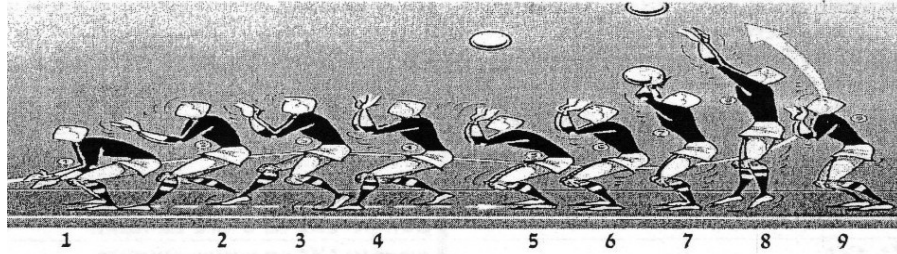


תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות



שם הסטודנט: _____

המקצוע: משחקי כדור הענף: כדור עף המיומנות: מסירה עילית

השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה 1-5	עמדת מוצא: רגליים בפיסוק ברוחב הכתפיים וכפיפה קלה בברכיים. ידיים מונפות מעל למצח, כפות ידיים בצורת גביע, המרפקים כפופים ומעט מעבר לרוחב הכתפיים	יציבות והכנה לקראת קבלת הכדור	שגיאות אופייניות: כפות הידיים אינן בצורת גביע. אין מספיק כפיפה ברגליים ובידיים, הטיית הגב לפניו אינה מספקת
שלב הביצוע 6-8	פשיטת הרגליים והידיים תוך יצירת מגע עם הכדור באצבעות הידיים בתזמון מתאים עם מעוף הכדור וביצוע המסירה כלפי מעלה בזווית	מסירה כלפי מעלה בזווית לפניים	שגיאות אופייניות: פשיטה לא מתוזמנת של הידיים והרגליים עם הכדור. אצבעות כף היד נוקשות מדי. קושי בויסות הכוח
שלב הסיום 9	חזרה לעמדת מוצא	יציבות והכנה לקראת המשך מהלך	אין חזרה לעמדת המוצא ומוכנות למסירה נוספת

סיווג המיומנות : מלאכותית, מורכבת, חברתית, שיתופית-פתוחה במשחק

מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: שיווי משקל דינאמי, קואורדינציה עין יד רגל, חיזוק אצבעות כפות הידיים, כוח מתפרץ, דיוק וגמישות

מרכיבים חברתיים / רגשיים: מיקום ותפקיד ביחס לקבוצה. התמצאות במרחב. ריגשי: פחד מכדור והתגברות על פחד

אסטרטגיית ההוראה: בתחילה המיומנות תלמד כפרטנית. תרגול עמדת המוצא יעשה כחלק. המיומנות כולה תלמד כשלם. בהמשך המיומנות תלמד בתנאי משחק

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
תרגילי קואורדינציה עין יד	תרגול התנועה המלאה מול קיר
תרגילים לחיזוק האצבעות	תרגול התנועה המלאה בזוגות
תרגילים לתרגול עמדת המוצא ולהערכת מעוף הכדור	משחקונים תוך שימוש במיומנות 3X3 2X2 1X1
תרגילי דיוק וויסות כוח	משחקים המשלבים שלוש מיומנויות : מכת פתיחה תחתית, קבלה תחתית ומסירה עילית לאחר שנלמדו 4X4
משחקוני כדור רשת 3X3 2X2 1X1	