



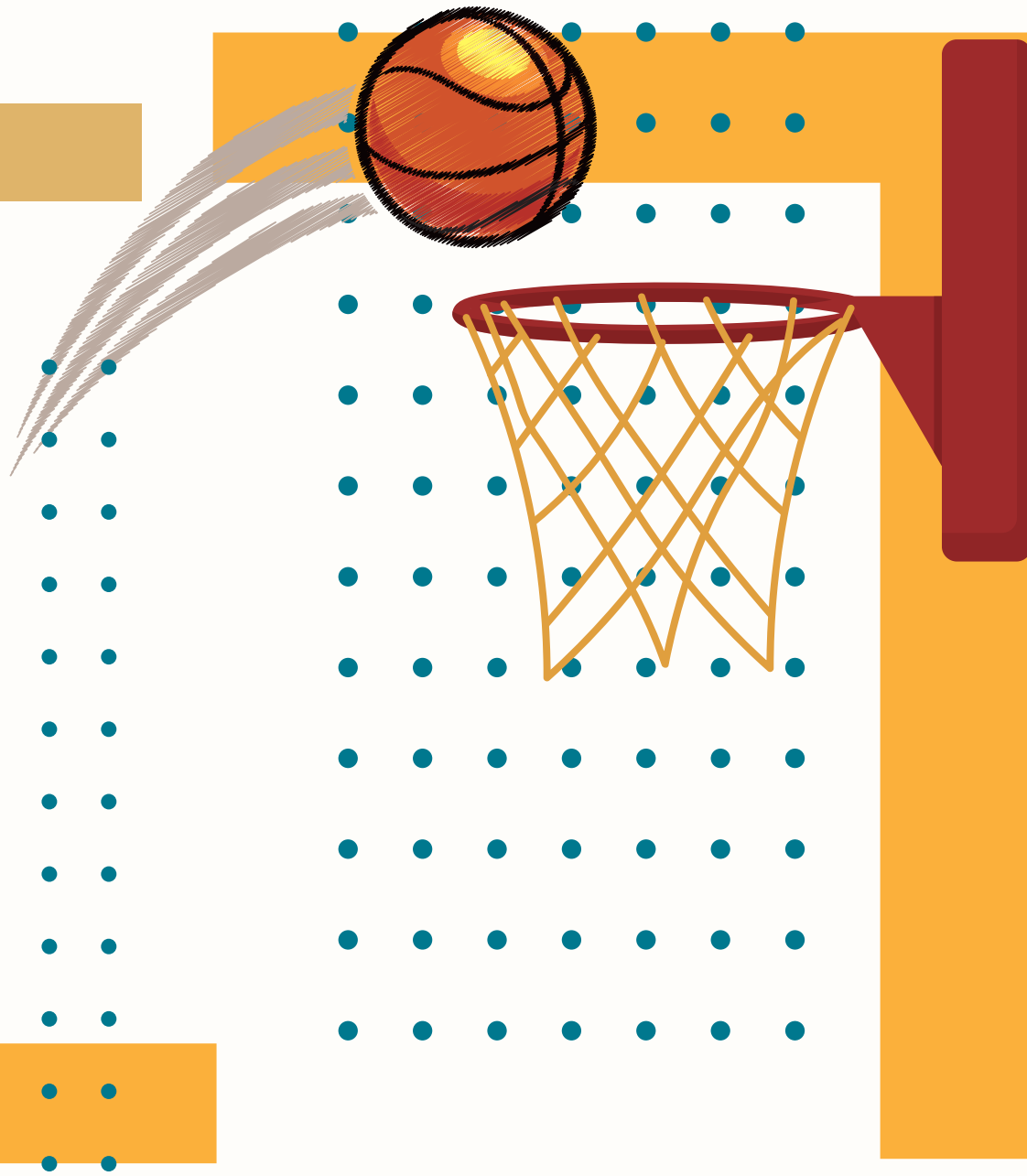
תחום ספורט ובריאות

מיומנויות ספורט אישי

שלב יסודי

ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- ביצוע פעילות גופנית אישית למשך חמש עד עשר דקות רצופות, מה שמחזק את יכולת הסיבולת שלו ומראה את מחויבותו להשתתפות בתנועה.
- ביצוע מיומנויות אישיות בדיוקנות, שליטה ומשמעת תנועתית, המבדילות אותו מחבריו, מה שמסקף את יכולותיו הגופניות האישיות כאינדיקציה לכישרון מתפתח הניתן לפיתוח.
- שליטה בתנועות אישיות בסיסיות כמו ריצה וקפיצה, והפגנת שיווי משקל וכוח גופני במהלך זה, התואמים את צמיחתו הגופנית והתפתחותו התנועתית.
- בחירת פעילות אישית המתאימה לתחומי העניין והנטיות שלו, ותרגולה באופן קבוע, עם שיפור ניכר בביצועים עם הזמן.
- שיתוף פעולה עם חבריו בביצוע פעילות ספורטיבית חוץ-כיתתית, שמטרתה להשיג מטרה משותפת במסגרת צוות, והפגנת רוח עבודה קבוצתית ומשמעת תנועתית תוך כדי.

שיטות הערכה:

- כרטיס תצפית התנהגותית - תנועתית.
- מבחן ביצוע מעשי (תצפית על קפיצה).
- תיק עבודות מצולם או מוקלט (לפני/אחרי): הכוונה כאן היא לאיסוף תוצרי התלמיד הקשורים לפעילות בלבד, כמו תמונות, ציורים, כתיבה, הבעה קולית, ולא לתיק עבודות מקיף של כל מסלולו הלימודי.
- הערכה עצמית פשוטה של התלמיד.
- שאלון שיתופי קבוצתי לאחר ביצוע הפעילות.

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	360 דקות	 משך הביצוע
	מגרש עפר או מגרש פתוח (עדיף על משטח בטוח). בתוך אולם הספורט, אם יש מספיק מקום. הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).	 מקום הביצוע
סרט מדידה לרצפה או חבלי סימון. סימוני רצפה הקובעים את אזור הניתור והנחיתה. קונוסים להכוונת המסלול. גיר או סימנים באמצעות ספריי. מצלמה/טלפון לתיעוד הביצועים. סופס רישום ביצועים / כרטיס עבודה.		 אמצעי ביצוע

הליכי ביצוע (התוכן):

מושגי יסוד:

- ידע: רכיבי מיומנות הקפיצה (התקרבות, ניתור, תעופה, נחיתה).
- מיומנויות: קואורדינציה, תיאום שרירי, קפיצת סקוואט ונחיתה בטוחה.
- ערכים: התמדה, שליטה עצמית, כבוד לחברים ושיפור עצמי.

תיאור התוכן:

- פעילות זו מציעה חוויה ספורטיבית מעשית בלימוד מיומנות הקפיצה לרוחק בסגנון סקוואט, שבה הדגש הוא על לימוד שלבי הביצוע דרך הדרגתיות באימון, תצפית וניתוח, ופיתוח ביצועים אישיים וקבוצתיים. הפעילות משלבת בין הנאה לאתגר, ומטמיעה ערכים של עבודת צוות והתפתחות אישית.
- שיעור 1-2: "אני מכיר את מיומנות הקפיצה בסקוואט".
 - הכנה: קפיצה קלה ותרגילי גמישות לברכיים ולקרסוליים + הליכה מהירה הדרגתית.
 - הצגה: הסבר פשוט על שלבי הביצוע.
 - יישום: אימון על שלבי המיומנות ללא ביצוע קפיצה מלאה:
 - ריצה בלבד.
 - תנוחת סקוואט.
 - נחיתה על מזרן.
 - הרגעה: תנועה איטית המייצגת כל שלב + מפגש נשימה וסקירה מילולית.
- שיעור 3-4: "אני מנסה את מיומנות הקפיצה בהדרגה".
 - הכנה: תרגילים קלים "והלך, קפוץ ואז קפא בסקוואט".
 - הצגה: הבהרה על שלוש התחנות (ריצה, תעופה, נחיתה).
 - יישום: מעבר בתחנות האימון ללא תחרות, עם משוב ישיר.
 - הרגעה: מתיחת שרירים + תרגיל נשימה בספירה לאחור.
- שיעור 5-6: "אתגר הביצוע והשיפור".
 - הכנה: הליכה מהירה, קפיצה קלה וסקוואט קל.
 - הצגה: תזכורת על שלבי הביצוע ותנאי האתגר (דיוק, מרחק, שיווי משקל).
 - יישום: ביצוע אישי בתוך מסלול מוגדר + רישום ביצועים + השוואת תוצאות.
 - הרגעה: הרפיית שרירים קלה + תג "כוכב השיפור".
- שיעור 7-8: "מצליחים יחד וחוגגים".
 - הכנה: קפיצה זוגית + תרגילי סקוואט קבוצתיים.
 - הצגה: הסבר על התחרות הידידותית ומטרותיה.
 - יישום: תחרות קבוצתית + מילוי טופס הערכה עצמית + לוח תוצאות.
 - הרגעה: מתיחה קבוצתית + הצגת ציורים והענקת הוקרה סמלית.

כלי הערכה:

כרטיס תצפית - מיומנויות ספורט אישי (קפיצה לרוחק - כיתות גבוהות)

מס'	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע (הבנה וידע)						
1	מזהה את שלבי מיומנות הקפיצה (התקרבות, ניתור, תעופה, נחיתה) באופן נכון.					
2	מסביר את תפקידו של כל שלב בהצלחת פעולת הקפיצה.					
שנית: מיומנויות (ביצוע תנועות)						
3	מפגין קואורדינציה תנועתית במהלך הריצה והקפיצה.					
4	מבצע קפיצת סקוואט באופן נכון ובטוח.					
5	מפגין תיאום שרירי טוב בין הזרועות והרגליים.					
6	נוחת ביציבות באזור הנחיתה ושומר על שיווי משקל.					
שלישית: ערכים (התנהגות והיבט חברתי)						
7	מפגין התמדה בחזרות על הניסיון לשיפור הביצועים.					
8	שולט ברגשותיו, בין אם הצליח או לא הצליח בקפיצה.					
9	מכבד את תור חבריו ומשתף אותם בתרגול ברוח חיובית.					
10	מראה שיפור עצמי דרך השוואת ביצועיו הקודמים להווה.					

טופס הערכה עצמית – פעילות קפיצה לרוחק בסגנון סקוואט

שם התלמיד: כיתה: תאריך:

שם הפעילות: קפיצה לרוחק בסגנון סקוואט.

ראשית: איך היה ביצועך בפעילות היום?

המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
השקעתי מאמץ בביצוע המיומנות באופן נכון.					
הקפדתי על הסגנון הנדרש (סקוואט בנחיתה).					
ניסיתי לשפר את המרחק בכל פעם.					
התרכזתי בצעדיי ובשיווי משקל גופי במהלך הקפיצה.					
שיתפתי פעולה עם חברי והשתתפתי איתם בתרגילים.					

הערות:

ניתן לשתף את המשפחה באמצעות סרטון מעקב ביתי לביצוע המיומנות.

יש להקפיד על סביבת קפיצה בטוחה ומתאימה.

ניתן להרחיב את הפעילות מאוחר יותר כך שתכלול תיעוד ביומן עבודה תנועתי (ציור, תיאור או השוואת ביצועים).

מומלץ לבצע את הפעילות במזג אוויר מתון למניעת תשישות.



מיומנויות ספורט אישי