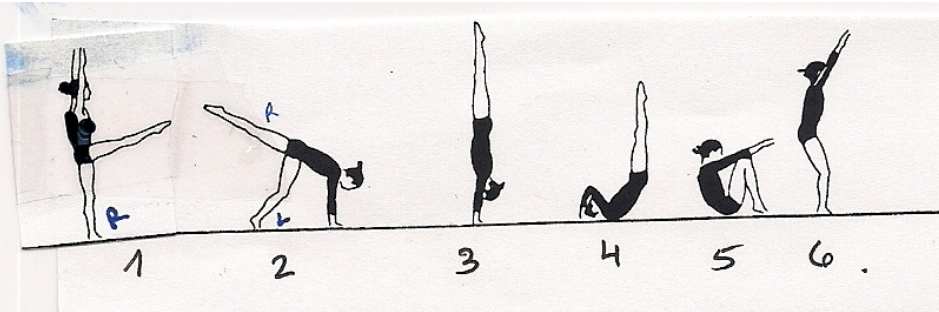


תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות



שם הסטודנט:

המקצוע: התעמלות הענף: קרקע המיומנות: צמידת ידיים אלאוף

השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה	1 צמידת ישרה, ידיים ישרות לצדי הראש. הנפת ראש ישרה לפני (הראש הדוחפת).	שיווי משקל צבירת תנופה	מיקום כפות ידיים בצד הראש. הנפת ראש ישרה לפני.
שלב הביצוע	2-3 הנחת ראש דוחפת רחוק לפני. הנחת ידיים ישרות רחוק לפני תוך שמירה על מיקומן בצד הראש. דחיפה בראש הקדמית (דוחפת) תוך הנפת ראש אחורית. הצמדה מהירה של ראשיים אחת לפנייה עד לצמידת ידיים.	הצתקת כובד אל הידיים. שיווי משקל.	ליהוי ראש דוחפת והנחתה רחוק לפני (מכרע קדמי אדוף). הנפה מהירה של ראש אחורית בתלמון עם ראש דוחפת. שמירה על כפיפה מלאה (180 מעלות) בכתף. וויסות כוח.
	4-5 כפיפת מרפקים תוך הצגרת מרכז כובד לפני. והכנסת אורף לביצוע אלאוף. קימור הגוף, כפיפת ירך ברך קרסוף, הצמדת עקבים לישבן ושליחת ידיים ישרות לפני.	הצגרת מרכז כובד מטה לפני. בלימת כח לפני מטה. אלאוף הגוף לפני.	הצגרת מרכז כובד לפני כבדים לכפיפת מרפקים תוך הכנסת אורף וקימור גוף. הצמדת עקבים לישבן ושליחת ידיים לפני. כהכנה לקימה.
שלב הסיום	6 קימה לצמידת ישרה	הרמת מרכז כובד לצמידת ישרה - סיום תנועה	פשיטה בגוף וראשיים.

סיווג המיומנות: מורכבת, מלאכותית, פרטנית, סגורה.

מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: קואורדינציה, שיווי משקל, זריזות, וויסות כוח.

מרכיבים חברתיים / רגשיים: אירוי וסטיבולרי אבה, מנח ראש הפוק, התמצאות במרחב.

אסטרטגיית ההוראה (בשיעור וביחידת ההוראה): המיומנות תלמד כפרטנית. ההוראה תעשה בחלקים תוך שימוש באמצעי עזר. המיומנות תשולף עם מיומנויות תנועה נוספות בהתעמלות לפי יצירת משפט תנועותי.

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
חימום חזקת כתפיים.	ביצוע המיומנות בסיוע וליווי תנועה על ידי חבר
חימום והדמיה של מפרקי הירכיים	צמידת ידיים צמוד למזרון "אבינה" וירידה לאלאוף על המזרון.
צמידת ידיים / אלאוף לפני (תראוף כ"א בנפרד).	