



מערך שיעור

הסטודנט/ית: \_\_\_\_\_ שנה: ב' תאריך יום הוראה מתוכנן: \_\_\_\_\_

בית ספר: \_\_\_\_\_ כיתה: ו' מספר הלומדים: 35

מקום השיעור: אולפ

נושא הלימוד: סמנו את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X ופרטו את הנושא

( X ) מיומנויות גופניות: תנועה במרחב, שכלול יכולת אישית

( ) הגינות בספורט

( X ) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה: הבנת עקרונות הקפיצה למרחק, הכרת השרירים הפועלים בקפיצה למרחק

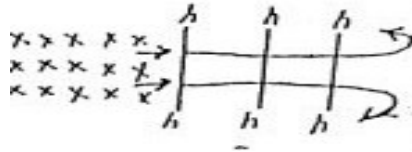
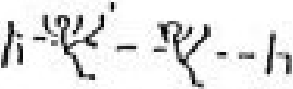
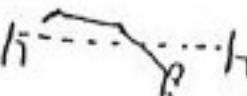
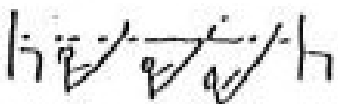

הענף: אתלטיקה קלה (עמ' 32 – 33)

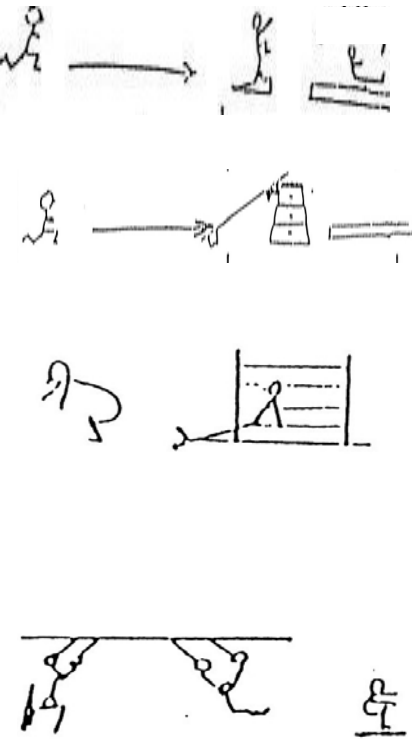

פעילויות הלמידה: קפיצה למרחק – לימוד נחיתה (עמ' 42)

שיעור מספר: 1 מתוך: 3 שיעורים מקורות: שפירא, צ. א"ק קלה בבית הספר

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד מיומנות מורכבת-נחיתה בקפיצה למרחק	הילד יבצע נחיתה נכונה, כהכנה לקפיצה למרחק, תוך פשיטת ראשית לפניו, ונחיתה על העקבים
	פיתוח כוח מתפרץ וחילוק פוטי הכרק	
	התנסות בתחושת רחיפה	
הכרתי	ידיעת טכניקה ומרכיבי הקפיצה למרחק	הילד יבין את חשיבות הנחיתה בקפיצה למרחק תוך פשיטת ראשית לפניו.
חברתי, ריגושי מוסרי	שיתוף פעולה בקבוצת אראון	הילד ידע את עקרונות הבטיחות בנחיתה

אופני בדיקת התכליות: 1. ביצוע נכון של נחיתה בתראיל מסכת. 2. שאילת ידע הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 8 כסאות, 4 אומיות (3 מ'), אראל, ספסל, מקפצה, 3 מזרניס צביס, מזרניס ראיליס. הערות ארגוניות: הקפדה על המבנה בטוריס, אראון יציף בתחנות, מצבריס יצייליס. הערות בטיחות: מרחב פעולה בטוח, הסבר ברור על אופן הביצוע, הקפדה על משמעת. \* בלימוד מיומנות חדשה יש לצרף למערך ניתוח מיומנות.

ידע והבנה של גוף האדם בתנועה	ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	חלק/ זמן
	טורים מול האזניות	סדר ומעמדת	ישיבה בטורים, הצאת הנושא, קביעת סימנים מוסכמים ותראומים.	קבלת הידיים, שמירת סדר	פתיחה 3 דק'
<p>הדגשת חשיבות אמיות מפרקים וחילוק שרירים כהכנה לפעילות אפניות</p>	 <p>טורים לאורך האזניות</p>   	<p>להקפיד על נחיתה נכונה</p> <p>להקפיד על מרחק בין הידיים</p> <p>הקפדה על יסבן מואבה</p> <p>לא לעצת באזני</p>	<p>סידור ב-3 טורים מול האזניות</p> <p>1-דינאמית מעל האזניות וחזרה לסוף הטור. 2-מעבר האזניות בניתורים על 2 רגליים מהמקום.</p> <p>3-צמידה צידית מצליבה לאזניות: הצברת רגל אחת לצידו השני של האזני, הוספת הרגל השנייה. וכנ"ל לצד שני.</p> <p>4-כמו בתראומים 3, אלא מעבר האזני יוצר בניתורים ובהנפת רגליים ישרות (מספרת).</p> <p>5-משכיבת סמיכה קצרה ביסבן מואבה (ידיים ורגליים משני צידי האזני): הרמת עקבים והורדתם לסרואין.</p> <p>6-ישיבה מול האזני, רגליים מתחת לאזני: כפיפת רגל ויישורה מעל האזני, וחזרה לעמדת המוצא. כנ"ל ברגל השנייה.</p>	<p>חילוק רגליים</p> <p>העמדת המפסעה</p> <p>חילוק הקרסוליים</p> <p>חילוק שרירי הכסף ושרירי הטן</p>	<p>מכין 7 דק' 2 דק'</p> <p>2 דק'</p> <p>1 דק' 1 דק' 1 דק'</p>
		<p>להבחין בין קפיצה לאבה (ניתור אנכי) לקפיצה לרוחק (ניתור אופקי)</p>	<p>קפיצות לאבה ולרוחק על ידי הצבת שתי שורות האזני הקיצוניות והנמכה וקרוב שתי השורות הפנימיות</p>	<p>קפיצות לאבה ולרוחק</p>	<p>ציקרי 30 דק'</p>

ידע והבנה של גוף האדם בתנועה	ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	חלק/ זמן
<p>הפנת עקרונות אחלקת אור כאויר בלמן תראול הנחיתה</p>		<p>חלוקה מסודרת לקבוצות להדגיש נחיתה נכונה. להקפיד על בטיחות לשים לב לבטיחות. להקפיד שהמלך לא יחליק</p> <p>להקפיד על שמירת ולהיזהר מהטבעות</p>	<p><u>פעילות בתחנות</u></p> <p>1-ריצה קצרה, ניתור על מקפצה, התרוממות, פשיטת ראליים לפנים באוויר ונחיתה למצב ישיבה על המלך.</p> <p>2-ריצה קצרה, עליה על ספסל המונח בשיפוע על ארצו שודי (3 דיוטות) ניתור לאטה, ונחיתה לישיבה שלמה.</p> <p>3-צמידה לבית מקבילת לסולם שודי, ידיים אוחזות בסולם באחיזה תחתית באטה המותניים, ראליים פשוטות לפנים, הישענות על העקבים: הידחות בצורת הידיים בכפיפת ברכיים צוקה, מעבר לצמידה שפופה האו נטוי לפנים, ראש מורכב למטה וידיים פשוטות לפנים.</p> <p>4-צמידה על כסא ותליה על טבעות: תנודה בתליה שפופה, פשיטת ראליים לפנים, עליבת הטבעות ונחיתה על המלך לצמידה שפופה.</p>	<p>שילוב בין ריצה ניתור ונחיתה</p> <p>נחיתה ממקום מואכה ותחושת המצול</p> <p>תראול מעבר מאור ישר לכפיפה לפנים של האור. דימוי מצב נחיתה</p>	<p>ציקרי 7 דק'</p> <p>7 דק'</p> <p>7 דק'</p> <p>7 דק'</p>
	<p>4 טורים לפני המלכים</p> 		<p>ניתור מהמקום השתי ראליים, ניתור נוסף ונחיתה על מלך מסומן. כל קופץ יזכה את קבוצתו בניקוד. הישאי הקופצים מצטברים לניקוד קבוצתי.</p> <p>- שאלות על עקרונות הנחיתה</p> <p>- הדגמה של ביצועים נכונים</p> <p>- הטלת מטלות</p> <p>- מה נלמד השיעור הבא</p>	<p>מחק, תוק שיתוף מאמצים בין הקבוצות</p> <p>סיכום</p>	<p>מסיים 5 דק'</p>

## סיכום והערכת הלמידה בשיעור

בסיכום השיעור, התייחס/י ל-2 מתוך 3 השאלות הבאות:

1. מידת השגת המטרות האופרטיביות בשיעור:

---

---

---

---

---

---

---

2. תכנון מול ביצוע: האם היו שינויים במהלך השיעור? אם כן פרט/י:

---

---

---

---

---

---

---

3. בעיה/יות שהתעוררו בשיעור, כיצד התמודדתי איתן? באילו דרכים נוספות ניתן להתמודד איתן?

---

---

---

---

---

---

---