

## תכנון השיעורים ביחידת ההוראה

כתבו: יפעת וסרמן ותמר ליסק

מנחה להוראה: תמי רביב

נושא היחידה (מה אלמד): כושר גופני

מטרת היחידה: התלמידות יכירו סוגים שונים של מרכיבי כושר גופני, יתרגלו אותם בתחנות שונות, ילמדו על שרירים וינסו להשתפר.

תיאור אוכלוסיית הלומדים: בנות בכיתות ז'-יב'

שעור מספר	נושא השיעור	יעדים ותכליות – מה אני רוצה להשיג? מה תצליח התלמידה לעשות?	הערכה – איך אבדוק האם התלמידה למדה?
1	הכרת מרכיבי הכוח על סוגיו השונים: כוח מרבי, כוח מתפרץ, סבולת כוח.	התלמידות יכירו את מרכיבי הכוח ויתנסו בהם. התלמידות יכירו את קבוצות השרירים השונות הפועלות בביצוע תרגילי כוח. התלמידות ידעו לשתף פעולה בזוגות ויסייעו לבת הזוג בהצלחת המשימה.	במהלך השיעורים ביחידה הבנות עובדות בתחנות. בשיעור הרביעי נבחרות 3 תחנות שכל אחת מהן עובדת על סוג אחר של יכולת (תחנות שכבר נעשו בשיעורים).
2	הכרת מרכיבי הסבולת השונים: סבולת קצרת טווח, בינונית טווח וארוכת טווח.	התלמידות יכירו ויתנסו במרכיבי הסבולת. התלמידות יכירו את קבוצות השרירים השונות הפועלות בביצוע תרגילי סבולת. התלמידות ידעו לשתף פעולה בזוגות ולעזור לבת הזוג בהצלחת המשימה.	במהלך השיעורים ביחידה הבנות רושמות את הישגיהן בתחנות. בשיעור הרביעי הבנות רושמות גם כן את הישגיהן ומתבצעת השוואה בין מצב התחלתי למצב בסוף היחידה.
3	הכרת מרכיבי המהירות והזריזות.	התלמידות יכירו את מרכיבי המהירות והזריזות ויתנסו בהם. התלמידות יכירו את קבוצות השרירים השונות הפועלות בביצוע תרגילי מהירות וזריזות. התלמידות ידעו לשתף פעולה בזוגות ולעזור לבת הזוג בהצלחת המשימה.	כמו כן, מתקיים מבחן ידע בכתב על מרכיבי הכושר הגופני, שרירים שנלמדו ועבדו עליהם.
4	מבדק על כל מרכיבי הכושר שנלמדו.	התלמידות יתנסו וישפרו את היכולות: כוח, סבולת, מהירות וזריזות. התלמידות יכירו את קבוצות השרירים השונות הפועלות בביצוע תרגילים המשלבים את מגוון מרכיבי הכושר. התלמידות ידעו לשתף פעולה בזוגות ולעזור לבת הזוג בהצלחת המשימה.	