



מערך שיעור

הסטודנט/ית: _____ שנה: ב' תאריך יום הוראה מתוכנן: _____

בית ספר: _____ כיתה: ו' מספר הלומדים: 35

מקום השיעור: אולפ

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

() הגינות בספורט

() ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 35-38): אתלטיקה קלה - קפיצות

פעילויות הלמידה (עמ' 39-52): לימוד נחיתה בקפיצה למרחק

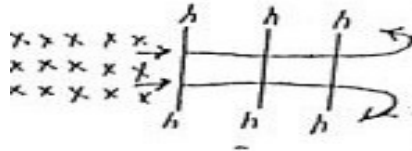
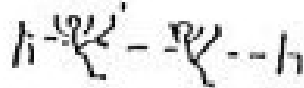


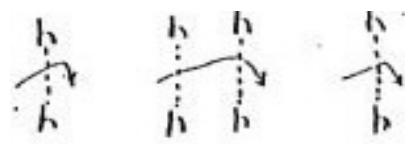
שיעור מספר: 1 מתוך: 3 שיעורים

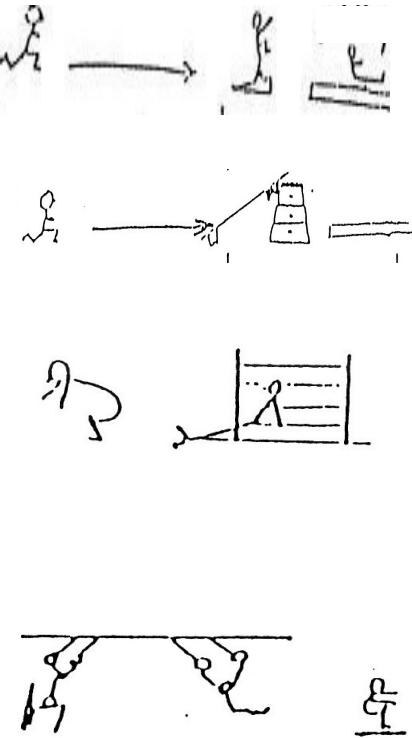

מקורות: שפירא, צ. א"ק קלה בבית הספר

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד מיומנות מורכבת- נחיתה בקפיצה למרחק	הילד יבצע נחיתה נכונה, כהכנה לקפיצה למרחק, תוך פשיטת ראשיים רחוק לפני, ונחיתה על הצקבים
	פיתוח כוח מתפרץ וחילוק פוטי הכרק	
	התנסות בתחושת רחיפה	
הכרתי	ידיעת טכניקה ומרכיבי הקפיצה למרחק	הילד יבין את חשיבות הנחיתה בקפיצה למרחק תוך פשיטת ראשיים לפני.
חברתי, ריגושי מוסרי	שיתוף פעולה בקבוצת אראון	

אופני בדיקת התכליות: 1. ביצוע נכון של נחיתה בתראיף מסכת. 2. שאלות ידע
הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 8 כסאות, 4 אומיות (3 מ'), אראל, ספסל, מקפצה,
3 מזרניט צביט, מזרניט ראליט.
הערות ארגוניות: הקפדה על המבנה בטוריט, אראון יציף בתחנות, מצביריט יציף.
הערות בטיחות: מרחב פעולה בטוח, הסבר ברור על אופן הביצוע, הקפדה על משמעת.

* בלימוד מיומנות חדשה יש לצרף למערך ניתוח מיומנות.

ידע והבנה של גוף האדם בתנועה	ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	חלק/ זמן
	טורים מול האזניות	סדר ומשמעות	ישיבה בטורים, הצגת הנושא, קביעת סימנים מוסכמים ותרמולוגיה.	קבלת הילדים, שמירת סדר	פתיחה 3 דק'
הדגמת חשיבות אמיות מפרקים וחילוק שרירים כהכנה לפעילות אפנית	<p>טורים לאורך האזניות</p>  <p>טורים לאורך האזניות</p>  <p>הקפדה על יסבן מואכה</p>  <p>לא לעצת באזני</p> 	<p>להקפיד על נחיתה נכונה</p> <p>להקפיד על מרחק בין הילדים</p> <p>הקפדה על יסבן מואכה</p> <p>לא לעצת באזני</p>	<p>סידור ב-3 טורים מול האזניות</p> <p>1- דיאלוגים מעל האזניות וחזרה לסוף הטור.</p> <p>2- מעבר האזניות בניתורים על 2 רגליים מהמקום.</p> <p>3- צמידה צידית מצליבה לאזניות: הצגת רגל אחת לצידו השני של האזני, הוספת הרגל השנייה. וכנ"ל לצד שני.</p> <p>4- כמו בתרגיל 3, אלא שמעבר האזני יבוצע בניתורים ובהנפת רגליים ישרות (מספרת).</p> <p>5- משכיבת סמיכה קצרה ביסבן מואכה (ידיים ורגליים משני צידי האזני): הרמת עקבים והורדתם לסרולין.</p> <p>6- ישיבה מול האזני, רגליים מתחת לאזני: כפיפת רגל ויישורה מעל האזני, וחזרה לעמדת המוצא. כנ"ל הרגל השנייה.</p>	<p>חילוק רגליים</p> <p>העמדת המפסעה</p> <p>חילוק הקרסוליים</p> <p>חילוק שרירי הכסף ושרירי הבטן</p>	<p>מכין 7 דק' 2 דק'</p> <p>2 דק'</p> <p>1 דק' 1 דק' 1 דק'</p>
		<p>להבחין בין קפיצה לאכה (ניתור אנכי) לקפיצה לרוחק (ניתור אופקי)</p>	<p>קפיצות לאכה ולרוחק על ידי הצגת שתי שורות האזני הקיצוניות והנמכה וקראו שתי השורות הפנימיות</p>	<p>קפיצות לאכה ולרוחק</p>	<p>ציקרי 30 דק'</p>

ידע והבנה של גוף האדם בתנועה	ארגון הלמידה	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	המשימות / תיאור הפעילות	מטרת התרגיל (מגמה)	חלק/ זמן
<p>הפנת עקרונות אחזקת אף באויר בזמן תרגול הנחיתה</p>		<p>חלוקה מסודרת לקבוצות להדגיש נחיתה נכונה. להקפיד על בטיחות לשים לב לבטיחות. להקפיד שהמזרח לא יחליק</p> <p>להקפיד על שמירת ולהיזהר מהטבעות</p>	<p><u>פעילות בתחנות</u></p> <p>1-ריצה קצרה, ניתור על מקפצה, התרוממות, פשיטת ראשיים לפניים באוויר ונחיתה למצב ישיבה על המזרח.</p> <p>2-ריצה קצרה, עליה על ספסל המונח בשיפוע על ארצו שודי (3 דיוטות) ניתור למטה, ונחיתה לישיבה שלמה.</p> <p>3-עמידה לבית מקבילה לסולם שודי, ידיים אוחזות בסולם באחיזה תחתית באובה המותניים, ראשיים פשוטות לפניים, הישענות על העקבים: הידחות בצורת הידיים בכפיפת ברכיים צוקה, מעבר לעמידה שפופה הזו נטוי לפניים, ראש מורכן למטה וידיים פשוטות לפניים.</p> <p>4-עמידה על כסא ותליה על טבעות: תנודה בתליה שפופה, פשיטת ראשיים לפניים, עליבת הטבעות ונחיתה על המזרח לעמידה שפופה.</p>	<p>שילוב בין ריצה ניתור ונחיתה</p> <p>נחיתה ממקום מואכה ותחושת המצויץ</p> <p>תרגול מעבר מאוץ ישר לכפיפה לפניים של האוץ. דימוי מצב נחיתה</p>	<p>ציקרי 7 דק'</p> <p>7 דק'</p> <p>7 דק'</p> <p>7 דק'</p>
	<p>4 טורים לפני המזרחים</p> 		<p>ניתור מהמקום בשתי ראשיים, ניתור נוסף ונחיתה על מזרח מסומן. כל קופץ יזכה את קבוצתו בניקוד. הישגי הקופצים מצטברים לניקוד קבוצתי.</p> <p>- שאלות על עקרונות הנחיתה</p> <p>- הדגמה של ביצועים נכונים</p> <p>- הטלת מטלות</p> <p>- מה נלמד בשיעור הבא</p>	<p>מחקר, תוק שיתוף מאמצים בין הקבוצות</p> <p>סיכום</p>	<p>מסיים 5 דק'</p>

סיכום והערכת הלמידה בשיעור

בסיכום השיעור, התייחס/י ל-2 מתוך 3 השאלות הבאות:

1. מידת השגת המטרות האופרטיביות בשיעור:

2. תכנון מול ביצוע: האם היו שינויים במהלך השיעור? אם כן פרט/י:

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