

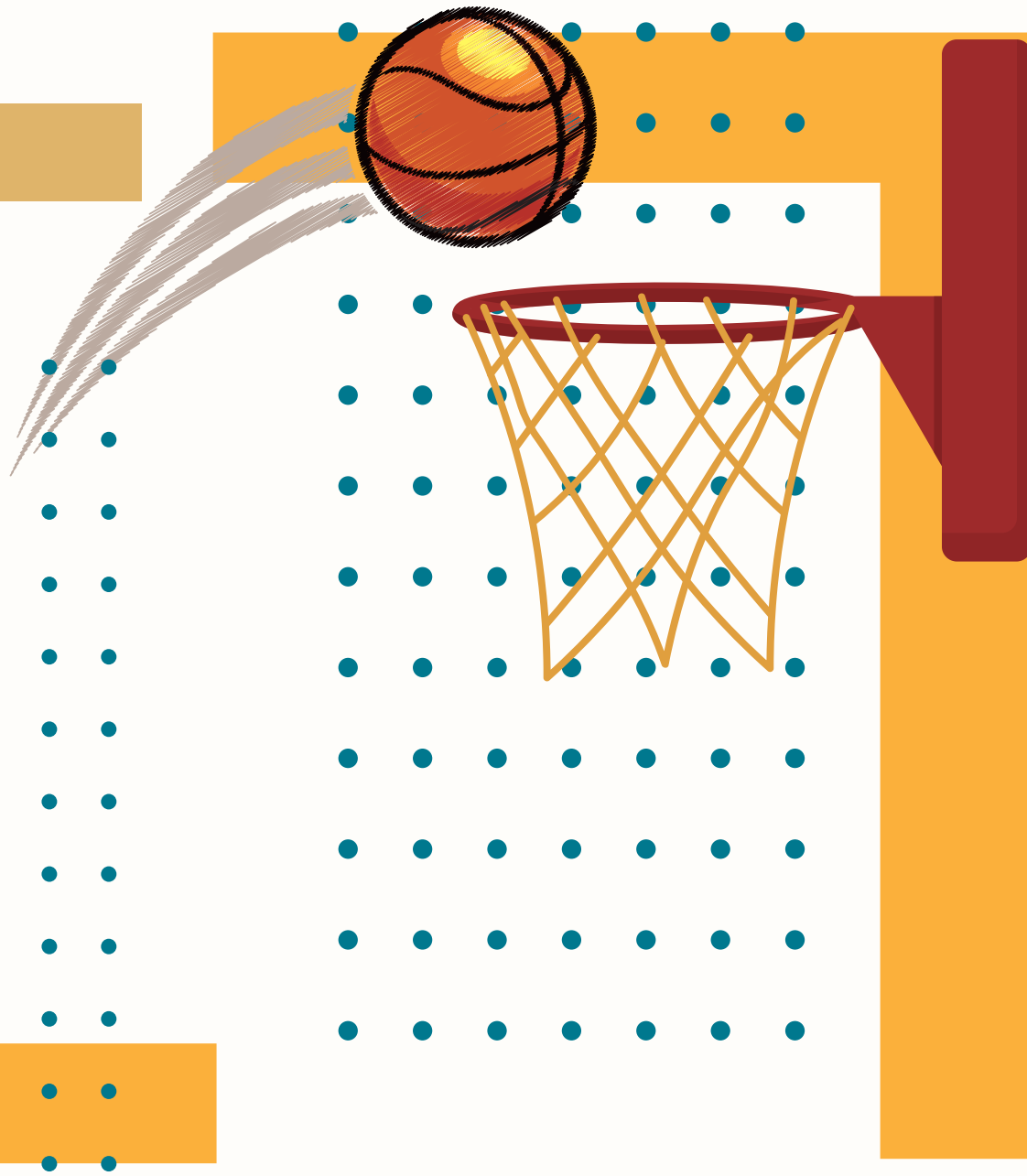


תחום ספורט ובריאות

מיומנויות ספורט הגנה עצמית

שלב חטיבת נעורים
ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- שליטה בתנועות הגנה באופן מדויק ומהיר, מה שמעיד על כישרונו הגופני ונכונותו להתפתח בענפי ספורט ההגנה העצמית.
- יישום תנועות הגנה המסייעות לו בשיפור שיווי משקלו וכוחו הגופני, בהתאם להתפתחותו התנועתית.
- השתתפות בשיעור אימון להגנה עצמית, ובחירת התנועות המועדפות עליו, וביצוען בביטחון ובכבוד לחברים.
- יישום מגוון תרגילים, מיומנויות ומשחקי הגנה עצמית עם חבריו.

שיטות הערכה:

- הערכה אבחונית: משמשת לזיהוי נקודות חוזק וחולשה לפני תחילת האימון.
- הערכה אינטראקטיבית: מתבססת על משוב בין המורה לתלמיד.

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. מגרשי בית הספר. הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).		 מקום הביצוע
מזרן למשחקי הגנה עצמית. מאזניים רפואיים. טבלת מעקב ביצועים. מדבקות עידוד.		 אמצעי ביצוע



מאזניים רפואיים



מזרן קראטה

הליכי ביצוע (התוכן):

- ידע:
 - עקרונות הקראטה ההגנתי.
 - כללי בטיחות ואמנות המשחק.
 - המונחים היפניים הנפוצים המיוחדים למשחק.
- מיומנויות:
 - מיומנויות תנועה הגנתיות.
 - עמידות בסיסיות.
 - חסימות.
 - התחמקות.
 - תזמון וזמן תגובה.
- ערכים:
 - כבוד: כיבוד המורה, החברים, קידת פתיחה וסיום.
 - שליטה עצמית.
 - שיתוף פעולה ורוח ספורטיבית.

תיאור התוכן:

- קראטה הוא ספורט לחימה יפני המבוסס על שימוש בידים וברגליים בהתקפה ובהגנה. לקראטה שני סוגי תחרויות: הראשון הוא קאטה - ביצוע תנועות לחימה באופן מופעי ומסודר. והשני הוא קומיטה - התמודדות בין שני שחקנים על פי חוקי משחק מוגדרים. מטרת הפעילות האימונית היא לפתח את המיומנויות התנועתיות הבסיסיות והטכניות אצל תלמידי חטיבת הביניים, באמצעות הצגת מגוון תרגילים ופעילויות מקדימות המשלבות בין משחק למשמעת תנועתית. הפעילות מתקדמת מחימום כללי לתרגילי גמישות ושיווי משקל, ולאחריהם פעילויות לימודיות המתמקדות במיומנויות הגנה עצמית בסיסיות, כמיומנויות החסימה ההגנתית בספורט הקראטה. וזאת, באמצעות שימוש בכלים פשוטים ובטוחים, כמו מזרן אימונים וקונוסים צבעוניים, במטרה שהתלמיד יכיר את מיומנויות ההגנה הבסיסיות בקראטה ויוכל לבצען באופן נכון ובטוח.

היכרות עם מיומנויות הגנה בספורט הקראטה והן כדלקמן:

- גדאן בראי (Gedan Barai)
- אגה אוקה (Age Uke)
- סוטו אוקה (Soto Uke)

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)

- פעילות פתיחה (הסבר פשוט על משחק הקראטה).
- 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).
- היכרות עם מהות טכניקות ההגנה בקראטה:
 - כוללות את שיטות ההגנה הנפוצות ביותר, כמו החלקה, התנדנדות, פיתול, חסימה, כיסוי ואחיזה.
 - ההחלקה, הידועה גם כצעד הצידי, היא תהליך של סיבוב הגוף כך שהאגרופים והבעיטות עוברים ליד הראש.

שלב שלישי - ביצוע הפעילויות הקבוצתיות: (20 דקות)

- אימון על מיומנויות הגנה בקראטה.

המיומנות	שלבי הביצוע	הערות המאמן (המורה)
גדאן בראי Gedan Barai	עמידה בתנוחת Zenkutsu Dachi משיכת הזרוע מלמעלה למטה תוך כדי נשיפה.	ודא את יציבות כפות הרגליים.
אגה אוקה Age Uke	הרמת הזרוע למעלה בזווית של 90 מעלות תוך סגירת האגרוף.	הזרוע הנגדית נמשכת לאחור.
סוטו אוקה Soto Uke	תנועה מבחוץ פנימה בגובה הכתף.	התמקדות בסיבוב הנכון של המותניים.



מיומנות גדאן בראי Gedan Barai



אגה אוקה Age Uke



מיומנות סוטו אוקה Soto Uke

חובה להשתמש בכלים בטוחים וקלים.

חיזוק התנועות הבסיסיות באופן מהנה ולא תחרותי.

שלב רביעי - הערכה: (5 דקות)

- המורה מדגים את המיומנויות 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, שיווי משקל
		כושר, גמישות וסיבולת
		משמעת, כבוד וקבלת ביקורת
		ביטחון עצמי, ריכוז ושליטה עצמית
		הביע את רגשותיו לאחר הפעילות

תיק עבודות:

מספר	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע (הבנה וידע)						
1	מכיר את עקרונות הקראטה ההגנתי.					
2	שולט בכללי הבטיחות ובאמנות המשחק.					
3	זוכר את המונחים היפניים הנפוצים המיוחדים למשחק.					

מספר	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
שנית: מיומנויות (ביצוע תנועות)						
4	מבצע את המיומנויות התנועיות ההגנתיות באופן נכון.					
5	שולט בעמידות הבסיסיות.					
6	מצטיין בביצוע חסימות מסוגים שונים.					
שלישית: ערכים (התנהגות והיבט חברתי)						
7	בעל ביטחון עצמי.					
8	מפגין מידה מספקת של רוח ספורטיבית.					
9	מכבד את המורה, השופט והחברים.					



מיומנויות ספורט הגנה עצמית