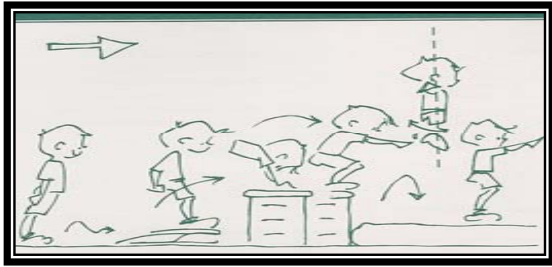


תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות



שם הסטודנט: חלית דיסקין

המקצוע: התעמלות הענף: קפיצות ארצלי המיומנות: קפיצת סנונית

השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה	1. ריצה קצרה ומהירה לכיוון הארצלי. 2. ניתור מרצל אחת תוק הצמדת הרגליים על המקפיצה, ידיים למטה ולאחור	צבירת תנופה, מהירות אופקית	ריצה מהירה באיץ לקוף הצברת הידיים מתנועת הריצה למטה ולאחור
שלב הביצוע	3. ניתור תוק הנפת הידיים לפני 4. נחיתה על הידיים על הארצלי, דחיפת הארצלי והרמת הידיים לפני מציפה, הצקביט לאחור ומציפה. בשיא הגובה קירוס הרגליים. 5. נחיתה רגלית בצמידה שפופה על הארצלי ומיד 6. ניתור מציפה באיץ מוחזק.	ביצוע מציף ראשון יצירת "מקום" לרגליים ביצוע מציף שני הכנת הנחיתה, בלימה	הצברה מלאמתית ומהירה של הידיים לפני ביצוע הדחיפה מהתפיים ומכפות הידיים, ללא כפיפת מרפקים. כתפיים מציף הארצלי. כשהרגליים מציפות לארצלי הידיים כבר לפני. רצוף של נחיתה על הארצלי ומיד ניתור מציפה. האיץ במציף 2 ישר וחזק, הידיים ישרות מציפה.
שלב הסיום	6 נחיתה "רכה" לצמידה בכריצת כרכיים קלה. 7. ייסור האיץ לסיום	הורדת מרכז כובד ליציבות. חזרה לצמידה ישרה לסיום תנועה	נחיתה שיוש במקסימום מפרקי רגליים. כסיום - זקיפת הארצלי ייסור הרגליים.

סיווג המיומנות: מורכבת, מלאכותית, פרטנית, סארה. מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: קואורדינציה, כוח חלזרת הכתפיים והרגליים, וויסות כוח. מרכיבים רגשיים: פחד מנפילה, התמצאות במרחב.

אסטרטגיית ההוראה (בשיעור וביחידת ההוראה): המיומנות תלמד כפרטנית. ההוראה תעשה בחלקים תוק שימוש באמצעי צלר.

לכיתות	תרגילי עזר	למידה ראשונית	תרגילי הכנה
א' ב'	ניתורי שתי רגליים. סמיכה קדמית נכונה. "סמך קום" במקום.	כניסה למקפיצה (חישוקים/סימונים) ניתורים רצופים בהחזקת הארצלי, עם הרמת עקביט. (קפיצת) "קפיצות ארנבת" בין שני ספסלים	סנונית מהמקום על דיוטת ארצלי לאורק, עם צדדי ביניים לפני הקפיצה. סנונית על דיוטת ארצלי לרוחב. סנונית על 2-3 דיוטות ארצלי מקפצית צאלפה
ג' - ו'	רצוף של ניתורים עם תנועות ידיים נכונות "סמך קום" בהתקדמות. קפיצות ארנבת	לימוד המעבר מהריצה לניתור ומהניתור לסמיכה הרגלית על הארצלי. (קפיצת) לימוד ניתור עם סמיכת ידיים על הארצלי וליחת עקביט מציפה ולאחור.	סנונית על שולחן נמוך מרופד במלרן. סנונית על 3 דיוטות ארצלי סנונית מריצה על ספסלים מחוברים, ל 4-5 דיוטות ארצלי, מקפצית (mini tramp).