

שם המאמר: שיעור כדורסל לכיתות ה'ו' (1) מתוך

יחידת הוראה

שם המחבר: לירון שני

מקור: עבודת פרוטפוליו

תאריך: יוני 2001 (הועלה לאתר יוני 2010)

תקציר: הסתגלות ושליטה בכדור, לימוד הבלימה,

עמדת מוצא, רגל ציר.

מערך שיעור

שם הסטודנט: לירון שני שנה: ב' תאריך:

בית הספר: חביב ראשל"צ כיתה: ו' מס' לומדים: כ-20

תאריך יום ההוראה המתוכנן: מקום השיעור: אולם / חצר

שיעור מספר 1 מתוך 8 שיעורים.

נושא השיעור: הסתגלות ושליטה בכדור, לימוד הבלימה, עמדת מוצא, רגל ציר.

תחום	יעדי הוראה	תכליות
גופני	לימוד הבלימה, עמדת מוצא ורגל ציר.	הילד ילמד ויתרגל בלימה, עמדת מוצא ורגל ציר בתרגולים ובמשחקים תוך ביצוע רכיבים חיוניים
הכרתי	ידיעת מרכיבי ביצוע נכון של בלימה, עמדת מוצא ורגל ציר. ידיעת חוקים מחוקת הכדורסל. קבלת החלטות פעולה במשחקים.	הילד יסביר מהם מרכיבי הביצוע הנכון של בלימה, עמדת מוצא ורגל ציר, למה חשוב לבלום על 2 רגלים, חוקים מחוקת הכדורסל (דאבל, צעדים, 3 שניות) ויתנסה בקבלת החלטות פעולה לפחות 3 פעמים במשחקים.
חברתי ריגוש מוסרי	שיתוף פעולה, תקשורת ותאום תפקידים בזוגות ובקבוצות.	הילד ישתף פעולה, יתקשר, יתאם תפקידים ויעזור במשימות ובמשחקים לבן זוג/ קבוצה לפחות 3 פעמים בשיעור.

אופני בדיקת התכליות:

1. ביצוע נכון של עמדת מוצא, רגל ציר בזמן התרגול ובזמן המשחקים.

2. שאלון ידע במשך ובסוף השיעור.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 10 כדורסל, 10 טבעות, 5 קונוסים, 10 סרטי סימון.

הערות ארגוניות: הקפדה על מבנה מסודר בהתאם למשימות, ארגון יעיל של התלמידים.

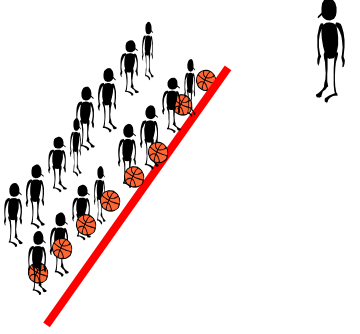
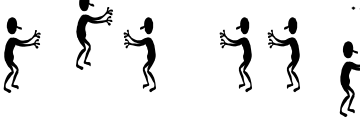
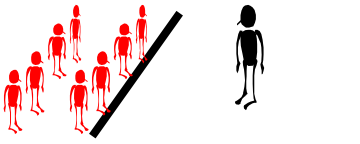
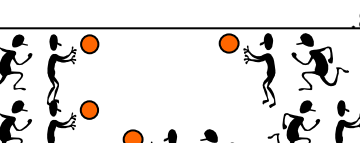

הערות בטיחות: מרחב פעולה בטוח, הסבר ברור על אופן ביצוע התרגילים בשיעור, שמירה על קשר עין עם בן זוגי למשימות.

מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש בשיעור: ארגון הלומדים, ארגון הציוד, מתן משובים רבים,

הקפדה על סדר ומשמעת, תדרוך המחשי ומילולי.

ארגון הלמידה / סגנון ההוראה: ארגון: משתנה בהתאם למשימה.

סגנון: לימוד, תרגול ויישום במשחקים.

הערכה לאחר ביצוע	ארגון הלמידה	נקודות להדגשה	המשימות	מגמה	הזמן
			קבלת הילדים, ישיבה מולי, הצגת יחידת ההוראה שבה נעסוק ב-8 השיעורים הקרובים והצגת נושא השיעור הספציפי, קביעת סימנים מוסכמים.	הקראת שמות הקפדה על סדר	פתיחה (2 דקות)
בשלושת השיעורים שהעברתי היה הספק טוב של שלב העוררות, הילדים נהנו מאוד מהתרגילים והצליחו לבצע את הכל.	<p>5-1.</p> 		<p>לכל זוג כדור. עמידה על קו הרוחב וביצוע התרגילים הלוח חזור.</p> <p>1. זריקת הכדור מלמטה למעלה.</p> <p>א. ב-2 ידיים ותפיסתו מבלי שיגע בקרקע.</p> <p>ב. ביד שמאל ותפיסתו ביד שמאל. כנייל בימין.</p> <p>ג. ביד אחת ותפיסה ביד השניה.</p> <p>2. זריקת הכדור מלמעלה למטה (ביצוע א, ב, ג של סעיף 1)</p> <p>3. חלוקת המגרש למספר זריקות מסויים.</p> <p>א. ב-6 זריקות ב-2 ידיים על הילד להגיע לעברו השני של המגרש. כנייל ב-5, 4 זריקות.</p> <p>ב. מי מהילדים יכול להגיע לצד השני של המגרש בכמה שפחות זריקות מבלי שהכדור יפול?</p> <p>4. מהירות</p> <p>א. זריקת הכדור מעלה ומחזיקת כפיים כמה שיותר פעמים.</p> <p>ב. גלגול הכדור בחוזקה ונסיון להשיגו.</p> <p>5. קוארדינציה</p> <p>א. זריקת הכדור מעלה, ביצוע סיבוב מלא של הגוף ותפיסת הכדור.</p> <p>ב. ביצוע שמיניות במקום תוך העברת הכדור בין הרגלים.</p>	העלאת דופק. שליטה והסתגלות לכדורסל.	שלב העוררות (10 דקות)
גם כאן הספק טוב של כל המשימות בשלושת השיעורים. התרגילים היו טובים, מבוצעים בהדרגה ולכן רוב הילדים ביצעו אותם בצורה נכונה.	<p>3-2.</p>  <p>4.</p>  <p>8-5.</p>  <p>9.</p> 	<p>יש להסביר לתלמידים את האפשרויות לאחר ביצוע רגל ציר: מסירה, קליעה או כניסה לסל. חשוב מאוד בשלב הזה לתת המון משובים לילדים ולומר לילדים ששולטים לעזור לחבריהם המתקשים.</p> <p>6. ניתן שבני הזוג ימסרו אחד לשני.</p>	<p>1. הדגמה של בלימה, עמדת מוצא, ורגל ציר תוך מתן הדגשים החשובים והסבר על חשיבות הבלימה ב-2 רגלים.</p> <p>2. ריצה במגרש. בהישמע שריקה יש לבצע בלימה ב-2 רגלים ועמידה בעמדת מוצא. שריקה נוספת: המשך ריצה.</p> <p>3. כמו תרגיל קודם רק כשמגיעים לעמדת מוצא מבצעים סיבובים עם רגל ציר (פנימי, חיצוני, רגל ימין ושמאל).</p> <p>4. משחק הראי- עמידה מול המורה ב-2 שורות וביצוע מה שהיא עושה: הליכה אחורה, ריצה קדימה, בלימה, עמדת מוצא, רגל ציר, צעדי רדיפה, ריצה מהירה במקום, ניתורים</p> <p>◆ לכל זוג כדור. אחד מבצע ושני מלווה ומתקן אותו. כשהמורה תאמר, העברת הכדור לבן הזוג.</p> <p>5. במקום- זריקת הכדור מעלה, תפיסתו בעמדת מוצא.</p> <p>6. בהתקדמות – זריקת הכדור מעלה וקדימה, ריצה לכדור, תפיסתו בעמדת מוצא.</p>	הסבר, הדגמה ותרגול של הבלימה, עמדת מוצא ורגל ציר.	פרק אימון היציבה, התנוחה והתנועה (15 דקות)

		<p>7. בהתקדמות – כדרור, תפיסת כדור ועמדת מוצא. 8. הוספה של רגל ציר לתרגילים 5,6,7. 9. בזוגות על קו הרוחב, אחד נע קדימה עם כדור ושני מלפניו הולך אחורה. התלמיד שעם הכדור מבצע 2 כדרורים, בלימה, עמדת מוצא, רגל ציר ומוסר לבן זוגו שמולו ואח"כ הבן זוג מבצע אותו הדבר. ♦ הסבר על "10 אצבעות" – סימן המראה מוכנות לקבלת כדור. 10. בזוגות- תלמיד שעם הכדור מבצע רגל ציר בעוד השני מסתובב סביבו. כשהתלמיד שמסתובב מסמן "10 אצבעות" התלמיד עם הכדור מוסר את הכדור אליו.</p>		
<p>בשלושת השיעורים הילדים נהנו במיוחד להגיע למשחק עצמו, למרות שבשלב זה הם לא הכי בקיאים בצורת ובחוקי המשחק. השאיפה היא להגיע לרמת משחק סבירה שלהם.</p>	<p>3. חשוב מאוד בשלב זה לעצור את המשחק בנקודות מסוימות ולהסביר לתלמידים מה היה עליהם לבצע וכך הם ילמדו יותר על המשחק.</p>	<p>1. בזוגות – אחד מבצע והשני מלווה אותו. ריצה תוך כדי כדרור לכיוון הסל, בלימה, עמדת מוצא, רגל ציר וקליעה לסל. השני לוקח ריבאונד ואח"כ הוא מבצע. מי שמבצע רגל ציר = 1 נקודה. מי שקולע לסל = 1 נקודה. 2. אותו דבר כמו תרגיל קודם רק כאן הילד המכדרר מוסר את הכדור לחברו לאחר ביצוע רגל ציר והוא קולע לסל. 3. משחק על סל אחד – 2 אפשרויות: א. לחלק סל לשניים כאשר על כל חצי מגרש ישחקו 2 קבוצות (סה"כ 4 קבוצות). ב. משחק של 2 קבוצות על סל אחד. מי שמבצע רגל ציר = 1 נקודה, סל = 1 נקודה. אסור לחטוף כדורים, רק מסירות, אסור לכדרר, חייבים 3 מסירות לפחות לפני הקליעה לסל, אלא אם כן היתה התקפה מתפרצת והילד לבד מול הסל.</p>	<p>תרגול בלימה, עמדת מוצא, רגל ציר בסיטואציות משחקיות. התנסות במשחק הכדורסל.</p>	<p>פרק לימודי הישגי (15 דקות)</p>
		<p>ישיבה מולי, סיכום השעור, לשאול תלמידים מה למדנו היום, הדגמות של ביצועים טובים, מה נבצע בשעור הבא (כדרור), מילות פרידה.</p>	<p>הורדת הדופק.</p>	<p>פרק מרגיע (3 דקות)</p>

דו"ח התנסות בהוראה

כיתה: ה-2, ה-3, **תאריך:** 12.3.01

כיתה: ו-2, **תאריך:** 15.3.01

נושא השיעור: הסתגלות ושליטה בכדור, לימוד הבלימה, עמדת מוצא, רגל ציר.

א. מידת השגת התכליות:

בשלושת השיעורים התכליות הושגו במידה רבה. בתחום הגופני הילד למד ותרגל בלימה, עמדת מוצא ורגל ציר בתרגולים ובמשחקים תוך ביצוע הרכיבים החיוניים. בתחום ההכרתי הילד הסביר כשנשאל במהלך ובסוף השיעור מהם מרכיבי הביצוע הנכון של בלימה, עמדת מוצא ורגל ציר, למה חשוב לבלום ב-2 רגלים והתנסה בקבלת החלטות בזמן המשחק. בתחום החברתי הילד שיתף פעולה במשך כל השיעור עם בן זוגו, חלק איתו כדור ועזר לבן זוגו.

ב. פרט אילו היבטים קוגניטיביים, מדעיים ובריאותיים באו לידי ביטוי וכיצד שילבת אותם בשיעור.

מבחינה בריאותית הילדים היו בתנועה במשך רוב השיעור וכמעט ולא היו הפסקות, דבר המועיל בריאותית. בנוסף, היתה עבודה בתחילת השיעור על קוארדינציה. מבחינה הכרתית הילדים היו צריכים ללמוד נושא חדש, להפנימו וליישמו בפועל. תהליך זה דורש מהילד המון מבחינה הכרתית.

בכל שיעור עליך לתת את הדעת לנקודות הבאות:

מה היו שיקולי הדעת שלי בבחירת הפעילויות?

העובדה שאני בתחילתה של יחידת הוראה בנושא הכדורסל ועלי לחשוב על השיעורים הבאים ולבנות בהדרגתיות את הנושא הנלמד. בחרתי בנושא עמדת מוצא ורגל ציר כשיעור ראשון כי זה הבסיס לכדורסל. חשוב מאוד איך מחזיקים את הכדור עוד לפני שיודעים לכדרר ולמסור.

מבחינת הפעילויות לשיעור עצמו: התחשבותי בידע קודם של הילדים (אין ידע קודם שניתן להסתמך עליו). מכיוון שזה שיעור ראשון בכדורסל התחלתי את השיעור בנושא השליטה והסתגלות לכדור. המשכתי בלימוד נושא השיעור, תרגולו ויישומו במשחק. חשוב מאוד שבסוף כל שיעור יהיה משחק כך שהילדים גם יתנסו וגם יהנו. הכנתי את הפעילויות כך שיהיה להם קשר מסויים למשחק הכדורסל ולכן אם לימדתי למשל רגל ציר, שילבתי את רגל הציר בתרגולים עם הסל. והכי חשוב הוא שניסיתי לחשוב על פעילויות שהילדים יהנו ולא ישתעממו.

האם הילדים למדו משהו חדש שלא ידעו קודם לכן?

כן, הילדים למדו לבצע בלימה ב-2 רגלים, לעמוד בעמדת מוצא ורגל ציר ואת ההקשר למשחק הכדורסל.

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

1. בעיה ראשונה שהתעוררה בשיעור הראשון (ה-2) היא מבחינת הארגון של התלמידים. אמרתי להם לעמוד אחד מאחורי השני על הקו. לתרגילים בהתקדמות זה היה מצויין אך לתרגילים במקום זה היה צפוף ולא נוח. נושא הארגון תוקן בשיעור השני (ה-3) כך שאמרתי להם בתרגילים במקום לקחת מרווח אחד מהשני.
2. בשיעור הראשון לימדתי 18 תלמידים ולכן במשחק בסוף השיעור חילקתי אותם ל-4 קבוצות, כך שכל 2 קבוצות ישחקו על סל אחד. נוצר מצב שעברתי מסל לסל בנסיון לראות את כל הקבוצות. אח"כ חשבתי שאולי בשלב זה, שבו הם לא שולטים עדין במשחק (חוץ ממספר בנים) הייתי צריכה לתת להם לשחק על סל אחד ב-2 קבוצות בלבד כדי שאוכל להיות עם כולם. בשיעור השני לימדתי 12 תלמידים והחלטתי לחלקם ל-2 קבוצות בלבד כדי שאוכל לעצור ולהסביר להם חוקים תוך כדי המשחק.

נוצר לי מצב שבו העברתי 2 שיעורים זהים ולכן אם התעוררה בעיה בשיעור הראשון, תיקנתי אותה בשיעור השני ולכן השיעור השני היה מוצלח מעט יותר.

3. כיתה ו-2: שיעור עם כיתה זו הוא שיעור שבו אני מעבירה בפעם השלישית את אותו השיעור ולכן הנסיון שלי הוא כבר רב יותר. מתוך שני השיעורים הקודמים (ה-2, ה-3) בחרתי את הפעילויות הנראות לי הכי מתאימות, הארכת את

הפעילויות הטובות, קיצרתי את הפחות טובות, ביצעתי משימות שהן גם מועילות מבחינה לימודית וגם מהנות, ולכן לא נוצרו שום בעיות בשיעור. במשך כל השיעור אני אומרת לילדים שיהיו בשקט אם הם רוצים לשחק בסוף השיעור וכך במשך השיעור הם שקטים ובסוף השיעור הם נהנים מהמשחק.