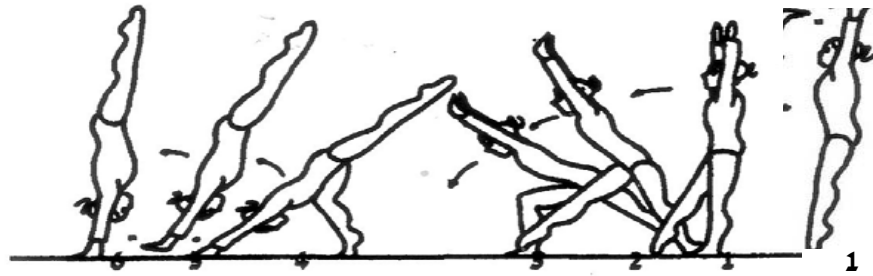


תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות



שם הסטודנט: _____

המקצוע: התעמלות הענף: קרקע המיומנות: צמידת ידיים

השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה	(1) צמידת מוצא: צמידה ישרה על כריות כפות הרגליים, ידיים ישרות מצלע (2,3) "נפילה" למכרע קדמי תוך הטיית האזניים	הכנה להצברת מסקף	החלקת אף ומצב הידיים צעד פסיצה רחוקה לפני
שלב הביצוע	(3,4) הנחת ידיים ישרות על הקרקע ברוחב כתפיים, דחיפה נמרצת מרגל הדחיפה עד יישרה, תוך הנפת רגל ההנפה לאחור ולמצלע (5) הנמדה מהירה של הרגליים (6) שהייה של האף מצד הידיים	הצברת מסקף מטה ולפנים תוך שמירה על תנופה איזון האף - השטת מצב של שיווי מסקף	ידיים ישרות ברוחב כתפיים, כתף בתוחה 180°, קו ישר בין הידיים והאזן. אנט לאאודליים, שמירת האף על קו הכובד אכן מסופה לאחור-לא קשת במתנית <u>שגיאות:</u> רגליים-תנופה חלשה מידי, איטית מידי, אין יישר של רגל הדחיפה, הנחת ידיים קרוב לרגל הדחיפה
שלב הסיום	פסיצה ברגליים, הנחת רגל הדחיפה על הקרקע, דחיפה מהידיים, הרמת האזן, הנחת רגל ההנפה ליד רגל הדחיפה	חזרה לצמידת מוצא	החלקת אף, ויסות כוח

סיווג המיומנות: פרטנית, מורכבת, מלאכותית, סארה.

מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: כוח ידיים וחזרת כתפיים, אימות חזרת כתפיים, שיווי מסקף, קואורדינציה, תחושה קינסטטית, ויסות כוח והחלקת אף

מרכיבים חברתיים / רגשיים: פחד ממצבים הפוכים

אסטרטגיית ההוראה: לימוד פרטני, לימוד בחלקים תוך שימוש בריפודים, הצהרות, סימונים, תמיכה ושמירה-צמודה בזמנים/זוויות, תחנות, למתקדמים-צמידת ידיים ממצבים שונים ואף מצבים שונים, שינוי במשט תנוצתי

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
תרגילים להחלקת אף (בנה), תרגילים לחיזוק חזרת כתפיים, סמיכה קדמית והליכות שונות, האמת חזרת כתפיים. אימות ירכיים-מאונכים, הנפות רגליים. הצברת מסקף לידיים בתרגילים ובמשחקים.	טיפוס על קיר שנמצא מאחורי - מצמידה שפופה ידיים על הקרקע רגליים מטפסות עד ליישרן שימוש בקני לוח מכיתה ד' ומצלע, עם תמיכה בקיר, ממצבים בהם האזן מוצפה והמסקף על הידיים