

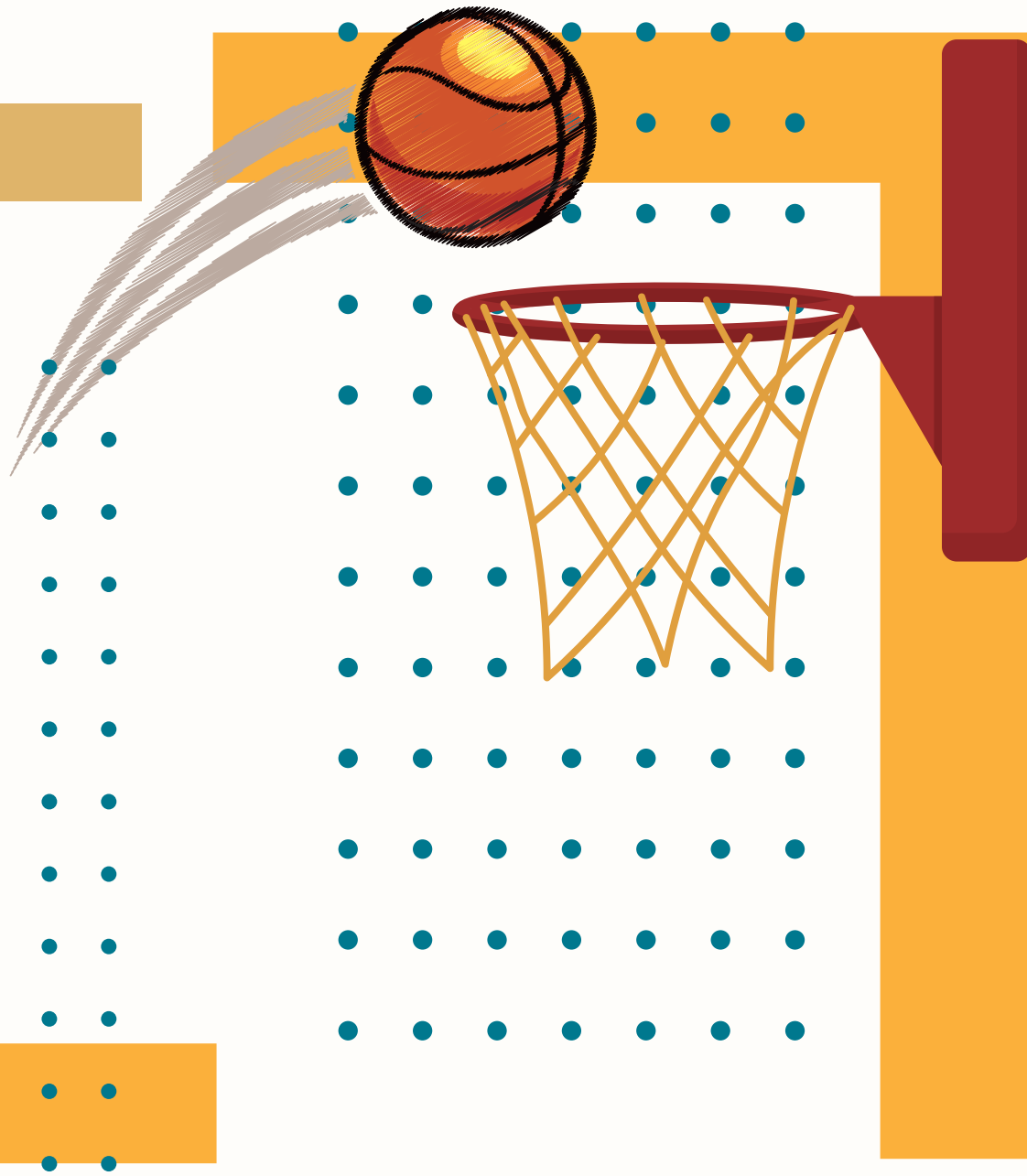


תחום ספורט ובריאות

## מיומנויות ספורט הגנה עצמית

שלב חטיבה בוגרת  
ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



## תוצרי למידה

- ביצוע אימוני ספורט הגנה עצמית באופן קבוע, והפגנת שיפור בשיווי משקל ובכוח גופני, תוך התחייבות להארכת זמן האימון בהדרגה.
- ביצוע תנועות מדויקות בספורט הגנה עצמית, והפגנת תגובה מהירה ושליטה גבוהה בתנועותיו.
- ביצוע תנועות הגנה מורכבות בדיוקנות גבוהה ובשליטה מתקדמת בגוף, והפגנת מהירות תגובה התואמת את התפתחותו התנועתית והגופנית.
- ביצוע פעילויות הגנה עצמית, ובחירה מתוכן את מה שמתאים לתחומי העניין שלו, והפגנת מחויבות לסגנון הטכני ולמשמעת באימון.

## שיטות הערכה:

- הערכה עצמית על ידי התלמיד.
- תיק עבודות.

|                                                                                                                            |           |                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| שווה ערך לשישה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני שלושה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.                              | 300 דקות. | <br>משך הביצוע  |
| אולם ספורט מתאים.<br>מגרשי בית הספר.<br>הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים). |           | <br>מקום הביצוע |
| מזרן למשחקי הגנה עצמית.<br>מאזניים רפואיים.<br>טבלת מעקב ביצועים.<br>מדבקות עידוד.                                         |           | <br>אמצעי ביצוע |

## הליכי ביצוע (התוכן):

- ידע:

- היכרות עם מיומנויות התקפה.
- סוגי ההתקפות הבסיסיות.
- ההבדל בין התקפה בקאטה לקומיטה.

- מיומנויות:

- אגרוף קדמי.
- אגרוף הפוך.
- בעיטה קדמית.
- בעיטה צידית.

- ערכים:

- משמעת: מחויבות להוראות המאמן, וכיבוד כללי הלחימה והאימון הרציני.
- שליטה עצמית: שימוש במיומנויות התקפיות בזמן המתאים ובעוצמה מתאימה, ללא פגיעה.
- כבוד הדדי: קידה למתחרה ולמאמן לפני ואחרי כל התמודדות, וקבלת הפסד או תיקון.
- גילוי אומץ: יוזמה בביצוע תנועות התקפיות בביטחון, במיוחד במהלך אימון הדדי או קרב.
- אחריות: נשיאה באחריות על אימון רציני ושמירה על בטיחות המתחרה.

### תיאור התוכן:

ספורט הקראטה הוא מהענפים הגדושים במצבים רגשיים ברורים שהשחקן נחשף אליהם, ועוצמתם משתנה מרגע לרגע. התחרות מתקיימת בקרב ישיר עם מתחרים, מה שחושף את השחקן לאתגרים וללחצים נפשיים וגופניים, בניסיון להגיע לביצועים מיטביים להשגת הישג ספורטיבי. המכות הן מיסודות ההתקפה בקראטה. השחקן משתמש באגרופו להכאה, והמכות מגוונות בין אגרוף ישר, אגרוף מעגלי ואגרוף חותך. אלו הן מהטכניקות ההתקפיות החשובות בקראטה, שכן ניתן להשתמש בהן להשפעה על היריב במהירות ובדייקנות.

פעילויות מוצעות:

- לימוד עמידות, מכות בסיסיות.
- משחק מכת מטרה נעה.
- אתגרי מיומנות (מי מבצע יותר בעיטות בדקה).
- קרב דמה ללא מגע.
- התאמת הפעילויות לפי קבוצת הגיל והמין, למשל: שימוש בהגברת אתגרים תנועתיים לקבוצות גיל מבוגרות יותר (כיתה י"ב).

יישום התוכן:

שלב ראשון - הכנה והיערכות: (10 דקות)

- חימום ומתיחות: הדגשת חשיבות תרגילי החימום למניעת פציעות.
- פיתוח גמישות ושיווי משקל: דרך פעילויות פשוטות כמו קפיצה, שיווי משקל על רגל אחת ומשחקי חישוקים.
- הדרגתיות בעצימות: אי-העמסת יתר על התלמיד, והגברת המאמץ בהדרגה, בהתאם לגילו וליכולתו הגופנית.

שלב שני - הקמת קבוצות וחלוקת תפקידים: (5 דקות)

- הקמת קבוצות קטנות (שני תלמידים).

שלב שלישי - ביצוע הפעילויות הקבוצתיות: (30 דקות).

- חלוקת המיומנות לשלבים, ולימודה חלק אחר חלק, למשל: בעיטה קדמית - שיווי משקל - הרמת ברך - יישור רגל - חזרה.

| המיומנות                           | שלבי הביצוע                                | הערות המאמן (המורה)          |
|------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|
| Oi-zuki אוי-צוקי (אגרוף קדמי ישר)  | אגרוף ישר עם יד הרגל הקדמית עצמה.          | בדיקת נכונות תנועות הידיים.  |
| Mae Geri מאה-גרי (בעיטה קדמית)     | בעיטה ישרה המבוצעת בהרמת הברך ויישור הרגל. | בדיקת נכונות תנועות הרגליים. |
| Gyaku-zuki גיאקו-צוקי (אגרוף הפוך) | אגרוף המבוצע ביד הנגדית לרגל הקדמית.       | התמקדות במהירות הביצוע.      |



תמונה מספר (1): מיומנות אוי-צוקי (אגרוף קדמי ישר)



תמונה מספר (2): גיאקו-צוקי (אגרוף הפוך)

- התלמידים עומדים בשורות ומבצעים את שלוש המיומנויות בחזרה (10) פעמים לכל מיומנות.
  - חלוקת התלמידים לזוגות.
    - תלמיד (1) מבצע תנועה התקפית.
    - תלמיד (2) מגיב בתנועת הגנה מתאימה.
    - החלפה לאחר כל (3) ניסיונות.
  - חובה להקפיד על שימוש בכלים בטוחים וקלים.
- שלב רביעי - הצגה והערכה: (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.
  - הערה: יש להקפיד על מגבלות מספר המשתתפים והאפשרויות הזמינות בעת הביצוע.

כלי הערכה:

הערכה עצמית על ידי התלמיד:

| המיומנות                     | שלבי הביצוע                                                                      |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ריכוז ותשומת לב.             | טוב <input type="radio"/> בינוני <input type="radio"/> חלש <input type="radio"/> |
| ניהול לחצים ורגשות.          | טוב <input type="radio"/> בינוני <input type="radio"/> חלש <input type="radio"/> |
| סיבולת גופנית.               | טוב <input type="radio"/> בינוני <input type="radio"/> חלש <input type="radio"/> |
| ביטחון עצמי.                 | טוב <input type="radio"/> בינוני <input type="radio"/> חלש <input type="radio"/> |
| משמעת באימון.                | טוב <input type="radio"/> בינוני <input type="radio"/> חלש <input type="radio"/> |
| אינטראקציה עם החברים והמורה. | טוב <input type="radio"/> בינוני <input type="radio"/> חלש <input type="radio"/> |

רשימת תיוג (Checklist):

| המדד                                         | הושג (✓) | לא הושג (✓) |
|----------------------------------------------|----------|-------------|
| 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)                           |          |             |

תיק עבודות:

| מספר                                       | המדד                                                    | תמיד | לרוב | לפעמים | לעיתים רחוקות | לא רלוונטי |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------|------|--------|---------------|------------|
| <b>ראשית: ידע (הבנה וידע)</b>              |                                                         |      |      |        |               |            |
| 1                                          | מכיר את עקרונות הקראטה ההגנתי.                          |      |      |        |               |            |
| 2                                          | שולט בכללי הבטיחות ובאמנות המשחק.                       |      |      |        |               |            |
| 3                                          | זוכר את המונחים היפניים הנפוצים המיוחדים למשחק.         |      |      |        |               |            |
| <b>שנית: מיומנויות (ביצוע תנועות)</b>      |                                                         |      |      |        |               |            |
| 4                                          | עומד בעמידות המשחק הנכונות.                             |      |      |        |               |            |
| 5                                          | מווסת את נשימתו בהתאם לתנאי המשחק והאימון.              |      |      |        |               |            |
| 6                                          | מסוגל לעמוד ביציבות.                                    |      |      |        |               |            |
| <b>שלישית: ערכים (התנהגות והיבט חברתי)</b> |                                                         |      |      |        |               |            |
| 7                                          | משתף פעולה עם חבריו במהלך המשחק או בחילופי תפקידים.     |      |      |        |               |            |
| 8                                          | ממתין לתורו ללא התערבות או חיפזון.                      |      |      |        |               |            |
| 9                                          | מנסה יותר מפעם אחת מבלי לוותר אם לא הצליח בביצוע הנדרש. |      |      |        |               |            |



מיומנויות ספורט הגנה עצמית