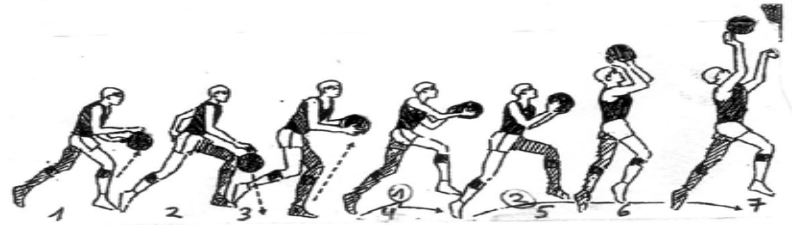


תכנון ההוראה - ניתוח מיומנות



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 באופי מתאים
	3 תפיסת הכדור בשתי ידיים על רגל שמאל	הכנה לצעד וחצי	תפיסת הכדור בציתוי המתאים
שלב הביצוע	4 צעד ראשון ארוך ברגל ימין	בלימת מהירות	
	5-6 צעד שני קצר ברגל שמאל, ניתור תוך הנפת הרק של רגל ימין, יישור יד ימין למעלה כשיד שמאל תומכת בכדור	איזון וזבירת אופה והכנה לקליעה	אורך הצעדים (ארוך לרוחק וקצר למעלה) תאם בין הרגליים 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, פרטנית-סאורה בתראף / שיתופית-פתוחה במשחק מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: קואורדינציה ומקצב, שיווי משקל, קינסטיקה, כוח רגליים וכוח מתפרץ, דיוק בקליעה מרכיבים חברתיים / רגשיים: תאם עם חברי הקבוצה והתמצאות במרחב במהלך התנועה וקבלת הכדור אסטרטגיית ההוראה: בתחילה המיומנות תלמד כפרטנית. הלימוד יעשה בחלקים תוך שימוש באמצעי עזר. בהמשך המיומנות תלמד כשיתופית בתנאי משחק. ניתן ללמד את המיומנות מהסוף להתחלה

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
ניתורים מרגל לרגל וניתורים לטובה	צעד וחצי מצמידה
כנ"ף + הנפות ידיים - יד ורגל 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 מאן סטטי ולאחר מכן מאן אקטיבי