



רעיונות למשימות להוראת ניתור בדלגית

כתבה: ורדה אינגלס

1. כל ילד מקבל דלגית, פורס אותה ישרה (כקו).
2. רצים ומדלגים מעל הדלגיות.
3. רצים וקופצים מעל הדלגית בשתי רגליים.
4. כנ"ל ברגל אחת – ניתור ונחיתה באותה רגל.
5. כל ילד חוזר לדלגית שלו, עמידת פישוק, סיבוב ידיים לאחור ולפנים ללא דלגית.
6. עמידת פישוק, שלבו שתי ידיים וסובבו את הידיים זו בתוך זו (הגמשה).
7. עמידת פישוק, כפיפת ראש לימין, אוזן לכתף, כנ"ל לשמאל.
8. עמידת פישוק, סיבוב שלם של הראש לימין ולשמאל.
9. עמידה ישרה, מנסים לעמוד על העקבים.
10. כנ"ל, על בהונות הרגליים.
11. עמידה ישרה, גלגול כף הרגל מעקבים לאצבעות.
12. כנ"ל, לשלב כפיפת ברכיים במעבר מהעקבים לאצבעות, ויישור ברכיים על עקבים ועל אצבעות.
13. עומדים מאחורי הדלגית, ומנתרים ניתור גדול לפני הדלגית וניתור קטן במקום, מספר פעמים קדימה ואחורה.
14. אוחזים את הדלגית בשתי הידיים, עומדים עליה במרכז ומכוונים את מקום האחיזה – קצות הדלגית צריכים להגיע עד בית השחי.
15. עמידה ישרה, ידיים לצדדים, דלגית מאחורי הגוף כל יד מחזיקה קצה של דלגית. מסובבים כף יד לפנים.
16. כנ"ל, מוסיפים תנועה קלה של הכתפיים עד שהדלגית עוברת לפני הגוף.
17. כנ"ל, מסובבים כפות ידיים לאחור עד שהדלגית חוזרת אל מאחורי הגוף.
18. עמידה ישרה, דלגית לפני הגוף, מנדנדים את הדלגית לפנים ולאחור.
19. כנ"ל, כל פעם שהדלגית הגיעה קרוב לגוף, קופצים מעליה בשתי רגליים יחד.
20. כנ"ל, מיד לאחר הניתור ממשיכים את תנועת הידיים בסיבוב כך שהדלגית מגיעה שוב לפני הגוף, ממשיכים את שתי הפעולות ברצף.
21. מתרגלים את הפעילות עם ניתור ביניים.



הערות מתודיות:

בשלב זה של הלמידה יש לחלק את הילדים לשתי קבוצות: שולטים במיומנות, ולא שולטים בה. (1 ו 2).

קבוצת השולטים תקבל משימות :

- נסו צורות קפיצה נוספות.
- נסו לקפוץ מספר פעמים רב.
- ניתורים ברגל אחת, ניתורים ללא ניתור ביניים, צעדי רדיפה, ניתורים לאחור, ניתורים שונים בהתקדמות.

קבוצת הלא שולטים במיומנות: המורה תעבוד אתם באופן כמעט פרטני כשהדגשים יהיו על המשך תנועת היד וקפיצה כל פעם שהדלגית מגיעה לפני הגוף. לשים דגש על קצב ותזמון הניתור, ועל שטף של תנועת הידיים.

פעילות נוספת עם דלגית שאינן ניתורים:

1. אחיזת שני קצות הדלגית ביד אחת וסיבוב הדלגית במישור החיצו לצד הגוף לפנים ולאחור.
2. כנ"ל, סיבוב הדלגית לפני הגוף במישור החזיתי.
3. כנ"ל, סיבוב הדלגית מעל הראש במישור האופקי.
4. כנ"ל, סיבוב הדלגית לפני הגוף במישור האופקי.
5. שילוב של שתי הפעולות האחרונות ברצף.
6. עמידה ישרה, כל יד אוחזת בקצה אחד של הדלגית, מעבירים את הדלגית מצד לצד בתנועת "שמונה".
7. משלבים את התנועה הקודמת עם ניתור אחד במרכז.
8. אחיזת הדלגית כנ"ל, מסובבים את הדלגית מעל הראש ולפני הגוף לסירוגין במישור האופקי.
9. בעמידה, יד ימין צמודה לרגל ימין, יד שמאל מסובבת את הדלגית מעל הראש בתנועה לאחור והרגליים עוברות את הדלגית בניתור. התנועה נעשית תוך סיבוב.
10. יד אחת או שתיים אוחזות ביחד בשני קצוות הדלגית, מסובבות את הדלגית בחוזקה לאחור, עוזבים את הדלגית כשהיד בכוון מעלה, הדלגית נזרקת מעלה, מנסים לתפוס את הדלגית כל יד בקצה אחר שלה.
11. ניתורים: מהירים, ברגל אחת, לאחור, עם הצלבות ידיים וכו'.
12. פעילות קבוצתית: שניים אוחזים חבל ארוך ומנדנדים אותו ימינה ושמאלה, הקבוצה עוברת את הדלגית בדילוג אחד מעליה, אחד אחר השני.



המכללה לחינוך גופני ולספורט

ע"ש זינמן במכון וינגייט

המחלקה להכשרה להוראה

13. פעילות קבוצתית: שניים אוחזים בקצות החבל הארוך ומגלגלים אותו ימינה, הקבוצה מגיעה

מימין אחד אחד צריכים לעבור מתחת לחבל מבלי לגעת בו.