוף.                      | התלמידים יתנסו בביצוע מאוזנים על רגל אחת.  |
| חברתי, ריגושי מוסרי | יכולת ביצוע ותיאום של תנועות בזוגות ובקבוצות.          | כל חברי הקבוצה משתתפים ומשתפים פעולה במשחק.  |
|                     | סיוע הדדי  | בביצוע נר ועמידת ידיים התלמידים יסיעו האחד לשני בכדי להגיע למצב ההפוך.   |
|                     | עבודת קבוצתית(צוות)                                    | ביצוע תרגיל תנועתי בקבוצות   |

אופני בדיקת התכליות: ביצוע נכון של המיומנויות הנלמדות בשיעור, שאלות ידע והבנה.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: מזרני ג'ודו, 2 כדורי גומי

הערות ארגוניות: ארגון הציוד לפני השיעור בצורה יעילה במרחב

הערות בטיחות: מרחב פעולה בטוח, הסבר יעיל על אופן הביצוע, הקפדה על משמעת.

| ידע והבנה של גוף האדם בתנועה | ארגון הלמידה           | נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")  | המשימות / תיאור הפעילות  | מטרת התרגיל (מגמה)   | חלק/ זמן                    |
|------------------------------|------------------------|--|--|--|-----------------------------|
|                              | <p>יושבים על הספסל</p> | <p>סדר ומשמעת</p> <p>*חלוקת מזרנים בעת החימום המורה אומר לזוג תלמידים לקחת מזרון להניחו ולהמשיך בחימום כך שבסיום החימום המזרנים מסודרים בחי' ולכל זוג יש מזרן.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● הצגת נושא השיעור, חזרה על סימנים מוסכמים, תזכורת לגבי דגשים ותרגילים שלמדנו ונבצעם היום.</li> <li>● ריצה קלה לאחור/לפנים במעגל *3</li> <li>● דילוגים + סיבובי ידיים לפנים לאחור</li> <li>● במחיאית כף משנים את כיוון ההתקדמות</li> <li>● דהרות</li> <li>● צעדי רדיפה</li> <li>● סיקול חילוף עם עבודת ידיים, בתנועה מרימים יד לרגל נגדית</li> <li>● ניתורים כאשר הידיים ישרות צמודות לאוזניים</li> <li>● ניתורים לאחור</li> </ul>  | <p>קבלת התלמידים, הסבר על נושא השיעור</p> <p>העלאת דופק, טמפרטורת גוף דינאמית.</p> | <p>3 דקות</p> <p>4 דקות</p> |
|                              | <p>מעגל</p>            | <p>שמירה על מבנה גוף מוחזק.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● מסמיכה קדמית מרימים יד לרגל נגד ולהפך ויד ורגל של אותו צד מחזיקים 3 שניות ומחליפים צד *3.</li> <li>● <b>מפרק הכתף</b> – ידיים לכתפיים סיבובים לפנים ולאחור,</li> <li>● סיבובי ידיים לפנים ולאחור (התייחסות לדרגת הקושי - מנופים),</li> <li>● סיקול ידיים לפני הגוף והרמת ידיים מהצדדים מעלה וחזרה לסיקול,</li> <li>● סיבובי ידיים פנימה וחוצה.</li> <li>● <b>מפרק צוואר</b>: תנועות הפניה של הראש,</li> <li>● הרכנה והטיה לאחור, ותנועות סיבוב איטיות לשני הצדדים (עבודה סימטרית).</li> <li>● <b>תנועת הגו בשלושה מישורים</b> (חזיתי, חיצוי ואופקי), בעמידת פיסוק <b>כפיפת גו הצידה</b> (חזיתי) תוך שינוי בדרגת הקושי ע"י הרמת הידיים מצד הגוף, לכתפיים, לעורף ולמעלה.</li> </ul> | <p>תרגול שרירי הליבה:</p> <p>חלק מכין</p>  | <p>3 דקות</p> <p>3 דקות</p> |
|                              |                        |  |  |  |                             |
|                              |                        |  |  |  |                             |

|  |   |   |  |   |                |
|--|---|---|--|---|----------------|
|  | <p>ביחידים</p> <p>המורה עובר בין התלמידים ומעביר משוב מתקן.<br/>*קבלת כל הדגשים לביצוע.</p> | <p>המורה עובר בין התלמידים ומעביר משוב מתקן.<br/>*קבלת כל הדגשים לביצוע.</p> <p>הקפדה על הדגשים וכללי הבטיחות שנלמדו .</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• הפנית גו שמאלה וימינה (אופקי), ברגלים צמודות, בעמידת פישוק, תוך טלטול הידיים מצד לצד.</li> <li>• כפיפת גו לפני מטה (חיצי) בברכיים כפופות, אחיזת מרפקים ראש משוחרר (המשך וגוון בתנועה בישיבה שלמה ובישיבת פישוק).</li> <li>• הפעלת מפרק הקרסול, כפיפה גבית וכפית, תנועות סיבוב. בעמידה תנועות סיבוביות של מפרק קרסול.</li> <li>• ישיבה שלמה = ישיבת זווית = בננה (החזקת גוף).</li> <li>• לימוד עמידה שפופה = ישיבת קירוס נר</li> <li>• הליכת חייזר (הכנה לעמידת ידיים)</li> <li>• גשר קטן</li> <li>• נדנדות</li> <li>• גלגול לפני</li> <li>• מאוזן</li> <li>• בעיטת מספריים</li> </ul> | <p>חזרה על המיומנויות והדגשים בכל מיומנות :</p> | <p>15 דקות</p> |
|  | <p>בשלשות</p>   | <p>החזקת גוף ישרה<br/>*שמירה על בטיחות התלמיד המבצע ועל השומרים אליו.<br/>*כל תלמיד מבצע כל אחד מהתרגילים לפחות פעמיים.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגול המצב ההפוך בשלשות</li> <li>• תרגול לצד קיר/סולם</li> <li>• לימוד רגל דחיפה, רגל הנפה ועליה דרך מכרע קדמי</li> <li>• תרגול הצמדת הרגליים באוויר</li> </ul>   | <p>לימוד עמידת ידיים : עבודה בשלשות</p>         | <p>10 דקות</p> |
|  | <p>על המזרנים</p>   | <p>מעמידה שפופה מבט לפני, כפיפת מרפקים קרובים אל האוזניים. הורדת הישבן קרוב אל העקבים והעברת המשקל לאחור, גלגול על הגב עד העורף תוך הנחת כפות הידיים על הקרקע, במקביל הרגליים מתיישרות ומוסיפות תנועה</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• תרגול הגלגול על פי כל הדגשים וההדגמה, ניתן להתגלגל גם דרך הכתף.</li> <li>• תופסת-מסירות כאשר יש 3 תופסים אם כדור שמתמסרים ביניהם, ונרדפים שלהם כדור נוסף בכדי להציל את מי שנפסל (מי שנפסל עומד בסמיכה על</li> </ul>   | <p>לימוד גלגול לאחור</p>                        | <p>5 דקות</p>  |
|  | <p>בקבוצות על מזרנים</p>  | <p>תופסת-מסירות כאשר יש 3 תופסים אם כדור שמתמסרים ביניהם, ונרדפים שלהם כדור נוסף בכדי להציל את מי שנפסל (מי שנפסל עומד בסמיכה על</p>  | <p>משחק :</p>  | <p>משחק :</p>                                   | <p>20 דקות</p> |

|  |                          |   |  |   |  |
|--|--------------------------|---|--|---|--|
|  | <p>בישיבה על המזרנים</p> | <p>לאחור.</p> <p>המורה מעביר משוב תיקון.<br/>חלוקה תתבצע על פי רצון התלמידים (כאשר לכל תלמיד יש בן/בני זוג לתרגל איתו/ם).</p> <p><b>המורה עובר בקבוצות ומסייע בתכנון וחיבור האלמנטים.</b></p> <p>*על כל תלמיד לבצע לכל הפחות 8 אלמנטים.</p> <p>לאחר כל תרגיל עוצרים ומציינים את האלמנטים שראינו. נדגיש תיאום, עבודת צוות, תמיכה אחד של השני ומקוריות.</p> | <p>האמות: יש לגלגל את הכדור מתחת לגופו כדי להצילו), כל 2 דקות מחליפים תופסים.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• חלוקה לקבוצות (זוגות, שלשות, רביעיות). תחילת פעילות התלמידים, מתחילים לגבש תנועות לתרגיל.</li> <li>• כל קבוצה בתורה מציגה את התרגיל המורה נותן ציון ע"פ המחווה .</li> <li>• מהצוואר מטה - כל הגוף.</li> <li>• מתן משובים לקבוצות, שאלות מנחות .</li> <li>• שחרור הלומדים</li> </ul> | <p>עבודה על התרגיל התנועתי:</p> <p>הצגת התרגיל התנועתי:</p> <p>מתיחות</p> <p>סיכום השיעור</p> | <p>15 דקות</p> <p>5 דקות</p> <p>5 דקות</p> |
|--|--------------------------|---|--|---|--|