



תחום ספורט ובריאות

מיומנויות ספורט אישי

שלב חטיבה בוגרת
ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- הקדשת זמן מספיק לתרגול פעילות גופנית אישית לבחירתו, והפגנת התמדה בביצוע ללא הפסקה למשך זמן מתאים, מה שמשקף את מחויבותו והתמדתו בפעילות.
- ביצוע מיומנויות אישיות בסיסיות בדיוקנות וביציבות, והפגנת הצטיינות בביצועים בהשוואה לחבריו, מה שמעיד על התפתחות בשליטה ובמשמעת התנועתית.
- יישום מיומנויות גופניות אישיות, כמו ריצה או קפיצה לרוחק, במצבי משחק מגוונים, והפגנת שיפור ניכר בכוח הגופני ובגמישות, מה שמשקף את התפתחותו הגופנית.
- בחירת פעילות אישית המתאימה לתחומי העניין והנטיות שלו, ותרגולה באופן קבוע, תוך הפגנת התפתחות הדרגתית בביצועים.
- תחרות עם קבוצת חברים במסגרת של כבוד ומשמעת, ויישום כמה מהמיומנויות ההתקפיות וההגנתיות הקשורות למשחקים האישיים, מה שמחזק את רוח האתגר והמשחק ההוגן.

שיטות הערכה:

- כרטיס תצפית על ביצועים תנועתיים של המורה.
- הערכה עצמית פשוטה של התלמיד.
- תיק עבודות אישי הכולל סרטון קצר או מצגת להמחשה: "הכוונה כאן לתיק עבודות היא תיעוד ביצועי התלמיד בפעילות בלבד (ציור, תמונה, וידאו), ולא לתיק הלימודים המקיף".

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	360 דקות.	 משך הביצוע
אולם ספורט סגור או מגרש מקורה המצויד בשולחנות טניס שולחן. הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).		 מקום הביצוע
שולחנות טניס שולחן (לפי מספר הקבוצות). מחבטים במידות מתאימות לשלב הגיל. כדורי טניס שולחן קלים. מקרן חזותי או וידאו להמחשה. שעון עצר לכל סבב. דפי הערות והערכה.		 אמצעי ביצוע

הליכי ביצוע (התוכן): מושגי יסוד:

- ידע: מושג הריצה המהירה, מרכיבי ביצוע: (זינוק, תאוצה ושיווי משקל).
- מיומנויות: זינוק נכון, שמירה על מהירות, נשימה סדירה וניתוח עצמי.
- ערכים: אתגר עצמי, משמעת, ביטחון עצמי והימנעות מהשוואה לאחרים.



תיאור התוכן:

- מטרת פעילות זו היא לפתח את מיומנות הריצה המהירה אצל תלמידי התיכון, דרך למידה מעשית והשוואה עצמית. התלמידים מתאמנים על שיפור הזינוק, שיווי המשקל במהלך הריצה וויסות הנשימה להגעה לביצועים מיטביים. הפעילות מתמקדת באתגר עצמי ובניתוח אישי יותר מאשר בתחרות, ומחזקת אצל התלמיד התמדה, משמעת וביטחון ביכולותיו.
- שיעור ראשון: "אני מכיר את מיומנות הריצה המהירה"
 - הכנה: תרגילים קלים: הליכה מהירה, הנפת זרועות וסיבוב ברכיים.
 - הצגה: הסבר מילולי על תנוחת הזינוק ומרכיבי הביצוע.
 - יישום: ניסיון ראשון לריצה למרחק 30-50 מטר + רישום זמן.
 - הרגעה: תרגיל מתיחות + דיון מהיר: "מה הרגשתך לאחר הביצוע הראשון?".
- שיעור שני: "אשפר את הזינוק והשליטה שלי"
 - הכנה: קפיצה מתנוחת כיפוף + תרגילי גמישות לאגן.
 - הצגה: סקירת טעויות זינוק, והסבר על שליטה עצמית ונשימה.
 - יישום: תרגילי זינוק אישיים + רישום זמן חדש.
 - הרגעה: תרגיל הרפיה + שיתוף: "האם השתפרת? איך?".
 - חיזוק התנהגות ספורטיבית חיובית חשוב יותר מרישום זמן מדידה.



- שיעורים שלישי ורביעי: "אני רץ באופן מסודר ומעריך את עצמי"
 - הכנה: סבבי חימום + תגובה לקול הזינוק.
 - יישום: שניים או שלושה סבבים עם מדידת זמן + ניתוח עם המורה.
 - הרגעה: נשימה עמוקה עם עצירה לסקירת יישום הביצועים: "מה תשפר בהמשך?".
- שיעורים חמישי ושישי: "אני מאתגר את עצמי ומציג את התפתחותי"
 - הכנה: סקירה טכנית + תרגילים דינמיים מהירים.
 - הצגה: מטרת האתגר הסופי: "שיפור ביצועי הקודמים".
 - יישום: תחרות ריצה מהירה + השוואת הזמן הקודם לנוכחי + תג עידוד.
 - הרגעה: הערכה עצמית כתובה + הצגת התוצאות בפינת "אלופי הריצה".
 - מומלץ לעודד את התלמיד לשפר את עצמו, ולא להשוות את עצמו לחבריו.
- הערה: יש להקפיד על מגבלות מספר המשתתפים והאפשרויות הזמינות בעת הביצוע.

כלי הערכה:

כרטיס תצפית – ריצה מהירה (תצפית ישירה של המורה).

מספר	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע (הבנה וידע)						
1	מכיר את מושג הריצה המהירה ותכונותיה בהשוואה לריצה רגילה.					
2	מזהה את מרכיבי הביצוע הבסיסיים (זינוק, תאוצה, שיווי משקל).					
שנית: מיומנויות (ביצוע תנועות)						
3	מתחיל את הריצה בזינוק מהיר ממצב נכון.					
4	שומר על מהירותו המרבית למרחק מתאים.					
5	מפגין סדירות בנשימה במהלך הריצה.					
6	מאזן בין תנועת הזרועות והרגליים במהלך הביצוע.					
שלישית: ערכים (התנהגות ומשמעת)						
7	מפגין רוח אתגר באימון או בתחרות.					
8	מקפיד על ההוראות ומפגין משמעת במהלך האימון.					
9	יוזם ביצוע ניסיונות בביטחון וללא היסוס.					
10	מתמקד בשיפור עצמי ללא השוואה לחבריו.					

הערכה עצמית - ריצה מהירה (לאחר השיעור האחרון)

מספר	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע (הבנה וידע)						
1	אני מבין את ההבדל בין ריצה מהירה לריצה רגילה.					
2	אני יכול להסביר את שלבי הביצוע (זינוק, תאוצה, שיווי משקל).					
שנית: מיומנויות (ביצוע תנועות).						
3	אני מתחיל את הריצה בזינוק נכון.					
4	אני שומר על מהירותי ללא האטה במהלך הביצוע.					
5	אני נושם באופן סדיר במהלך הריצה.					
שלישית: ערכים (התנהגות ומשמעת)						
6	אני מתמודד עם האתגר בהתלהבות רבה.					
7	אני מקפיד על הוראות האימון בדיוקנות.					
8	אני שומר על ריכוזי מבלי להשוות את עצמי לאחרים.					

ניתוח אישי של התלמיד:

מספר	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע						
1	אני מבין היטב את חשיבותו של כל שלב משלבי הביצוע בשיפור מהירותי.					
שנית: מיומנויות						
2	אני מבחין בשיפור בזינוק ובמהירות שלי בהשוואה לביצוע הקודם.					
3	אני מזהה את החלק החלש ביותר בביצועי ופועל לשיפורי.					
שלישית: ערכים						
4	אני בוחן את התנהגותי בכל ניסיון ושואף לשלוט בה.					
5	אני שומר על ריכוזי ועל התמדתי מבלי להיות מושפע מחבריי או מהתוצאה.					

הערות:

מומלץ לעודד את התלמיד לשפר את עצמו, ולא להשוות את עצמו לחבריו.

חיזוק התנהגות ספורטיבית חיובית חשוב יותר מרישום זמן מדידה.

