

תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות



שם הסטודנט: _____
 המקצוע: אתלטיקה הענף: קפיצות המיומנות: קפיצה לגובה בסגנון מספרת

השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה	ריצה בזווית של 30-45 מעלות אל הרף	תאוצה	ריצה מהירה/ריצה איטית מדי , לא בזווית המתאימה, מספר צעדים קטן/גדול מדי.
	גלגול כף רגל מעקב לבהונות, שקיעת ברך	בלימת כוח אופקי והכנה לניתור	דריכה על כל כף הרגל ללא גלגול כף הרגל, אין שקיעת ברך.
שלב הביצוע	ניתור ברגל רחוקה מהרף רגל הנפה מורמת ישרה ידיים עולות מעלה.	העלאת מרכז הכובד כוח עילוי	ניתור בתזמון ומיקום נכון / ניתור רחוק מדי מהרף, פחד מהרף, ניתור לא מספיק חזק, ידיים לא עולות מעלה.
	הורדה מהירה של רגל ההנפה מעבר לגומי הנפת רגל הניתור	העברת משקל מעבר לגומי	הורדה איטית מדי של רגל ההנפה, רגל הניתור נשארת כפופה מדי (נוגעת ברף)
שלב הסיום	נחיתה על רגל אחת כפיפת ברך	בלימה רכה של הניתור	כפיפת ברך בנחיתה

סיווג המיומנות : פרטנית, מורכבת, סגורה, מלאכותית, קצב אישי פנימי
מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: כוח –בלימה, כוח מתפרץ, גמישות, תנופה, שיווי משקל, קורדי נציה, מהירות.
מרכיבים חברתיים / רגשיים: התגברות על פחד, ביטחון עצמי.

אסטרטגיית ההוראה: מיומנות פרטנית תלמד בצורה יחידנית תוך שימוש במספר חזרות רב והדגשה על ביצוע מדויק. המיומנות תלמד בחלקים לקראת לימוד השלם.

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
הכנת הגוף בתרגילי גמישות וכוח מתפרץ בניתור:	בדיקת רגל הניתור
ריצה מהירה	לימוד תנועת המספרת במקום ללא ריצה
הנפות רגליים	כנ"ל תוך הדגשת גלגול כף הרגל והסבר מילולי (בלימת כוח אופקי)
ניתורים על רגל אחת	שילוב של מספר צעדי ריצה עם מספרת באוויר
ריצה מהירה ובלימה דרך גלגול כף הרגל.	קביעת רגל הניתור דרך קפיצות מספרת בגובה נמוך משני צידי הגומי.
גלגול כף רגל	תרגול בשלשות עם דלגיות
ניתורים ברגל אחת תוך הנפת ידיים מעלה.	תרגול הקפיצה בעזרת חישוב מתגלגל.
	ביצוע הקפיצה בתנאים מקלים:
	תרגול ריצה אל גומי ומעבר במקביל לו בגובה נמוך
	קפיצות מלאות תוך הגבהה הדרגתית של הגומי