

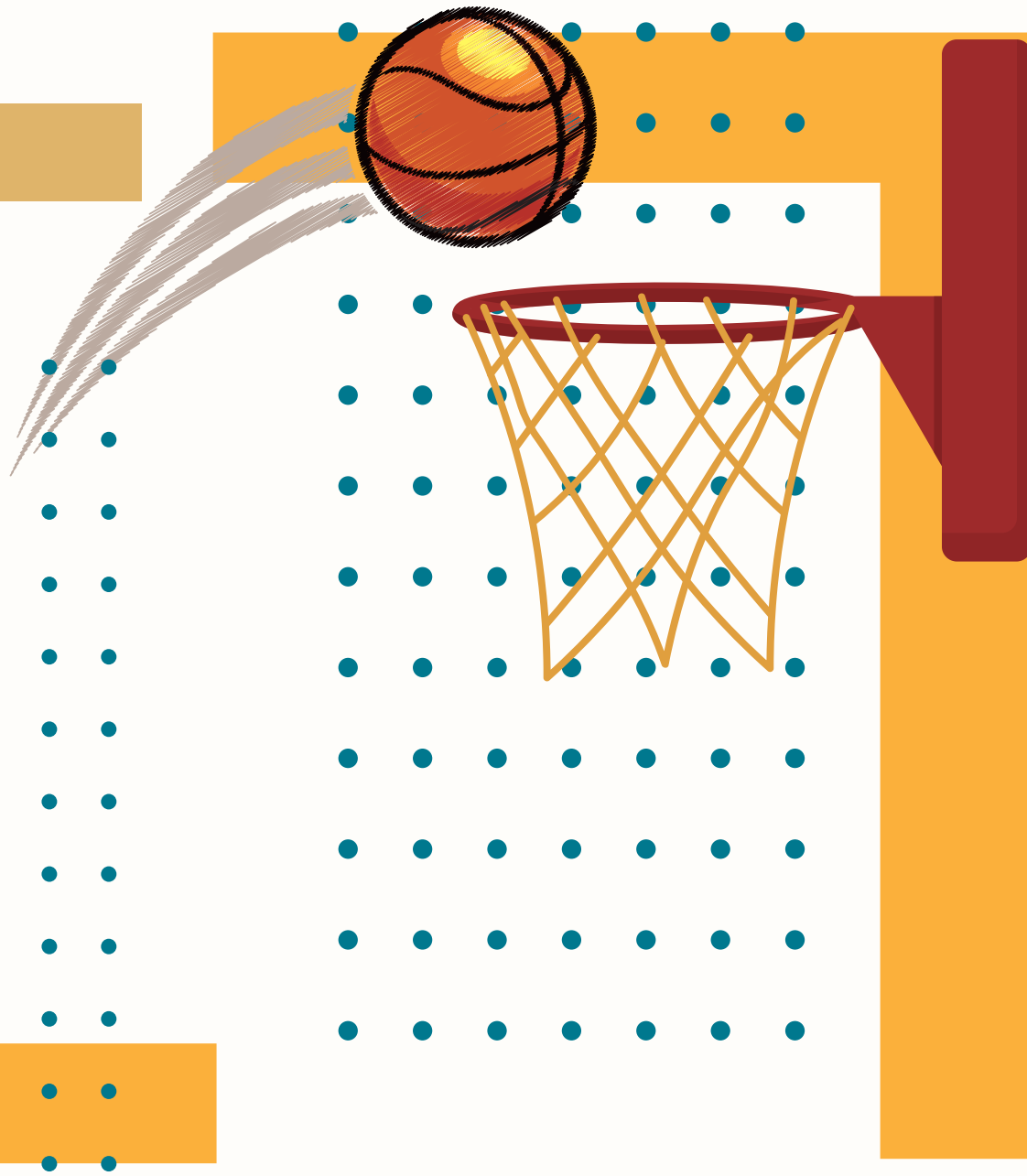


תחום ספורט ובריאות

מיומנויות ספורט קבוצתי

שלב חטיבת נעורים
ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- הפגנת מיומנויות ייחודיות במשחק קבוצתי, מה שמעיד על כישרונו בעבודת צוות.
- יישום מיומנויות שיווי משקל וקואורדינציה במצבים קבוצתיים אמיתיים, והפגנת יכולת גוברת בביצוע תנועות בזרימה ובשלמות גופנית התואמת את התפתחותו.
- בחירת משחק קבוצתי המועדף עליו, השתתפות בו באופן פעיל, והפגנת כבוד לכללי המשחק ושיתוף פעולה עם הצוות.
- ביצוע מגוון מיומנויות ותוכניות משחק בתחרויות.
- הפגנת תכונות מנהיגותיות בהנחיית חבריו בזמן ביצוע הפעילויות הקבוצתיות הלימודיות.
- שיפור כושרו הגופני באמצעות השתתפות סדירה בתרגילים קבוצתיים, והפגנת התפתחות בכוח, במהירות ובשיווי משקל.

שיטות הערכה:

- הערכה מקדימה: האם התלמיד שולט במיומנות הקליעה ממצב עמידה?
- הערכה מעצבת: האם התלמיד מכיר בחשיבות מיומנות הקליעה?
- הערכה מסכמת: האם התלמיד התמודד באופן חיובי עם ניצחון והפסד?

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	360 דקות	 משך הביצוע
מגרשי ספורט חיצוניים של בית הספר. מועדון שכונתי. אולמות ספורט סגורים. מקומות מתאימים למשחק. הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).		 מקום הביצוע
כדורים למשחקים שונים. קונוסים. טבלת מעקב ביצועים.		 אמצעי ביצוע

הליכי ביצוע (התוכן):

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

◦ ידע:

- סוגי בעיטות ממצב עמידה.
- רכיבי הביצוע הטכני של בעיטה ממצב עמידה.

◦ מיומנויות:

- הנחת הרגל היציבה ליד הכדור.
- משיכת הרגל הבועטת לאחור.
- בעיטת הכדור.
- מעקב אחר התנועה (Follow Through).
- כיוון הגוף והמבט.

◦ ערכים:

- כבוד: כיבוד המורה, החברים, ואימוץ רוח ספורטיבית במהלך התרגול והתחרות.
- משמעת: מחויבות להוראות הביצוע ולחוקי הקליעה ממצב עמידה.
- התמדה וסיבולת: ניסיון לקלוע בדיוקנות יותר מפעם אחת, גם בכישלון.
- עבודה קבוצתית: שיתוף פעולה בתפקידים וכיבוד חילופי תפקידים.
- אמינות ואחריות: מחויבות לשמירה על הציוד.

• תיאור התוכן:

- תוכן הפעילות מתרכז בפיתוח המיומנויות הבסיסיות בקליעה ממצב עמידה בכדורגל, כאשר הפעילות מתוכננת בהתאם למאפיינים המיומניים, הגופניים והפיזיולוגיים של התלמידים. קליעה ממצב עמידה היא בעיטת הכדור לעבר השער ממצב עמידה ללא תנועת הכדור, והיא משמשת בבעיטות חופשיות או בבעיטות עונשין.

• פעילויות מוצעות:

- בעיטה אקראית בכדורים.
- בעיטה מכוונת.
- בעיטה ממצב עמידה בחלקים שונים של כף הרגל.
- בעיטה ממצב קבלה.

יישום התוכן:

שלב ראשון – הכנה והיערכות: (10 דקות).

- דיון ובחירת הדרך האופטימלית לביצוע מיומנות הקליעה ממצב עמידה.
- ריצה קלה עם כדור.
- קליעה אקראית לשער.

שלב שני – הקמת קבוצות וחלוקת תפקידים: (10 דקות).

- הקמת קבוצות קטנות (חמישה תלמידים).
- חלוקת תפקידים (משתתף, משקיף ביצועים, מעודד, עוזר).
- אימון התלמידים על עמידה נכונה מאחורי הכדור והנחת רגל התמיכה (ללא בעיטה בהתחלה).

שלב שלישי – ביצוע הפעילויות הקבוצתיות: (20 דקות).

- הכדור מונח על קו מסומן.
- התלמיד בועט בכדור לעבר המטרה (שער קטן או אזור מוגדר).
- התמקדות בשימוש בחלק הקדמי של כף הרגל.
- חלוקת התלמידים לקבוצות, וכל תלמיד בועט שלוש בעיטות ממצב עמידה לעבר המטרה.
- ספירת השערים שנכנסו.
- עידוד התלמידים באמצעות הענקת תואר "מלך השערים" למי שמבקיע הכי הרבה שערים במהלך הפעילות.



איור של שלבי הבעיטה בכדורגל

• **תיקון טעויות:**

◦ **הערות ישירות מהמורה:**

- האם רגל התמיכה הוצבה ליד הכדור?
- האם הגוף מוטה מעט קדימה?
- האם המבט היה לכיוון הכדור במהלך הבעיטה?

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.

כלי הערכה:

סולמות הערכה:

הסולם מכיל (4 רמות): מצוין, טוב, בינוני, חלש.

דגם לכרטיס תצפית הערכת ביצועים - ביצוע מיומנויות				המשחק: (כדורגל)	
חלש	בינוני	טוב	מצוין		
				קליעה נכונה	מיומנויות אישיות וקבוצתיות
				קליעה ממצב עמידה באופן נכון.	
				הנחת הרגל היציבה ליד הכדור.	
				משיכת הרגל הבועטת לאחור.	
				היכולת לשמור על שיווי משקל במהלך התנועה.	שיווי משקל וקואורדינציה עצבית-שרירית
				זריזות בביצוע תנועות.	
				קואורדינציה בביצוע תנועות שונות.	
				יישום המיומנות במהלך פעילות תחרותית.	ביצוע המיומנות במהלך המשחק
				היכולת לבצע מבנים קבוצתיים.	
				הסתגלות למצבים משתנים במהלך התחרות.	



מיומנויות ספורט קבוצתי