

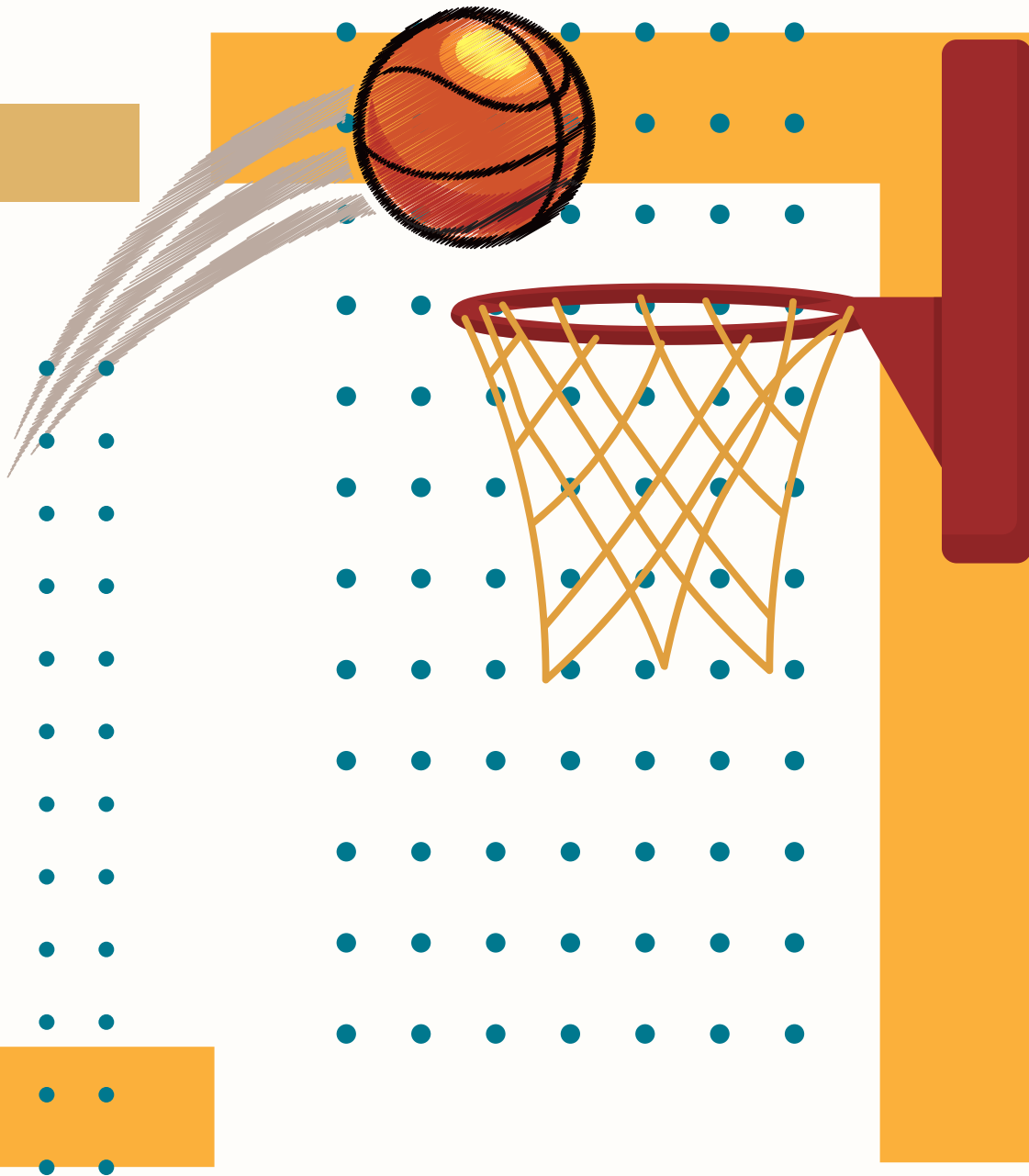


תחום ספורט ובריאות

מיומנויות ספורט אישי

שלב חטיבת נעורים
ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- הקדשת זמן מספיק לתרגול פעילות גופנית אישית לבחירתו, והפגנת התמדה בביצוע ללא הפסקה למשך זמן מתאים, מה שמשקף את מחויבותו והתמדתו בפעילות.
- ביצוע מיומנות אישית בסיסית בדיוקנות וביציבות, והפגנת הצטיינות בביצועים בהשוואה לחבריו, מה שמעיד על התפתחות בשליטה ובמשמעת התנועתית.
- יישום מיומנויות גופניות אישיות, כמו ריצה או קפיצה לרוחק, במצבי משחק מגוונים, והפגנת שיפור ניכר בכוח הגופני ובגמישות, מה שמשקף את התפתחותו הגופנית.
- התנסות במגוון משחקים אישיים שונים, ולאחר מכן בחירת הפעילות המתאימה לנטייתו, ותרגולה באופן קבוע, תוך הפגנת התפתחות הדרגתית בביצועים.
- תחרות עם קבוצת חברים במסגרת של כבוד ומשמעת, ויישום כמה מהמיומנויות ההתקפיות וההגנתיות הקשורות למשחקים האישיים, מה שמחזק את רוח האתגר והמשחק ההוגן.

שיטות הערכה:

- כרטיס תצפית על ביצועים תנועתיים של המורה.
- הערכה עצמית פשוטה של התלמיד.
- תיק עבודות אישי הכולל סרטון קצר או מצגת להמחשה: "הכוונה כאן לתיק עבודות היא תיעוד ביצועי התלמיד בפעילות בלבד (ציור, תמונה, וידאו), ולא לתיק הלימודים המקיף".

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	360 דקות.	 משך הביצוע
אולם ספורט סגור או מגרש מקורה המצויד בשולחנות טניס שולחן. הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).		 מקום הביצוע
* שולחנות טניס שולחן (לפי מספר הקבוצות). מחבטים במידות מתאימות לשלב הגיל. כדורי טניס שולחן קלים. מקרן חזותי או וידאו להמחשה. שעון עצר לכל סבב. דפי הערות והערכה.		 אמצעי ביצוע

הליכי ביצוע (התוכן):

מושגי יסוד:

- ידע: רכיבי חבטת הפורהנד (הכנה, תנועה, מעקב אחר הכדור, שיווי משקל).
- מיומנויות: קואורדינציה שרירית, יציבות, חבטה עם הצד הקדמי של המחבט.
- ערכים: משמעת עצמית, כיבוד כללים, שליטה ברגשות.

תיאור התוכן:

- מטרת פעילות זו היא ללמד את מיומנות חבטת הפורהנד בטניס שולחן, דרך הדרגתיות בלמידה מתצפית ליישום. הפעילות מתמקדת בפיתוח ביצוע תנועת נכון, תוך הבנת תנוחות הגוף הנכונות ויישום המיומנות במצבי משחק פשוטים, בנוסף להטמעת ערכים של התנהגות ספורטיבית ובטיחות.
- שיעור 1: "היכרות עם מיומנות חבטת הפורהנד בטניס שולחן"
 - הכנה: תרגילים קלים להנעת פרקי הידיים והזרועות + פעילות אינטראקטיבית על ידע קודם במשחק.
 - הצגה: הסבר בעל פה המבהיר את המיומנות: עמידה עם כיפוף ברכיים, הזזת המחבט לאחור ביד החובטת, ביצוע חבטת הכדור ומעקב רציף אחר תנועת היד קדימה.
 - יישום: חיקוי תנועת מודרך ללא כדור - אימון על עמידה נכונה ואחיזת המחבט.
 - הרגעה: סקירה מהירה באמצעות שאלה: "מהו הצעד הראשון בחבטה?".
- שיעור 2: "אני מנסה את הביצוע האימוני"
 - הכנה: פעילות קבוצתית קלה (מסור את הכדור מבלי להפיל אותו).
 - הצגה: סקירה מהירה של השלבים - התמקדות בתזמון ובחבטת הכדור על השולחן.
 - יישום: אימונים אישיים וזוגיים - זריקת הכדור וחבטתו קדימה.
 - הרגעה: תרגיל מתיחות לזרועות עם ויסות נשימה.
- שיעור 3: "אני משחק ומשפר את הביצועים"
 - הכנה: תרגיל קפיצה + יציבות + חבטה דמיונית.
 - הצגה: תזכורת על שלבי הביצוע.
 - יישום: משחק החלפות בין התלמידים תוך שימוש במיומנות - אתגר מספר המסירות הנכונות.
 - הרגעה: נשימה עמוקה + שיתוף מילולי על התחושה במהלך הביצוע.
- שיעור 4: "אני מעריך את המיומנות שלי"
 - הכנה: שיח קבוצתי "מתי הרגשת שאתה שולט בחבטה?".
 - הצגה: סקירת שלבי הביצוע.
 - יישום: ביצוע אישי בפני חברים עם רישום הערות דרך כרטיס תצפית.
 - הרגעה: מפגש מסכם + פרסים ותעודות עידוד.

כלי הערכה:

כרטיס תצפית - מיומנויות ספורט אישי (טניס שולחן)

מספר	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע (הבנה וידע)						
1	מכיר את מושג חבטת הפורהנד באופן כללי.					
2	מזהה את מרכיבי החבטה (הכנה, תנועה, מעקב, שיווי משקל).					
3	מסביר את תפקיד "תנוחת ההכנה" והשפעתה על הביצוע.					
4	(מבין את) חשיבות מיומנות התנועה החלקה.					
5	מסביר כיצד המעקב תורם לכיוון מדויק של הכדור.					
6	מקשר בין שמירה על שיווי משקל לדיוק בביצוע החבטה.					
שנית: מיומנויות (ביצוע תנועתי)						
7	מפגין קואורדינציה שרירית במהלך התנועה.					
8	שומר על יציבות ושיווי משקל במהלך ביצוע החבטה.					
9	מבצע את החבטה עם הצד הקדמי של המחבט בדיוקנות.					
שלישית: ערכים (התנהגות והיבט חברתי)						
10	מקפיד על ההוראות והכללים במהלך המשחק.					
11	שולט ברגשותיו במקרה של ניצחון או הפסד.					
12	מפגין משמעת עצמית בביצוע התרגילים.					

כרטיס הערכה עצמית (לתלמיד):

מספר	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע (הבנה וידע)						
1	שלטתי באחיזת המחבט באופן נכון ונוח.					
2	הנחתי את רגלי בתנוחת הכנה לפני ביצוע החבטה.					
3	עקבתי אחר תנועת הכדור לאחר החבטה עד סוף המסלול.					
4	שמרתי על שיווי משקל במהלך ביצוע החבטה.					
5	ביצעתי את החבטה עם פני המחבט באופן ישר ומדויק.					
6	הבחנתי בשיפור בדיוק שלי בהשוואה לניסיון הקודם.					
7	אני יכול לשחק עם חברי ולהחליף מסירות ללא הפסקה.					
8	הקפדתי על הכללים במהלך המשחק עם חברי.					
9	שמרתי על שלוותי בטעות וניסיתי שוב.					
10	נהניתי מהאתגר ואהבתי להתנסות בחבטה יותר מפעם אחת.					

שאלות חיזוק פתוחות (אופציונליות):

הדבר שהכי מצא חן בעיניי בביצועי היום הוא

דבר שאנסה לשפר בפעם הבאה

הערות:

יש לעודד את התלמידים באמצעות מתן פרסים ותעודות הוקרה.

מומלץ לצלם חלק מהניסיונות להצגתם ב"פינת ההישג הספורטיבי", תוך קבלת האישורים הנדרשים.



מיומנויות ספורט אישי