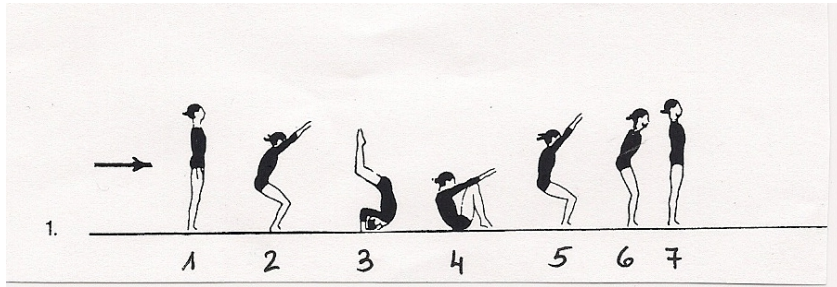


תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות איור רצף



שם הסטודנט:

המקצוע: התעמלות הענף: קרקע המיומנות: אלאף לפני

השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה	1-2 מעמידה ישרה, כפיפת מרכיב, הטיית אף לפני וכפיפת כתפיים. הידיים ישרות לצד הראש.	הורדת מרכז הכובד לפני ומטה.	שמירה על מנח ידיים לצד הראש שמירה על יסבן אבנה.
שלב הביצוע	3 הנחת ידיים רחוק לפני, דחיפת הרצפה בצורת הרצליים, כפיפת מרכיב תוך הכנסת ארץ.	הצתקת כובד, איזון ופלימת כח	שמירה על יסבן מואבנה, דחיפה של הרצליים והכנסת ארץ.
	4-5 אלאף הארץ, כפיפה מהירה במרכיב ומשיכת ידיים ישרות רחוק קדימה.	צבירת תנופה לקימה	כפות רצליים קרובות ליסבן שמירה על רצף ומהירות התנועה. ידיים משוכות לפני ומסירות בהצבת מרכז כובד קדימה.
שלב הסיום	6-7 קימה לצמידה ישרה	הרמת מרכז כובד לצמידה ישרה - סיום תנועה	פשיטה באו

סיווג המיומנות: מורכבת, מלאכותית, פרטנית, סאורה.

מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: קואורדינציה, שיווי משקל.

מרכיבים חברתיים / רגשיים: זיכוי וסטיבולרי אבנה, מנח ראש הפוק, התמצאות במרחב.

אסטרטגיית ההוראה: המיומנות תלמד כפרטנית. ההוראה תעשה בחלקים תוך שימוש באמצעי צנר. בהמשך המיומנות תהווה בסיס למיומנויות אחרות בהתעמלות (אלאף כרחיפה, צמידת ידיים אלאף.....)

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
קפיצות ארנבת	נדנד בתנוחת "צרסל".
האמת חזרת כתפיים	אלאף לפני לישיבת קרוס, תוך אחזקת שקית שצוצית בין הסנטר לחזה.
חימום הצורך והצוואר	אלאף על מזרון משופע.