

המכללה
האקדמית
בוינגייט



פוסטיק אהבה אקרויר

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זימון במכון וינגייט בע"מ (חל"צ)

הכשרתון 17

עלון מקוון להכשרת מורים לחינוך גופני



"ברכה" פניה ברגשטיין

שנה חדשה פעמיך נקשיבה, מרכבתך בפתחי שערינו עולה, חלומות-רננים יקדמו את פניך, לבבות מצפים יאמרו לך תפילה.

קנחי כל דמעות היגון והצער, הרניני לבות עצבים בבשורה, שמחה לא-צפויה בעינים הציתו ופירשי על כל בית שמי זיו ואורה.

אמצי נא ידי הנושאים את הטען, בנתיבות היום-יום, באבק החולין, העלי מני שחור-רגבים נגה-חסד ופצי קשי-עמל בחדות-יבולים.

שנה חדשה, את עולה שערינו, וכפיך נוטפות מברכת הימים, אורת המחר על פניך נוגהת, וכל הלבבות לקראתך פועמים.

"שנה כי תכלה" בנימין טנא

שנה כי תכלה - שנה כי תבוא במה התברך אז כל איש בלבבו היי השנה הבאה שנת צבעים ירקו יערות שברוח זעים, וזהב שיבולים בקמה הבשלה, ואודם לבלוב של אלון ואלה, וסומק תפוח וורדות אפרסק וצהוב אגס לקוטף הוא שוקק. ושחור רגבים ושחימות התלמים ולובן קירות של בתים שקמים ותכול השמים עם שחר צוהל - פורח, זורח לעם העמל!

"בשנה הבאה" אהוד מנור

בשנה הבאה נשב על המרפסת ונספר ציפורים נודדות ילדים בחופשה ישחקו תופסת בין הבית לבין השדות

עוד תראה, עוד תראה כמה טוב יהיה בשנה, בשנה הבאה

"הבט, שוב..." אילנה ברנשטיין

הבט! שוב דולקים החצבים על הגבעה בתפרחת ענוגה בתולית. וכמו תמיד עלינו להתחיל הכל מבראשית-למנות את הימים ואת המועדים לדלות מן החולין את ניצוצות החג ולהצית השכם והערב את הרמץ הכבוי של מדורות חיינו. ראה, שוב פורחים החצבים על הגבעה כמו תמיד...

"כל שנה" ניסן פרידמן

כל שנה מתחילה, בסימן שאלה כתינוק המודד צעדי. כמו זריחה מתגלה, על כנרת כחולה ופניה לשמי מערב כל שעה מתחילה בסימן שאלה, כמו הלב הפועם לו קצובות. כמו גבעול ירקרק שצומח בלאט ופניו לפסגות הגבוהות. זה נפלא ששנה מתחילה לה בשיר וברוח טובה, כל שנה מתחילה בסימן שאלה ואנחנו נמצא לה תשובה. כל שנה מתחילה בסימן שאלה ולפני שתשיב היא תחמוק. כמו ליטוף רוח ים, שעולה מאי שם ניגונה עוד נשמע מרחוק. זה נפלא...

לו רק חלק ממשאלות ליבנו יתגשם - דיינו

שנה טובה

ד"ר סימה זך ראש ביה"ס לחינוך

מה בהכשרה להוראה?

- 4.....ד"ר ישראל הררי / חינוך גופני טוב מהו מה? ואיך?
- 6.....אנה תם / תרגילים היתוליים לחיזוק שרירי הבטן
- 8.....כרמית בן-יוסף / הרמה נכונה
- 10.....ד"ר אתי גולדשטיין / בשבח התנועה האיטית
- 12.....ד"ר איציק רם / עקרונות לתכנון הוראת משחק הכדורסל בגישת משחקי התנועה
- 15.....נושאי יחידות השיעור בתוך יחידת הוראה ראשונה בכדורסל
- 17.....מערך שיעור 1
- 21.....מערך שיעור 2
- 27.....מערך שיעור 3
- 33.....מערך שיעור 4
- 39.....מערך שיעור 5
- 43.....מערך שיעור 6
- 49.....מערך שיעור 7
- 55.....מערך שיעור 8
- 60.....ד"ר סימה זך וד"ר ורדה אינגלס / הסכם אופק חדש
- 61.....הזמנה למפגש וערב עיון לזכרו של ד"ר אלימלך שוחט ז"ל
- 61.....הזמנה לתחרות יוזמות לאורח חיים פעיל ובריא

עורכת: ד"ר סימה זך

חברי המערכת:

- עורכת משנה: רמתי אורית
- קשרי חוץ ופרסום: ד"ר ורדה אינגלס
- תיעוד ותיאום תוכן: תמי רביב
- גרפיקאים: נעם סנר
- שלי שלום
- ראש תחום תקשוב: מאיה ביאליק

חינוך גופני טוב מהו? מה? ואיך?

ד"ר ישראל הררי

במהלך השנים למדנו שחינוך גופני טוב מבוסס על מורשת הספורט והתנועה. בנוסף למדנו שחינוך גופני איכותי חייב להיות מבוסס על ידע עכשווי ועל ממצאי מחקר (hard data).

הבנו שכדי לחיות ולתפקד בעולם משתנה, מתפקידו של "חינוך גופני טוב" לתרום להתפתחות התלמידים בתחום המוטורי, להקנות להם ידע, ולהקנות כלים וערכים בתחום החברתי: כיצד להנהיג ולהיות מונהג, לקבל ולתת סיוע, לתקשר ולהתחשב באחרים ועוד...

כלומר, חינוך גופני טוב עוסק "במה" ו"באיך" ומן הראוי שיעשה זאת בעזרתם של מצפן ומצפון ראויים.

מכונת ללא הגה וללא נהג, המכיר את הדרך לא תתקדם כראוי אל היעד הרצוי. ייתכן, שהנסיעה ללא יעד ולא כוון ברוח, ללא מצפן, עשויה להיות נעימה ומהנה, אך היא לא תוביל את הנוסעים אל המטרה.

גם במקרה ובמצב שבהם המצפן מכוון ליעדים ברורים כפי שהם רשומים ב"מפה", כלומר בתוכנית ההוראה, צריך לקחת בחשבון שיש דרכים רבות ומגוונות להגיע אליהם ולהשיגם.

אם נמשיך במטפורה של הנסיעה ליעד ספציפי, נזכור שניתן להתקדם אל היעד בנסיעה על האוטוסטראדה במהירות גבוהה ולהפסיד חלק מהנוף שבצדי הדרך, ואפשר לנוע בדרך צדדית, ארוכה ואיטית יותר, וליהנות מהצמחייה ומהחי. ניתן לנהוג ברכב וליהנות מהדרך ומהנהיגה, ואפשר לנסוע ברכבת שמשחררת מהאחריות לנהיגה, אך כמובן שמסלולה קבוע (ואינו מאפשר לסטות שמאלה או ימינה) והעצירה, אם בכלל, תעשה בתחנות קבועות ולזמן קצר וקצוב.

מכאן, שכדי להשיג מטרה ולהגיע ליעד כלשהוא עלינו לשקול ולתכנן בקפידה את הדרך - את "האיך".

כיום, נוטות המכללות להתמקד בתוכנית הכשרה המבוססת על מדעי החינוך הגופני (קינזיולוגיה), ולהעדיף הכשרת מורים שבמרכזה הידע התאורטי וממצאי המחקר. קיימים קובעי מדיניות שנוטים להמעיט מערכם של הידע הפרקטי והניסיון הנצבר שהתפתחו מחכמת העשייה. לדוגמה, ההתייחסות וההערכה של בני דורנו לתחומי האומנות: לידע, לשיטות ולתהליכים, שעל פיהם פעלו בדורות קודמים מיטב האומנים - ציירים, פסלים, אדריכלים ומוסיקאים - אשר הובילו וקידמו את האנושות להישגים נפלאים.

כך גם בתחום החינוך הגופני, התפתחה תרבות הגוף והבנת תנועה, לאורך הדורות, מתוך צרכים של הישרדות, של הנאה ושל שמירה על הבריאות. מיוון העתיקה ועד האולימפיאדות המודרניות התפתחו סגנונות תנועה ושיטות אימון שתרמו לגוף הידע הקשור לשכלול תנועת האדם. הבנת התנועה וניתוח גורמיה, כפי שנעשו בעת החדשה ע"י לאבן, פלדנקרייז, אלכסנדר ואחרים, מאפשרים לנו להעריך ולהוקיר את חשיבותם של דרכי ההוראה, של שיטות הריפוי ושל אופני התרגול שהתפתחו מתוך ההתנסות הפעילה.

ההתייחסות ליכולות התנועה ולצרכיו של הגוף תרמה להתפתחותם של תובנות, של שיטות ודרכי הוראה מגוונות. הפדגוגיה המודרנית חקרה את דרכי ההוראה המגוונות בעזרת שיטות מחקר וכלים שונים, המשיגה וסווגה אותן תחת הכותרת הכוללת של הוראה יעילה. ההתייחסות ל"איך" התבצע תהליך ההוראה, לאיך הגיבו התלמידים, ולאיך הושגו היעדים הייתה הבסיס שהנחה את חקר ההוראה.

להלן אבני דרך שאליהן מתייחסת הפדגוגיה במושג הוראה יעילה:
(1) שליטה בכלים המסייעים לארגון ולניהול כיתה חוקים, נהלים, ארגון סביבה, ניהול לומדים זמן (קונין 1970) ומניעה של בעיות משמעת (סידנטופ וטננהיל 2008).

(2) עיצוב סביבה מזמנת למידה (יחס שבין מספר הלומדים ורמת הכניסה, לבין מצב הציוד והמתקנים) התורמת לאיכות ההוראה והלמידה.

(3) פיתוח מדורג של תכנים ("המה" שנלמד) באמצעות שרשרת של משימות (שינוי בדרגת קושי, ברמת מורכבות, בדגש לאיכות הביצוע וביישום השלם) המציגות התנסויות שיובילו את הלומד בהדרגה להשגת היעדים.

(4) שימוש ברמזי למידה (critical cues) - במסרונים (S.M.S) המכוונים את הלומד במהלך התרגול (תוך מיקוד בנקודות הקריטיות, בנכון, באיכותי ובחיובי) לשיפור איכות הביצוע.

(5) שידור ציפיות ואחריות ללמידה: במטרה לכוון את הלומד למתן דין וחשבון על רכישה של ידע, יכולות וערכים שיבואו לביטוי במהלך הלמידה (בהווה) וגם בעתיד, לאחר סיום הלימודים. וכן, הכוונה של הלומד להבנה ולהערכה של חשיבות הפעילות הגופנית כאורח חיים.

לסיכום, אנו שואפים לחנך מורה בעל ידע, יכולות והגיון בריא שידע להגיע אל היעד שהציב לעצמו, להפיק את המקסימום מהמכונת ומהנוסעים איתו, וידע לשמור על ביטחונם של האנשים שבאחריותו. אנו שואפים לחנך מורה בעל ידע מעמיק בתוכן ובדרכים להוראתו ובעל יכולות לקבל החלטות שיתאימו את "המה" ואת "האיך" לתלמידיו. לחנך מורה אוטונומי המסוגל לקבל החלטות תוך כדי תהליך ההוראה. כמו המצפן שמכוון למטרה, ליעדים ולדרך, חייב המורה במצפון פרופסיונלי מקצועי. כמחנך הפועל באופן עצמאי בכיתות שהוא מלמד, עליו להשקיע את הזמן והמשאבים העומדים לרשותו כדי להגיע לכל ילד, להקנות ידע וכלים לצרכנות נבונה של פעילות גופנית כאורח חיים. עליו לשאוף לקדם את המקצוע עליו הוא מופקד בבית הספר ובקהילה שבה הוא פועל.

המורה והכשרת המורים:

בהכשרת המורים צריך לתת מענה ל"מה" אך לא על חשבון "האיך", מאחר שבסופו של יום "האיך" קובע כיצד התלמיד בבית הספר יבין, כיצד יבצע, כיצד ישתף פעולה וכיצד יפתח מוטיבציה להתמיד ולשמור על פעילות גופנית כאורח חיים.

מצלר (2000) הציע בספרו שבעה מודלים להוראת חינוך גופני, מודלים המבוססים על פילוסופיה ותפיסות עולם שונות אודות מהו חינוך גופני טוב. כל אלו לאור העובדה שאין הסכמה בקרב אנשי המקצוע על דרך אחת ויחידה המחייבת את אנשי הפרופסיה.

אך גם אם יש מספר תפיסות אודות "חינוך גופני טוב מהו?" אין באפשרותנו להנחילן ללומד, המורה לעתיד, ללא "איך", ללא אותן אבני דרך שמהוות את המסד להוראה איכותית.

מורה בעל ידע רדוד ויכולת נמוכה בתכנים שאותם הוא מקנה לתלמידיו, ובאותה מידה בעל שליטה נמוכה באבני הדרך שהם הכלים

להוראה איכותית, דומה לנהג שבידיו מכונת בעלת עוצמה מרבית המנסה להתקדם בפול גז בניוטל.

• אין חינוך גופני טוב ללא מורה איכותי המשמש כמתווך בין הפרופסיה ללומד.

• יש להכשיר מורה מקצוען בעל ידע מקיף ומעמיק בתחום התוכן שאותו הוא אמור ללמד המכיר את הדרכים להוראתו.

• מדעי החינוך הגופני (קינזיולוגיה), בהיבט התיאורטי והמעשי שלהם, אמורים לשמש כמסד קוגניטיבי להבנת הפעילות הגופנית, תרבות התנועה, והספורט. יש ללמד את מדעי החינוך הגופני ברמה המתאימה לנדרש בתואר הראשון ולהעמיק את הידע התיאורטי במהלך הקריירה המקצועית בלימודים לתואר השני.

• המערכת אמורה לתגמל התפתחות מקצועית עפ"י אופק חדש ועוז לתמורה.

• קבלת הכרה והערכה מהציבור של החינוך הגופני כפרופסיה יכולה להתממש באמצעות התמקצעות ושיפור איכות ההוראה והלמידה.



תרגילים היתוליים לחיזוק שרירי הבטן

לקוח ברשות מתוך: תם, א' (2006). יציבה במעגלי החיים. לבריאות הגוף ולשיפור ההופעה. מניעה, אבחון, טיפול ותרגול למורה, למטפל, להורה, ולעבודה עצמית. הוצאה לאור אנה תם. אנה תם היא מרצה בכירה במכללה לחינוך וספורט "אוהלו" בקצרין.

הספר עוסק בטיפוח היציבה ובאורח חיים בריא במעגלי החיים השונים של האדם - בעבודה ובשעות הפנאי, בבית ומחוצה לו. בספר מוצגים היבטים תיאורטיים ומעשיים של היציבה הנכונה ויישומים בחיי היומיום - לבריאות, למניעת נזקים גופניים מצטברים ולשיפור ההופעה, המהווים חלק אינטגרלי מתפיסת העולם החינוכית המתקדמת של מערכת החינוך והבריאות בארץ ובעולם.

כל התרגילים המוצעים להלן יתבצעו משכיבת פרקדן בקירוס. ילד שמתקשה יבצע אותם משכיבת פרקדן. בביצועים בהם נדרש שימוש ביד אחת בלבד, אפשר להציע לילד לתמוך תחת הראש ביד שנייה. נקפיד על נשיפה, הכנסת בטן ורק אחריהן ביצוע המשימה. המשימה תתבצע רק בזמן שפלג הגוף העליון מורם בקו ישר, או אלכסוני. כשהילד מתעייף, ירד לשכיבה, ינוח, ואח"כ ימשיך במשימה. יש לבצע את המשימה בצורה סימטרית בשני צידי הגוף.

● המתעמל שוכב לצד לוח עליו מצויר עיגול. המתעמל צריך להשלים בתוך העיגול "פרצוף". מותר לצייר רק כשפלג הגוף העליון מורם.

● משני צדי המתעמל מונחות קופסאות. אחת ריקה, השנייה מלאה בכדורי טניס. על המתעמל להעביר את כל הכדורים לקופסא הריקה.

1. מותר להעביר בכל עלייה כדור אחד בלבד (עבודה איזוטונית).
2. מותר להעביר כמה כדורים יחד (עבודה איזומטרית) (חיזוק האלכסונים של הבטן).

● אותו תרגיל, אלא ששתי הקופסאות נמצאות באותו צד של המתעמל (חיזוק הישר הבטני).

● לצד המתעמל מונחת שקית אטומה ובה חפצים קטנים, שונים (למשל: גולה, עפרון, מכונית, בובה, צורות גאומטריות ועוד). על המתעמל לנסות לזהות את החפצים על ידי מישוש בלבד. יש למתעמל ניסיון אחד לנחש. לאחריו עליו להוציא את החפץ מהשקית. אם נחש מקבל נקודה. מיקום השקית והיד הממששת ייקבעו אם נחזק ישר או אלכסוניים.

● לצד המתעמל קונוס ולידו טבעות. על המתעמל להניח את כל הטבעות על הקונוס. ניתן לעבוד בקו ישר או אלכסוני.

- אותו תרגיל. על המתעמל להשחיל את הטבעות על הקונוס בזריקה.
- לצד המתעמל 5-10 טבעות. עליו להניח בערימה זו על זו.
 1. מותר בכל עלייה להניח טבעת אחת בלבד.
 2. מותר להניח טבעות אחדות יחד.

● לצד המתעמל על הרצפה מונחות שקיות כדורי טניס. במרחק מה מונח דלי. על המתעמל לזרוק ולקלוע לתוך הדלי שקית אחת בכל עלייה. אפשרות אחרת: מספר שקיות ברצף.

● לצד המתעמל חישוק ובו 5 כדורי ספוג. רחוק יותר ממוקם "שער" תחום ע"י שני חפצים. על המתעמל להבקיע שער בעזרת היד.

● לצד המתעמל קופסה ובה כדורים קטנים. אנו נותנים למתעמל כרטיסים עליהם מופיע תרגיל חשבון של חיבור או חיסור. המתעמל מוציא מהקופסא כדורים כמספר התוצאה שקיבל. למשל: 2+3, המתעמל יוציא חמישה כדורים.

● לצד המתעמל כדור נוקשה שקל להקפיצו. על המתעמל לכדרר את הכדור 5 פעמים ברצף או יותר, עפ"י יכולתו. ניתן לכדרר ביד אחת באותו צד של הגוף, או בצד נגדי.

● לצד המתעמל מונח פאזל מורכב של מספר חלקים לא רב. על המתעמל להתבונן בפאזל, לפרקו ולנסות להרכיבו מחדש. ניתן להרכיב לצד הגוף באותה יד או יד נגדית.

● לצד המתעמל מונחות קוביות צבעוניות.

1. עליו לסדר מהן מגדל גבוה.
2. עליו לכתוב את האות הראשונה משמו הפרטי בעזרת הקוביות.
3. עליו להרכיב מהן צורה הנדסית (למשל: ריבוע, עיגול...).
4. עליו למיין אותן לפי צבעים.

● המתעמל מקבל בלון מנופח. עליו לזרוק את הבלון מעלה ולנסות לטפוח בו כמה שיותר פעמים, מבלי שהבלון ייפול לרצפה.

1. אחרי כל טפיחה יורדים לשכיבה.
2. ניתן לטפוח ברצף כמה פעמים.

● המתעמל שוכב. מעליו במרחק נגיעת יד, קשור בלון בחבל ארוך אל התקרה. המתעמל הודף את הבלון גבוה מעלה.

1. אחרי כל הדיפה ירד לשכיבה.
2. אפשר להדוף כמה פעמים ברצף.

● מילדים גדולים יותר שמכירים את משחק הכדור-עף ניתן לבקש למסור ברצף כמה מסירות עיליות ובקורת.

● המתעמל שוכב מול קיר. בידיו כדור. הילד יזרוק את הכדור אל הקיר ויתפוס אותו לסירוגין רק כשפלג גופו מורם.

● מול הילד השוכב תלוי חישוק אנכי לרצפה בגובה של כמטר וחצי. ליד המתעמל ערימת שקיות. על המתעמל לזרוק שקית דרך החישוק לצדו השני.

1. בכל התרוממות מותר לזרוק רק שקית אחת.
2. מותר לזרוק כמה שקיות ברצף. כל קליעה מזכה מתעמל בנקודה אחת.

● אותו תרגיל, אלא שהחישוק תלוי לצדו של המתעמל. הוא יזרוק תוך קימה באלכסון ביד נגדית.

● קצת מעל האגן של המתעמל מתוח חבל בין שני רגלי כסאות,

אופקית, באורך של כשני מטרים. ליד המתעמל ערימת אטבי כביסה. על המתעמל לחבר את כל האטבים אל החבל.

1. בכל עלייה מותר לחבר אטב אחד בלבד.
2. מותר לחבר מספר אטבים ברצף.

● אותו תרגיל, אלא שהחבל ממוקם לצדו של המתעמל, כך שהוא יאלץ לקום באלכסון.

● שכיבת פרקדן בקירוס. לצד הילד מונח כיסא. בידי הילד 5 סרטים. עליו לנשוף להתרומם ולקשור סרט אחד על רגלי הכיסא. ירדה מנוחה, אחריה עוד סרט וכך פעמים אחדות.

● אותו תרגיל אלא שהפעם ניתן לקשור מספר סרטים ברצף תוך שהייה עם פלג גוף עליון למעלה.

● ילד שוכב פרקדן בקירוס. רגליו יחפות. בידי גרב. הילד יתרומם עם פלג גופו העליון, ירים רגל אחת תוך קירובה לחזה. ינסה לגרוב את הגרב על כף הרגל. בעלייה הבאה ינסה להורידה.

● הילד שוכב לצד לוח. על הלוח מופיעים משפטים שבהם חסרות מילים. מתחתיהם בנק מילים. על הילד להתרומם ולהשלים בכתב את המילים החסרות.

תרגילים היתוליים לחיזוק שרירי הבטן בזוגות

● שני בני הזוג שוכבים זה לצד זה. בידי שניהם מקלות הקשה. אחד מרים את פלג גופו העליון, מקיש מקצב קצר כל שהוא. השני מנסה לחזור על אותו מקצב בדיוק, כשפלג גופו מורם. הצליח, מחליפים בתפקידים (לבדוק האם הילד שמקיש מצליח בעצמו לחזור על המקצב. אם לא, סימן שהתרגיל קשה לו מדי). אם אין מקלות הקשה, אפשר לבצע אותו דבר במחיאיות כפיים.

● אותה תנוחה. משחקים במסירות בבלון. אם מתרחקים מעט אפשר לשחק בכדור ספוג (כיוון שבתנוחה זו בה נמצאים המתעמלים והכדור עלול ליפול על פניהם, יש להשתמש אך ורק בכדור ספוג. הדבר נכון לגבי כל הגילאים).

● שני בני הזוג שוכבים זה לצד זה, פנים אל פנים. מסירות בכדור ספוג או בלון.

● אותה תנוחה, פנים אל פנים. אחד המתעמלים אווז בידיו מטבע. עליו להסתירו בתוך אחת מכפות ידיו, להתרומם ולהושיט את שתי כפות ידיו לחברו. החבר מתרומם ועליו לגעת בכף היד בה נמצא המטבע לדעתו. הצליח לנחש, מחליפים בתפקידים. יורדים לשכיבה ומתחילים מחדש. לא הצליח, יורדים לשכיבה, עולים ומנסה שוב לנחש.

● אותה תנוחה. ליד מתעמל אחד, ערימת טבעות. הוא מנסה להשחיל טבעת בזריקה על ידו המושטת של חברו. כל קליעה מקנה נקודה. החבר יכול להזיז את ידו על מנת לעזור בהשחלת הטבעת.

● אותה תנוחה. ליד אחד המתעמלים מונח כובע. עלייה של שני בני הזוג מעלה. אחד מניח את הכובע על ראש השני. יורדים לשכיבה בלי שהכובע ייפול מהראש. קמים שוב, מעבירים את הכובע לראש המתעמל השני וכך ממשיכים פעמים אחדות.

● מתעמל אחד עומד מול חברו השוכב שכיבת פרקדן בקירוס. בידי העומד כדור ספוג. משחקים במסירות רגילות או במסירה עילית בכדור-עף. השוכב יכול לגעת בכדור רק כשפלג גופו מורם.

● אותה תנוחה.

1. השוכב מנסה להשחיל טבעת על ידו המושטת של העומד.
2. השוכב מנסה לזרוק כדור דרך חישוק שמחזיק העומד אנכית לרצפה.

תרגילים היתוליים לחיזוק "הרחב הבטני"

חיזוק "הרחב הבטני" יתרחש רק כתוצאה מאיסוף בטן פנימה (מלווה בנשיפה). נבקש מהילד לעמוד עמידת שש ולבצע משימות שונות. מותר לבצען רק כאשר הבטן אסופה חזק. כשמתעייפים, מרפים בטן ומפסיקים פעולה. אחרי המנוחה אוספים שוב את הבטן ורק אז אפשר להמשיך ולבצע את המטלות. (הילד עלול שלא לשים לב ולהרפות את הבטן. תפקידו של המורה להזכיר לילד לעבוד רק כאשר הבטן אסופה).

- זריקת כדורים לתוך דלי או מיכל.
- זריקה והשחלת טבעת על רגל כיסא הפוך.
- זריקה והשחלת טבעת סביב קונוס.
- הבקעת גול לשער מסומן ממול, בעזרת כף יד.
- גלגול כדור ופגיעה בקונוסים (כמו באולינג).
- סידור חבל או דלגית בצורה מסוימת על הרצפה. למשל: חילזון, אות מסוימת, ספרה, צורה הנדסית.
- סידור גפרורים במבנה מסוים. למשל: קו ארוך, כאשר רגל גפרור אחד נוגעת בראש הגפרור הבא.
- סידור פאזל.
- בניית מגדל של קוביות.
- בניית ערימה גבוהה של טבעות זו על זו.
- כדור כדור ברצף.

● ציור על לוח תלוי על קיר. למשל: המורה מצויר עיגול. על הילד להשלים "פרצוף" בתוכו. המורה מצויר בע"ח בלי זנב, אחוניים וכד'. על הילד להשלים פרטים חסרים. המורה רושם תרגילי חשבון פשוטים. על הילד לרשום את התשובות הנכונות (לא לתסכל ילדים עם מטלות שאינם יכולים לבצע או חוששים מכישלון במהלך העשייה).

● שכיבת סמיכה קדמית, האגן או הירכיים על כדור פיזיו בעל קוטר גדול (50 סנטימטרים או אפילו יותר). ניסיון להתאזן על הכדור מבלי ליפול. ככל שהכדור נמצא יותר לכיוון כפות הרגליים קשה יותר לבצע תרגיל זה.



**עבודה שהוגשה בידי: כרמית בן יוסף
במסגרת קורס "טיפוח יציבה"
המרצה: אנה תם, המכללה לחינוך ולספורט "אוהלו" בקצרין**

מיועד לכיתות: א'-ב' במסגרת "חינוך לשלמות"

מטרות:

1. הכרת עמוד השדרה ומבנהו. הקדמה להרמה נכונה.
2. חשיבות הרמה נכונה ולימוד העקרונות לביצוע נכון.

הפעילות בת שלושה חלקים:

- חלק ראשון - עמוד השדרה ומבנהו, הקדמה להרמה נכונה.
- חלק שני - לימוד עקרונות הרמה נכונה ע"י סיפור עם שגיאות ותיקון בעזרת כללים נכונים.
- חלק שלישי - יישום הנלמד ע"י משחק.

הקדמה:

בובה/דמות/האנשה של עמוד שדרה-

הסיפור (המורה מספר את הסיפור בגוף ראשון):

שלום תלמידים, שמי אני.

לפני שאתחיל אבקש שתגידו לי אילו איברים יש לנו בגוף? מה אתם מכירים? (הילדים יענו: ידיים, ראש, רגליים).

לי אין רגליים ואין ידיים יש לי רק חוליות. המסודרות בצורה של אס.

אתם יודעים מהן חוליות?

*המורה יצביע על החוליות בדמות ויראה לילדים מהי חוליה.

החוליות שלי קשות מאוד.

בין חוליה לחוליה יש לי דיסק, לא דיסק כמו שאתם מכירים, ששומעים בו מוזיקה, אלא, דיסק = כדור פחוס העשוי מחומר נוזלי המפריד בין חוליה לחוליה. הדיסק מפריד בין החוליות ומונע מהן (המורה יצביע על הדיסק בדמות) להשתפסף זו בזו.

כמו שאמרתי לכם, קוראים לי אסי. אתם בוודאי שואלים מדוע קוראים לי כך. אסביר לכם. שמי אסי בגלל צורת הגוף המיוחדת שלי. אני בצורת אס.

אתם יודעים מה היא אס? S היא אות באנגלית (המורה יצייר על הלוח את האות להמחשה).

אגלה לכם סוד, תבטיחו שלא תגלו לאף אחד. ברחתי מהגוף של איציק. תמיד אני שוכן = נמצא בתוך הגב שלו.

אתם יודעים למה ברחתי?! איציק מדבר אלי מאד לא יפה. הוא אומר לי כמה אני מכאיב לו וכמה בעיות וצרות אני עושה לו. הוא אומר לי מילים מאד לא יפות, אני נעלב.

אני בכלל לא מבין מה עשיתי לו. מדוע הוא כועס עלי? זה יפה שהוא מדבר אלי כך?

אולי אתם יודעים למה הוא מדבר אלי כך? ולמה הוא מאשים אותי שאני מכאיב לו?!

שמעתם פעם מישהו שאומר שכואב לו הגב? אולי אבא או אמא שלכם? (המורה מאפשר למה תלמידים לענות על שאלתו).

האנשים שסובלים מכאבי גב זה בגללם ולא בגללי! איציק כל הזמן מתכופף וגורם לחוליות שלי לריב, הן דוחפות ומשפשפות זו את זו.

השפשוף הזה נקרא, "להתחכך". אני מפחד שאם איציק ימשיך להתכופף ולהרים חפצים כפי שהוא נוהג, החוליות שלי יהרסו.

*המורה ידגים על הדמות מה קורה לחוליות בכפיפה לפנים. (החוליות מקלקר, ניתן לשפסף מעט שיראו שהחוליה מתפוררת-נשחקת). מה אתם מציעים לאיציק כדי שהחוליות שלי לא יתחככו זו בזו? לשמוע את הילדים....

המורה: אני מבקש מתנדב להראות לנו כיצד מרימים את החפץ המונח פה לידי...

*המורה ייבחר תלמיד שירים חפץ שהניח על הרצפה מראש.

אני מבקש תלמיד נוסף שירים את החפץ.

מה ראיתם? האם יש הבדל בין שני התלמידים?

האם נראה לכם שאופן הכפיפה היה טוב? למה?

מה קורה לאדם שמתכופף הרבה פעמים ביום?

(המורה שומע את תשובות התלמידים ומגיב).

כמו שאמרתי לכם, החוליות שלי נהרסות כשמתכופפים לא נכון. אבל יותר מזיק להן כאשר מרימים חפצים ומתכופפים אליהם בצורה לא נכונה.

אני חוזר לגב של איציק כי הוא בוודאי מחפש אותי. רק אגלה לכם לפני כן שיש לי שם נוסף, שמי: "עמוד שדרה", (רצוי לתלות את צמד המילים "עמוד שדרה" על הלוח). אני נמצא בגב של כל אחד ואחת מכם.

אני רוצה שנבדוק שלכולנו יש עמוד שדרה.

כל תלמיד יבקש מחברו רשות לגעת בגבו לחפש את עמוד השדרה. (המורה יעבור בין כולם ויודא שהם אכן הבינו היכן הוא ממוקם).

בבקשה תשמרו עלי, אני לא רוצה שהחוליות/הגוף שלי ייהרס.

להתראות.

מורה: עכשיו כשראינו מהי כפיפה נכונה ומהי כפיפה שעשויה להזיק לגב, נלמד מספר כללים להרמה נכונה.

לימוד עקרונות הרמה נכונה

1. המורה יחלק את הכיתה לקבוצות (3-4 תלמידים בקבוצה).

2. כל קבוצה תקבל ארבע קוביות וכרטיסיה. על גבי הכרטיסיה יהיה רשום סיפור בו יסופר על ילד שהרים חפץ על פי עקרונות שגויים (הפוכים). *ראה נספח 1

התלמידים יקראו את הסיפור ויסדרו את הקוביות עם העקרונות הנכונים על פי סדר הסיפור.

כל קבוצה תדגים מהי הרמה נכונה ע"פ העקרונות

יישום והפנמה של העקרונות

חישוקים מסודרים במעגל גדול. כל תלמיד עומד בתוך חישוק. במרכז המעגל מפוזרות הרבה קוביות/טבעות/שקיות (רצוי, בגדלים שונים).

המורה יחלק את התלמידים למספרי 1 ו-2. לסימן של המורה מספרי 1 נכנסים לפנים המעגל.

שלב 1: מספרי אחד יסתובבו במרכז. לשריקה ירימו את החפץ ע"פ הכללים הנכונים. שתי שריקות, יניחו אותו. כנ"ל לגבי קב' מס' 2.

שלב 2: משחק

המטרה: לצבור כמה שיותר חפצים שהורמו בהרמה נכונה לחישוק האישי.

על כל תלמיד לאסוף כמה שיותר קוביות ע"פ הכללים הבאים:

1. מותר לאסוף בכל פעם רק חפץ אחד.

2. חובה להרים ולהניח את החפץ על פי הכללים שנלמדו.

לשריקה, מספרי 1 חוזרים לחישוקים. לסימן שני, מספרי 2 נכנסים.

- ניתן לאתגר את התלמידים ע"י בחירת קבוצה באופן אקראי ולא על פי סדר.

- חשוב לתת זמן קבוע לכל קבוצה. מומלץ 15 שני'. (במידה ומשך הזמן אינו מתאים, ניתן לשנות ע"פ הצורך).

לסיכום-ניתן להוריד את התמונות והעקרונות שהודבקו על גבי הקוביות ולבקש מאחד התלמידים לתלות על לוח או קיר על פי סדר, במטרה שיזכירו להם את הנושא ואת חשיבות תשומת לב לאופן בו אנו מרימים חפצים.

מעטה ואילך נקפיד שהילדים ירימו ויניחו חפצים בשיעור החנ"ג ובכיתה באופן נכון. כדאי לשתף ולהיעזר במחנכת הכיתה וכן ליידע את ההורים לגבי הפעילות שעשינו ולבקשם לשתף פעולה, להעיר להאיר, ולהזכיר לילדים גם בכיתה וגם בבית להתכופף ולהרים חפצים, נכון.



אחת המטרות החשובות של שיעורי חינוך גופני היא רכישת הרגלי תנועה נכונים שתחילתם בשיעורים ובהמשך, הטמעתם בחיי יומיום. הידע המצטבר, במדעי הבריאות, מצביע על חשיבות הצבה של יסודות תנועתיים נכונים כבר בגיל צעיר. מסתבר כי לאדם אין כמעט הרגלי יציבה ותנועה נכונים מולדים, וכבר אצל ילדים בגיל הגן ניתן לזהות הרגלים בעיתיים המתעצמים עם הזמן. לכן, רצוי להקנות בשלב מוקדם של החיים את הבנת התנועה.

איזון הגוף והיכולת להשיג יציבות תלויים באינטגרציה של מערכת העצבים המרכזית עם שלוש מערכות חושים: (1) המערכת של שיווי המשקל באוזן מספקת מידע על מיקום הראש, התנועתיות והכיוון של הגוף; (2) מערכת הראיה נותנת מידע על מיקום הגוף יחסית לסביבה; (3) מערכת הפרופריוספטיבית מאבחנת את מצב הגוף והתנועתיות של חלקיו.

פרופריוספטיביות היא יכולת המוח לגייס את התגובה המתאימה למשוב המתקבל ממערכת העצבים התחושתית. הפרופריוספטיביות ממוקמים בקצות העצבים של מפרקים שרירים וגידים והם מספקים משוב למערכת העצבים המרכזית על מיקום המפרקים, ועל טונוס השרירים. המערכת הפרופריוספטיבית מתקשרת עם אבר האיזון באוזן, ומקבלת מידע נוסף ממערכת הראיה. למעשה, המערכת הפרופריוספטיבית היא היכולת להתמצא במרחב על מרכיבי השונים: ההבחנה בין חלקי גוף, כיוון התנועה, תחושת הכבידה של הגוף. המידע שהיא מספקת מאפשר את היציבה. ניתן לאמן ולשפר באמצעות פעילות גופנית בכל גיל את תפקוד המערכת הפרופריוספטיבית. התרגול חשוב לשיפור התפקוד היומיומי ומניעת פציעות. אופן תרגול המערכת הפרופריוספטיבית מתבצע גם באמצעות פעילות מהירה ועצימה וגם באמצעות פעילות איטית.

רוב מקצועות הספורט הנלמדים בבית הספר מתבצעים בפעילות מהירה ועצימה, והם מכוונים להשגת שליטה במיומנויות או מכווני מטרה של הישג בענפי הספורט האישיים. ענפי הספורט הקבוצתיים של משחקי הכדור, דורשים זמן תגובה מהיר והיענות מיידית של המשתתף למתרחש בשדה, וההתרחשות תלויה בשחקנים עמיתים ושחקנים יריבים. ענף ההתעמלות על סוגיו, הוא ענף פרטני ובו חלקים של פעילות איטית, אך הוא מחייב "צייתנות גופנית" למיומנויות שהוגדרו מראש. בנוסף, לכל אחד מענפי הספורט הפרטניים או הקבוצתיים תנועות ספציפיות בעיקר של קבוצות שרירים גדולות, בחלק מענפי הספורט הפרטניים, התנועות הן גם חדגוניות וחוזרות על עצמן.

הפעילות המהירה של המערכת הפרופריוספטיבית נעשית כאמור בפעילויות ספורט. לפעילות מהירה זו יש חשיבות בהתייחסות לחיי יומיום. הפעילות המהירה מתרגלת את הגוף לתגובה לאירוע חיצוני שבו נדרשת תגובה מהירה של הגוף, כמו במצבי נפילה או בלימה פתאומית.

בתרגול הפעילות המהירה חסרה הבדיקה וההתבוננות, עד כמה ההרגל התנועתי הנרכש אכן מיטיב עם הגוף. כאמור לעיל, ילדים ואף מבוגרים אינם מצויידים במידע התנהגותי תנועתי הטבוע בהם מלידה המאפשר

להם בחירה של תנועה מיטבית לגוף. בחירה תנועתית נכונה נעשית רק אם התאפשרה התנסות תנועתית מגוונת ובה זמן מספק לבחירה של חלופות תנועתיות הטובות יותר לגוף. התנועה האיטית המאפשרת השתוות של תנועה, עונה לצורך זה.

מהי התנועה האיטית?

התנועה האיטית מתבצעת באופן אישי ללא הענות לתכתיבים תנועתיים של יריב או ביצוע מיומנות. כמו כן, היא נעשית ללא כל קצב חיצוני וללא מוסיקת רקע. התנועה מתבצעת בצורה איטית ככל שניתן, מאפשרת השתוות לעצור בכל שלב של הביצוע ולבדוק אותו. התנועה האיטית מאפשרת למערכת הפרופריוספטיבית ללמוד ולשפר את יכולת ויסות הכוח, קשר עין יד, דיוק בתנועה, אומדן מרחק, זיהוי בין מצב שרירים שרירי אקטיבי-מתכווץ לבין שרירי פסיבי-משוחרר. בנוסף, מפתחת מודעות למצב סטאטי, יחס בין חלקי הגוף, מודעות למצב דינמי, ומשוב על "כמות" וכיוון התנועה.

כאמור, מתחילת התפתחותו המוטורית הילד אינו בוחר התנהגות תנועתית מיטבית שתועיל לגוף לטווח הקרוב והרחוק, משום שאין לו את היכולת והידע הדרושים לבחירה כזו. בתנועה מהירה אין לו זמן לבחור. לכן, חשיפת הילד לתנועה איטית, מאפשרת הצגת שאלות, מחפשת פתרונות תנועתיים ונותנת הכוונה לבחירה של תנועה מיטבית.

האם התנועה האיטית קלה לביצוע יותר מהתנועה המהירה?

התנועה האיטית אינה בהכרח קלה יותר לביצוע מהתנועה המהירה. התנועות מתבצעות כך שניתן יהיה לעצור ולהשתוות. ולכן, התנועה האיטית דורשת שליטה גופנית טובה יותר מהתנועה המהירה. פעילות ועצירה קשה יותר לבצע מאשר פעילות בתנופה. בפעילות איטית אנו מפעילים כוח סטאטי לצורך עצירה ושהיה. קשה יותר לבלום מאשר להמשיך בתנופת התנועה. לדוגמה, קל יותר לקום במהירות מכיסא. קימה איטית מכיסא תוך השתוות ועצירות בדרך עד לעמידה קשים יותר ודורשים יותר השקעת כוח. הגוף נוח לו "לברוח" ממקום של שהיה תנועתית על ידי תנועה מהירה וחזקה. זו בריחה מקשיים תנועתיים וכך הוא "מדלג" במהירות מהמצבים בהם יש לו שליטה חלקית בלבד בתנועה. בניצול התנופה אין הגוף נחשף לקשיים וחולשות שרירים, הוא אינו משתמש בחלופות תנועתיות לא רצויות, או כאלה שאינן קשורות למטרת הפעילות. דוגמה נוספת: במצב בו שרירי הבטן חלשים, בקימה משכיבה לשיבה קל יותר לקום בעזרת תנופה ולהשתמש בשרירי הצוואר לצורך זה, במקום בשרירי הבטן וכך "לברוח" מהקושי התנועתי. קימה איטית ועצירות בדרך, קשה יותר ו"חושפת" את המצב האמיתי של שרירי הבטן.

דרכי פעילות של התנועה האיטית:

1. פירוק התנועה. כדי למנוע את החזרה על הדגם האוטומטי שהמוח רגיל אליו, צריך לפרק את התנועה המורכבת לתנועות קטנות מבודדות ואז להרכיב את התנועה מחדש באופן שונה. ככל שהתנועה מורכבת יותר נדרש זמן רב יותר לשנות ולשפר אותה עד שהיא הופכת לעצמאית ואוטומטית. לדוגמה, לקום משכיבה לשיבה בדרכים שונות, למצוא את הדרך הארוכה ביותר לקום כשהתנועה מתחילה באברים שונים ועמדות

מוצא שונות, למצוא את הדרך המיטבית לקום ללא שיתוף של שרירי הצוואר.
2. שאילת שאלות בזמן ההשתוות.
דוגמאות:

- א. בכפיפה לפני: אם ישנן דרכים נוספות לרדת? עד כמה הגו תלוי? האם הידיים מתאמצות באופן שווה בשני הצדדים? מדוע נעצרה הכפיפה לפני במקום שנעצרה?
- ב. בישיבה שלמה האם יושבים שווה על שני חלקי האגן? האם המגע והלחץ שווים בשני הצדדים?
- ג. בהעמדת משקל אל הידיים, מה הכוח היחסי שנכון להשקיע בכל אחד מאברי הגוף המתנועע?
- מה מידת השחרור באיברים שאינם מתנועעים? מהו הסדר הנכון של התחלת תנועה?
- ד. להיצמד לקיר להרים יד ולהוריד אותה: מה המרחק הנוח לכפות רגליים מהקיר? כיצד להפעיל את שרירי הבטן כדי שחוליות המותניים תגענה בקיר? האם נוכל לשחרר את שרירי הגב התחתון? האם מגע הראש בקיר משפיע על יציבת הצוואר?
3. נשימה. לימוד נשימה אקטיבית בתיאום עם התנועה, נשימה אקטיבית בזמן מאמץ.

כיצד ניישם את התנועה האיטית בשיעורי חינוך גופני בהתייחס לתוכנית הלימודים?

בתוכנית הלימודים בחינוך גופני לכיתות א ו-ב, ישנה התייחסות לתנועה האיטית במספר מטרות אופרטיביות. מומלץ להציב מטרות אלו גם עבור גילאים מבוגרים יותר בבית הספר, על ידי העלאת דרגת הקושי של התרגול והתאמתו לגיל.

להלן פירוט חלק מהמטרות האופרטיביות בתוכנית הלימודים לכיתות א-ב, המתייחסות לתנועה האיטית:

הילדים יכירו את החושים ואת תפקידם (עמוד 30).

מטרה זו מתייחסת לפעילות בעיניים עצומות, ולמערכת הטקטילית שהיא מערכת המגע.

דוגמאות לפעילות בעיניים עצומות:

1. לסמן קוים ישרים על הרצפה, ללכת על קו ישר תוך השתוות בכל צעד, בעיניים פקוחות. בזוגות: לחזור על הפעילות בעיניים עצומות, בן הזוג מלווה ונותן משוב על הביצוע.
2. בזוגות: לסמן בגיר צורה לא סימטרית על הרצפה. ללכת על הקווים של הצורה המסומנת באיטיות ככל האפשר בעיניים פקוחות, לחזור (בליווי בן זוג) על התרגיל בעיניים עצומות.

המערכת הטקטילית היא מקור מידע. החוש הטקטילי משמש בסיס חשוב להתפתחות של התפיסה החזותית. באמצעותו מתרגם המוח את מה שהעיניים רואות. באמצעות נגיעה בחפצים אנו זוכרים תכונות יחסים בין עצמים. זו מערכת אבחנה המאפשרת לקלוט מידע ע"י מגע, ללמוד אותו ולהבחין מתי נוגעים בנו, מתי אנו נוגעים באחרים ובאיה מקום בגוף מתרחש המגע.

דוגמאות:

1. פעילות פרטנית עם מרקמים שונים וגדלים שונים של מכשירים קטנים בלתי שגרתיים כמו: בקבוקים של מים, שקיות ניילון,

עיתונים, גלילים לא סימטריים (כמו קונוסים מקרטון) בעיניים פקוחות ובעיניים עצומות.

2. שכבת פרקדן על מזרן דק. להתייחס בשאלות, לתחושות הלא שוות של מגע הגוף במזרן, ולהצמדה כלפי הרצפה של החלקים בגוף שאינם במגע עם המזרן.

הילדים יוכלו את יכולת האיזון של גופם (עמוד 46)

מטרה זו מתייחסת לאיזונים סטאטיים ודינמיים. רצוי לשים דגש על האיזונים הסטאטיים ופחות על הדינמיים. למעשה, האיזון הסטאטי קשה יותר לביצוע מהאיזון הדינמי ודורש הפעלה של יותר כוח. דוגמאות:

3. על הרצפה - איזון סטאטי ממושך בעמידה על רגל אחת, התקדמות לכיוונים שונים ושוב עמידה על רגל אחת. ההתייחסות בשאלות תהיה לאופן בלימת הגוף למעבר ממצב דינמי למצב סטאטי, ואלו שרירים עוזרים לנו בבלימה.

4. איזון סטאטי ממושך בעמידה על רגל אחת (ללא נעליים) על מזרנים שונים החל ממזרנים הדקים וכלה במזרנים עבים. התרגול נעשה באופן הדרגתי של מעבר ממשטחים יציבים למשטחים פחות יציבים. השאלות תשאלנה כמו בדוגמה הקודמת.

5. עמידה על נודל (מוט ציפה בברכה) כשעקבים מונחים על הרצפה, התקדמות איטית על הנודל והשהייה. שאלות כנ"ל.

הילדים יוכלו את יכולתם לבצע כיווץ מתיחה והרפיה (עמודים 50-51)

מטרה זו מתייחסת לכיווץ ומתיחה הבדוקים את אופן השקעת הכוח. הדגש יהיה על כיווץ סטאטי והחזקתו במשך זמן ממושך יחסית.

דוגמאות:

6. לכווץ את שרירי הבטן בעמידה אל מול או עם הגב אל הקיר. ההתייחסות בשאלות תהיה לתחושות של הכיווץ באזורים שונים של הגוף ומאיפה מתחילה התנועה.
7. כנ"ל בתנוחות שונות. ההדרגה בתרגול: קל יותר לבצע כיווץ סטאטי כלפי משטח יציב כמו קיר או רצפה, וקשה יותר לבצע זאת ללא משטח התייחסות, בתנוחות כמו עמידת שש. שאלות כנ"ל.

*ד"ר אתי גולדשטיין היא מנחה להוראה במכללה האקדמית בוינגייט

נושאי יחידות השיעור בתוך יחידת הוראה ראשונה בכדורסל

[הערה: היחידה היא של 12 שיעורים, בהכשרתן הבא יפורסמו 4 שיעורים אחרונים של היחידה].
מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה משחק כדורסל של 3:3.

מספר השיעור	נושא השיעור
1	שיעור פתיחה- משחקוני תנועה לתרגול תחושת הכדור בדגש על כדרור ושינויי כיוון, מסירה ותפיסה.
2	המשך לימוד ותרגול הכדור: כדרור התקפי, כדרור חצי הגנתי, שימוש ברגל ציר ושילובם במשחקוני מסירה מתקדמים.
3	לימוד ותרגול מצב עמידת המוצא וכן השימוש במסירות במשחק הכדורסל ושילובם במשחקוני תנועה שונים.
4	שיעור חזרה וחיזוק השליטה בכדור בתנועה על ידי כדרור ובאמצעות חילופי מסירות ושילובם במשחקוני תנועה + מחוון לבדיקת הכדור.
5	לימוד יסודות הקליעה הערוכה ושילובה במשחקוני תנועה כולל כדרור וחילופי מסירות + מחוון לבדיקת רמת המסירה.
6	לימוד צעד חצי ושילובו במצבי משחק.
7	לימוד הגנת היחיד + מחוון לבדיקת רמת השליטה בכדור במקום.
8	לימוד הסגירה לכדור חוזר + מחוון הקליעה.
9	לימוד יסודות התקפה ביתרון מספרי 3X2 ו- 2X1.
10	תאום זוגות בהתקפה + מחוון צעד וחצי.
11	תאום שלשות בהתקפה.
12	מחוון השתלבות במשחק של 3X3.

הערה: השיעורים ילמדו על פי גישת משחקי התנועה, המשלבת לאורך השיעור כולו משחקונים והפסקות מתודיות לתכלית של חידוד הדגשים מסוימים, בעיקר כאלה הקשורים לרכיבים החיוניים לביצוע מיומנויות המשחק. יהיו שיעורים מסוימים שבמהלכם יעשה שימוש גם בגישת המיומנויות.

תחת לחץ מתפתח, ילמדו הילדים גם את תפקידי ההגנה במשחק. שלב לימודי זה יאופיין במשחקונים רבים כגון: 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. בהקשר הזה ניתן להפעיל את התרגיל המשחקי הבא: משחק של 4x4, כשבפועל במגרש משחקים 2x2, והשניים הנותרים ממתנים מחוץ לגבולות המגרש. השחקנים שבמגרש לומדים לתאם תנועה בהגנה בתחילה, מול שני תוקפים ואחר כך גם מול חילופי מקומות, שכן המשחק משוחק כך, שמוותר למסור גם לאלה שניצבים בחוץ, ואז מי שקיבל כדור חוזר עמו למגרש כשחקן לכל דבר, בעוד שהמוסר יוצא החוצה ומחליף עם המקבל מקום ותפקיד. במגרש נשארים בפועל כל זמן הפעילות 2x2. כך ירכשו הילדים בהדרגה שליטה במיומנויות משחק הכדורסל, שהן מיומנויות פתוחות, שיתופיות ומבוצעות כנגד יריב.

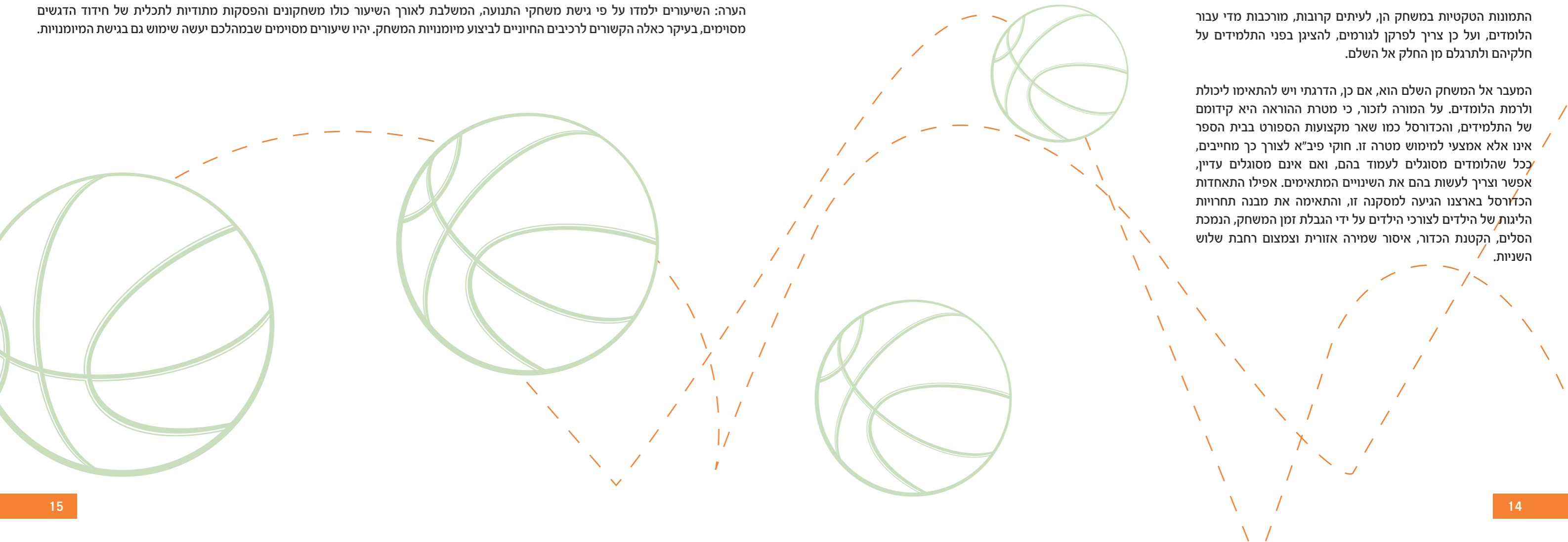
מרכיב מרכזי בשלב האימון הוא הטקטיקה הקבוצתית. מדובר כאן במערך המשחק הקבוצתי, והוא כולל אופני הגנה, דרכי מעבר מהגנה להתקפה, צורות התקפה בסיסיות ומצבים של כדור ניח, כגון הוצאת חוץ, או כדור ביניים.

בשל מורכבות הנושא, מומלץ להתחיל בהוראתו רק בכיתה ט'. כאן, בשונה מבשלב התרגול מומלץ דווקא לפעול בקבוצות הטרוגניות ובדיקטיקה של חלק-שלם. הפעולה בקבוצה הטרוגנית בשלב המקשר האחרון של הלימוד אל המשחק השלם, מכוונת לקראת חלוקת תפקידים טבעית ומעודדת הנהגה עצמית. יש לזכור כי לא הכול מוכשרים באותה המידה, ואין ספק שרמת התפתחות הילדים בשליטה במשחק תהיה הטרוגנית.

חלוקה הטרוגנית תשמש בבועה נאמנה למציאות, ועל המורה רק להקפיד, שהקבוצות המתמודדות ביניהן, אשר תהיינה הטרוגניות בתוכן, תהיינה גם שוות כוחות בינן לבין עצמן.

התמונות הטקטיות במשחק הן, לעיתים קרובות, מורכבות מדי עבור הלומדים, ועל כן צריך לפרקן לגורמים, להציג בפני התלמידים על חלקיהם ולתרגלם מן החלק אל השלם.

המעבר אל המשחק השלם הוא, אם כן, הדרגתי ויש להתאימו ליכולת ולרמת הלומדים. על המורה לזכור, כי מטרת ההוראה היא קידום של התלמידים, והכדורסל כמו שאר מקצועות הספורט בבית הספר אינו אלא אמצעי למימוש מטרה זו. חוקי פיב"א לצורך כך מחייבים, ככל שהלומדים מסוגלים לעמוד בהם, ואם אינם מסוגלים עדיין, אפשר וצריך לעשות בהם את השינויים המתאימים. אפילו התאחדות הכדורסל בארצנו הגיעה למסקנה זו, והתאימה את מבנה תחרויות הליגות של הילדים לצורכי הילדים על ידי הגבלת זמן המשחק, הנמכת הסלים, הקטנת הכדור, איסור שמירה אזורית וצמצום רחבת שלוש השניות.



מערך שיעור 1

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 12.12.2011
 בית ספר: כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס

נושא הלימוד: סמן/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X
 (X) מיומנויות גופניות
 (X) הגינות בספורט
 (X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 57-59, 82-84, 91-92): עמ' 58.
 פעילויות הלמידה (עמ' 76-76, 85-90, 107-95): עמ' 89 - 88.
 שיעור מספר: 1 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה כדורסל של 3:3.
 מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד ותרגול כדרור והתנסות ראשונית בביצוע מסירות מול התנגדות.	התלמיד יבצע כדרור בעזרת כריות האצבעות בלבד ובצידי הגוף בגובה המותן וללא התבוננות בכדור.
		התלמיד יתנסה בביצוע מסירות באופן ספונטאני אגב השתתפות במשחקוני תנועה.
		התלמיד יתרגל את הכדרור במצבים סטטיים ודינאמיים תוך כדי רכישת שליטה בסיסית בשרשרת מתפתחת של משחקונים.
הכרתי	הבנת עקרונות הכדרור הבסיסי.	התלמיד יסביר את חשיבות השליטה בכדור בעת המשחק ויפרט במילותיו שלו את העקרונות לכדרור הנכון. בעיקר מצופה ממנו כי ידע ויסביר את חשיבות הסרת המבט מן הכדור לשם הצלחה בביצוע מטלותיו כשחקן.
	ידיעת והבנת חוקי הכדורסל הבסיסיים הקשורים בטיפול בכדור.	התלמיד יישם במשחקו את כללי המשחק שנלמדו: "איסור הקפצה כפולה", "צעדים" ו"חוף" במהלך המשחקונים השונים שבהם ישתתף.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחווה עונג מהשתתפותו במשחקונים.	התלמיד יחייך במהלך השיעור ויקבל הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות במשחקונים השונים, ועל הכורח לשתף פעולה עם עמיתו/תיו במהלכם.
	יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	
	התלמיד ישתף פעולה עם חבריו במהלך המשחקים.	



אופני בדיקת התכליות: התבוננות במשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע. הציווד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמחצית מספר המשתתפים ועשרים קונוסים לסימון. הערות ארגוניות: להכין מראש כדורים בארבע פינות האולם כדי ליעל את הנפקתם במהלך השיעור. הערות בטיחות: הקפדה על איסוף הכדורים מן המגרש והדגשת חשיבות התנועה תוך כדי התבוננות מתמדת בשטח ובעיקר בביצוע מסירות רק כאשר נוצר קשר עין עם המקבל, תיחום ברור למגרש.

זמן/ חלק השיעור	מגמת התרגיל	תיאור הפעילות/המשימה	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות) רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים
2 דק' קבלת הלומדים	הנפקת מידע בהקשר נושאי השיעור	1. הצגת נושא יחידת ההוראה: כדור סל: תחילת לימוד כדרור ותרגול ספונטאני של מסירות	יושבים בטורים.	הצגת חוקים ונהלים, סימונים מוסכמים: בהישמע שריקה אחת מפסיקים פעילות. בהישמע שתי שריקות מגיעים בזריזות אל המורה. לא מכדררים ללא הוראה! התנועה מתבצעת במסגרת גבולות המגרש בלבד. לימוד חוקי ה"חוף", ה"דאבל" וה"צעדים".
12 דק' משחקוני הכנה	לימוד שינוי כיוון התנסות בטיפול בכדור אגב תנועה ושינוי כיוון לימוד הבחנה בין הטעיה לשינוי כיוון התנסות בתחושת כדרור מהיר	2. נועו ברחבי המגרש תוך כדי ביצוע של שינויי כיוון (תחילה על ידי בלימת שתי רגליים ויציאה לכיוון חדש ואחר כך תוך כדי בלימת רגל אחת כחלק משלים של התנועה לפני). כול אימת שהם מוצאים עצמם מול עמית, יעצרו זה מול זה על שתי רגליים ואז יחדשו תנועה לצד ימין וכעבור זמן לשנות את ההוראה לשינוי התנועה לצד שמאל. 3. תוך כדי התנועה מחלק המורה כדורים למספר תלמידים (כרבע מן המשתתפים) ומבקש מהם לנוע בכדרור. בעלי הכדורים ימסרו אותם לזולתם בהישמע האות המתאים מן המורה (שריקה או מחיאת כף). בעלי הכדורים יבצעו אף הם שינויי כיוון עם הכדורים. 4. לאחר שזכו כול תלמידי הקבוצה הלומדת לערוך שינויי כיוון עם הכדורים, יעצור המורה את הפעילות ויסביר ללומדים את ההבדלים, שבין עריכת הטעיות ללא כדור לבין ביצוע של שינויי כיוון עם כדור וכן יפרט את תכליתן של שתי הפעילויות הללו במשחק. 5. משחק תופסת על מחצית המגרש, שבו בעלי הכדורים רודפים אגב כדרור אחר חסרי הכדורים. בתחילה הם אווזים את הכדורים בידיים תוך כדי הריצה, כלומר אינם מכדררים ונוגעים בעזרתם בנרדפים ובשלב הבא הם יכדררו ויגעו בנרדפים בעזרת היד הפנויה מכדרור.	בתפוזרת. להדגיש את חשיבות השימוש במרחב כולו.	הכדרור הוא תנועת השחקן תוך כדי הקפצת הכדור. חוקת המשחק מאפשרת לשחקן לכדרר במקום או תוך התקדמות במגוון רחב של ביצועים אך עם זאת קיימות הגבלות שונות בכדרור. ההגבלה הבסיסית קובעת שלאחר כדרור ותפיסת הכדור (סיום כדרור), אין לכדרר שנית (חוק הדאבל). יסודות מהותיים בביצוע הכדרור מבוצע על ידי דחיפה חוזרת של הכדור לקרקע. הפעולה מתחילה בתנועת האמה אך בעיקר יש חשיבות לפעולת שורש כף היד וכריות האצבעות הדוחפות את הכדור. יש לכדרר בגובה המותן ובצידי הגוף ולהפנות מבט לפני, לעבר הסל ולשאר השחקנים שבמגרש.
8 דק' תרגול	חיזוק השליטה בכדור בכדרור שילוב כדרור ומסירה	6. לאחר פרק המרדף ינועו הלומדים באופן חופשי ברחבי המגרש ולפי הוראת המורה יעמדו חסרי הכדורים במקום וישמשו מעין סייעים סטאטיים עבור המכדררים, שיתבקשו תחילה לבצע מולם שינויי כיוון תוך כדי כדרור ("בצעו כעת חמישה שינויי כיוון ברצף והעבירו את הכדורים לבני הזוג הקבועים שלכם, שנבחרו להיות כאלה עוד בתחילת השיעור!"); ולאחר מכן יש לבצע במתכונת הזו גם מספר תרגילי שליטה נוספים: העמיתים שוכבים אפיים והמכדררים קופצים מעליהם צד לצד אגב כדרור. העמיתים יושבים בפיסוק והמכדררים מכדררים סביבם. העמיתים עומדים בפיסוק והמכדררים מעבירים את הכדור בין רגליהם. 7. השלב הבא יכלול שילוב של כדרור עם מסירה: האווזים בכדורים מכדררים באופן חופשי ברחבי האולם ובני זוגם ניצבים במקום כלשהו באולם. בהישמע האות מן המורה ימהרו המכדררים אל עמיתיהם הניצבים וימסרו להם את הכדורים ממרחק של כחמישה מ'. 8. כעת ינועו ברחבי המגרש גם חסרי הכדורים ובהישמע האות יאתרו המכדררים את עמיתיהם הנעים באופן חופשי, ינועו בעצמם אליהם תוך כדי כדרור וימסרו להם את הכדורים אגב התנועה המשותפת. 9. עצירה קצרה לשאילת מספר שאלות.	לא לשכוח להחליף תפקידים.	להיזהר לא לדרוך על איבר כלשהו מאיברי העמית היושב או שוכב! שאלות: מתי אשתמש בכדרור ומתי במסירה בעת משחק? כיצד ניתן להניע כדור מהר יותר בכדרור או במסירה? ומה זה אומר לגבי השימוש בשתי המיומנויות הללו בעת משחק?
20 דק' משחקונים לשילוב מיומנויות בתנועה	שילוב כדרור ומסירה התנסות בחילופי מסירות מהירות בתנועה משחק סיכום לתכלית שילוב כדרור עם מסירות.	10. כול שלשה מתפצלת לזוג אחד ולהם כדור אחד ושחקן בודד, אשר ישמש כנמלט. משחקים תופסת במתכונת הקודמת, שבה בעלי הכדורים מנסים לתפוס את חסרי הכדורים על ידי נגיעה בהם באמצעות הכדור (אסור בתכלית האיסור להטיל כדור על הנמלט!), אלא שהפעם אסור לכדרר יותר משלושה כדרורים ברצף וחייבים לאחר השלמת שלושת הכדרורים למסור את הכדור לבן הזוג. 11. לאחר שכול המשתתפים התנסו במרדף ובהמלטות, משחקים שוב והפעם חל איסור מוחלט על כדרור. משמע, הרודפים נעים תוך כדי חילופי מסירות בלבד. 12. הכיתה מחולקת לשתי קבוצות, הניצבות תלמיד מול תלמיד בהתאמה משני צדי קו האמצע של המגרש. בין כל זוג מתמודדים מונח כדור. לסימן מן המורה ינסו המשתתפים להשתלט כל אחד על הכדור שליט, ואחר כך ישתדלו להובילו בכדרור אל עבר קו הרוחב של הקבוצה היריבה כדי לחצותו. כדור שחצה את קו הרוחב ינוח. למעשה, במגרש מתחוללת מסכת שלימה של משחקים של 1x1. סוף המשחק יוכרז, כשאחרון הכדורים יועבר אל מעבר לאחד משני קווי הרוחב. אם ברצון המורה להכריז על קבוצה מנצחת, עליו לספור את מספרי הכדורים משני עברי קווי הרוחב ולהכריז על הקבוצה, שהעבירה מספר רב יותר של כדורים, כעל הקבוצה המנצחת. כמובן, שמותר גם למסור את הכדורים בין עמתי הקבוצה כדי לנסות ולהתקדם אל עבר קו הרוחב של הקבוצה היריבה.	בשלוש	
3 דק' סיום	הרפיה סיכום	13. שכיבת אפרקדן. לכול זוג כדור אחד. מספר אחת מכדרר בימין ומעביר לשמאל תוך כדי שכיבה וללא הרמת ראש ואז מוסר את הכדור לרעו השוכב לצד שמאלו והלז מבצע כנ"ל. 14. חזרה על עקרונות שינויי הכיוון ללא כדור ועם כדור ועל יסודות הכדרור הנכון על ידי תשאול המשתתפים	זוגות במקביל בישיבה בחצי גורן	שאלות: מי מוכן לחזור על עקרונות הכדרור והשימוש בו בעת משחק?

מערך שיעור 2

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 15.12.2011
 בית ספר: כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

(X) הגינות בספורט

(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 57-59, 82-84, 91-92): עמ' 58.

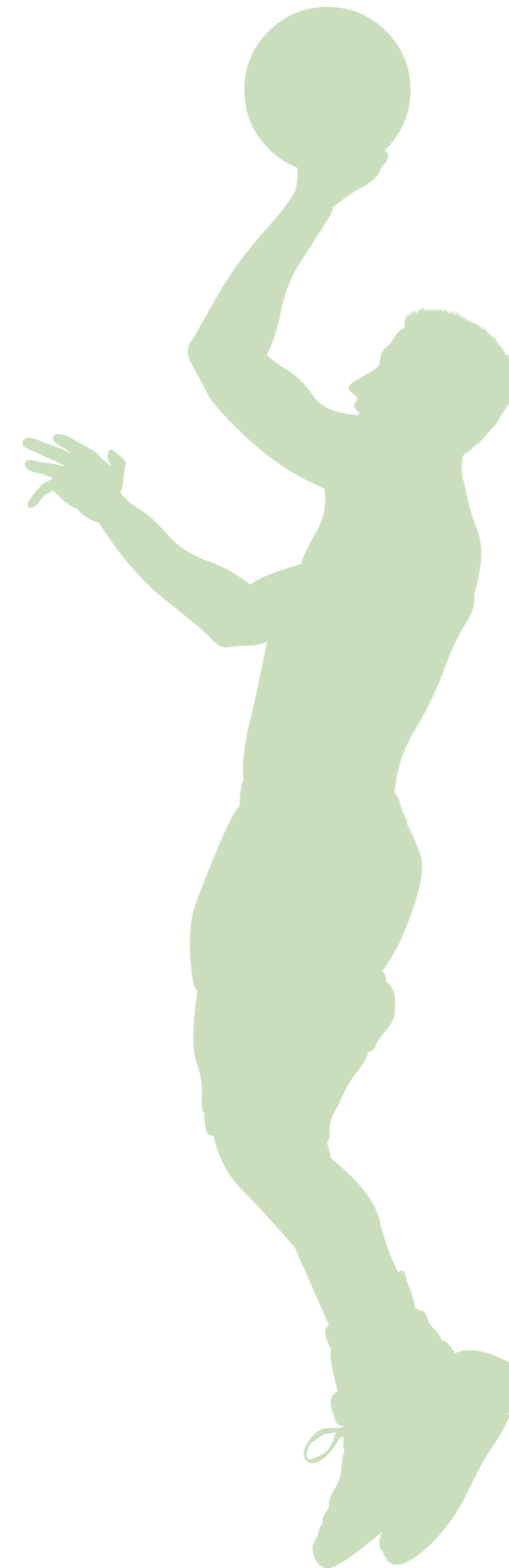
פעילויות הלמידה (עמ' 60-76, 85-90, 95-107): עמ' 89 - 88.

שיעור מספר: 2 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה כדורסל של 3:3.

מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך.

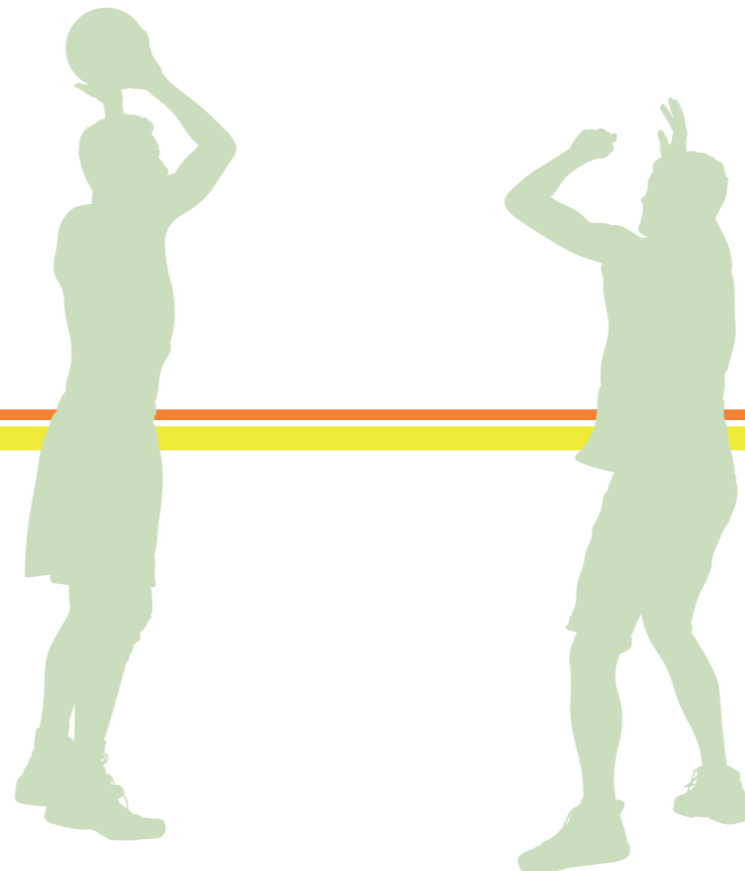
תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד סוגי הכדור השונים המשמשים במשחק הכדורסל ושילובם עם מיומנות משחק אחת נוספת.	התלמיד יתנסה בצעו כדורים חצי הגנתיים וכדורים התקפיים בזמן פעילות משחקית ויהיה מסוגל להתאים בהצלחה את סוגי הכדור השונים לסיטואציות המשחקיות.
		התלמיד יתרגל מספר דקות ברצף את שני סוגי הכדור במצבים סטטיים ודינמיים בסדרת תרגילים מתפתחת.
		התלמיד יתנסה בביצוע קליעות באופן ספונטאני לאחר כדור במסגרת השתתפותו במשחקוני תנועה.
הכרתי	הבנת עקרונות הכדור ההתקפי, הכדור החצי הגנתי והנעת רגל ציר.	התלמיד יפרט במילותיו שלו את העקרונות לכדור התקפי וחצי הגנתי. יסביר את ההבדלים בביצועם ובשימוש בהם בעת משחק.
	ידיעת חוקי הכדורסל הבסיסים הקשורים בטיפול בכדור והבנתם.	התלמיד ייפרט ויסביר כהלכה את כללי המשחק שנלמדו: "איסור הקפצה כפולה", "צעדים" ו"חוף".
		התלמיד יחווה הזדמנות להציע כללים משלו לשינוי והתאמת המשחקונים שתוכננו לשיעור.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחווה הנאה מהשתתפותו במשחקונים.	התלמיד יקבל הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות במשחקונים השונים.
	יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יתאר את התנהגותו בעת המשחק ביחס לכללים שנקבעו למשחק וינסח עמדה בהקשרי חשיבות השמירה על הכללים בזמן משחק.

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע. הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמספר המשתתפים ושלושים סרטי סימון בשני צבעים שונים, חבל באורך של מטר אחד וחפיסת גירים, או סלוטייפ ומספריים. הערות ארגוניות: להכין מראש כדורים בארבעה מקומות שונים, או על הסולמות כדי ליעל את הנפקתם. הערות בטיחות: הקפדה על איסוף הכדורים מן המגרש והדגשת חשיבות התנועה תוך כדי התבוננות מתמדת בשטח. תיחום ברור למגרש.



נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	תיאור הפעילות / המשימה	מגמת התרגיל	זמן / חלק השיעור
חזרה על חוקים, נהלים וסימנים מוסכמים: לשריקה מפסיקים פעילות. לשתי שריקות מגיעים אל המורה. לא מכדררים ללא רשות.	יושבים בתפוזרת מול עמדת המורה	1. הצגת נושא יחידת השיעור - כדרור התקפי וכדרור חצי הגנתי.	קבלת התלמידים	2 דק' פתיחה
הוראת בטיחות: "אם אחד הנרדפים רץ מולך, פנה בעצמך לאחור על הקו שבו אתה נע ואפשר לו להמשיך בהימלטותו. נסה לפנות לאחור מבלי לבצע צעדים, או הקפצה כפולה!" להזכיר את אופני כדרור ובעיקר את חשיבות ההתבוננות המתמדת בשטח המשחק וכן את כללי החוץ, ההקפצה הכפולה והצעדים.	רצים באופן חופשי בתוך גבולות מגרש הכדורסל	2. תנועה חופשית ברחבי המגרש תוך כדי ביצוע שינויי כיוון מתמידים: בתחילה לפי הוראות המורה ואחר כך באופן ספונטאני. המורה מנפיק כדורים בהדרגה. כול מי שמקבל כדור הופך לתופס הרוזף אחר חסרי הכדורים. 3. תופסת קווים בכדרור - התלמידים פזורים במגרש. לכל תלמיד כדור. התלמידים רשאים לרוץ אך ורק על קווי הסימון של המגרש כולל התופס המכדרר. שחקן שנתפס הופך להיות התופס. 4. סדרה קצרה של תרגילי שליטה בכדור במקום ובכדרור: תחילה בעמידה: כדרור בין הרגליים בתצורת הספרה שמונה. העברת הכדור סביב הגו בשני הכיוונים. זריקה ותפיסת כדור בצורת שונות. כדרור מצד לצד במהירויות שונות (מהר, בינוני ולאט) ובגבהים שונים (גובה המותן וגובה הברך). כדרור בשינויי כיוון בהעברת כדור מיד ימין ליד שמאל ובחזרה. כדרור לאחור.	העלאת רמת העירור ותרגול השליטה בכדור והשליטה בכדרור תרגול קואורדינציות יד - עין.	5 דק' עוררות וחימום ספציפי
להקפיד על תנועה רק בצד ימין של המגרש כדי למנוע התנגשויות חזיתיות בין חברי שתי הקבוצות, הנעים בכיוונים מנוגדים. לאסור באופן מפורש כול מגע גופני בין המשתתפים ובעיקר להקפיד על התנהגות המגנים בנושא.	המורה מסמן את הלומדים לפי מספרי אחת ושתיים. כול מספרי אחת נוטלים סרטים אדומים וכול מספרי שתיים סרטים ירוקים. לא לשכוח להחליף את הציידים ולשחק לא פחות משלוש מערכות! תלמידים שאינם משתתפים בפועל בשיעור ישמשו כעוזרי שופט מתחת לשני הסלים. הם ייטלו את הכדורים הנקלעים, יעבירו אותם אל מקום מוגדר (רצוי דיוטת ארגז) מחוץ למגרש ובכך למעשה ינטרלו אותם מהמשך שימוש. שניים מן הלא פעילים ישמשו כסופרי ניקוד, אחד מתחת לכול סל, ויהיו פטורים מעזרה באיסוף הכדורים.	5. "הציידים והברווזים": מספרי אחת נשלחים למחצית הימנית של המגרש ומספרי שתיים למחצית השמאלית. בידי כול "ברווז" יש כדור. ככול מחצית אחת של המגרש עומד "צייד", שאינו מחזיק בכדור. תכלית המשחק היא להימלט בכדרור מן הצייד ללא חציית קווי מחצית המגרש וללא ביצוע הפרות (כדרור כפול, צעדים וכדומה). מי שנתפס על ידי הצייד, או מי שביצע הפרה, עובר באופן מיידי לחלקת המגרש האחרת. התחרות היא, למעשה, התחרות שבין הציידים, לאמור אחרי דקת משחק למי יש פחות ברווזים בשטחו. 6. הכיתה פועלת בשתי קבוצות. כל קבוצה ניצבת מתחת לאחד משני הסלים. במרכז המגרש מוקם בנק של כדורים בעזרת שתי דיוטות של ארגז שבדי. בבנק יש כדורים כמספר התלמידים המשתתפים. כל אחת משתי הקבוצות מכונה בשם של צבע מסוים, וילדי הקבוצה עוטים סרטים בצבע המתאים. מטרת המשחק היא ליטול מן הבנק כדורים, לכדררם ולקולעם לסל של הקבוצה. כדור שנקלע מוצא מן המשחק. המשחק מסתיים לפי החלטת המורה, או עד שכל הכדורים מוחזרים אל שני הסלים. הניצחון יוענק לקבוצה שהצליחה לקלוע יותר סלים. 7. משחק במבנה הנ"ל, אלא שהפעם במקום בנק מרכזי יש לכול קבוצה בנק משלה, הבנוי מדיוטת ארגז אחת, והוא מונח בצידו האחר של המגרש. בכל בנק מספר כדורים כמספר חברי הקבוצה ו/או למעלה מכך. מטרת המשחק היא ליטול מן הבנק כדורים, לכדררם ולקולעם לסל. הפעם הכדרור מתבצע למלוא אורכו של המגרש ולא רק ממחציתו. הניצחון יוענק לקבוצה שהצליחה לקלוע יותר סלים, או לסיים מהר יותר את קליעת כול כדוריה. 8. משחק כנ"ל, אלא שהפעם משחקים מראש עם מספר כדורים קטן ממספר הילדים המשחקים ומותר לשחק גם בהגנה, משמע; שחקן שאיבד את כדורו, או שכבש סל ונשאר ללא כדור, או שמראש החליט, שהוא חפץ להתמקם דווקא בהגנה, רשאי לשחק כמגן, וברגע שהצליח לחלץ כדור מידי שחקן יריב, הוא רשאי להשתמש בו לקליעה לעבר סל קבוצתו שלו. למגנים מותר לשחק ככאלה רק עד קו האמצע ואסור להם לחצותו במרדף אחר חברי הקבוצה היריבה. משמע, אסור לחטוף כדור במחצית המגרש המותקפת.	התנסות בכדרור התקפי בלחץ משחקי תרגול הכדרור ההתקפי בלחץ משחקי ושילוב עם קליעה ספונטנית לסל תרגול כדרור התקפי תחת לחץ משחקי התנסות במעבר ספונטני מכדרור התקפי לכדרור חצי הגנתי תחת לחץ משחקי	25 דק' הפרק הלימודי

<p>יש להקפיד להרחיק רק את הכדור ולא להכות על הידיים של העמיתים היריבים.</p> <p>שאלה לדיון: מה הייתה השיטה להצלחה? תשובה מצופה: כדורו בהרמת ראש, בגובה נמוך יחסית, לצד הגוף, שימוש בגו וביד החופשית להגנה פאסיבית על הכדור והעברת הכדור ליד הרחוקה מן המגן.</p> <p>כדורו חצי הגנתי משמש אותנו במשחק כאשר המגן מפריע מקרוב והמתקיף מעוניין להמשיך בכדורו לפניו, או במקום.</p> <p>ההוראות לתלמידים המשחקים הם כדלקמן: א. השתדל שלא לאבד את הכדור. ב. שחק בתנועה מתמדת. ג. נוע לשטחים ריקים. ד. שחק בביטחון.</p>	<p>במהלך פעילות מספר שמונה המורה בעזרת תלמיד לא פעיל מוסיף ארבעה עיגולים מאוירים (בעזרת גיר וחבל באורך של מטר אחד) לשלושה המסומנים כבר תקנית במגרש הכדורסל.</p> <p>להחליף תפקידים על פי מפתח של מרחק, לאמור רק אחרי תרגול למלוא אורך המגרש ולא בגין איבוד כדור או חטיפתו!</p>	<p>9. משחק מלך המעגל: הכיתה נחלקת לרביעיות. לכול משתתף כדור וכול ארבעה נכנסים לעיגול. תכלית המשחק היא לשמור על הכדור בעת כדורו ולנסות להרחיק את כדורי העמיתים המתחרים אל מחוץ העיגול בעזרת היד החופשית מכדורו. כול הרחקת כדור מזכה בנקודה וכעבור שתי דקות משחק עוצרים ומקבצים את תלמידי הכיתה לרביעיות חדשות, הומוגניות יותר באופיין, על פי מספרי הנקודות שהמשתתפים צברו במהלך המשחק הקודם.</p> <p>10. הפסקה מתודית לליבון הרכיבים החיוניים של הכדורו החצי הגנתי.</p> <p>11. פירוק הרביעיות לזוגות. לכול זוג כדור אחד ותרגול הכדורו החצי הגנתי מתבצע למלוא אורך המגרש. תחילה בליווי המגן בלבד. בשלב הבא בהפרעת מגן על ידי תנועת רגליים ועדיין ללא שימוש בידיים לחטיפה (ידיים פרושות הצידה ולמטה ותנועת הרגליים נעשית בצעדי רדיפה בלבד); ולבסוף בהגנה שלמה כולל ניסיונות חטיפה מצד המגן. השלב האחרון יתורגל לפחות שלוש פעמים למלוא אורך המגרש.</p> <p>12. משחק סיום: הכיתה ניצבת במעגל "צפוף", אשר במרכזו מונחים מספר כדורים (מספר הכדורים קטן ממספר הילדים הנוטלים חלק בתרגיל). לסימן מן המורה ינועו הילדים לעבר הכדורים וינסו להשתלט עליהם. מי שהצליח להשיג כדור ינסה לכדורו במרחבי המגרש. מי שלא הצליח ליטול כדור בהתחלה מנסה לחטוף כדור מידי מי ששולט בו.</p>	<p>תרגול משחק של כדורו חצי הגנתי</p> <p>לימוד עקרונות הכדורו החצי הגנתי בעזרת תשואל הלומדים.</p> <p>חיזוק השליטה במיומנות.</p> <p>המשחק הלימודי המרכזי לחיזוק השליטה במיומנות</p>	<p>7 דק' תרגול ממוקד</p>
		<p>13. משחק סיום: כדורסל של שניים על שניים, או שלושה על שלושה על סל אחד בהתאם למספר הסלים הקיימים.</p> <p>14. סיכום השיעור וחזרה על הנעשה במהלכו בהתייחסות לעקרונות של כדורו חצי הגנתי וכדורו התקפי, אשר עליהם הושם דגש במהלך השיעור.</p>	<p>התנסות במשחק השלם</p>	<p>5 דק' הפרק ההישגי</p> <p>1 דק' פרק מסיים</p>



מעריך שיעור 3

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 19.12.2011
 בית ספר: כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

(X) הגינות בספורט

(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 59-57, 84-82, 92-91): עמ' 58.

פעילויות הלמידה (עמ' 76-60, 90-85, 107-95): עמ' 88 - 89.

שיעור מספר: 3 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה סבירה כדורסל של 3:3.

מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד ותרגול המסירה במשחק הכדורסל.	התלמיד יתנסה במספר משחקי הכנה, אשר ילמדוהו לפתוח קווי מסירה ויאפשרו לו לעשות שימוש בשלושה אופני מסירה שונים תוך כדי שיתוף פעולה עם עמיתיו כדי לקדם את קבוצתו אל עבר סל היריב בזמן משחק.
	שילוב המסירה עם כדרור ועם קליעה במשחק	התלמיד יתרגל את מצב עמידת המוצא במשחק וכן את סוגי המסירות השונים ויצליח לבצען במדויק ממרחק של חמישה מ' בשבעה ניסיונות מתוך עשרה.
		התלמיד ישלב בהצלחה את מיומנויות המסירה, הכדרור והקליעה בעת משחק.
הכרתי	הבנת עקרונות מסירת הכדור במשחק הכדורסל.	התלמיד יתוודע לעקרונות התמיכה במשחקי הכדור, יהיה מודע לחשיבותו ויבין, כי הוצאתו לפועל מותנית בתנועתיות מתמדת. כמו כן, הוא יסביר את השימושים של סוגי המסירות השונים במשחק.
	ידיעת והבנת חוקי הכדור סל הבסיסים הקשורים בזמן במשחק.	התלמיד יסביר כהלכה את כללי המשחק שנלמדו: "חוק 3 השניות", "חוק 5 השניות", "חוק 10 השניות" ו"חוק 24 השניות".
		התלמיד יחווה הזדמנות להציע כללים משלו לשינוי והתאמת המשחקונים שתוכננו לשיעור.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחווה הנאה מהשתתפותו במשחקונים.	התלמיד יתנסה במשחקונים שונים, הדורשים שיתוף פעולה, כאופן להשגת נקודות.
	יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יתאר את התנהגותו בעת ההשתתפות במשחק ביחס לכללי המשחק, וינסח עמדה בהקשרי חשיבות השמירה על הכללים במשחקי ספורט.

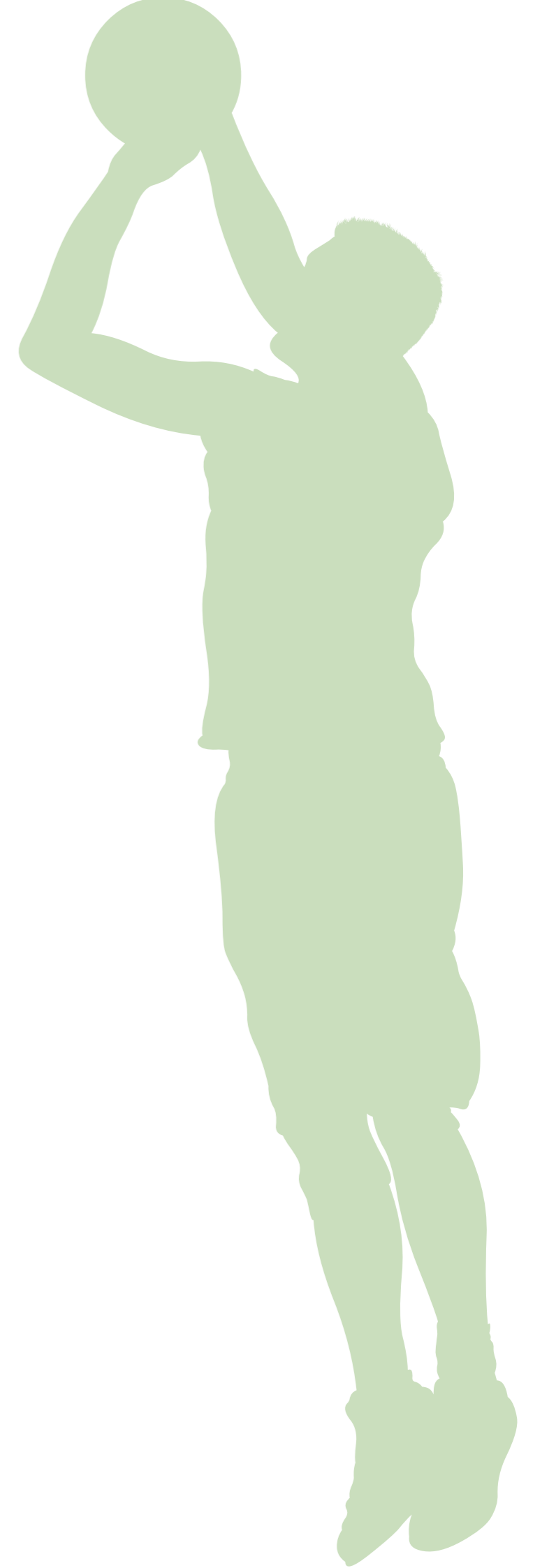
אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדור סל כמספר המשתתפים ושלושים סרטי סימון בשני צבעים שונים,

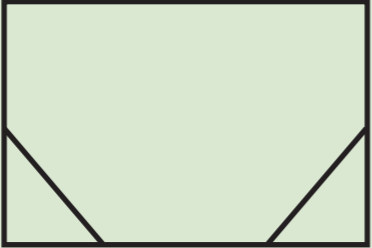
30 כיפות או קונוסים קטנים לסימון חלקי מגרש.

הערות ארגוניות: לתכנן היטב את דרך המעבר מעבודה אישית לפעולה בזוגות, בשלוש וברביעיות.

הערות בטיחות: תיחום ברור למגרש ולמגרשי המשנה בעת התרגולים השונים.



זמן/ חלק השיעור	מגמת התרגיל	תיאור הפעילות/המשימה	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים
2 דק' פתיחה	קבלת התלמידים	1. הצגת נושא יחידת השיעור - עמדת מוצא ומסירות במשחק הכדורסל.	יושבים בתפזורת מול עמדת המורה.	חזרה על נהלים וסימנים מוסכמים.
5 דק' עורות ולימוד טרומי	לימוד עמדת מצב הרגליים בעמדת המוצא. לימוד עמדת מצב הגו בעמדת המוצא. תרגול שילוב מצב הרגליים ומצב הגו	2. ריצה במפוזר במגרש. לשריקה - עצירה בעמדת מוצא להתקפה. המורה עובר ומתקן, שריקה שנייה המשך ריצה. דגש על מנח הרגליים. 3. כנ"ל, כשהפעם הדגש על מצב הגו. 4. הלומדים מחולקים לזוגות. לכל זוג כדור ושני בני הזוג נמצאים בתנועה חופשית ברחבי המגרש. לשריקה - מי שאין לו כדור עובר לעמידת מוצא ומקבל מסירה מבן זוגו ואז בורח ממנו תוך כדי כדור לעבר קו האורך הקרוב ביותר. הצליח, זכה בנקודה.	רצים באופן חופשי בתוך גבולות מגרש הכדורסל. הזוגות יצוותו על פי הקרבה בהתמקמות במגרש בעת ביצוע התרגיל האחרון.	מצב הרגליים בעמדת המוצא: מקבילות ברוחב האגן בברכיים כפופות ומשקל הגוף מרוכז באמצעו. מצב הגו בעמדת מוצא: זקוף בהטיה קלה לפני, הישבן במעין מצב ישיבה, חגורת הכתפיים רפויה והמבט מופנה לפני.
15 דק' הפרק הלימודי הישגי	תרגול מסירות בתנועה. התנסות בתחושת מסירות בתנועה בקבוצה.	5. תופסת נגיעה בשלשות. שניים רודפים תוך כדי החלפת מסירות במטרה לתפוס שלישי על ידי נגיעה עם הכדור בו מבלי שהכדור ייפול אל הקרקע אגב הנגיעה. 6. התארגנות בקבוצות בנות חמישה עד שישה שחקנים והענקת מספרים רצים לכל אחד מחברי כל אחת מן הקבוצות. לכל קבוצה כדור והיא נעה בשטח תוך כדי חילופי מסירות בתנועה על פי הסדר הרץ של מספרי הלומדים. לשריקת המורה יש להחליף לסירוגין את סדר המסירות מגדול לקטן ומקטן לגדול. 7. כמו בתרגיל הקודם אלא שהפעם בהתחרות של חציית אורך האולם אגב חילופי מסירות בין חברי הצוות לפי הסדר המספרי. הכדור חייב לעבור פעם אחת לפחות אצל כל אחד מחברי הצוות. 8. חוזרים לתנועה חופשית ברחבי המגרש בחילופי מסירות על פי סדר רץ, אלא שהפעם ירוץ המוסר אל נמענו על מנת להפריע לו להוציא לפועל את מסירת כדור לבא בתור.	לכל שלושה כדור אחד. לכל חמישה כדור אחד.	הערות בטיחות: 1. חל איסור מוחלט על זריקת כדור לעבר הנרדף! 2. השתדלו להביט לפניכם בעת התנועה למניעת התנגשויות! עקרונות מסירת הכדור: עמדת מוצא: הברכיים כפופות תוך פיסוק הרגליים ברוחב האגן, הגו זקוף, הכתפיים רפויות המבט לפניכם תוך הטיה קלה של הגו והכדור אחוז בין שתי הידיים. המסירה מבוצעת על ידי תנועת יישור מרפקים, סיבוב של כפות הידיים החוצה, -כשהאמות מקבילות לקרקע וזווית של כ 90 מעלות בין הזרוע לאמה ובפסיעת רגל לפניכם.
10 דק' תרגול ממוקד	הגדלת דרגת הקושי של ביצוע המיומנות. לימוד ותרגול עקרון התמך במשחק.	9. כנ"ל אלא שהפעם ירוץ המוסר להפריע לנמען של נמענו שלו, משמע מספר אחת ימסור את הכדור אגב תנועה למספר שתיים וירוצו להפריע למספר שלוש וכך הלאה בתאם. 10. הקבוצה הלומדת מאורגנת בשלשות. כל שלשה מקבלת לרשותה כדור אחד וארבעה קונוסים ובונה ריבוע שצלעותיו בנות כ- 5 מ' כל אחת. אחר כך מתייצבים המשתתפים בשלוש פינות של הריבוע והכדור נמסר לאמצעי שביניהם, כך ששני עמיתיו ניצבים כל אחד בכיוון אחר ובזווית של 90 מעלות ביחס אליו. האוחז בכדור מוסרו לאחת הכנפיים, ואז מתחילה תנועת התרגיל. החבר השלישי חייב לנוע במהירות לעבר הקדקוד הפנוי כדי לשוב וליצור זווית מסירה של 90 מעלות ביחס למיקומו החדש של הכדור; והמוסר עצמו שצריך להישאר על עמדו כדי לשמור על אותה הזווית ממי שקיבל ממנו את הכדור, יעשה כך רק אחרי תנועת הטעייה של עזיבת מקומו וחזרה מהירה אליו. כך יפעלו הלומדים ברצף דקות אחדות על מנת להפנים באמצעות התרגול את הצורך לשמור על זוויות מסירה אופטימאליות, או במילים אחרות לתמוך בבעל הכדור לטובת שמירת הקבוצה על הכדור שברשותה.	קיימת גם האפשרות שבמהלך הפעילות הקודמת יארגן המורה בעצמו בשטח האולם את הריבועים. אפשר גם לפעול ברביעיות, כשאחד התלמידים משמש כמדריך השלישייה הפועלת בתוך הריבוע וצריך לא לשכוח להחליפו מדי פעם.	התרגיל הזה נועד להגביר את הלחץ, אבל גם להרגיל חזרה מהירה להגנה לאחר איבוד כדור. זה המועד לשוחח עם הלומדים על חשיבות התמיכה, שצריך מי שאין הכדור בשליטתו להעניק לרעו האוחז בכדור, כשהגנת היריב לוחצת עליו. חישובו כול העת על עקרון התמיכה, לאמור השתדלו להימצא בזווית ישרה ביחס לעמיתכם האוחז בכדור!

<p>בתרגילי הפרק הזה צריך להקפיד על העיקרון שהמוסר עושה תמיד את הדרך היותר קצרה לכיוון הנמען בפתיחת קו מסירה חדש, בעוד שהשלישי שלא היה מעורב במסירה הקודמת משלים את הדרך הארוכה יותר.</p> <p>לאחר מספר דקות של תרגול יש להוסיף לידיעת הלומדים את הכלל הבא: לעולם אל תחצה מאחורי גבו של המגן, משום שבעשותך כך אתה למעשה מחליף כיוון תנועה ומגדיל מאד את הסבירות שתתנגש במסלול התנועה של השחקן השלישי ותקל בכך מאד על עבודת המגן. תנועה כזאת מבטלת למעשה את יתרון השלושה מול אחד ומעמידה במגרש מצב של שניים מול אחד.</p>	<p>ברביעיות</p> <p>להחליף את השומר</p>	<p>11. מסירות של שלושה מול אחד. המטרה למסור את הכדור מאחד לשני מבלי שהמגן יצליח לחטוף. החלפת התפקידים נעשית על פי מפתח של זמן או של מספר מסירות רצופות מוצלחות, למשל 10.</p> <p>12. שלושה מול אחד בהתקפה לעבר הסל. היציאה מקו אמצע המגרש ומותר ניסיון כיבוש אחד בלבד.</p> <p>13. טאץ' דאון בין שני זוגות לרוחב המגרש. המטרה היא להניח את הכדור מעבר לקו האורך של המגרש השלם, שהוא גם קו הרוחב של המגרש המוקטן. מותר להניעו במסירות בלבד.</p> <p>14. כנ"ל, אלא שהפעם מותר גם כדרור ו/או ביצוע שני צעדים לאחר קבלת הכדור מן האוויר, שהם חשובים מאד בעת לימוד חילופי מסירות בתנועה. כדאי לשחק את המשחק הזה גם בהתרת ריצה עם הכדור ביד, כשהמרדף נערך אחר האוחז בכדור. אם הוא ניגע לפני שמסר את הכדור לעמיתו, עליו להניח את הכדור על הקרקע והכדור עובר אז לחזקתה של הקבוצה היריבה.</p>	<p>10 דק' תרגול משחקי</p> <p>הגדלה הדרגתית של הלחץ בתרגול</p> <p>חיזוק נושא שינוי הכיוון וההתחמקות משומר</p>	
<p>בשלב לימודי זה יש עדיין לאסור חטיפת כדור מידי האוחז בו.</p>	<p>בכיתה עמוסה בת כשלושים תלמידים צריך לשחק עם ארבע קבוצות. כול שתי קבוצות מתמודדות זו מול זו על מחצית מגרש הכדורסל. לאחר כול התקפה מוצלחת יש לעבור להתקפה בצד שני של המגרש כדי לשמור על דינאמיות במשחק.</p> 	<p>15. משחק ההצרחות (כמו בשחמט): במגרש שגודלו מחצית מגרש הכדורסל משחקות שתי קבוצות המניעות כדור אחד. את הכדור מותר להניע במסירות בלבד, ולחטפו מותר רק כשהוא נמצא בתנועה באוויר. בארבע פינות המגרש מסומנים ארבעה שטחים בתצורת משולש או רבע עיגול על ידי קונוסים, או בעזרת סימון קווי אחר. בכל שתי פינות נגדיות אלכסונית ניצבים נציגי אחת משתי הקבוצות, כך שלכל קבוצה יש שני נמענים, אחד בכל פינה. לשטחים המסומנים הללו אסור לשחקני השדה לחדור, אלא בשעה של החלפת מקומות שתוסבר להלן: מטרת המשחק היא למסור את הכדור לאחד משני הנמענים. מסירה מוצלחת כזו עדיין אינה מזכה בנקודה, שכן רק לאחר שתופס הכדור, אם אכן הצליח לתופס, הצליח גם להעבירו הלאה לשחקן שלישי מקבוצתו ולהחליף מקומות עם זה שמסר לו את הכדור מלכתחילה, מוענקת הנקודה לזכות הקבוצה המוסרת. משמע על המוסר הראשון להיכנס בסוף המהלך אל החישוק בהחליפו את נמענו שם.</p>	<p>משחק מסכם להטמעת עקרון התמיכה במשמע של פתיחה מתמדת של קווי מסירה.</p>	<p>6 דק' משחק סיכום</p>
<p>יש לנהל את הדיון בעזרת שאלות מנחות.</p>		<p>16. שיחת סיכום קצרה לליבון וחזרה על עקרונות התמך במשחק</p>		<p>2 דק' סיום השיעור</p>



מעריך שיעור 4

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 29.12.2011
 בית ספר: כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

(X) הגינות בספורט

(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 57-59, 82-84, 91-92): עמ' 58.

פעילויות הלמידה (עמ' 60-76, 85-90, 95-107): עמ' 88 - 89.

שיעור מספר: 4 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה כדורסל של 3:3.


מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך. אות החינוך הגופני: משרד החינוך.

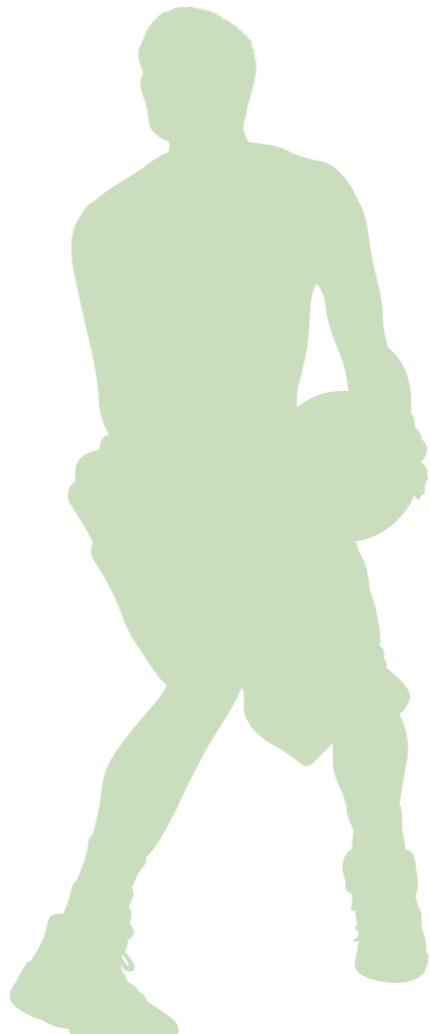
תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד ותרגול המסירה במשחק הכדורסל	התלמיד ישתתף בשיעור שייעודו חיזוק השליטה בכדור בתנועה בעת כדור ובאמצעות חילופי מסירות ושילובם במשחקוני תנועה.
	שילוב המסירה עם כדור ועם קליעה במשחק	התלמיד ישתתף ב מבחן לבדיקת הכדור כחלק מתהליך ההערכה המעצבת של יחידת ההוראה.
		התלמיד ישלב בהצלחה את מיומנויות המסירה, הכדור והקליעה.
הכרתי	הבנת עקרונות מסירת הכדור במשחק הכדורסל	התלמיד יפרט במילותיו שלו את העקרונות לביצוע מסירות ואת השימושים של סוגי המסירות השונים במשחק.
	ידיעת והבנת חוקי הכדור סל הבסיסים הקשורים בזמן במשחק.	התלמיד יפרט את סוגי הכדור השונים ואת השימושים שלהם במשחק וכן יהיה מסוגל לחזור ולתאר את כללי המשחק הקשורים בכדור: צעדים, כדור כפול ומשיכה.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחווה הנאה מהשתתפותו במשחקונים.	התלמיד יקבל הזדמנות לחוות קליעה במשחק וכן הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות במשחקונים השונים ובמחווון הכדור.
	יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יתאר את התנהגותו ואת התנהגות חבריו בעת המשחק וינסח שלושה כללים לשמירת ההגינות במשחקי ספורט.

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע. הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמספר המשתתפים, גומי שחור עבה באורך של 15 מ' ושלושים סרטי סימון בשני צבעים שונים. 30 כיפות או קונוסים. הערות ארגוניות: לתכנן היטב את דרך המעבר מעבודה אישית לפעולה בזוגות, בשלוש וברביעיות. הערות בטיחות: תיחום ברור למגרש ולמגרשי המשנה בעת התרגולים השונים.



נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	תיאור הפעילות / המשימה	מגמת התרגיל	זמן/ חלק השיעור
חזרה על נהלים וסימנים מוסכמים.	יושבים בתפוזרת מול עמדת המורה	1. הצגת נושא יחידת השיעור - חזרה על תנועה עם כדור בכדור ועל ידי מסירות.	קבלת התלמידים	2 דק' פתיחה
אופן אחיזת הכדור: אחיזת "T" בגובה החזה כ- 90 מעלות בין הזרוע לאמה, כף היד פונה לפנים ולעולם נשמר, רווח קל בין כף היד והכדור כשכל האצבעות במגע עמו. היד תומכת במצב "T" כשהיא בצדי הגוף. להקפיד על ביצוע הפעולות על פי המפרט המדויק הנדרש. יש לציין את הטורים המנצחים רק אם פעולות חבריהם בוצעו בצורה מדויקת ללא רבב! משפטים אחדים על חשיבות ההגינות בספורט!	רצים באופן חופשי בתוך גבולות מגרש הכדורסל. לכול אחד כדור. בטורים בני 4-6 לומדים כול אחד, על פי מספרם הכולל של הלומדים.	2. תנועה חופשית ברחבי המגרש. לכול אחד כדור. בהישמע השריקה עוצרים בעמידת מוצא ואוחזים את הכדור בשתי ידיים. לאחר מכן חוזרים ומטילים אותו כלפי מעלה ושבים ותופסים אתו באחיזה נכונה. 3. תנועה חופשית ברחבי המגרש תוך כדי ביצוע שינויי כיוון מתמידים: בתחילה לפי הוראות המורה ואחר כך באופן ספונטאני. המורה מנפיק בהדרגה שישה כדורים ותוך כדי כדור וריצה על המשתתפים להתארגן בשש קבוצות ולנוע בשישה טורים. לשריקת המורה מעביר הראשון את הכדור לשני בטור ועובר לרוץ בזנב טורו וכך הלאה עד שכול השישה מובילים תנועה לסירוגין. 4. מרוצי שליחים בהעברת הכדור בין חברי הקבוצה בדרכים שונות וכן בכדור. א. עמידה בטורים. הכדור אצל הראשון בטור. מסירת הכדור מעל הראש לאחור. כשהאחרון מקבל את הכדור הוא רץ לפניו וכך הלאה עד שמי שהיה ראשון בתחילת הפעילות חוזר להיות שוב ראשון. ב. כנ"ל בהעברת הכדור בין הרגליים. ג. בהפניית גו הצידה - פעם לימין ופעם לשמאל. ד. במרווחים מוגדלים והעברת הכדור לאחור נעשית בגלגול. האחרון מקבלו ונע לפניו בכדור רגיל מן הצד ובשלב הבא בכדור עקלתוני בין חברי הקבוצה, כשהללו מבצעים באותו הזמן תרגילים שונים, לפי הוראות המורה, כגון כפיפות מרפקים במצב של עמידת סמיכה קדמית, או הרמת רגליים במצב של ישיבה שלימה וכדומה.	לימוד אופן אחיזת כדור העלאת רמת העירור, תחושת כדור והתחלת שיתוף מאמצים כפתיח לשיתוף פעולה תרגול קואורדינציות יד - עין.	5 דק' עוררות
המסירות מעמדה מסוימת יכוונו לעולם לעמדה מסוימת אחרת וכך יובטח שהתנועה תכסה כול הזמן את כול המשתתפים ויישמר האיזון בצורת המעגל! כעת עליכם לנוע במהירות גבוהה אם אתם חפצים לשוב במועד לקבלת הכדור הבא! חזרה לשני המעגלים של תחילת הפרק.	הכיתה מתארגנת בשניים שלושה מעגלים. חזרה לשני המעגלים של תחילת הפרק.	5. סדרה קצרה של תרגילי שליטה בכדור במקום ובכדור: תחילה בעמידה: כדור בין הרגליים בתצורת הספרה שמונה. העברת הכדור סביב הגו בשני. 6. תן ולך במעגל. מסור אל שחקן ממול ורוץ להחליף את נמענך, שאף הוא נמצא כבר בתנועה להחליף את נמענו שלו וחוזר חלילה. 7. כנ"ל בהתחרות בין המעגלים. 8. מסור הצידה ונוע לפניו: הקבוצה ניצבת במעגל מאחורי קונוסים על מנת לוודא על שמירת קוטרו של המעגל. במרכז העיגול מוצב קונוס נוסף. הקבוצה מקבלת לרשותה כדור ומתחילה להעבירו מאחד לאחד על פי סדר העמידה בהיקף המעגל. כל מי שמסר כדור צריך לאוץ אל מרכז העיגול, לגעת בקונוס ולשוב במהירות על עקבותיו אל מקומו במעגל כדי להיות מוכן לקבלת הכדור העושה בינתיים את דרכו בהיקף המעגל. 9. מוסיפים כדור למוסרים במעגל. 10. התחרות בין שני מעגלים על אי איבוד הכדור. 11. כנ"ל והפעם התנועה היא בהיקף המעגל השכן	מסירות ותנועה מסירות ותנועה הגדלה הדרגתית של הלחץ בתרגול חזרה על עקרונות התמיכה	15 דק' הפרק הלימודי

<p>אפשר לאתגר את הלומדים על ידי מדידת זמן ביצוע רציף ללא איבוד אחד הכדורים.</p> <p>אם רמת הקליטה והביצוע של הכיתה את התרגיל הזה היא משביעת רצון ומעלה, ניתן להוסיף כדור אחד לתרגול, דבר זה מעלה מאד את הקושי של התרגול.</p> <p>הוראות המורה: היו מרוכזים, צאו בזמן הנכון, קבלו כדור ומסרוהו באחת ושובו על עקבותיכם!</p> <p>בתרגיל הזה יש תנועה מתמדת מצד לצד, וצריך לא לשכוח שבכל תור חדש מגנים השניים שבפעם הקודמת המתונו מחוץ לקו הרוחב בצד הסל.</p> <p>אם הכיתה מגלה שליטה טובה בתנועה עם הכדור רצוי להכניס לתרגול מגבלה של זמן. למשל 10 שניות עד זריקה.</p>	<p>מעגל בקוטר גדול ככול שניתן.</p> <p>הכיתה נחלקת לשישיות.</p> <p>להחליף תפקידים כול 1.5 דק'.</p>	<p>12. מסירות במעגל. האוחז בכדור מוסרו למשתתף אחר מאלה הניצבים מולו בצידו האחר של המעגל הגדול. ברגע שהלז קולט את הכדור יוצאים העומדים משני צדדיו בריצה לפניו אל מרכז המעגל, כשהם מוכנים לקבל מסירה ופניהם פונות אליו לצורך כך. אחד מהם יקבל את המסירה. באותו הרגע ישוב השני על עקבותיו אל מקומו בהיקף המעגל ומקבל הכדור ימסרו הלאה למי מן העומדים ממולו במעגל ואף הוא ישוב על עקבותיו אל מקומו בהיקף המעגל. וכך, חוזר חלילה.</p> <p>13. משחקון שמירה על הכדור בתצורת 4X2 על שטח של שמינית מגרש כדורסל (5 מ' על 5 מ'). ארבעה מחליפים מסירות ושניים מנסים להפריע. בשלב הראשון מותר לאוחז בכדור לבצע שלושה כדורים עם הכדור. בשלב הבא שני כדורים. לאחר מכן כדור אחד ובשלב האחרון חל איסור מוחלט על כדור. צבירת הנקודות היא אישית ומתנהלת לפי הלוח הבא: מסירה מוצלחת שהגיעה לתעודתה מזכה את מבצעה בשתי נקודות. מסירה מוחטאת מורידה נקודה ומסירה שנחטפה בדרכה לתעודתה, מפחיתה מסך הנקודות של מבצעה שתי נקודות. הנקודות מצטברות לאורך הטורניר כולו.</p> <p>14. תרגול של 4X2. הכיתה מתארגנת ברביעיות המתמקמות בשני עברי מגרש הכדורסל ומשני צידי הסלים (רביעייה אחת בצד זה של המגרש, רביעייה שתיים בצד השני וכך כל שאר הרביעיות. ליד הסל נעמדים שניים מבין חברי הרביעייה בצד אחד ושניים בצדו האחר של הסל. רביעייה אחת יוצאת לפניו תוך כדי חילופי מסירות אל עבר הסל שבעברו השני של המגרש (חל איסור כדור), כשמטרתה לכבוש סל בניסיון אחד. מצד שני שולחת רביעייה אחת רק צמד שחקנים אחד מתוך השניים המרכיבים אותה להגן על הסל. ליד הסל מתנהל אפוא משחק של ארבעה מול שניים. אם ההגנה מצליחה לחטוף את הכדור מן המתקיפים יוצאים מיד שני המגנים החוטפים להתקפה אל עבר הצד השני, כשאליהם מצטרפים במהירות שני עמיתיהם שהמתונו בצד הסל, ואם הצליחו חברי הרביעייה לכבוש סל, הרי שני הממתונו בחוץ נוטלים הם את הכדור שנקלע ומתחילים בניהול ההתקפה אל העבר השני, כששני עמיתיהם שהגנו בפועל מצטרפים אליהם.</p>	<p>פעילויות לתרגול מיומנויות הכדור ובעיקר המסירה במצבים משחקיים</p>	<p>15 דק' הפרק הישגי</p>
<p>המחווון לקוח מ"אות החינוך הגופני" ובחוברת זו גם נמצא סולם הערכת הישגים.</p> <p>במהלך המחווון ייבדק רק מדגם מייצג של ילדי הכיתה כדי ללמוד על מצבה של הכיתה בהקשרי השליטה בנלמד. שאר הלומדים יישחקו באופן חופשי משחקי 2X2 ו-3X3</p>		<p>15. מחווון כדור אקראי: 10 קונוסים ניצבים בשטח של חצי מגרש הכדורסל במבנה האות 'למד' ובמרחק של 1 מ' זה מזה (קונוסים 5 ו-8 הם הקונוסים הפינתיים בצורת האות 'למד'). הנבדק ניצב ליד קונוס 1 ובידו כדור. בהישמע האות הוא מכדרר בעקלתון (סלאלום) בין עשרת הקונוסים, מקיף את קונוס 10 וחוזר באותה צורת כדור אל קונוס 1. בדרך בחזרה הוא מקיף הקפה שלמה גם את קונוסים 8 ו-5. הכדור יחל בצד ימין של קונוס 1 ויסיים בצד שמאל שלו. לרשות הנבדק שני ניסיונות.</p>	<p>מחווון בדיקת כדור</p>	<p>8 דק' הפרק המסכם</p>



מעריך שיעור 5

הסטודנט/ית: **יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 9.1.2012**
 בית ספר: **כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס**

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

(X) הגינות בספורט

(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 59-57, 84-82, 92-91): עמ' 58.

פעילויות הלמידה (עמ' 76-60, 90-85, 107-95): עמ' 88 - 89.

שיעור מספר: 5 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה כדורסל של 3:3.

מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך. אות החינוך הגופני: משרד החינוך.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד ותרגול יסודות במשחק הכדורסל.	התלמיד ילמד ויתרגל את יסודות הקליעה הערוכה וישתמש בהם ברמת הצלחה סבירה במשחקוני כדורסל.
		התלמיד ישתתף ב מבחן לבדיקת המסירה כחלק מתהליך ההערכה המעצבת של יחידת ההוראה.
	שילוב המסירה עם כדור ועם קליעה במשחק.	התלמיד ישלב בהצלחה את מיומנויות המסירה, הכדור והקליעה.
הכרתי	הבנת עקרונות הקליעה במשחק הכדורסל וידיעת הכללים השיפטיים הקשורים בה בעת משחק.	התלמיד יפרט את העקרונות לביצוע הקליעה הערוכה .
		התלמיד יסביר מה בין הפרת תוקף לעבירת מגן במשחק הכדורסל.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד ידגים את ידיעתו בכללי המשחק על ידי שיפוט פעיל בקטעי משחק.	התלמיד ידגים את ידיעתו בכללי המשחק על ידי שיפוט פעיל בקטעי משחק.
	התלמיד יחוה עונג מהשתתפותו בתהליכי ההוראה-למידה.	התלמיד יחוה צבירת נקודות לטובת קבוצתו על ידי ביצוע של לפחות שתי קליעות במשחק.
		התלמיד יקבל הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות בתהליכי הלימוד במהלך השיעור וכן במחווון המסירה.
	התלמיד יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יחוה חויית שיפוט במשחק ויקבל הזדמנות להתבטא אודות כך בעל פה.

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע. הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמספר המשתתפים ושלושים סרטי סימון בשני צבעים שונים, 30 כיפות או קונוסים.

הערות ארגוניות: לתכנן היטב את דרך המעבר מעבודה אישית לפעולה בזוגות, בשלוש וברביעיות. הערות בטיחות: תיחום ברור למגרש ולמגרשי המשנה בעת התרגולים השונים.



נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	תיאור הפעילות / המשימה	מגמת התרגיל	זמן / חלק השיעור
חזרה על סימנים מוסכמים.	יושבים בתפזורת מול המורה	1. הצגת נושא יחידת השיעור - הקליעה הערוכה.	קבלת התלמידים	2 דק' פתיחה
שיעורי בית: לתרגל בזמן החופשי לפחות שלוש פעמים עד השיעור הבא את מיומנויות השליטה השונות שנלמדו בפרק זה.	בפיזור באולם	2. כדרור במהירויות שונות ושינויי כיוון וידיים לסירוגין באופן חופשי ברחבי האולם. סדרה קצרה של תרגילי שליטה בכדור במקום: תחילה בעמידה: העברת הכדור סביב הגו בשני הכיוונים וכן בין הרגליים בתצורת הספרה שמונה. החזקת הכדור בשתי ידיים לפני הגוף בגובה הברכיים, עזיבתו ותפיסתו מחדש בשתי כפות הידיים, לאחר שיד אחת הועברה אל מאחורי אחת הרגליים והשנייה נשארת לפניו בין שתי הרגליים. כך לסירוגין בשני הצדדים. כנ"ל, אלא שהפעם שתי הידיים מועברות אל מאחורי שתי השוקיים ומנסות לקלוט את הכדור לפני נפילתו ארצה. כדרור בהתקדמות בין הרגליים. כדרור מצד לצד.	הכנת הגוף לפעילות תרגול שליטה בכדור במקום	5 דק' עורות
מאחר שנדיר לחוות קליעה במשחק הכדורסל, שאינה תוצאה של תנועה והתפנות (למעט קליעות עונשין) תתורגל כול מסכת למידת הקליעה בצמוד לפרק התנועה המקדים של יצירת עמדה לקליעה. אחר כך תתווסף אליה גם תנועת ההטעה בקליעה לסל. ככול עצירה יש להקפיד על בלימה בשתי רגליים: הרגליים מקדימות את הגוף. הברכיים כפופות ומפוסקות. קו הכובד נמצא בין שתי הרגליים. הגו זקוף בהטיה קלה לפניו. הכתפיים וכפות הרגליים מקבילות ופונות לכיוון הסל.	בתפזורת חלוקת הכדורים מתוך הבנק תעשה בעזרת לומדים לא פעילים להגברת היעילות. כנ"ל באיסוף הכדורים ממחצית הלומדים. גומי נקשר לשני חישוקי הסלים בעזרת שני ווים ומחלק את האולם לשני צדדים. משני צידי הגומי.	3. התלמידים נעים באופן חופשי ברחבי האולם ומבצעים בלימות הכנה לקליעה לפי הוראות המורה. 4. כנ"ל לאחר שחולקו להם כדורים והם נעים בכדרור חופשי ברחבי האולם. 5. כנ"ל לאחר שנאספו מחצית הכדורים והם נעים בזוגות תוך כדי ביצוע של חילופי מסירות. 6. כנ"ל, כשהתכוונות הפעם היא לעבר הגומי המתוח, המדמה לצורך התרגול את מקום הסל. כעת מוסיפים איום בקליעה וזריקת כדור אל מעבר לגומי ביישור היד הזורקת וריצה מהירה מתחת הגומי לקליטתו החוזרת.	לימוד ותרגול הבלימה להכנה לקליעה תרגול כנ"ל מתוך כדרור תרגול כנ"ל מתוך קבלת כדור במסירה	20 דק' הפרק הלימודי
לפני הפעילות הזו מניחים על הקרקע למלוא אורכו של הגומי חישוקים מקבילים כמספר הלומדים, כך שלכול אחד יש חישוק משלו וחישוק מקביל מולו מצידו האחר של הגומי. שלב האיום בקליעה: הנפת הכדור מעל גובה המצח, הברכיים כפופות, השכנוע בתנועה להטעיית הקליעה נעשה "בחצי מהירות". מבט לסל והכדור עולה אל מעבר לגובה המצח ומיד אחר כך מורד בחזרה אל מרכז הגוף. שלב הקליעה: תנועה כנ"ל ושחרור הכדור בשיא גובה ביישור היד ודחיפת הרגליים. לאחר עזיבת הכדור את היד יש להקפיד על תנועת המשך, כשהיד ישרה והכף הקולעת כפופה לפניו. דימוי לשוני מתאים כאן לתיאור מנח הידיים ותנועתן בעת הקליעה הוא הבא: פתח חלון, שלח את היונה ואמור לה שלום! בזמן המוקצב למשחק צריך לארגן טורניר שבו כול קבוצה תזכה להתמודדות עם לפחות שתי קבוצות שונות.	לפני הפעילות הזו מניחים על הקרקע למלוא אורכו של הגומי חישוקים מקבילים כמספר הלומדים, כך שלכול אחד יש חישוק משלו וחישוק מקביל מולו מצידו האחר של הגומי. בניית קבוצות משחק הטרוגניות מתוך ניסיון לצוות לכול קבוצה שחקן מתקדם, שחקן בינוני ושחקן מתחיל.	7. הלומדים אוחזים כול אחד בכדור וניצבים כחמישה מטרים מן החישוק שלהם. הם נעים בכדרור לעבר החישוק ובולמים לידו כשפניהם קדימה ואז משחררים קליעה אל מעבר לגומי לכיוון החישוק המקביל המונח בצידו האחר של הגומי. 8. כנ"ל בתחרות בין זוגות פנים מול פנים. כול אחד בתורו. למנצח יוכרז הראשון שיצבור חמש קליעות מוצלחות לתוך חישוק. 9. כנ"ל, אלא שהפעם בני הזוג הם שותפים והניקוד של כול אחד מהם בנפרד מצטבר לניקוד משותף בתחרות בין כול הזוגות. הזוג הראשון שיצבור 10 נקודות יוכרז לזוג המנצח. 10. תנועה אישית חופשית ברחבי האולם. לסימן מן המורה מכדררים אל עבר הסל הקרוב ומבצעים קליעה ערוכה. אם מספר הלומדים גדול, פועלים בזוגות לפי תורות. 11. כנ"ל תוך כדי חילופי מסירות בזוגות. 12. משחקי 3X3 על סל אחד. חובת יציאה מן הבקבוק לאחר קליטת כדור נתיר בהגנה.		10 דק' הפרק ההישגי
	עבודה בזוגות: בן זוג אחד מבצע ובן הזוג השני סופר. אחר כך מחליפים תפקידים.	13. מבדק מסירות ותפיסות כדור: הנבדק ניצב במרחק 3.5 מ' מקיר חלק, מאחורי קו מסומן. בהינתן האות ירוק הנבדק את הכדור אל הקיר, הכדור קופץ על הקרקע פעם אחת, הוא תופס אותו בשתי ידיו וחוזר חלילה. משך המבדק 30 שניות, שבמהלכן על הנבדק לבצע 'מסירות' ותפיסות רבות ככל האפשר. כל תפיסת כדור נחשבת לפעם אחת. הוא רשאי 'למסור' את הכדור בכל צורה שהיא - מסירת חזה, מסירה עילית ומסירת כתף, ואף לשנות את צורת ה'מסירה' במהלך המבדק. לרשות הנבדק שני ניסיונות, הטוב ביניהם נחשב.	מחונן בדיקת מסירה	8 דק' הערכה מעצבת

מערך שיעור 6

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 12.1.2012
 בית ספר: כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

(X) הגינות בספורט

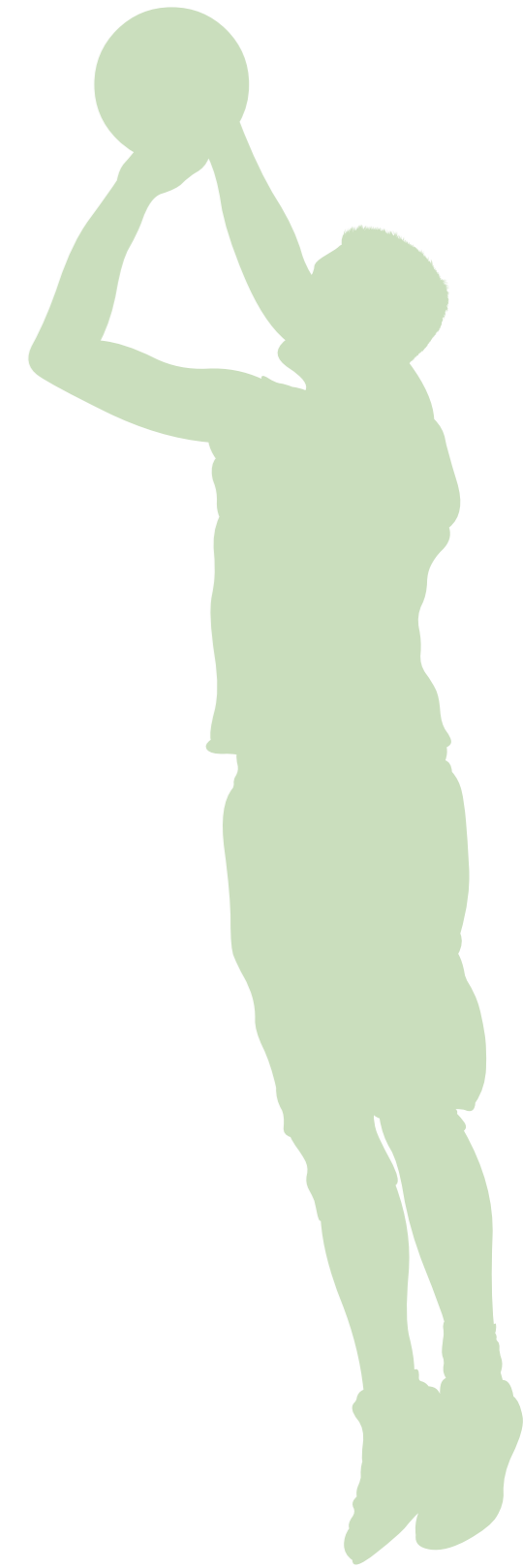
(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 57-59, 82-84, 91-92): עמ' 58.

פעילויות הלמידה (עמ' 60-76, 85-90, 95-107): עמ' 88 - 89.

שיעור מספר: 6 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה כדורסל של 3:3.


מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך. אות החינוך הגופני: משרד החינוך.



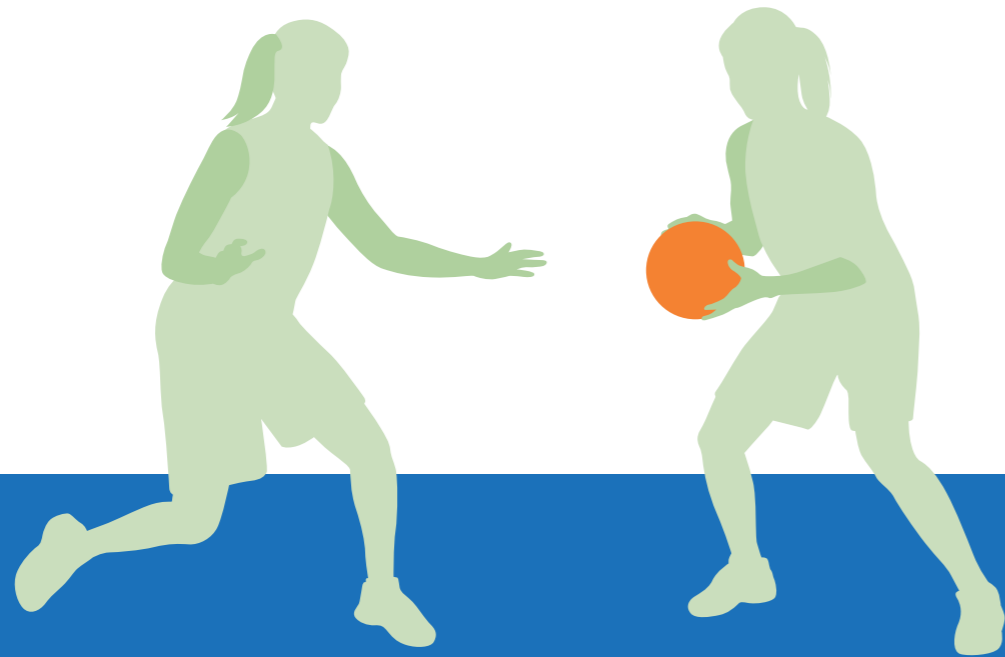
תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד ותרגול יסודות במשחק הכדורסל	התלמיד ילמד ויתנסה בביצוע מיומנות הצעד וחצי מתוך כדור ומקבלת מסירה בדרגות של לחץ יריב מתפתח ויצליח לשלב את המיומנות בפרקי משחק.
	שילוב מיומנויות במשחק הכדורסל	התלמיד ישלב בהצלחה את מיומנויות המסירה, הכדור וקליעת צעד וחצי במשחקונים שונים.
הכרתי	הבנת עקרונות קליעת צעד וחצי במשחק הכדורסל	התלמיד יפרט את העקרונות לביצוע קליעת צעד וחצי. התלמיד יסביר מה בין ביצוע צעד וחצי במשחק להפרת צעדים.
		התלמיד ידגים את ידיעתו בכללי המשחק הקשורים בקליעות השונות על ידי יישום בשיפוט פעיל במשחק.
		התלמיד יחוה צבירת נקודות לטובת קבוצתו על ידי ביצוע של לפחות שתי קליעות בצעד וחצי במשחקונים השונים.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחוה הנאה מהשתתפותו בתהליכי ההוראה-למידה בשיעור.	התלמיד יקבל הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות בתהליכי הלימוד במהלך השיעור.
	התלמיד יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יחוה חויית שיפוט במשחק ויקבל הזדמנות להתבטא אודות כך בפרהסיה.

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע. הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמספר המשתתפים ושלושים סרטי סימון בשני צבעים שונים, 30 כיפות או קונוסים.

הערות ארגוניות: לתכנן היטב את דרך המעבר מעבודה אישית לפעולה בזוגות, בשלוש וברביעיות. הערות בטיחות: תיחום ברור למגרש ולמגרשי המשנה בעת התרגולים השונים.

נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	תיאור הפעילות / המשימה	מגמת התרגיל	זמן/ חלק השיעור
<p>חזרה על סימונים מוסכמים.</p> <p>לחזור ולהזכיר את עקרונות התמיכה, המתבצעות על ידי תנועה מתמדת ופתיחת קווי מסירה לעמיתים.</p> <p>"השתדלו למסור מסירות קצרות ונועו מיד למקום חופשי!"</p>	<p>יושבים בתפוזת מול המורה</p> <p>בפיזור באולם</p> <p>שלשות כפולות</p>	<p>1. ארגון הכיתה בשלשות 3 על ידי נקיבת מספרים, תוך כדי כך שהלומדים נעים ברחבי האולם בריצה קלה ועורכים מדי פעם שינויי כיוון. כול שתי שלשות מתמודדות ביניהן על חצי מגרש. המטרה היא למסור 7 מסירות רצופות בין חברי הקבוצה מבלי שהכדור ייפול או מבלי שהקבוצה היריבה תצליח לחטוף אותו. כשהכדור נופל הספירה מתאפסת, אבל הכדור נשאר בידי מי שאוחז בו, אולם כשקבוצה מצליחה לחטוף את הכדור, היא זוכה בו ורשאית להתחיל את פעילות התנועה והמסירות שלה.</p>	<p>עוררות ותרגול מסירות בלחץ משחקי</p>	<p>5 דק' עוררות</p>
<p>הסבר מהו צעד וחצי ומה שימושו במשחק הכדורסל + הדגמה שלמה +דגשים חיוניים לביצוע. צעד וחצי משמש אותנו כדי להתקרב לסל ככול שניתן בעת ביצועה של קליעה. הקליעה המועדפת היא זו הנעזרת בלוח הסל ונזרקה אליו בזווית של 45 מעלות. תפיסת הכדור מתבצעת במהלך הצעד הגדול הראשון. הצעד הראשון מתבצע ברגל המקבילה ליד המכדררת.</p> <p>הצעד השני הוא קטן ונועד לאפשר ניתור גבוה לעבר הסל והוא מבוצע על הרגל הנגדית ליד המכדררת. תוך כדי הרמת הכדור מעלה לקליעה יש להדגיש את הנפת הברך המקבילה ליד הקולעת. הקליעה עצמה מבוצעת בשיא הגובה ביד אחת כאשר השנייה מלווה את הכדור עד שחרורו.</p>	<p>איסוף הכדורים והושבת הלומדים בחצי גורן על קו אמצע המגרש.</p>	<p>2. הצגת נושא יחידת השיעור - קליעת צעד וחצי.</p>	<p>2 דק' פתיחה</p>	
<p>מאחר שמדובר במיומנות מורכבת למדי, היא תלמד בשלבים וצריך לדבר עם הלומדים על הצורך בביצוע תנועה דינמית רציפה כדי להפנים את התנועה בשלמותה.</p> <p>גומי נקשר לשני חישוקי הסלים בעזרת שני וויים ומחלק את האולם לשני צדדים.</p>  <p>אם מדובר בתלמיד פעיל צריך לא לשכוח להחליפו מדי מספר פעם.</p> <p>בזמן שהלומדים מתנסים בצעד וחצי לגובה מארגן המורה את השטח לפעילות הבאה: הוא מניח על הקרקע למלוא אורכו של הגומי המתוח לאורך האולם שני חישוקים בטור ואחד המקביל להם מצידו האחר של הגומי והכול כמספר הלומדים, כך שלכול אחד יש אתר פעילות משלו.</p>	<p>חלוקת הכדורים מתוך הבנק תעשה בעזרת לומדים לא פעילים.</p>	<p>3. התלמידים נעים בשטח באופן חופשי ולשיריקת המורה מבצעים עצירה ברגל ימין לפנים.</p> <p>4. ביצוע כנ"ל והוספת צעד בשמאל ולאחריו ניתור כלפי מעלה.</p> <p>5. לכול תלמיד כדור והוא מבצע כנ"ל עם כדורים. משמע, מכדרר באופן חופשי בשטח ובהישמע השיריקה תופס את הכדור, כשרגלו הימנית לפניו, מוסיף צעד קצר בשמאל ולאחריו מנתר כלפי מעלה תוך כדי אחיזת הכדור.</p> <p>6. ביצוע כנ"ל אלא שהפעם ללא הוראות המורה, משמע הביצוע הוא ספונטאני ובהחלטה עצמית. לבסוף, יתבקשו הלומדים לסיים את התנועה בזריקת הכדור כלפי מעלה לפי עקרונות שנלמדו בשיעור שעבר בהקשרי עבודת היד בקליעה הערוכה.</p> <p>7. ביצוע כנ"ל חריקת הכדור מעל לגומי המתוח בין שני סלים.</p> <p>8. שני ספסלים מוצבים במקביל במרחק של מטר וחצי אחד מן השני. הלומדים מתבקשים לעבור ביניהם באופן הבא: הם רצים אל הספסל הראשון, נכנסים אליו ברגל ימין ומיד עוברים לצעד נוסף בשמאל ומנתרים מעל הספסל השני ונוחתים מעבר לו ברגל ימין. אחר כך הם שבים אל נקודת היציאה בריצה מן הצד ובסך הכול מבצעים את התנועה 10 פעמים.</p> <p>9. על הספסל הראשון מעמידים תלמידים לא פעילים. הלומדים מתייצבים בטורים מול הניצבים על הספסלים. כול אחד מוסר בתורו לתורן את כדורו ורץ לעבר הספסל. תוך כדי מעבר הספסל הוא לוקח את הכדור מידי עמיתו, המושיטו לפניו, וכשהוא נוחת מעבר לספסל השני הוא אוחז את כדורו בידי ומכדררו בחזרה לנקודת המוצא. לבצע 10 פעמים.</p> <p>10. כנ"ל, אלא שהפעם התורן מטיל את הכדור לאוויר ומבצע הצעד וחצי צריך לקלוט אותו אגב ניתור פנימה אל בין הספסלים בביצוע שיש בו דמיון מסוים לביצוע צעד וחצי בעקבות מסירה.</p> <p>11. הלומדים מניחים את כדוריהם בצד ומתפזרים בין סלי האולם. לכול חישוק קשור סרט בד באורך של מטר אחד, שקטעיו השונים צבועים בארבעה עד חמישה צבעים שונים. הלומדים מבצעים לפי תור צעד וחצי ספונטאני ללא כדור לתכלית נגיעה גבוהה ככול שאפשר בסרט הבד הקשור לחישוק. הגובה אליו הגיע כול אחד מהם מסומן על ידי הצבע, שבו הצליח לגעת.</p> <p>12. פעילות לאורך הגומי. הלומדים אוחזים כול אחד בכדור וניצבים כחמישה מטרים מן החישוק הראשון שלהם. הם נעים בכדרור לעבר החישוק הראשון, נכנסים לתוכו ברגל ימין, עוברים אל החישוק השני ברגל שמאל וחוזקים את הכדור מעל הגומי כדי לנסות לפגוע בחישוק שמן העבר השני.</p> <p>13. כנ"ל בתחרות בין זוגות, הפועלים זה ליד זה. למנצח יוכרז הראשון שיצבור חמש</p>	<p>לימוד הדרגתי של הציוד ושחרור הכדור מן היד במיומנות הצעד וחצי</p> <p>לימוד קצב הפעולה</p> <p>20 דק' אימון התנועה</p> <p>קצב פעולה בתוספת אחיזה בכדור</p> <p>תרגול הקצב מתוך דימוי מצב מסירה</p> <p>לימוד ההבחנה בין שתי הפסיעות של צעד וחצי תרגול התנועה השלם</p>	

נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	תיאור הפעילות / המשימה	מגמת התרגיל	זמן/ חלק השיעור
		<p>14. כנ"ל, אלא שהפעם בני הזוג הם שותפים והניקוד של כול אחד מהם בנפרד מצטבר לניקוד משותף בתחרות בין כול הזוגות. הזוג הראשון שיצבור 2. נקודות יוכרז לזוג המנצח.</p> <p>15. תנועה חופשית ברחבי האולם וביצוע ספונטאני של צעד וחצי. בכול ניסיון חדש חובה לעשות זאת בסל אחר וכן לנסות זווית חדשה.</p> <p>16. כנ"ל בזוגות, כשבן זוג אחד מלווה ואינו מנסה להפריע ממש או לחטוף. לאחר כול ניסיון קליעה מחליפים תפקידים.</p>	העלאת רמת הקושי	5 דק' עוררות
	<p>בניית קבוצות משחק הטרוגניות בתוכן והומוגניות ביחס של אחת לשנייה.</p> <p>בכל התקפת יריב ישמרו מאחור שחקנים אחרים. יש לקבוע</p>	<p>17. משחק כדורסל מתפתח, שבו מותרת רק קליעת צעד וחצי ומספר המגנים הרשאים לחצות את קו האמצע לכיוון הסל שלהם הוא כמחצית מספר התוקפים. למשל, אם המשחק הוא משחק של 4x4, רק לשניים מתוך ארבעת השחקנים התוקפים מותר לשוב על עקבותיהם ולשמור מתחת לסלם. בתחילה הם גם מרותקים לעמדות קבועות (מעגלים בגודל של חישוק, המאוירים על ריצפת האולם, מעט מחוץ לרחבת שלוש השניות, שאסור להם לחרוג מהם תוך כדי ביצוע ההגנה).</p> <p>18. בשלב הבא תותר למגנים הוצאת רגל אחת אל מחוץ למעגל (רגל ציר) כדי להגדיל את "נפח" השמירה בחוץ ולהעלות את דרגת הקושי של המבצעים. בכול התקפה יש ניסיון קליעה אחד בלבד ולאחריו מעבירים את הכדור לחברי הקבוצה היריבה בין שהקליעה צלחה בידי מבצעה ובין שלא.</p> <p>19. בשלב ג' מותר לכול הארבעה לחזור להגנה, אבל השמירה שלהם מבוצעת ללא ידיים. הידיים שלובות מאחורי הגו כול זמן שהם משחקים בהגנה.</p> <p>20. שוב חלה הגבלה על מספר המגנים, אבל הפעם מותר להם להיעזר בידיהם לצורך פעולות ההגנה, כולל חטיפת הכדור. כעת תתחיל גם ספירת הניקוד. כול סל שווה שתי נקודות וכול פגיעה בקרש שווה נקודה אחת. הקבוצה שתגיע ראשונה לשמונה נקודות תוכרז למנצחת.</p>	העברת הלמידה למצבי משחק מתפתחים בהדרגה	17 דק' הפרק ההישגי
	תשאול הלומדים	21. שיחת סיכום קצרה לאזכור יסודות הצעד וחצי וחיבתו במשחק הכדורסל.	סיכום	2 דק' הפרק המסיים



מערך שיעור 7

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 16.1.2012
 בית ספר: כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

(X) הגינות בספורט

(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 57-59, 82-84, 91-92): עמ' 58.

פעילויות הלמידה (עמ' 76-76, 85-90, 107-95): עמ' 88 - 89.

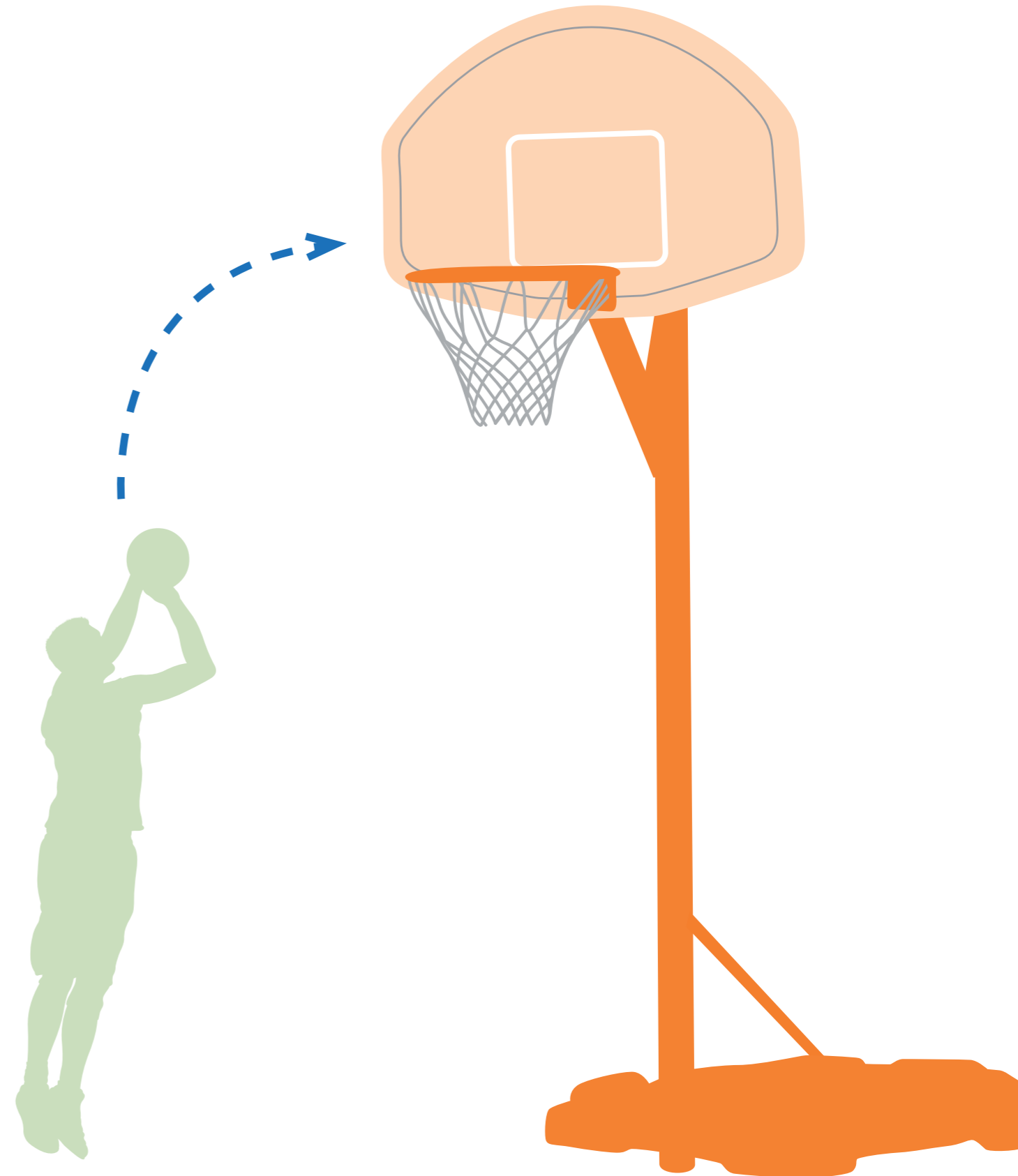
שיעור מספר: 7 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה כדורסל של 3:3.

מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך. אות החינוך הגופני: משרד החינוך.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד ותרגול יסודות במשחק ההגנה בכדורסל.	התלמיד ילמד את טכניקת הגנת היחיד וישתמש בה בעת משחק כדי למנוע מן היריב לכבוש סל ובמקביל לנסות להעביר את הכדור לחזקתו לטובת משחק ההתקפה של קבוצתו.
	שילוב מיומנויות במשחק ההגנה בכדורסל.	התלמיד ישלב בהצלחה את מיומנות ההגנה האישית במשחק.
		התלמיד ישתתף ב מבחן לבדיקת רמת שליטתו בכדור כחלק מתהליך ההערכה המעצבת של יחידת ההוראה.
הכרתי	הבנת עקרונות ההגנה האישית וה- boxing out בסגירה לסל.	התלמיד יפרט את יסודות ההגנה האישית בכדורסל
		התלמיד יסביר מה בין ביצוע הגנה אישית חוקית לבין ביצוע עבירה בעת השמירה האישית.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחווה הנאה מהשתתפותו בתהליכי ההוראה- למידה בשיעור.	התלמיד יחווה ביצוע יעיל של טכניקת ההגנה האישית כחלק מתרומתו למשחק הקבוצתי.
		התלמיד יקבל הזדמנות לחוות דעתו בעל פה על הרגשתו במהלך ההשתתפות בתהליכי הלימוד במהלך השיעור.
		התלמיד יזכה להזדמנות להפגין כישורים, שאינם קשורים דווקא לכישרון הטיפולי בכדור, ויוכל להביא לידי ביטוי במשחקו תכונות אישיותיות של אחריות ודבקות במשימה.

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע. הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמספר מחצית המשתתפים, סרטי סימון בשני צבעים שונים, 30 כיפות או קונוסים.

הערות ארגוניות: לתכנן היטב את דרך המעבר מעבודה אישית לפעולה בזוגות, בשלוש וברביעיות. הערות בטיחות: תיחום ברור למגרש ולמגרשי המשנה בעת התרגולים השונים.

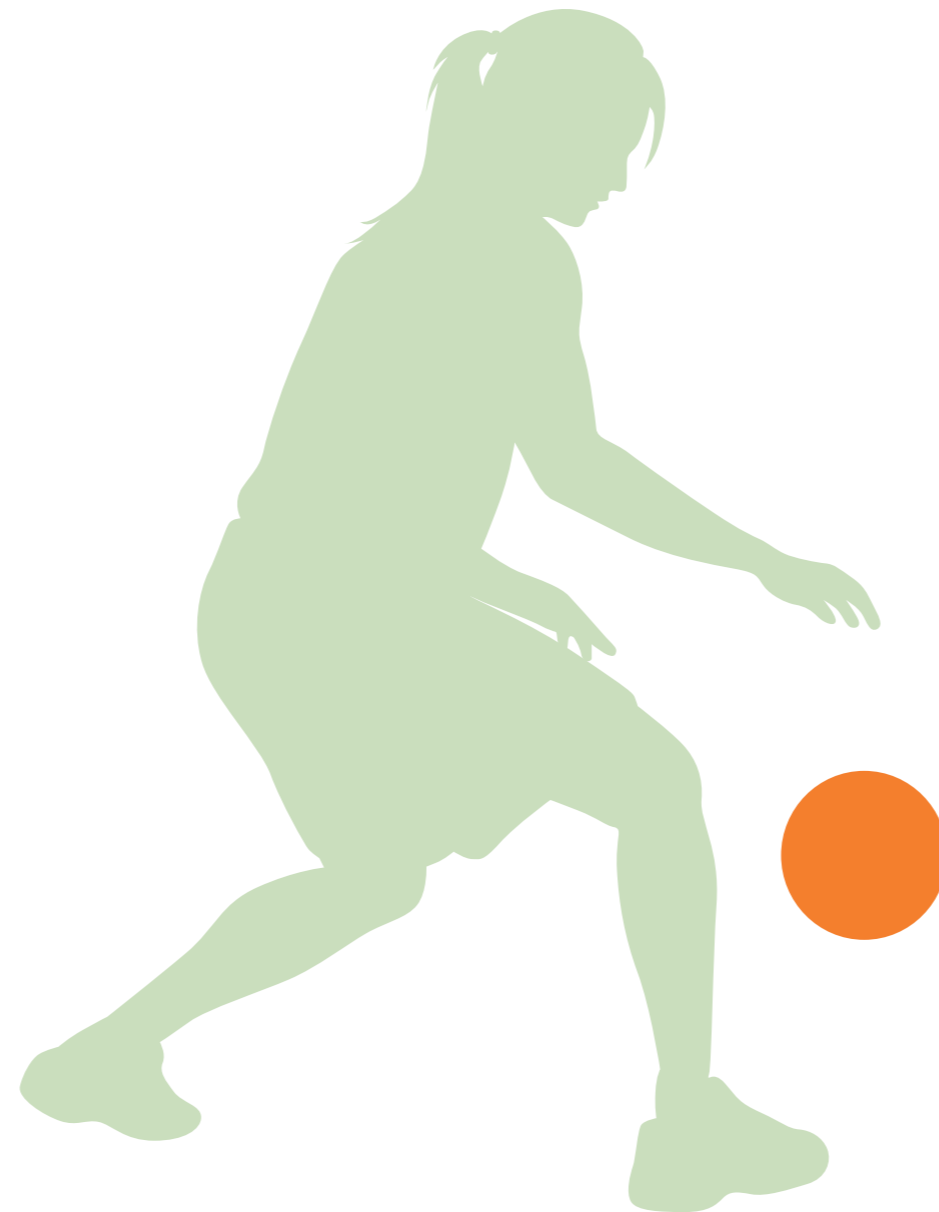


נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	תיאור הפעילות/המשימה	מגמת התרגיל	זמן/ חלק השיעור
<p>חזרה על סימנים מוסכמים.</p> <p>יש לערוך הבחנה בין שמירת מוביל כדור לשמירת שחקן הנע ללא כדור. היום נעסוק בשמירת מוביל הכדור!</p> <p>יסודות ההגנה האישית - עמדת מוצא: הפיסוק ברוחב האגן, הברכיים כפופות והמשקל במרכז בין שתי הרגליים. הגו זקוף בהטיה קלה לפניים. המבט מתמקד במרכז הבטן של היריב (אזור מרכז הכובד). הידיים פרושות לצדדים תוך כפיפת מרפקים.</p> <p>התנועה: מתבצעת בחצאי צעדים מהירים תוך שמירת מגע רצוף עם הקרקע. הרגל הקרובה לכיוון התנועה מובילה וכשהיא באוויר, הרגל השנייה נגררת על הקרקע. במהלך התנועה המרחק בין הרגליים כרוחב האגן.</p> <p>שינויי הכיוון בתנועת השומר כאשר שחקן ההתקפה מבצע שינוי כיוון: בלימה בצעד בינוני בכפיפת ברך. הבלימה במהלך הסבסוב תבצע על כריות כף הרגל. היציאה לכיוון התנועה החדשה בצעד גדול.</p> <p>היד הקדמית, המקבילה לרגל האחורית, מפריעה למסירה אפשרית.</p> <p>לחזור על חשיבות התנועה ללא כדור לתכלית של פתיחת קווי מסירות כדי לעזור לקבוצה להשיג את מטרתה במשחק</p>	<p>בחצי גורן לפני המורה</p> <p>ארגון הקבוצות בידי המורה על ידי נקיבת מספרי אחת ושתיים.</p>	<p>1. הצגת ההגנה האישית כיסוד מרכזי במשחק והדגשת שונותה ממה שנלמד עד כה אודות הצד ההתקפי של הכדורסל.</p> <p>2. המסירות נספרות: שתי קבוצות. חברי האחת מפוזרים בתוך מגרש הכדורסל ובידיהם כדור אחד. עליהם להעביר את הכדור במסירות ביניהם, כשאסור להחזיר כדור למוסר. כל מסירה מוצלחת מזכה את הקבוצה בנקודה. חברי הקבוצה השנייה ניצבים בתחילת המשחק על אחד משני קווי הרוחב של המגרש, כשהם מוחלקים לזוגות. בני הזוג הראשון נכנסים אף הם לתחומי המגרש לפני תחילת המשחק, ומרגע שמוכרז על תחילת המשחק עליהם מוטל לנסות ולהפריע לביצוע המסירות. כל כדור שניגע בידיהם מבטל את המסירה. כל כדור שנחטף על ידם מבטל אף הוא את המסירה ומונח מיד לאחר חטיפתו על ידי החוטף על הקרקע, כך שחברי הקבוצה המוסרת יוכלו להרימו ולהמשיך בחילופי המסירות שביניהם. שאר חברי הקבוצה החיצונית מבצעים את הפעולות הבאות: שני בני הזוג הבאים רצים בהיקף המגרש המסומן על ידי ארבעה קונוסים בארבע פינות המגרש על פי מפתח ההוראות הבא: את קו האורך הראשון של המגרש הם מבצעים בריצת סלאלום בין הקונוסים הפזורים לאורכו במרחקים של מ' אחד מן השני. את קו רוחב המגרש הבא הם עוברים בריצה לאחור. את קו האורך הבא של המגרש הם עוברים בדילוגים מעבר לדלגיות המונחות במרחק של מטר וחצי אחת מן השנייה ואת קו הרוחב האחרון הם עוברים בצעדי רדיפה צדיים. משהגיעו בחזרה לנקודת מוצאם, הם רשאים לחדור לתחומי המגרש ולעזור בהפרעה. ברגע חדירתם לתחומי המגרש, יתחיל הזוג הבא בתורו את ריצתו בהיקף המגרש באופן המתואר קודם וכך חוזר חלילה. באופן זה ייווצר מצב של הפרעה המתפתחת בהדרגה. ברגע שהזוג האחרון חדר לתחומי המגרש, יפעיל המורה את שעון העצר שלו ויאפשר המשך הניסיון לחילופי מסירות תחת לחץ של קבוצה שלימה לעוד 60 שניות. בתום המועד ישרוק המורה לסיום המערכה ויציין את מספר המסירות שבוצעו. כעת יש להחליף את סדר התפקידים של הקבוצות, ולהתחיל מחדש את המשחק. קבוצה שהצליחה למסור יותר פעמים תוכרז למנצחת.</p>	<p>הסבר נושאי השיעור</p> <p>חזרה על נושא המסירות בתנועה</p>	<p>2 דק' פתיחה</p> <p>8 דק' עוררות ואימון התנועה</p>
<p>להסביר ולהדגים מה עלול לקרות לשומר, שמצליב את רגליו בעת תנועת השמירה: אובדן שיווי המשקל וכתוצאה "איבוד" הנשמר.</p> <p>להחליף תפקידים בדרך חזרה.</p>	<p>בפיזור</p> <p>בזוגות</p> <p>המורה מראה את מקום הקונוס הראשון לכול פס והתלמידים מסמנים את המשך הפס למלוא אורכו על ידי הנחת קונוסים במרחק של 5 מ' זה מזה.</p>	<p>3. תנועה חופשית ברחבי המגרש. לשריקת המורה נכנסים הכול לעמדת המוצא בהגנה.</p> <p>4. משחק תופסת עם שני תופסים. הנתפסים עוברים לעמדת מוצא. חבריהם "משחררים" אותם על ידי מעבר מתחתם.</p> <p>5. תרגול חופשי של כניסה למצב שמירה וביצוע תנועת צעדי הרדיפה לאחור ובאלכסון לאורך המגרש.</p> <p>6. לכול זוג כדור אחד. האוחז בכדור קולעו לסל ומיד נסוג לאחור למצב של מגן. עמיתו קולט את הכדור החוזר ומכדרר לאורך המגרש כולל ביצוע של שינויי כיוון, כשחברו שומר עליו בתנועת צעדי רדיפה מבלי לנסות לחטוף ומבלי ל"אבדו".</p> <p>7. המגרש מחולק לאורכו לפסים ברוחב של 1.5 מ' באמצעות קונוסים. התלמידים מתרגלים כדורר ושמירה. אחד מכדרר והשני שומר. המכדרר מנסה לעבור את השומר בתנועה לאורך המגרש והשומר מונע ממנו לעשות כך על ידי סגירת קווי התנועה שלו. אסור למכדרר לדרוך על הפסים שבתוכם הוא נע, או לחצותם ואסור לשומר לחטוף את הכדור מן המכדרר.</p>	<p>לימוד ממוקד של יסודות ההגנה האישית</p> <p>תרגול התנועה ללא לחץ</p> <p>תרגול התנועה בלחץ מתגבר</p>	<p>15 דק' הפרק הלימודי</p>
<p>"נסו ליישם הן במשחק ההתקפה שלכם והן במשחק ההגנה את כול מה שלמדתם עד כה במסגרת יחידת ההוראה!"</p>	<p>המורה יארגן את מעברי הקבוצות בצורה מסודרת ובכיוון תנועה אחיד.</p>	<p>8. משחקי 3X3 על סל אחד. כול קבוצה חייבת לשחק לפחות מול שתי קבוצות שונות.</p>	<p>פעולה בזמן אמת</p>	<p>10 דק' הפרק ההישגי</p>

הערכה מעצבת:
מבדק השליטה
בכדור

9. עמידת פישוק, הכדור בידו של הנבדק. בהינתן האות הוא מתחיל לבצע ברצף במשך 60 שניות את הפעולות הבאות: א. עמידת פישוק קלה - סיבוב הכדור סביב הגו. ב. עמידת פישוק רחבה - העברת הכדור בין הרגליים מיד ליד בתנועה המדמה את צורת הספרה 8. הנבדק מבצע את חלק א' פעמיים לכיוון אחד ופעמיים לכיוון השני ומיד לאחר מכן את חלק ב', גם הוא פעמיים לכל כיוון (כל שתי נגיעות כף יד בכדור נחשבות להעברה אחת, ולכן יהיו ארבע העברות מכף לכף בכל כיוון). כל סבב, הכולל ארבע העברות סביב הגו וארבע העברות כדור בין הרגליים, ייחשב לפעם אחת. משך המבדק 60 שניות. הערה: כדי להקל על ספירת הפעמים רצוי לספור כול 16 נגיעות בכדור כפעם אחת.

המורה מדגים ואגב ההדגמה גם מסביר כיצד יש לבצע את המבחן וכיצד סופרים את הנקודות במהלכו. אחר כך מתארגנים בזוגות ומבצעים את המבחן לסירוגין: אחד מבצע והשני סופר ניקוד.



מערך שיעור 8

הסטודנט/ית: יצחק רם שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 19.1.2012
 בית ספר: כול ישראל חברים כיתה: ח' מספר הלומדים: 30 מקום השיעור: אולם ביה"ס

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

(X) הגינות בספורט

(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 59-57, 84-82, 92-91): עמ' 58.

פעילויות הלמידה (עמ' 76-60, 90-85, 107-95): עמ' 88 - 89.

שיעור מספר: 8 מתוך: 12 שיעורים. מטרה: התלמידים יצליחו לשחק בצורה פעילה כדורסל של 3:3. מקורות: כדוריד וכדורסל - נושאים מתוך תוכניות הלימודים בחינוך הגופני: משרד החינוך.

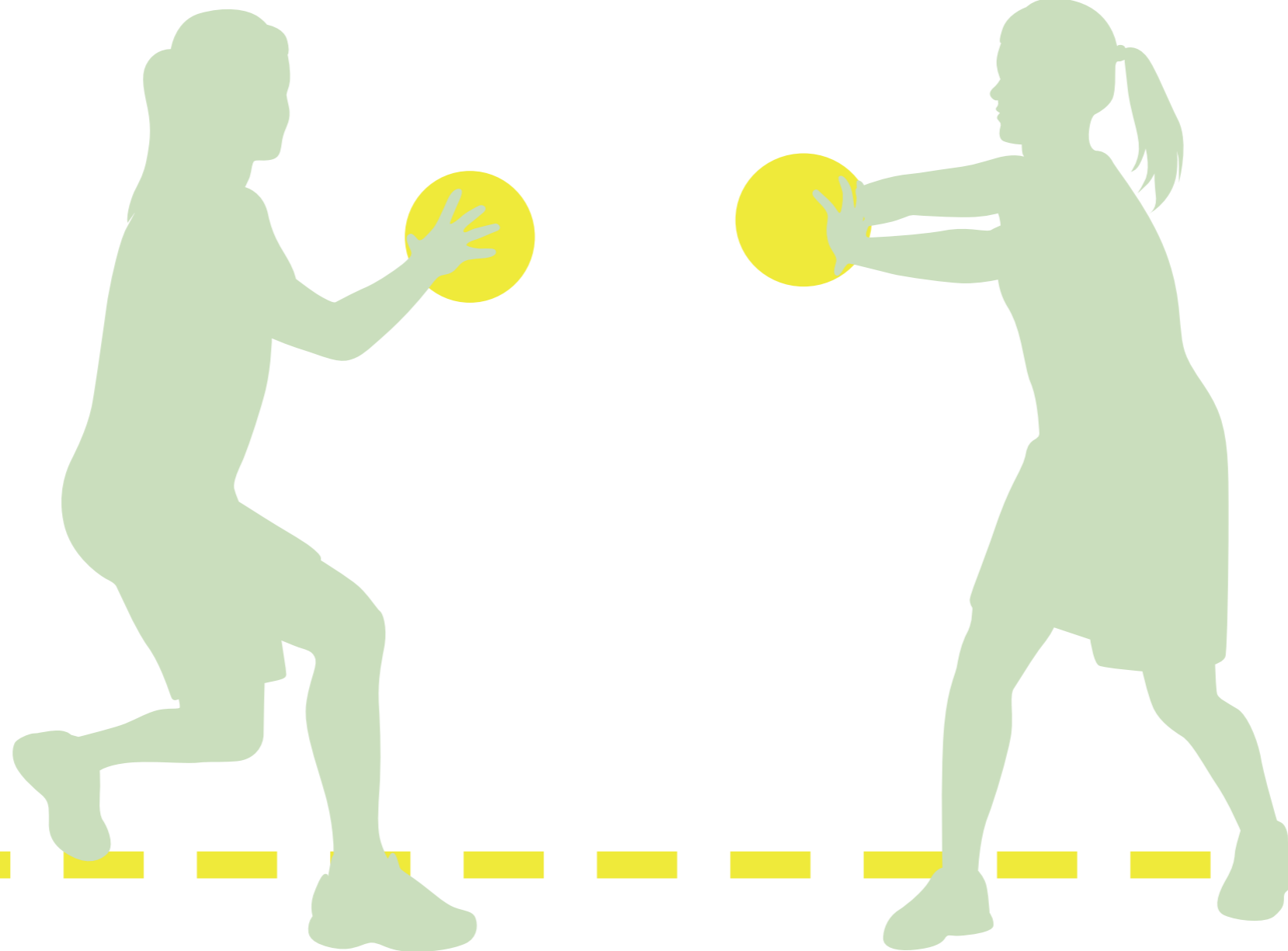
תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	לימוד ותרגול יסודות במשחק ההגנה בכדורסל.	התלמיד ילמד את טכניקת הסגירה לריבאונד וישתמש בה בעת משחק כדי למנוע מן היריב השתלטות חוזרת על כדור מוחטא וכדי לנסות להעביר את הכדור לחזקתו לטובת משחק ההתקפה של קבוצתו.
	שילוב מיומנויות במשחק ההגנה בכדורסל.	התלמיד יתרגל את תחושת התזמון בתגובה גופנית במצב תחרותי וישלב בהצלחה את מיומנות הסגירה לסל עם מיומנות ההגנה האישית בעת משחק.
הכרתי		התלמיד ישתתף במבחן קליעה לבדיקת רמת הטמעת הנושא על ידו.
	הבנת עקרונות ההגנה האישית וה- boxing out בסגירה לסל.	התלמיד יפרט את אופני הסגירה לסל בהתמודדות על כדור חוזר.
חברתי, ריגושי מוסרי	התלמיד יחוה הנאה מהשתתפותו בתהליכי ההוראה- למידה בשיעור.	התלמיד יחוה ביצוע של טכניקת הסגירה לכדור חוזר כחלק מטיפוח תחושת תרומתו למשחק הקבוצתי.
	התלמיד יפתח הנעה חיובית כלפי המשחק.	התלמיד יזכה להזדמנות להפגין כישורים, שאינם קשורים דווקא לכישרון הטיפול בכדור, ויוכל להביא לידי ביטוי במשחקו תכונות אישיותיות של אחריות ודבקות במשימה.
		התלמיד יחוה השתתפות במבחן קליעה, שבמהלכו יקבל שתי הזדמנויות כדי שיוכל לחוש השתפרות בביצועיו.

אופני בדיקת התכליות: התבוננות בלומדים המשחקים ואיתור קשיים עקרוניים ומתקשים מיוחדים בביצוע. הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: כדורי סל כמספר מחצית המשתתפים, סרטי סימון בשני צבעים שונים, 30 כיפות או קונוסים, 2 ספסלים שבדיים, ארבעה שעוני עצר. הערות ארגוניות: לתכנן היטב את דרך המעבר מעבודה אישית לפעולה בזוגות, בשלוש וברביעיות. הערות בטיחות: תיחום ברור למגרש ולמגרשי המשנה בעת התרגולים השונים.



נקודות להדגשה (בטיחות, ידע ועקרונות). רמזים מנחים לרכיבים חיוניים שאלות ללומדים	אופני ארגון הלומדים, הציוד, המתקנים והסביבה	תיאור הפעילות / המשימה	מגמת התרגיל	זמן/ חלק השיעור
<p>חזרה על סימנים מוסכמים</p> <p>יסודות הסגירה לריבאונד: עמדת המוצא של המגן במהלך הקליעה: פישוק ברוחב האגן תוך פסיעה קלה לפנים ע"י הרגל הקרובה למרכז המגרש. הברכיים כפופות, המשקל במרכז, הגו זקוף, תוך הטיה קלה לפנים. היד המתאימה לרגל הקדמית מונפת מעלה לעבר הכדור או לעיני הקלע, היד השנייה מוטיית הצידה ומפריעה למסירה אפשרית.</p> <p>צפיית כיוון התנועה של הקלע: כאשר המתקיף זרק לסל והחל לנוע לסל השומר ינוע לאחור לעבר כיוון התנועה של המתקיף, ייצור מגע ע"י האמה עם המתקיף, יסתובב עם הפנים לסל ויבלום את תנועתו של המתקיף לעבר הסל.</p> <p>המגע עם המתקיף: סיבוב על הרגל האחורית הקרובה לכיוון התנועה של המתקיף, יצירת מגע עם המתקיף, כשהרגליים בפישוק רחב, הגו זקוף, הידיים יוצרות מגע עם התוקף כשהן כפופות ונוטות כלפי מטה ויוצרות מגע ביד אחת או בשתי ידיים עם היריב.</p> <p>קפיצה לריבאונד: ניתור לשיא הגובה, פיסת הכדור בשתי הידיים ונחיתה בפישוק רחב.</p>	<p>בחצי גורן לפני המורה</p> <p>יש לארגן ארבע קבוצות משחק בשני מגרשים (משחקים לרוחב האולם) כדי שלא יהיה עומס רב מדי במגרש. אם המשחק מסתיים במהרה אפשר לערוך התחרות גמר בין המנצחות ומשחק על מקומות שלוש ארבע בין המנצחות.</p> <p>בזוגות - מספרי 1 ו-2</p> <p>"מספרי 1 ליטול כדורים ולהתייצב מתחת לסל ומספרי 2 להתייצב על קו זריקת העונשין!"</p> <p>להשתמש בכול הסלים הקיימים באולם.</p>	<p>1. הצגת הסגירה לכדור חוזר כיסוד במשחק והדגשת חשיבותו במשחק.</p> <p>2. כדורסל חי: השחקנים בכול אחת משתי הקבוצות ממוספרים על פי סדר רץ. כל קבוצה מנסה להניע את הכדור בחילופי מסירות (לאוחז בכדור מותרים רק שלושה כדורים) במטרה למסור לחבר הקבוצה הניצב על מכשיר מגביה מתחת לסל (ספסל שבדי, שולחן או דיוטת ארגז שבדי). מותר למסור רק בין קו קשת שלוש הנקודות לקו התוחם את רחבת שלוש השניות; ולאף שחקן אסורה הכניסה לתוך ה"בקבוק". כדור שנקלט בביטחון (מבלי להשמט וליפול ארצה) בידי ה"סל החי" מועבר מיידית אל חברי הקבוצה ה"סופגת" (במתכונת של ספיגת סל במשחק הכדורסל), והנמען שקלט את הכדור יורד מן המכשיר המגביה ומפנה את מקומו עליו לנושא המספר הרץ הבא בקבוצתו. קבוצה שסיימה ראשונה להחליף את כל שחקניה תוכרז כקבוצה המנצחת.</p> <p>3. הלומדים נעים באופן חופשי בשטח בזוגות ולהוראת המורה מבצעים "סגירות" אחד של השני לסירוגין.</p> <p>4. ליד קיר. מספר 1 זורק את הכדור אל הקיר (גבוה) ומספר 2 מנתר כלפי הכדור החוזר ומנסה לקולטו גבוה ככול שניתן ואז נוחת בפישוק רחב.</p> <p>5. טור של שחקנים על קו זריקת העונשין וטור נוסף מתחת לסל עם כדור לכול אחד. הראשון בטור שמתחת לסל מוסר לראשון שעל קו העונשין זה זורק לסל. מיד לאחר המסירה יוצא המוסר ונע במהירות אל עבר הזורק וסוגרו כדי למנוע ממנו את הכדור החוזר וכדי לקלוט אותו בעצמו ואז מחליפים מקומות.</p>	<p>הסבר נושאי השיעור</p> <p>משחק להעלאת רמת העירור ותרגול התנועה בחילופי מסירות</p> <p>לימוד ממוקד של מיומנות היעד</p>	<p>2 דק' פתיחה</p> <p>5 דק' עוררות ואימון התנועה</p> <p>10 דק' לימוד ותרגול התנועה</p>
<p>להבהיר ללומדים שהפרעה לתפיסת הכדור החוזר מותרת ללא מגע גופני והיא מתבצעת על פי הסגירה לכדור נתיר, שנלמדה בפרק השיעור הקודם.</p>		<p>6. משחק כדור נתירה: שתי קבוצות עם כדור סל אחד. אסור ללכת עם הכדור ומותר להניעו בחילופי מסירות בלבד. המטרה היא לאסוף נקודות על ידי הטלת הכדור באחד משני לוחות הסלים, כך שהחזרתו מן הקרש תסתיים בפגיעה בקרקע שמעבר לתחום ה"בקבוק" (רחבת "שלוש השניות"), מבלי שחברי הקבוצה היריבה הצליחו לתופסו לפני נפילתו אל הרצפה. אם חברי הקבוצה היריבה תפסו את הכדור בעודו באוויר, ואסור לאף אחד להיכנס גופו אל אזור ה"בקבוק", הם יכולים לשוב ולהטיל את הכדור אל הלוח שמולם, וכך מותר יהיה לעשות גם לקבוצה א', שהחלה את מסכת ההטלות, לשוב ולעשות. משמע, בסך הכול מותר לזרוק את הכדור אל אותו הלוח שלוש פעמים ברציפות, ואזי חייבת הקבוצה הקולטת את ההטלה השלישית לנהל התקפה אל עבר הסל הנגדי. מכאן ניתן להבין שבניגוד למוכר לתלמידים במשחקי הכדור הגדולים האחרים, אין במשחק זה סל ביתי שעליו מגוננים וסל נגדי שאותו יש לכבוש. שני לוחות הסלים במגרש מהווים מטרות התקפה לגיטימיות לכל אחת משתי הקבוצות. מותר להפריע לקבוצה המותקפת לנסות לקלוט את הכדור המנתר מלוח הסל. אולם, אסור, כמובן, ומתוקף תכלית המשחק זה גם לא כדאי, לעמית הזורק ליצור מגע עם הכדור שנזרק. כל התקפה שנסתיימה בין שבהצלחה קרי, הוענקה בסיומה נקודה לאחת הקבוצות, לאחר שמי מחבריה זרק את הכדור לעבר הקרש והכדור שב ונפל בתחומי המגרש מבלי שחברי הקבוצה היריבה הצליחו לתופסו, או בין שבכישלון, כי אבד הכדור לחוץ, או נזרק לעבר הלוח והחטיא אותו, או פגע בלוח ונחת ארצה בתחום ה"בקבוק", או אף פגע בחישוק, חייבת הקבוצה הזוכה בו לנהל התקפה אל עבר הלוח הרחוק שמעברו השני של המגרש. התקפה אל העבר השני פירושה העברת הכדור במסירות אל מעבר לקו אמצע המגרש. לאחר העברת הכדור מעבר לקו האמצע רשאית הקבוצה השולטת בכדור להחליט לאן היא ממשיכה לתקוף והיא עשויה בהחלט להחליט על שינוי כיוון ולשוב ולתקוף את הלוח שמתחתיו הוצא הכדור בראשית ההתקפה. למנצחת תוכרז כקבוצה שזכתה ביותר נקודות.</p>	<p>תרגול משחק לאימון הסגירה לריבאונד</p>	<p>20 דק' הפרק ההישגי</p>

<p>להבהיר למשתתפים, כי המשחק בכללים שונים לשתי הקבוצות נועד לאפשר לכולם להפיק את המרב מן ההתנסות הלימודית. הקבוצה המתקדמת תתרגל בעיקר את יסוד הסגירה לסל מחמת האיסור לקליטת כדור חוזר ישירות מן הסל, עובדה שתחייבם לסגור נכון את יריביהם בדרך לכדור החוזר, וכן היא תתרגל קליעות ערוכות, ואילו, חברי הקבוצה האחרת יזכו להתאמן בעיקר על יסודות ההגנה האישית במצב דמוי אמת, אבל מוקל יחסית, המתאים לרמתם ובמקביל יוכלו להתאמן על מיומנות הצעד וחצי בתנאים כנ"ל.</p>		<p>7. משחק כדורסל של 3X3 בין קבוצות הטרוגניות. לקבוצה המתקדמת מותרת קליטת כדור חוזר רק לאחר שהכדור נחת פעם אחת לפחות על ריצפת האולם. בנוסף יאסרו עליהם הכניסה לרחבת שלוש השניות משני צידי המגרש לצורכי הגנה והתקפה וממילא גם השימוש בקליעת צעד וחצי והם יאלצו, לכן, להסתפק בקליעות ערוכות או בקליעות ניתור מחוץ לרחבת שלוש השניות. הכניסה לרחבות מותרת להם מרק כדי לנסות ליטול כדור חוזר בתנאים הנ"ל. חברי הקבוצה הפחות מתקדמת רשאים לעשות את כול מה שמותר על פי כללי הכדורסל.</p>	<p>תרגול משחק דיפרנציאלי של יסודות המשחק השונים בדגש על הסגירה לסל</p>	<p>8 דק' פרק מסיים</p>
	<p>המורה מדגים ומסביר את המבחן ואחר כך מבצעים אותו מול שלושה סלים שונים ברחבי האולם ואפשר גם ארבעה, אם יש מספיק כדורים לכך בשיפוט הלומדים</p>	<p>8. הנבדק ניצב מאחורי קו זריקת העונשין. באחד משני צדדיו ניצבת עגלת כדורים בגובה 1 מ' מהקרקע ובה 10 כדורי סל. בהינתן האות הנבדק מנסה לקלוע לסל כדורים רבים ככל האפשר במשך 90 שניות. לרשותו שני ניסיונות, הטוב ביניהם נחשב.</p>	<p>הערכה מעצבת: מבדק הקליעה הערוכה</p>	



בתאריך 1.9.08 נחתם הסכם אופק חדש בין ממשלת ישראל לבין הסתדרות המורים המייצגת את כלל מורי היסודי בבתי הספר הממלכתיים והממלכתיים דתיים. עברו שלוש שנים מראשית יישום הרפורמה והיא מתחילה את שנתה הרביעית. נכון לתשע"ב נכללים ברפורמה 78,354 אלף מורים - 1932 בתי הספר ו-8,041 גני ילדים (שיעור חופשי ספטמבר 2011).

עיקרי הרפורמה ומטרותיה הם: צמצום פערים בחינוך, שיפור הישגי התלמידים, טיפוח תלמידים מתקשים ומצטיינים, מתן שכר הוגן למורים, בעיקר למורים החדשים, חיזוק מעמד המורה בחברה ומתן זמן איכות לכל תלמיד.

במהותה רפורמת אופק חדש משנה את שכר המורים, דרגות קידום, היקף שעות ההוראה והיקף שעות השהייה של המורה בבית הספר. ההסכם מגדיר בדיוק את מספר השעות הפרונטליות, השעות הפרטניות (עבודה עם תלמיד אחד ועד 5 תלמידים) ואת שעות השהייה (ישיבות מורים, הכנת חומרי למידה, מפגש עם הורים ובדיקת עבודות ומבחנים) בנוסף לכך, מפורטים בהסכם תשלומים נוספים למורים עבור שעות מילוי מקום, תגמול עבור פעילויות בית ספריות ועוד (הסכם אופק חדש סעיף 30 עמ' 11).

מקצוע החינוך הגופני הוא מקרה פרטי של מקצוע הוראה הנלמד בתנאים שונים ובמסגרת שעות שונה מכל מורה אחר בבית הספר ונכלל גם במסגרת מקצועות הליבה המחייבת את כל בתי הספר במדינה. יישום הרפורמה בשיעורי החינוך הגופני פותח אפשרויות רבות לקידום המקצוע. השיעורים הפרטניים מאפשרים למורים לחינוך גופני לקדם ילדים בעלי יכולת מוטורית חלשה, לשפר את ביטחונם האישי ולעזור בכך לקידום גם בכתיבה במקצועות עיוניים. השעות הללו מאפשרות לקדם ילדים ספורטאים, לאמן נבחרות לקראת תחרויות ועוד (אהרון, חוזר הפיקוח על החנ"ג מס' 1 תשע"א).

יחד עם ההזדמנות שמאפשרת הרפורמה לקידום המקצוע, היא יצרה גם שינוי מהותי בתנאי עבודתם של המורים, הכולל הוספת שעות של עבודה בתחומי בית הספר, חתימה על שעון נוכחות, ביטול "גמול ההכשרה" המכיר במורה המקצועי כבעל ייחודיות משלו ועוד. שינויים אלו עלולים לצור התנגדות בקרב מורים רבים.

אנו עורכות מחקר כדי לבחון את עמדתם של המורים לחינוך גופני כלפי רפורמת אופק חדש.

אם בית ספרכם משתייך לרפורמת "אופק חדש" חשובה עמדתכם. נשמח אם תביעו אותה באמצעות השאלון שלהלן. למילוי השאלון היכנסו לקישור הבא:

<https://spreadsheets.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dGRIZmVibGN0S3ZjdjgxdW5YVE9Lc0E6MQy=dGRIZmVibGN0S3ZjdjgxdW5YVE9Lc0E6MQ>
(בתום מילוי השאלון לחצו על כפתור SUBMIT אשר בתחתיתו).

תודה מראש,

ד"ר ורדה אינגילס וד"ר סימה זך

הזמנה

מפגש וערב עיון לזכרו של ד"ר אלימלך מליק שוחט ז"ל

בתאריך 13 בדצמבר יתקיים במכללה מפגש בין השעות 16:30-19:30

מוזמנים מוקירי זכרו, מורי מורים ומורים מאמנים.

נשמח לראותכם.

הזמנה

תחרות יוזמות לאורח חיים פעיל ובריא

שנת הלימודים תשע"ב הוכרזה ע"י משרד החינוך כשנת אורח חיים פעיל ובריא.

במהלך שנת הלימודים, יוענקו פרסים כספיים למוסדות החינוך על יוזמות ייחודיות להטמעת אורח חיים בריא.

על פרטי התחרות, קריטריונים ולוח זמנים ניתן לקרוא באתר הבא:

http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/ShnatBriut/PrasYozmot.htm

היחידה לחקר ההוראה והשבחתה במכללה, עומדת לרשות המורים בעזרה בפיתוח יוזמות.

סטודנטים להוראה, סטאז'רים ומורים מוזמנים לפנות אל היחידה כדי לקדם יוזמות חינוכיות-פעילות בבית ספרם.

בברכה,

נועה חורש

מרכזת היחידה

noa.win1@gmail.com