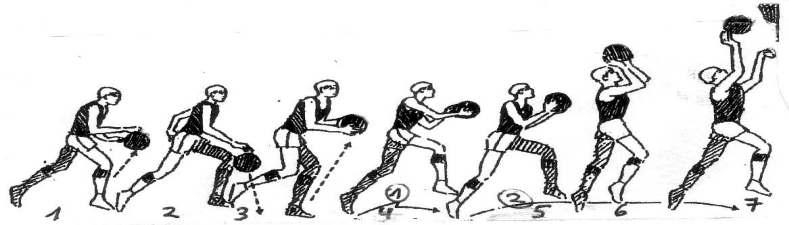


תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות



שם הסטודנט:

המקצוע: משחקי כדור הענף: כדור סל המיומנות: צעד וחצי וקליעה ביד ימין

השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה	1-2 כדור ביד ימין תוך כדי ריצה	התקדמות לסל וזבירת מהירות	כדור באובה מתאים
	3 תפוסת הכדור בשתי ידיים על ראש המהלך	הכנה לצעד וחצי	תפוסת הכדור בציתוי המתאים
שלב הביצוע	4 צעד ראשון ארוך בראש ימין	בלוימת מהירות	
	5-6 צעד שני קצר בראש המהלך, ניתור תוך הנפת ברכ של ראש ימין, יישור יד ימין למעלה כשיד שמאל תומכת בכדור	איזון וזבירת אובה והכנה לקליעה	אודל הצעדים (ארוך לרוחק וקצר למעלה) תאם בין הראשיים הידיים והכדור
	7 קליעה לסל ביד ימין תוך יישור היד, סיוט הקליעה באצבעות תוך הפיכת כף היד	קליעה לסל	יישור היד בקליעה וסיוט נכון של כף היד
שלב הסיום	נחיתה אנכית	סיוט ונחיתה	נחיתה רכה

סיווג המיומנות: מורכבת, מלאכותית, כרטנית-סאורה בתראף / שיתופית-פתוחה במשחק מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: קואורדינציה ומקצב, שיווי משקל, קינסטליה, כוח ראשיים וכוח מתפרץ, דיוק בקליעה מרכיבים חברתיים / רגשיים: תאם עם חברי הקבוצה והתמצאות במרחב במהלך התנועה וקבלת הכדור אסטרטגיית ההוראה: בתחילה המיומנות תלמד ככרטנית. הלימוד יעשה בחלקים תוך שימוש באמצעי עזר. בהמשך המיומנות תלמד כשיתופית בתנאי משחק. ניתן ללמד את המיומנות מהסוף להתחלה

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
ניתורים מראש לראש וניתורים לאטה	צעד וחצי מצמידה
כנ"ף + הנפות ידיים - יד וראש נגדית	צעד וחצי עם אמצעי עזר - חישוקים, ספסלים וכו'
האמת המפסעה והכתפיים	צעד וחצי לאחר כדור אחד
חיזוק כפות ידיים	צעד וחצי לאחר מסיבה
	צעד וחצי עם מנן סטטי ולאחר מנן מנן אקטיבי