



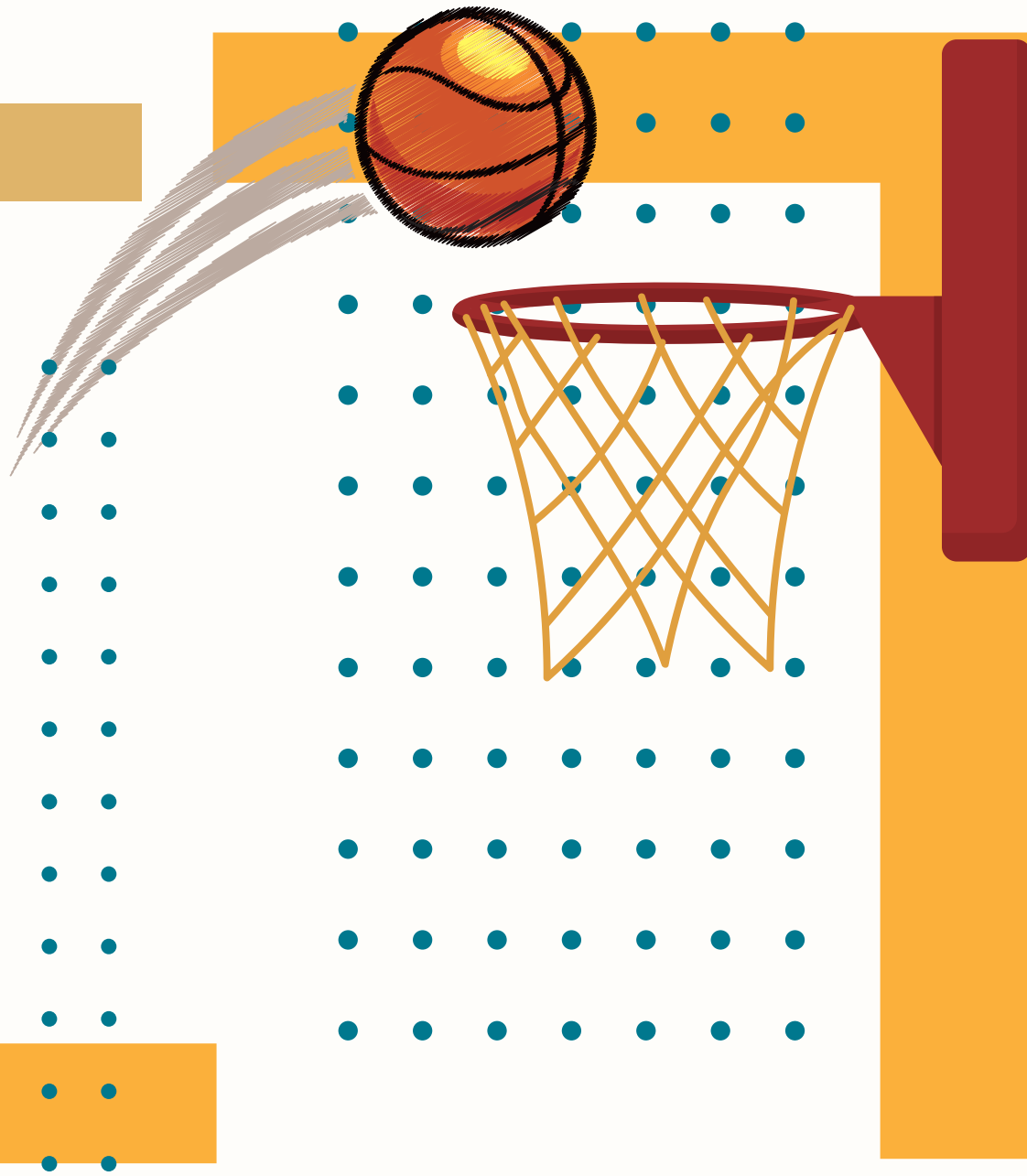
תחום ספורט ובריאות

מיומנויות ספורט הגנה עצמית

שלב יסודי

ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- יישום תנועות בסיסיות מענף ספורט הגנתי (קראטה), והפגנת שיפור במהירות, בזמן תגובה ובשיווי משקל, עם יכולת להמשיך בביצוע למשך זמן מתאים.
- ביצוע תנועות הגנה מאורגנות, והפגנת מהירות תגובה ושליטה גופנית ייחודית במהלך האימונים, מה שחושף כישרון פוטנציאלי בענפי ספורט ההגנה העצמית.
- תרגול תנועות בסיסיות בענפי ספורט ההגנה העצמית, ושיפור שיווי משקלו וכוחו באימון מתמשך.
- התנסות בפעילויות הגנה מגוונות, והפגנת נטייה מיוחדת לסוג מסוים מהן, וביצוע המיומנויות הבסיסיות בביטחון בתוך הצוות או לבדו.
- תקשורת יעילה עם חבריו במהלך ביצוע הפעילויות הקבוצתיות הלימודיות להשגת המטרה המשותפת.
- יישום תרגילי הגנה המסייעים לו בשיפור שיווי המשקל והגמישות, ותרגולם באופן קבוע לחיזוק כושרו.

שיטות הערכה:

- הערכה אבחונית: משמשת לזיהוי נקודות חוזק והיבטים לשיפור לפני תחילת האימון.

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	360 דקות	 משך הביצוע
אולם ספורט מתאים. מועדון שכונתי, אם קיים. מגרשי בית הספר. הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).		 מקום הביצוע
	מזרן למשחקי הגנה עצמית. טבלת מעקב ביצועים. מדבקות עידוד. סרטוני מוטיבציה.	 אמצעי ביצוע

הליכי ביצוע (התוכן):

- מושג הקראטה: היכרות עם הקראטה כאמנות לחימה להגנה עצמית ולא להתקפה.
- כללי בטיחות: חשיבות אי-פגיעה באחרים וביצוע תנועות בזהירות.
- הקידה (משמעת): ידיעה מתי ולמה אנו קדים לפני ואחרי האימון.
- חלקי הגוף שבשימוש: היכרות עם הידיים, הרגליים והבריכים כמרכיבים בסיסיים בביצוע.

מיומנויות:

- עמידה נכונה (קמאיטה): עמידה יציבה ובריכוז.
- קידה (ריי): ביצוע הקידה בתחילת האימון ובסיומו.
- אגרוף ישר (צוקי): ביצוע מכת יד ישרה באופן נכון.
- בעיטות בסיסיות (גרי): כמו בעיטה קדמית פשוטה.
- תנועות הגנה פשוטות: כמו חסימה קדמית בזרוע.
- שיווי משקל ויציבות: שמירה על שיווי משקל הגוף במהלך התנועה.

ערכים:

- שליטה עצמית.
- לימוד שליטה ברגשות ובתגובות, במיוחד במצבי פרובוקציה או לחץ.
- ביטחון עצמי.
- סבלנות.
- רוח ספורטיבית.

תיאור התוכן:

בשלב לימודים זה (יסודי), התלמיד יוכל -באמצעות התוכן- להכיר מיומנויות בסיסיות חדשות בקראטה, הכוללות תנועות עמידה, התקדמות ונסיגה, ויוכל לבצען במסגרת יישומית שבה צפוי שיגיע לרמה טובה של ביצוע בביצוע עמידות מעבר בקראטה, וביצוע מיומנויות ההתקדמות והנסיגה בתנוחות לחימה נכונות. וזה יתבצע דרך האינטראקציה שלו עם חבריו וכיבוד הוראות מאמנו.

פעילויות מוצעות:

- לימוד עמידות, מכות בסיסיות.
- משחק מכת מטרה נעה.
- אתגרי מיומנות (מי מבצע יותר בעיטות בדקה?).
- קרב דמה ללא מגע.

יישום התוכן:

שלב ראשון - הכנה והיערכות: (10 דקות).

- תרגילי קפיצה קלים.
- תרגילי סיבוב זרועות וצוואר.
- תרגיל שיווי משקל קל.
- תרגילי מתיחות לשרירי הזרועות והירכיים.

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

- הקמת קבוצות קטנות (שני תלמידים).
- שאלת מוטיבציה:
 - אם יריבך עומד מולך ואז זז, האם תישאר עומד? איך תזוז, ותישאר במצב הגנה או התקפה בו זמנית?
 - הקדמה קצרה:
 - "בקרטה אנו לא משתמשים רק ביד או ברגל, אלא בכל הגוף, ועלינו לדעת איך לנוע במהירות וביציבות, מבלי לאבד את שיווי משקלנו".

שלב שלישי - ביצוע הפעילויות הקבוצתיות: (20 דקות)

- אימון על מיומנויות הגנה בקרטה.

מס'	המיומנות	שלבי הביצוע	המחשה בתמונות
1	Kiba Dachi - עמידת רוכב (עמידה צידית)	הרגליים פתוחות ברוחב הכתפיים או מעט יותר. הברכיים כפופות, והגב ישר. משתמשים בעמידה הקודמת ליציבות במהלך מכות צדדיות או הגנה.	
2	Uchi Uke - חסימה פנימית (מבפנים) (החוצה)	הזרוע מתחילה מהכתף הנגדית ונעה החוצה כדי לחסום מכות המגיעות לפלג הגוף העליון. היא דומה לתנועת דחיפת משהו הצידה באמצעות האמה.	



התקדמות: הרגל הקדמית מתקדמת, ואז הרגל האחורית עוקבת אחריה באותו מרחק.
נסיגה: הרגל האחורית נסוגה תחילה, ואז הרגל הקדמית.

Ayumi Ashi
- התקדמות
ונסיגה
בעמידת קרב

3

- חובה להשתמש בכלים בטוחים וקלים.
- חיזוק התנועות הבסיסיות באופן מהנה ולא תחרותי.

שלב רביעי - הערכה: (5 דקות).

- המורה מדגים את המיומנות בפני התלמידים לאט תחילה, ואז במהירות האמיתית.
- ניתן להיעזר בתלמיד מצטיין להמחשת הביצוע.
- רצוי שהתלמיד יוכל לראות את התנועה מזוויות שונות.

כלי הערכה:

- רשימת תיוג (Checklist):

לא הושג (✓)	הושג (✓)	המדד
		דיוק הביצוע, רצף נכון של התנועה ושיווי משקל.
		כושר, גמישות וסיבולת
		משמעת, כבוד וקבלת ביקורת.
		ביטחון עצמי, ריכוז ושליטה עצמית.
		הביע את רגשותיו לאחר הפעילות.
	סך הכל נקודות (50)	

מס'	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע (הבנה וידע)						
1	מכיר את כללי הבטיחות במשחק.					
2	עונה על מתי ולמה אנו מבצעים קידה לפני ואחרי האימון.					
3	מסביר את חשיבות ההיבט הגופני בספורט ההגנה העצמית.					
שנית: מיומנויות (ביצוע תנועות)						
4	עומד בעמידות המשחק הנכונות.					
5	מבצע אגרופים באופן נכון.					
6	מבצע תנועות הגנה ביציבות ובשיווי משקל.					
שלישית: ערכים (התנהגות והיבט חברתי)						
7	בוטח בעצמו.					
8	בעל רוח ספורטיבית מספקת.					
9	ממושמע ובעל מחויבות גבוהה.					



מיומנויות ספורט הגנה עצמית