



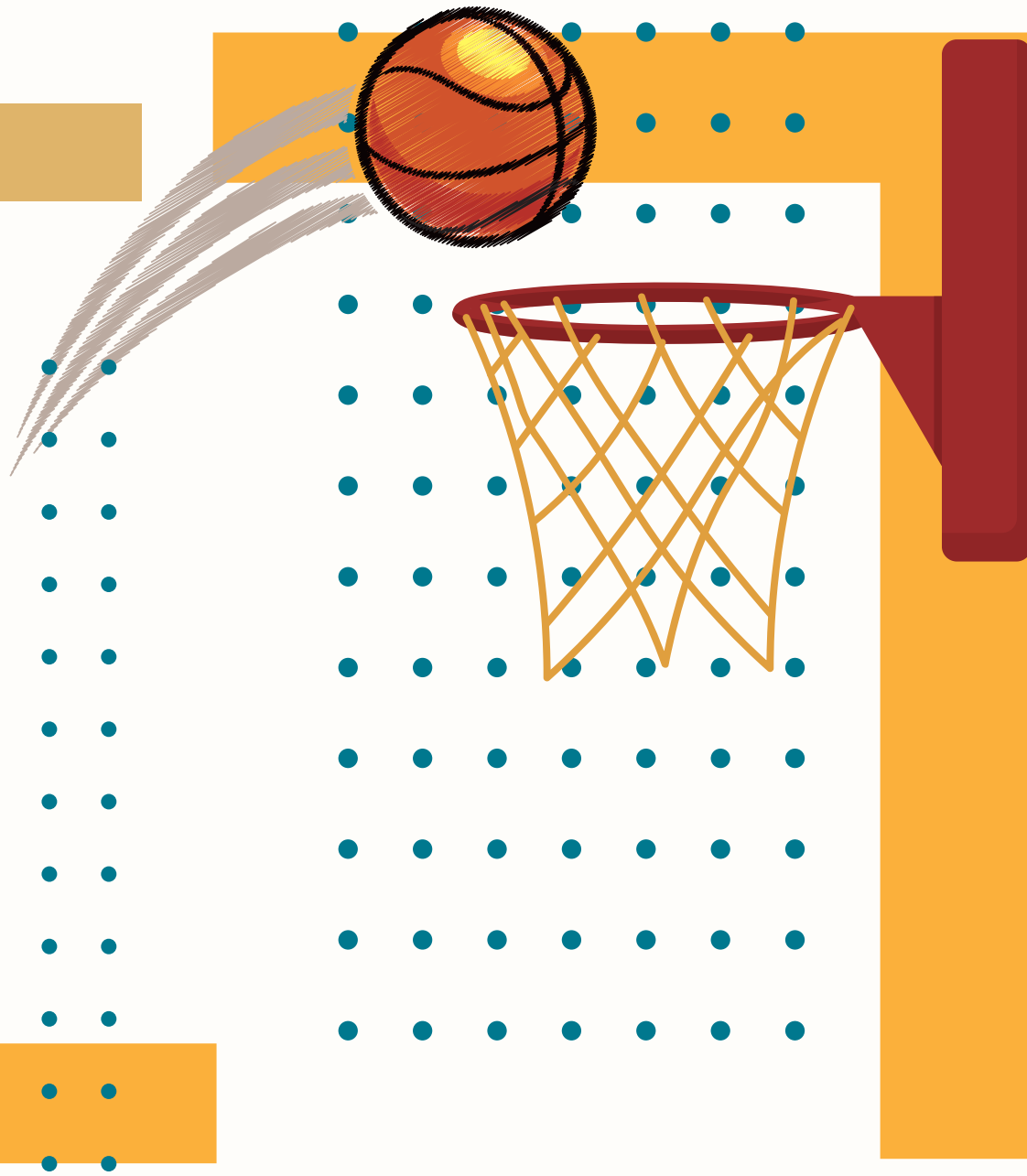
תחום ספורט ובריאות

מיומנויות ספורט הגנה עצמית

קדם יסודי וגיל הרך

ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- ביצוע תנועות בסיסיות מענף ספורט הגנתי התורמות לשיפור שיווי המשקל התנועתי שלו ולחיזוק משמעתו והתמדתו בפעילות גופנית.
- ביצוע תנועות בסיסיות מענפי ספורט הגנה עצמית במשמעת ובדיוק, והפגנת מוכנות גופנית והתנהגותית ייחודית המעידה על כישרון בתחום זה.
- ביצוע תנוחות תנועתיות מענפי ספורט הגנה עצמית המחזקות את שיווי משקלו ואת תגובתו התנועתית, בהתאם להתפתחותו.
- ביצוע תנוחות תנועתיות מענפי ספורט הגנה עצמית המחזקות את שיווי משקלו ואת תגובתו התנועתית, בהתאם להתפתחותו.

שיטות הערכה:

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

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	360 דקות	כיתות ראשונות יסוד	
מבצע הפעילות יקבע את משך הזמן המתאים לביצועה		גני ילדים:	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 טבלת מעקב ביצועים מדבקות עידוד סרטוני מוטיבציה		אמצעי ביצוע 

• הליכי ביצוע (התוכן):

• ידע:

- היסטוריה ופילוסופיה של הקראטה.
- מקור הקראטה, סמליו ועקרונותיו החשובים, כמו "דוג'ו קון" (Dojo Kun).
- כללי הקראטה הבסיסיים, ידיעה מתי וכיצד להשתמש בתנועות, והבנת השיפוט והבטיחות.
- אוצר מילים ומונחים בקראטה, כמו "קאטה", "קומיטה", "קיהון" ודרגות חגורות.

• מיומנויות:

- מיומנויות תנועה בסיסיות, כמו שיווי משקל, מהירות, גמישות ותיאום עין-יד.
- טכניקות קראטה בסיסיות (קיהון).
- מיומנויות שליטה עצמית.

• ערכים:

- שליטה עצמית.
- התמדה ומשמעת.
- התחייבות לנוכחות, חזרה ואי-כניעה בכישלון.
- סבלנות.
- רוח ספורטיבית.

תיאור התוכן:

קראטה הוא אמנות לחימה יפנית המשתמשת בטכניקות מכה בידיים, ברגליים, במרפקים ובברכיים, בנוסף לייצוב ואחיזה, לפיתוח משמעת גופנית ונפשית. הקראטה הוא ספורט עתיק ששורשי סגנונו הנוכחי חוזרים לאי אוקינאווה ביפן, בתקופת שושלת ריוקיו השלטת, שנוסדה במאה החמש עשרה, וצבר פופולריות ביפן בשנות העשרים של המאה העשרים, והתפשט ברחבי העולם לאחר מלחמת העולם השנייה.

הקראטה מורכב משני תחומים: קומיטה וקאטה. בקומיטה, או קרב, מנצח המתחרה המתקדם בשמונה נקודות בסבבים של שלוש דקות, או מי שאוסף את המספר הגדול ביותר של נקודות לפני סיום הסבבים. במקרה של תיקו, מנצח הראשון שמשגיג נקודה שאין עליה עוררין ("סנשו"), או במקרה שלא נרשמה נקודה, רוב השופטים קובעים את תוצאת הקרב ("הנטאי"). הנקודות נרשמות על פי טכניקות המבוצעות נכון ממכות אגרוף, בעיטות ומכות. ניתנת נקודה אחת, הנקראת "יוקו", למכת יד סגורה ("צוקי") לכיוון הראש, הצוואר, הבטן, הצד, הגב או המותניים.

שתי נקודות, "וואזארי", ניתנות לבעיטה לגוף. שלוש נקודות, "איפון", ניתנות לבעיטה בראש או למכה המופנית ליריב לאחר הפלתו על גבו או הטלתו באחת מהטכניקות האמנותיות: משיכה או הטחה. בקאטה, שפירושה "צורה", השחקנים מבצעים סדרה של תנועות מוגדרות ומעוצבות. השופטים קובעים את המנצח באמצעות מערכת הצבעה אלקטרונית. הערכת הקראטקא מתבצעת על פי הביצוע הטכני והספורטיבי.

קראטה והמשחקים האולימפיים:

- הקראטה רשם את הופעתו האולימפית הרשמית הראשונה במשחקי טוקיו 2020, לאחר השתתפותו בתוכנית במשחקים האולימפיים לנוער בבואנוס איירס 2018. בטוקיו, הספורט כלל את תחרויות הקומיטה והקאטה. בהשתתפות 80 שחקנים, חולקו מכסות המומחים באופן שווה בין גברים ונשים. התחרויות האולימפיות נערכו באולם ניפון בודוקאן האגדי בטוקיו, הנחשב למעוז אמנויות הלחימה.
- מטרת הפעילות האימונית היא לפתח את המיומנויות התנועתיות הבסיסיות והטכניות אצל תלמידי הגיל הרך, באמצעות הצגת מגוון תרגילים ופעילויות מקדימות המשלבות בין משחק למשמעת תנועתית. הפעילות מתקדמת מחימום כללי לתרגילי גמישות ושיווי משקל, ולאחריהם פעילויות לימודיות בספורט הקראטה, באמצעות לימודם את דרך לבישת הבגד המתאים לעיסוק בספורט, מה משמעות צבעי החגורות למתאמנים, וסקירה קצרה על חוקי המשחק, וזאת במטרה שהתלמיד יכיר את מיומנויות ההגנה הבסיסיות בקראטה, בסביבת אימון בטוחה.

פעילויות מוצעות:

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

יישום התוכן:

שלב ראשון – הכנה והיערכות: (10) דקות

- פעילות פתיחה באמצעות סרטון מהנה על אופי ספורט 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).
- המורה שואל: האם אתם מכירים את ספורט הקראטה? מי ראה משהו מבצע תנועות קראטה?
- לאחר מכן, הוא מסביר בקצרה: "קראטה הוא ספורט שעוזר לנו להיות חזקים וחכמים. אנו משתמשים בידים וברגליים, אבל רק לאימון ולהגנה ולא להתקפה או לפגיעה".

שלב שלישי - ביצוע הפעילויות הקבוצתיות: (20) דקות

- אימון על המיומנויות הבסיסיות בספורט הקראטה

המחשה בתמונות	שלבי הביצוע	המיומנות
	תנוחת כיפוף קדימה, שבה הרגל הקדמית כפופה והברך מעל הקרסול ישירות, והרגל האחורית מתוחה תוך שמירה על יציבות הברך. חלוקת המשקל היא כש-60-70% על הרגל הקדמית ו-30-40% על הרגל האחורית.	עמידת מוצא בסיסית (Zenkutsu) (Dachi)
	אחת הרגליים קדימה והידיים מורמות מול החזה.	עמידת מוצא kamae -
	אנו מרימים את הברך, ואז מיישרים את הרגל הצידה, כמו דחיפת דלת ברגל.	Yoko Geri 7 - בעיטה צידית

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

שלב רביעי - הערכה: (5) דקות

- רצוי שהתלמיד יוכל לראות את התנועה מזוויות שונות.
- הערה: יש להתחשב במספר המשתתפים ובאפשרויות הזמינות.

כלי הערכה:



• רשימת תיוג (Checklist):

לא הושג (✓)	הושג (✓)	המדד
		דיוק הביצוע, רצף נכון של התנועה, שיווי משקל
		כושר, גמישות, סיבולת
		משמעת, כבוד, קבלת ביקורת
		ביטחון עצמי, ריכוז, שליטה עצמית
		הביע את רגשותיו לאחר הפעילות

תיק עבודות:

מספר	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע (הבנה וידע)						
1	מכיר את מושג ספורט ההגנה העצמית					
2	מבחין בין ענפי ספורט שונים בהגנה עצמית					
3	מסביר את חשיבות ההיבט הגופני בספורט ההגנה העצמית					
שנית: מיומנויות (ביצוע תנועות)						
4	עומד בעמידות המשחק הנכונות					
5	מוסס את נשימתו בהתאם לתנאי המשחק והאימון					
6	מסוגל לעמוד ביציבות					
שלישית: ערכים (התנהגות והיבט חברתי)						
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					

הערות:

קיימים ענפי ספורט רבים המסוגלים תחת ספורט הגנה עצמית, כגון: קראטה, טאקוונדו, ג'ודו, ג'ו-ג'יטסו. הקראטה נחשב לאחד מענפי הספורט החשובים ביותר, והספורט הסעודי הצטיין בו בהשגת הישגים עולמיים ואולימפיים, דרך זכייה במדליית כסף אולימפית באולימפיאדת טוקיו 2020. לכן, הושם דגש על לימוד מיומנויותיו השונות בשלבי הגיל והחינוך השונים.

יש לחזור על התוכן הלימודי של הפעילויות ביחס של שש עד שמונה יחידות לימוד. זאת מכיוון שהפעילות היא בחירה עבור התלמידים, ולכן קיימת אפשרות שלא ימשיכו בפעילות ויבחרו בפעילות ספורטיבית אחרת, בנוסף לכניסת תלמידים חדשים. מסיבה זו נדרשת חזרה על התוכן למספר יחידות הלימוד הנדרשות, ובנוסף למטרה להגיע לרמה מתקדמת של שליטה בביצוע. עיקרון זה חל על כל סוגי הפעילות הספורטיבית בכל שלבי החינוך.



מיומנויות ספורט הגנה עצמית