

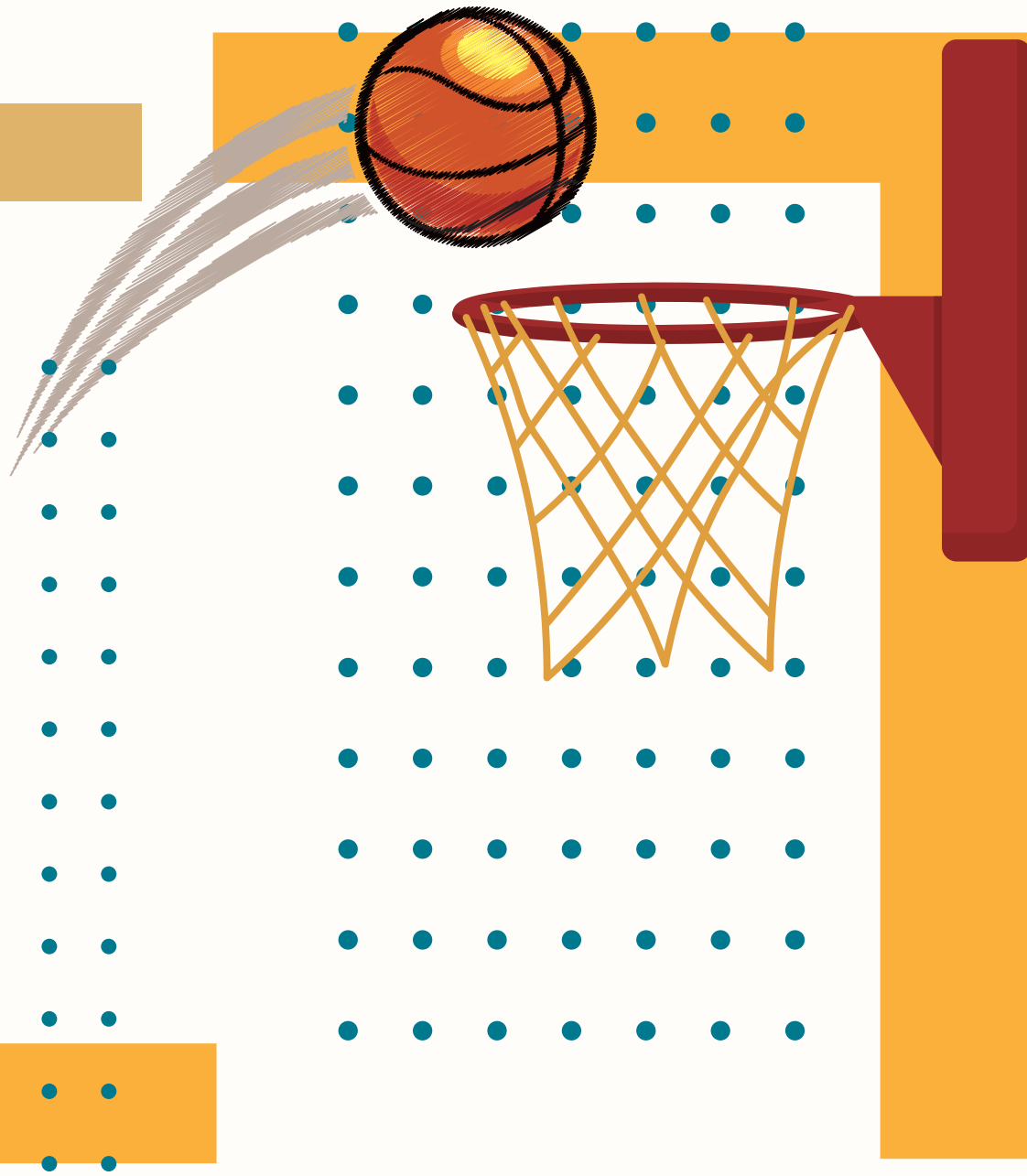


תחום ספורט ובריאות

מיומנויות ספורט קבוצתי

שלב חטיבה בוגרת
ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- שיפור רמת כושרו הגופני דרך תרגול פעילויות קבוצתיות, והפגנת התפתחות ברורה במהירות, בכוח ובגמישות. הבלטת כישורו בביצוע מיומנויות קבוצתיות כמו מסירה, התקפה והגנה, במהלך משחקים קבוצתיים.
- פיתוח ביצועיו במשחקים קבוצתיים דרך שיפור הקואורדינציה, המהירות והיכולת לקרוא את המשחק, בהתאם להתפתחותו הגופנית וליכולותיו התנועתיות הקבוצתיות.
- בחירת משחק קבוצתי המתאים לנטיותיו, והפגנת מחויבות לשיתוף פעולה ולעבודת צוות, להשגת ניצחון עם חבריו.

שיטות הערכה:

- הערכה עצמית: התלמיד מעריך את עצמו.
- הערכה אבחונית: משמשת לזיהוי נקודות חוזק והזדמנויות לשיפור לפני תחילת האימון.
- הערכה אינטראקטיבית: מתבססת על משוב בין המורה לתלמיד.

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות	400 דקות	 משך הביצוע
עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות. מכיוון שהפעילות היא בחירה, המשכיות הלמידה של התלמידים עלולה להיות מושפעת מבחירתם בפעילויות אחרות או מהצטרפות תלמידים חדשים ללימוד המיומנויות. ובהתבסס על כך, אומצה חזרה על התוכן על פני (8) יחידות לימוד; להבטחת הגעת התלמידים לרמה מתאימה של שליטה בביצועים. נוהל זה חל גם על רוב הפעילויות האחרות בתחום הספורט והבריאות.		 מקום הביצוע
מגרשי ספורט חיצוניים של בית הספר. מועדון שכונתי. אולמות ספורט סגורים. מקומות משחק מתאימים. הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).		 אמצעי ביצוע
כדורי רגל. קונוסים.		

הליכי ביצוע (התוכן):

- התלמידים מתרגלים פעילויות ספורט קבוצתיות מתקדמות המפתחות את יכולותיהם הקוגניטיביות, המיומנותיות והרגשיות, באמצעות ביצוע מיומן וסדיר בענפי ספורט כמו כדורגל. במהלכן מתפתחת האינטראקציה הקבוצתית בתוך צוותי אימון, לחיזוק מנהיגות, תכנון והדגשת רוח התחרות.

◦ ידע:

- סוגי כדרור.
- סוגי בעיטות.
- עקרונות טכניים לכדרור ובעיטה.
- טעויות נפוצות בכדרור ובעיטה.

◦ מיומנויות:

- שליטה בכדור.
- הטעיה חזותית ותנועתית.
- מהירות בשינוי כיוון.
- כדרור במרחבים צרים.
- דיוק בבעיטה.
- הערכת מרחק וכוח.

◦ ערכים:

- גילוי ביטחון ואחריות.
- שליטה עצמית.
- פיתוח תכונות מנהיגותיות.

• תיאור התוכן:

◦ ניתן להגדיר את המיומנויות המיועדות באופן הבא:

- כדרור: הוא היכולת לשלוט בכדור כדי לעקוף יריב או ליצור מרחב. ניתן לתארו טכנית כהטיה קלה של הגוף עם שינוי מהירות באמצעות כפות הרגליים.
- בעיטה: היא כיוון הכדור לעבר השער באמצעות חלק מתאים מכף הרגל, דרך בעיטה עם פני כף הרגל, ורגל התמיכה נמצאת ליד הכדור.

פעילויות מוצעות:

- תרגילי קואורדינציה עצבית-שרירית.
- מיקום נכון בהתאם למצבי משחק שונים.
- צפייה בקטעי וידאו להכרת נקודות חוזק בביצועים.
- קיום תחרויות ספורטיביות עם מתחרים אחרים.

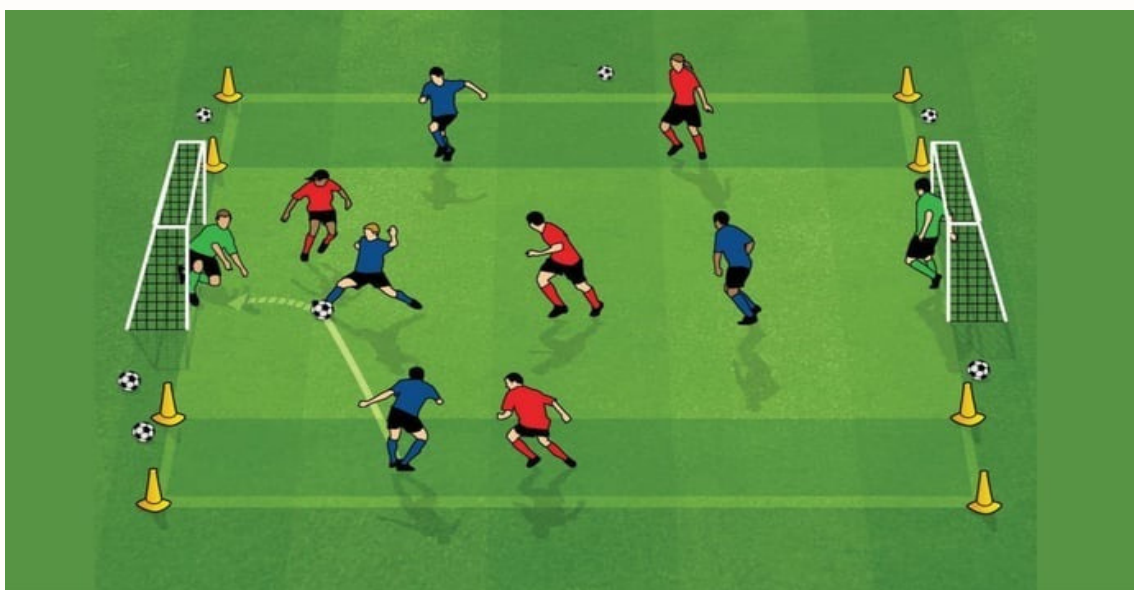
יישום התוכן:

שלב ראשון - הכנה והיערכות: (10 דקות).

- ריצה קלה עם כדור.
- ריצה בין קונוסים עם בעיטה.
- שאלות לדיון:
 - מהו המרכיב החשוב ביותר להצלחת כדור?
 - מתי תבחר לבעוט לאחר כדור?

שלב שני - הקמת קבוצות וחלוקת תפקידים:

- הקמת קבוצות קטנות, (5) תלמידים.



המערכים הקטנים

שלב שלישי - ביצוע הפעילויות הקבוצתיות:

- תרגיל כדרור בין קונסים (10 דקות):
 - הצבת (5) קונסים במרווחים. התלמיד מכדרר את הכדור ביניהם תוך שימוש בשני הצדדים, במהירות בינונית.
 - התמקדות בהנמכת מרכז הכובד ובשליטת כף הרגל בכדור.
 - תרגיל כדרור + בעיטה (15 דקות):
 - מוצב קונס או "מגן דמה".
 - התלמיד מכדרר מולו, ואז בועט לשער קטן.
 - הבעיטה תתבצע עם פני כף הרגל הקדמיים או הפנימיים, בהתאם לזווית.
 - מצב מוקטן (משחק יישומי) (10 דקות):
 - חלוקת התלמידים לזוגות:
 - אחד מגן והשני תוקף.
 - התוקף מנסה לכדרר ואז לבעוט.
 - החלפת תפקידים.
 - הוראות:
 - עודד את התוקף לשנות כיוון בפתאומיות.
- שלב רביעי - הערכה: (5 דקות).
- הצגת דוגמה נכונה לביצוע המיומנות על ידי התלמידים.
 - מתן משוב לאחר הביצוע על ידי המורה.
 - חיזוק הביצוע הנכון ועמידה על טעויות התלמידים לתיקון.
 - הערה: יש להקפיד על מגבלות מספר המשתתפים והאפשרויות הזמינות בעת הביצוע.

כלי הערכה:

הערכת ביצועים (מעשית):

המיומנות	מצוין	טוב	זקוק לשיפור בביצועים
מכדרר ועובר.			
בועט בעוצמה.			
בועט בדיוקנות גבוהה.			



מיומנויות ספורט קבוצתי