

מערך שיעור

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 12.12.2011
 בית ספר: כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס
 נושא הלימוד: סמנ/ את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

(X) הגינות בספורט

(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 57-59, 82-84, 91-92): עמ' 58.

פעילויות הלמידה (עמ' 60-76, 85-90, 95-107): עמ' 88 – 89.

שיעור מספר: 1 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה כדורסל של 3:3.

מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד ותרגול כדרור והתנסות ראשונית בביצוע מסירות מול התנגדות.	התלמיד יבצע כדרור בעזרת כריות האצבעות בלבד ובצידי הגוף בגובה המותן וללא התבוננות בכדור.
		התלמיד יתנסה בביצוע מסירות באופן ספונטאני אגב השתתפות במשחקוני תנועה.
		התלמיד יתרגל את הכדרור במצבים סטאטיים ודינאמיים תוך כדי רכישת שליטה בסיסית בשרשרת מתפתחת של משחקונים.
הכרתי	הבנת עקרונות הכדרור הבסיסי.	התלמיד יסביר את חשיבות השליטה בכדור בעת המשחק ויפרט במילותיו שלו את העקרונות לכדרור הנכון. בעיקר מצופה ממנו כי ידע ויסביר את חשיבות הסרת המבט מן הכדור לשם הצלחה בביצוע מטלותיו כשחקן.
	ידיעת והבנת חוקי הכדורסל הבסיסיים הקשורים בטיפול בכדור.	התלמיד יישם במשחקו את כללי המשחק שנלמדו: "איסור הקפצה כפולה", "צעדים" ו"חוץ" במהלך המשחקונים השונים שבהם ישתתף.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחווה עונג מהשתתפותו במשחקונים.	התלמיד יחייך במהלך השיעור ויקבל הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות במשחקונים השונים, ועל הכורח לשתף פעולה עם עמיתו/תיו במהלכם.
	יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	
	התלמיד ישתף פעולה עם חבריו במהלך המשחקים.	

אופני בדיקת התכליות: התבוננות במשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע.
הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמחצית מספר המשתתפים ועשרים קונוסים לסימון.
הערות ארגוניות: להכין מראש כדורים בארבע פינות האולם כדי ליעל את הנפקתם במהלך השיעור.
הערות בטיחות: הקפדה על איסוף הכדורים מן המגרש והדגשת חשיבות התנועה תוך כדי התבוננות מתמדת בשטח ובעיקר בביצוע מסירות רק כאשר נוצר קשר עין עם המקבל, תיחום ברור למגרש.

זמן/ חלק השיעור	מגמת התרגיל	תיאור הפעילות/המשימה	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות) רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים
2 דק' קבלת הלומדים	הנפקת מידע בהקשר נושאי השיעור	1. הצגת נושא יחידת ההוראה: כדור סל: תחילת לימוד כדור ותרגול ספונטאני של מסירות	יושבים בטורים.	הצגת חוקים ונהלים, סימנים מוסכמים: בהישמע שריקה אחת מפסיקים פעילות. בהישמע שתי שריקות מגיעים בזריזות אל המורה. לא מכדררים ללא הוראה! התנועה מתבצעת במסגרת גבולות המגרש בלבד. לימוד חוקי ה"חוץ", ה"דאבל" וה"צעדים".
12 דק' משחקוני הכנה	לימוד שינוי כיוון התנסות בטיפול בכדור אגב תנועה ושינוי כיוון לימוד הבחנה בין הטעיה לשינוי כיוון התנסות בתחושת כדור מהיר	2. נועו ברחבי המגרש תוך כדי ביצוע של שינויי כיוון (תחילה על ידי בלימת שתי רגליים ויציאה לכיוון חדש ואחר כך תוך כדי בלימת רגל אחת כחלק משלים של התנועה לפני). כול אימת שהם מוצאים עצמם מול עמית, יעצרו זה מול זה על שתי רגליים ואז יחדשו תנועה לצד ימין וכעבור זמן לשנות את ההוראה לשינוי התנועה לצד שמאל. 3. תוך כדי התנועה מחלק המורה כדורים למספר תלמידים (כרבע מן המשתתפים) ומבקש מהם לנוע בכדור. בעלי הכדורים ימסרו אותם לזולתם בהישמע האות המתאים מן המורה (שריקה או מחיאת כף). בעלי הכדורים יבצעו אף הם שינויי כיוון עם הכדורים. 4. לאחר שזכו כול תלמידי הקבוצה הלומדת לערוך שינויי כיוון עם הכדורים, יעצור המורה את הפעילות ויסביר ללומדים את ההבדלים, שבין עריכת הטעיות ללא כדור לבין ביצוע של שינויי כיוון עם כדור וכן יפרט את תכליתן של שתי הפעילויות הללו במשחק. 5. משחק תופסת על מחצית המגרש, שבו בעלי הכדורים רודפים אגב כדור אחר חסרי הכדורים. בתחילה הם אווזים את הכדורים בידיים תוך כדי הריצה, כלומר אינם מכדררים ונוגעים בעזרתם בנרדפים ובשלב הבא הם יכדררו ויגעו בנרדפים בעזרת היד הפנויה מכדור.	בתפוזרת. להדגיש את חשיבות השימוש במרחב כולו.	<u>כדור בסיסי</u> הכדור הוא תנועת השחקן תוך כדי הקפצת הכדור. חוקת המשחק מאפשרת לשחקן לכדרר במקום או תוך התקדמות במגוון רחב של ביצועים אך עם זאת קיימות הגבלות שונות בכדור. ההגבלה הבסיסית קובעת שלאחר כדור ותפיסת הכדור (סיום כדור), אין לכדרר שנית (חוק הדאבל). <u>יסודות מהותיים בביצוע</u> הכדור מבוצע על ידי דחיפה חוזרת של הכדור לקרקע. הפעולה מתחילה בתנועת האמה אך בעיקר יש חשיבות לפעולת שורש כף היד וכריות האצבעות הדוחפות את הכדור. יש לכדרר בגובה המותן ובצידי הגוף ולהפנות מבט לפני, לעבר הסל ולשאר השחקנים שבמגרש. שאלה: מדוע אנו עושים שימוש בהטעיות ובשינויי כיוון במשחק?

<p>להיזהר לא לדרוך על איבר כלשהו מאיברי העמית היושב או שוכב!</p>	<p>לא לשכוח להחליף תפקידים.</p>	<p>6. לאחר פרק המרדף ינועו הלומדים באופן חופשי ברחבי המגרש ולפי הוראת המורה יעמדו חסרי הכדורים במקום וישמשו מעין סייעים סטאטיים עבור המכדררים, שיתבקשו תחילה לבצע מולם שינויי כיוון תוך כדי כדרור ("בצעו כעת חמישה שינויי כיוון ברצף והעבירו את הכדורים לבני הזוג הקבועים שלכם, שנבחרו להיות כאלה עוד בתחילת השיעור!"); ולאחר מכן יש לבצע במתכונת הזו גם מספר תרגילי שליטה נוספים: העמיתים שוכבים אפיים והמכדררים קופצים מעליהם צד לצד אגב כדרור. העמיתים יושבים בפיסוק והמכדררים מכדררים סביבם. העמיתים עומדים בפיסוק והמכדררים מעבירים את הכדור בין רגליהם.</p> <p>7. השלב הבא יכלול שילוב של כדרור עם מסירה: האוחזים בכדורים מכדררים באופן חופשי ברחבי האולם ובני זוגם ניצבים במקום כלשהו באולם. בהישמע האות מן המורה ימהרו המכדררים אל עמיתיהם הניצבים וימסרו להם את הכדורים ממרחק של כחמישה מ'. 8. כעת ינועו ברחבי המגרש גם חסרי הכדורים ובהישמע האות יאתרו המכדררים את עמיתיהם הנעים באופן חופשי, ינועו בעצמם אליהם תוך כדי כדרור וימסרו להם את כדורים אגב התנועה המשותפת. 9. עצירה קצרה לשאילת מספר שאלות.</p>	<p>חיזוק השליטה בכדור בכדרור</p> <p>שילוב כדרור ומסירה</p>	<p>8 דק' תרגול</p>
<p>שאלות: מתי אשתמש בכדרור ומתי במסירה בעת משחק? כיצד ניתן להניע כדור מהר יותר בכדרור או במסירה? ומה זה אומר לגבי השימוש בשתי המיומנויות הללו בעת משחק?</p>	<p>בשלוש</p>	<p>10. כול שלשה מתפצלת לזוג אחד ולהם כדור אחד ושחקן בודד, אשר ישמש כנמלט. משחקים תופסת במתכונת הקודמת, שבה בעלי הכדורים מנסים לתפוס את חסרי הכדורים על ידי נגיעה בהם באמצעות הכדור (אסור בתכלית האיסור להטיל כדור על הנמלט!), אלא שהפעם אסור לכדרר יותר משלושה כדרורים ברצף וחייבים לאחר השלמת שלושת הכדרורים למסור את הכדור לבן הזוג.</p> <p>11. לאחר שכול המשתתפים התנסו במרדף ובהמלטות, משחקים שוב והפעם חל איסור מוחלט על כדרור. משמע, הרודפים נעים תוך כדי חילופי מסירות בלבד.</p>	<p>שילוב כדרור ומסירה</p> <p>התנסות בחילופי מסירות מהירות בתנועה</p>	<p>20 דק' משחקונים לשילוב מיומנויות בתנועה</p>

	<p>הכדורים שעברו את קו הרוחב בכול אחד מצידו המגרש יורחקו מן המקום לתוך סל איסוף על ידי תלמידים שאינם פעילים ועוזרים למורה בניהול המשחק.</p>	<p>12. הכיתה מחולקת לשתי קבוצות, הניצבות תלמיד מול תלמיד בהתאמה משני צדי קו האמצע של המגרש. בין כל זוג מתמודדים מונח כדור. לסימן מן המורה ינסו המשתתפים להשתלט כל אחד על הכדור שלידו, ואחר כך ישתדלו להובילו בכדור אל עבר קו הרוחב של הקבוצה היריבה כדי לחצותו. כדור שחצה את קו הרוחב ינוח. למעשה, במגרש מתחוללת מסכת שלימה של משחקים של 1x1. סוף המשחק יוכרז, כשאחרון הכדורים יועבר אל מעבר לאחד משני קווי הרוחב. אם ברצון המורה להכריז על קבוצה מנצחת, עליו לספור את מספרי הכדורים משני עברי קווי הרוחב ולהכריז על הקבוצה, שהעבירה מספר רב יותר של כדורים, כעל הקבוצה המנצחת. כמובן, שמותר גם למסור את הכדורים בין עמתי הקבוצה כדי לנסות ולהתקדם אל עבר קו הרוחב של הקבוצה היריבה.</p>	<p>משחק סיכום לתכלית שילוב כדרור עם מסירות.</p>	
<p>שאלות: מי מוכן לחזור על עקרונות הכדרור והשימוש בו בעת משחק?</p>	<p>זוגות במקביל בישיבה בחצי גורן</p>	<p>13. שכיבת אפרקדן. לכול זוג כדור אחד. מספר אחת מכדרר בימין ומעביר לשמאל תוך כדי שכיבה וללא הרמת ראש ואז מוסר את הכדור לרעו השכוב לצד שמאלו והלז מבצע כנ"ל. 14. חזרה על עקרונות שינויי הכיוון ללא כדור ועם כדור ועל יסודות הכדרור הנכון על ידי תשאול המשתתפים.</p>	<p>הרפיה סיכום</p>	<p>3 דק' סיום</p>