



דף תכנון יחידת הוראה-ענף כדורסל

שם הסטודנט: מור אפרים.
שם מנחה הוראה: ד"ר רונה כהן.
בית ספר: תיכון ע"ש "אחד העם" פ"ת.

מקצוע נלמד: משחקי כדור.
נושא יחידת ההוראה: כדור-עף.
תיאור אוכלוסיית התלמידים: כיתה י"א 5א בנות (18 תלמידים).

מטרת העל של היחידה

התלמידות תיחשפנה ותבצענה משחק כדור-סל שלם (5X5), תוך הכרה, לימוד ותרגול מיומנויות בסיסיות, הבנת מאפייניהן והפנמתם, והטמעת חוקי כדור-סל בסיסיים דרך תרגול פרטני ובקבוצות שמדגיש את חשיבות עבודת הצוות ושיתוף הפעולה הקבוצתי.

יעדי יחידת ההוראה

יעדים גופניים

1. התלמידות תבצענה משחק כדור-סל שלם (5X5).
2. התלמידות תיחשפנה ותתרגלנה מיומנויות בסיסיות שונות בענף הכדור-סל, באופן מתודי ותוך משחקונים המותאמים לרמות קושי שונות.
3. התלמידות תפתחנה ותתרגלנה תנועה ללא כדור תוך ראיית משחק רחבה.
4. התלמידות תתרגלה אוצר תרגילי שליטה בכדור, המסייעים לשימור תחושתו ולשיפור מיומנויות בסיס בענף הכדור-סל.
5. התלמידות תפתחנה ותשפרנה מרכיבי כושר גופני מגוונים (קואורדינציה, כוח, מהירות-זריזות, סיבולת ושיווי משקל).
6. התלמידות תחזקנה את המערכת האנאירובית תוך התמקדות בתרגילים, משחקונים ותחרויות המשפרים סיבולת לב-ריאה.

יעדים הכרתיים

1. התלמידות תכרנה מאפיינים ודגשים מרכזיים של מיומנויות הענף הנלמדות בשיעורי היחידה.
2. התלמידות תכרנה ותטמענה חוקת משחק הכדור-סל לרבות זמנים, הפרות ועבירות.
3. התלמידות תכרנה מונחים מקצועיים השייכים לענף הכדור-סל.
4. התלמידות תכרנה עמדות ומיקום השחקנים במגרש.
5. התלמידות תעשרנה את עולמם בשפע משחקונים ואוצר תרגילי שליטה בכדור ותרגול מיומנויות המתפתחים הדרגתית למשחק כדור-סל שלם.
6. התלמידות תכרנה את מהות האימון המחזורי – מאפייניו, מטרתו, יתרונותיו וחסרונותיו.
7. התלמידות תכרנה את מערכת השרירים ומפרקי הגוף – שמותיהם, מיקומם ותפקידם, ואף תדענה להתאים בין מיומנויות הענף הנלמדות לשרירים העיקריים האחראים לביצוען.
8. התלמידות תכרנה את החשיבות שיש לניצול שטח המגרש במלואו תוך ראיית משחק רחבה.

יעדים חברתיים/ רגשיים

1. התלמידות תיחשפנה למשחק כדור קבוצתי ותידרשנה לשיתוף פעולה ולעבודת צוות במסגרת קבוצה תוך מתן מוטיבציה וחזוקים חיוביים האחת לרעותה, על מנת להמחיש ולהדגיש את חשיבות הקבוצה בענף הכדור-סל.
2. התלמידות תפתחנה יכולת קבלת החלטות במצבי משחק משתנים.
3. התלמידות תשפרנה את ביטחונן העצמי במסגרת פעילות קבוצתית ובענפי כדור בכלל.
4. התלמידות תחווינה תחושת הישג עם השיפור ששיגו בביצוע מיומנויות הענף הנלמדות ובהבנת חוקי הענף הבסיסיים.
5. התלמידות תחווינה תחושות ניצחון והפסד קבוצתיים וינחו כיצד להתמודד עימן (פיזית ומנטאלית) באופן ראוי תוך התנהגות הולמת וכיבוד הפרט- גופו ורגשותיו.
6. התלמידות תכבדנה את החוקים והכללים של המשחק/ התחרות תוך אכיפתם ותכבדנה את הקבוצה היריבה במסגרת עיקרון ה"הגינות בספורט".
7. התלמידות תחווינה תחושות הנאה וסיפוק ממשחק הכדור-סל.

נושאי השיעור ביחידת ההוראה

1. מבוא ליחידת כדור-סל – אימון מחזורי המהווה מבדק התחלתי-איכותי למיומנויות בסיס נלמדות (כדרור-התקפי, חצי הגנתי, הגנתי, מסירות-חזה, עלית, הקפצה, קליעה ערוכה ושינוי כיוון קדמי).
2. לימוד תרגילי שליטה בכדור וסוגי כדרור (התקפי, חצי הגנתי, הגנתי מלא).
3. לימוד מיומנות מסירה על סוגיה (חזה, עלית, הקפצה).
4. לימוד מיומנות קליעה ערוכה.
5. לימוד מיומנות שינוי כיוון קדמי.
6. חזרה-מעשית וקוגניטיבית על מיומנויות נלמדות וביצוע מבחן עיוני (מחון חלק א')
7. שיעור מסכם ליחידת כדור-סל – מבדק איכותי של מיומנויות נלמדות באופן מתודי ובמצב משחק.

אופן בדיקת יעדים

1. חלק א' של המחווון הינו מבדק עיוני המורכב משאלות ברירת תשובה (9 שאלות), שאלות אמת/סתור (4 שאלות) ושאלה אחת פתוחה ובה בחירה.

2. חלק ב' של המחווון הינו מבדק מעשי של מיומנויות בסיסיות מענף הכדורסל, שנלמדו ותורגלו במהלך שיעורי היחידה באופן מתודי ותוך משחקונים.

המבדק מתבצע כמסלול בו זוג תלמידות הנבחנות ביחד מבצעות את המיומנויות הבאות:

א. כדרור (התקפי)

ב. שינוי כיוון קדמי

ג. מסירות (חזה, הקפצה)

ד. קליעה ערוכה

מהלך המבדק עפ"י המסלול:

זוג תלמידות (כל אחת אוחזת בכדור) מבצעות כדרור התקפי תוך תנועה לעבר הקונוסים. בהגיען לקונוס הראשון מבצעות שינוי כיוון קדמי, ממשיכות בכדרור התקפי לקונוס הבא ושם חוזרות על שינוי כיוון קדמי. בהמשך מוסרות אחת לשנייה בו זמנית תוך תנועה לכיוון הסל כאשר תלמידה בטור א' מוסרת תחילה מסירת חזה ותלמידה בטור ב' מוסרת תחילה מסירת הקפצה. (כל תלמידה מבצעת שתי מסירות – האחת מסירת חזה והשנייה מסירת הקפצה, קרי, מתחילות במסירה עפ"י שיוך התלמידה לטור א' או ב' ומתחלפות בסוג המסירה בעת המסירה השנייה). בהגיען לקו העונשין מבצעות קליעה ערוכה. (שרטוט להמחשה נמצא במחווון בסוף היחידה).

3. חלק ג' של המחווון הינו מבדק מעשי של המיומנויות בזמן משחק כדורסל שלם. המיומנויות הנבדקות תוך משחק:

א. כדרור

ב. מסירה

ג. קליעה

ד. שינוי כיוון קדמי

כמו כן נבדקת רמת שיתוף הפעולה ועבודה בצוות של כל אחת מהתלמידות.

חלק א' של המחווון (מסלול) - 30% מציון סופי
חלק ב' של המחווון (משחק כדורסל שלם) - 45% מציון סופי
חלק ג' של המחווון (ידע קוגניטיבי-מאפייני מיומנויות, חוקי וזמני משחק כדורסל) - 25% מציון סופי



מטרת העל של היחידה הינה התנסות התלמידות במשחק כדור-סל שלם ועל כן יש לתת משקל מכריע למבדק המשחק השלם

