



תחום ספורט ובריאות

מיומנויות האולימפיאדה הספורטיבית

שלב חטיבה בוגרת
ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- תרגול מחויבות ונשיאה באחריות במהלך השתתפותו בפעילות קבוצתית, דרך כיבוד החוקים וביצוע משימותיו באופן סדיר.
- השתתפות באתגרים אולימפיים בית ספריים, כמו ריצה וזריקה, והפגנת התפתחות ברורה בכושרו הגופני.
- הצטיינות בפעילויות אולימפיות קטנות, בין אם קבוצתיות או אישיות, והפגנת יכולת גבוהה לתחרותיות ומחויבות.
- השתתפות בפעילויות ספורט אולימפיות קטנות, כמו ריצה או זריקת כדור, והפגנת התקדמות במיומנויות הגופניות הקשורות להתפתחותו.
- השתתפות במשחקים אולימפיים קטנים, ובחירת המשחק המעניין אותו, והפגנת מוכנות גופנית ברורה לתחרות.
- הפגנת מחויבות ברורה לחוקי התחרות במשחקים האולימפיים הקטנים, ונשיאה בתוצאות ביצועיו ברוח ספורטיבית.

שיטות הערכה:

הערכה עצמית (כרטיס הערכה עצמית):

- הגדרת הכלי:
- זהו תהליך שהתלמיד מבצע כדי להעריך את ביצועיו בעצמו לאחר ביצוע הפעילות, במטרה להגביר את מודעותו לנקודות החוזק ולהזדמנויות לשיפור שלו, ולעודד אותו לשפר את ביצועיו באופן עצמאי.
- תוכן כרטיס ההערכה העצמית:
 - מחויבות להוראות המורה במהלך הפעילות.
 - יישום מיומנויות המשחק הבסיסיות באופן נכון.
 - כבוד ושיתוף פעולה עם הצוות.
 - שמירה על כללי המשחק ההוגן והאתיקה.
 - תשומת לב לבריאות ולבטיחות במהלך המשחק (ישיבה, מנוחה...).
 - השתתפות יעילה בעבודה הקבוצתית של הצוות.
 - הבעת דעה וכיבוד דעותיהם של אחרים.
 - פתרון בעיות העומדות בפני הצוות במהלך המשחק.
 - התלמיד יעריך את עצמו על פי קריטריונים אלה בבחירת (תמיד / לפעמים / לעיתים רחוקות).
- מקום להערות אישיות:
 - לתלמיד ינתן מקום לכתוב:
 - מה למד מפעילות זו?
 - הקשיים הבולטים ביותר שעמדו בפניו.
 - המיומנויות שהוא רוצה לשפר בעתיד.

- שלבי יישום ההערכה העצמית
 - הצגת רעיון ההערכה העצמית לתלמידים:
 - התחל בהסבר על משמעות וחשיבות ההערכה העצמית.
 - הבהר להם שהמטרה היא שיפור מיומנויותיהם, ולא רק הערכה או סיווג.
 - קביעת קריטריונים ברורים להערכה.
 - הצג לתלמידים קריטריונים מוגדרים ודוגמאות לביצוע טוב, למשל: מהירות הזינוק, טכניקת הקפיצה ושיווי משקל בנחיתה.
 - ניתן להשתמש בטופס הערכה עצמית המכיל שאלות פשוטות.
 - ביצוע הפעילות הספורטיבית.
 - יש לאפשר לכל תלמיד לבצע את ניסיונותיו במרוץ הקפיצה לרוחק.
 - יש לוודא שכל התלמידים מבצעים את הניסוי באופן בטוח ומאורגן.
 - מילוי טופס ההערכה העצמית.
 - לאחר כל ניסיון, התלמיד ימלא את טופס ההערכה העצמית, למשל:
 - מה עשיתי בצורה טובה?
 - מה ניתן לשפר?
 - האם הרגשתי קשיים כלשהם?
 - מהי המטרה שעליה אעבוד בפעם הבאה?
 - דיון בתוצאות עם התלמידים.
 - הקדש זמן לשיתוף הערות התלמידים עם המורה או עם חברים.
 - עודד שיח בונה ולמידה מחוויותיהם של אחרים.

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	400 דקות.	 משר הביצוע
* המגרש החיצוני (החצר הספורטיבית הפתוחה). משחקי האולימפיאדה הספורטיבית נחשבים לפעילות חוץ-לימודית מצוינת לתלמידי התיכון, שכן הם מחזקים את הכושר הגופני, שיתוף הפעולה ורוח התחרות הבריאה. מהמשחקים המתאימים: מרוץ ריצה, שליחים, זריקת כדור וקפיצה לרוחק, התורמים לפיתוח כוח, מהירות ומיומנויות תנועה. משחקים אלה מסייעים בבניית משמעת עצמית וחזקת התקשורת והעבודה הקבוצתית בין התלמידים. תיאור: האפשרות הטובה ביותר לספק שטח מספיק לריצה, קפיצה ונחיתה בטוחה. תנאים: משטח ישר שאינו מחליק (דשא סינתטי, טרפן או משטח עפר ישר). קיום בור חול לקפיצה לרוחק (אם אפשר). זמינות שטח של לא פחות מ-20 מטרים למסלול המוביל לקו הקפיצה. יתרונות: שטח רחב המאפשר תנועה חופשית ואוויר טוב. אפשרות לצפייה ועידוד הדדי בין התלמידים. אולם הספורט הסגור תיאור: חלופה מתאימה במקרה של היעדר מגרש חיצוני או תנאי מזג אוויר גרועים. תנאים: רצפת עץ או גומי בטוחה. זמינות מזרן נחיתה עבה במקום בור החול. מרחק ריצה של לא פחות מ-10-15 מטרים. יתרונות: מתאים לעונת החורף או בעת עליית טמפרטורות. הגנה מפני רוחות או גורמים אטמוספיריים. מקום הנחיתה בור חול: אם זמין, הוא האפשרות הטובה והבטוחה ביותר. חלופה: מזרן עבה ומרופד, במיוחד באולם הסגור. קריטריוני בטיחות למקום: רצפה נקייה ממכשולים או מחומרים חדים. אספקת מרחק מספיק לעצירת התלמידים לאחר הקפיצה למניעת נפילות. הצבת סימונים ברורים למסלולים ולגבולות הנחיתה. אבטחת האזור הסובב מפני מעבר של תלמידים אחרים במהלך הפעילות. הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).		 מקום הביצוע

1. מסלול הריצה:
שטח ישר באורך של לא פחות מ-20-15 מטר.
רצוי שהרצפה תהיה מדשא סינתטי, טרטן או לפחות משטח ישר ולא מחליק.
סימונים על המסלול לקביעת אזור הריצה וקו הקפיצה.
קו הקפיצה:
סרט לבן או קרש מיוחד לקביעת מקום הניתור.
מוצב במרחק מתאים מתחילת המסלול (לפי שטח בית הספר ויכולות התלמידים).
ניתן להשתמש בסרט דביק רחב או בצבע לבן.
אזור הנחיתה:
בור חול עמוק (בעומק של לא פחות מ-40-30 ס"מ) עם חול דק ונקי מחצץ.
אם אין בור חול, ניתן להשתמש במזרן נחיתה עבה ובטוח.
יש ליישר את החול לאחר כל ניסיון.
סרט מדידה:
למדידת מרחק הקפיצה מקו הניתור ועד לנקודת הנחיתה הקרובה ביותר.
רצוי להשתמש בסרט מדידה באורך של לא פחות מ-10-5 מטרים.
התלמיד או חברו יכולים לסייע במדידה.
כלי סימון:
דגלים קטנים או קונוסים לקביעת התחלת וסיום המסלול.
סרטים דביקים צבעוניים לקביעת מקומות עמידת התלמידים.
טופס רישום תוצאות:
דף או טופס לרישום תוצאות כל תלמיד (המרחק שהושג, מספר הניסיונות והערות). ניתן להכינו על נייר או אלקטרונית.
כרטיסי הערכה עצמית:
כרטיסים או דפים פשוטים המכילים שאלות הערכה עצמית למילוי על ידי התלמידים לאחר הביצוע.
כלי בטיחות:
תיק עזרה ראשונה למקרי חירום.
מים לשתייה ולהרטבת התלמידים.
כובעי שמש או אוהל צל אם הפעילות מתקיימת בחוץ.
משרוקית שיפוט:
לארגון התורות ולהתחלת ניסיונות הקפיצה.
מצלמה או טלפון להקלטה (אופציונלי):
לצילום הקפיצות ולניתוחן מאוחר יותר במסגרת פעילויות הערכה עצמית, או לשיפור הביצועים.





איור של קפיצה לרוחק

תוכן לימודי:

מטרות לימודיות

ראשית: היכרות עם משחק הקפיצה לרוחק.

- היכרות עם משחק הקפיצה לרוחק:

- הקפיצה לרוחק היא אחת מתחרויות האתלטיקה (האולימפיאדה הספורטיבית). בה, השחקן מתחיל בריצה מהירה לעבר נקודה מוגדרת (קרב הניתור), ואז דוחף את גופו למעלה וקדימה, בניסיון להגיע למרחק הרב ביותר האפשרי לפני הנחיתה בבור חול המיועד לכך.

- אופן המשחק:

- הכנה:

- התלמיד עומד בתחילת מסלול הריצה כהכנה לזינוק, ומוודא את תנוחת גופו והישענותו על אחת הרגליים לתחילת הריצה.

- שלב הריצה (ההתקרבות):

- התלמיד מתחיל לרוץ במסלול המיועד במהירות גוברת עד שהוא מגיע לקרב הניתור, תוך שמירה על שיווי משקל ושליטה בתנועה.

- שלב הניתור:

- בהגעה לקרב הניתור, התלמיד דוחף את הקרקע בעוצמה באמצעות רגל אחת (הרגל החזקה יותר שלו), תוך הרמת הברך השנייה למעלה, כדי לסייע בהשגת מרחק תעופה גדול יותר.

- שלב התעופה:

- התלמיד מנסה, בעת הימצאו באוויר, למתוח את גופו קדימה תוך שמירה על שיווי משקל, וכיפוף קל של הרגליים קדימה כהכנה לנחיתה.

- שלב הנחיתה:
 - התלמיד נוחת בתוך בור החול כך שהרגליים מושטות קדימה, תוך ניסיון להימנע מנפילה לאחר כדי שלא יופחת מרחק הקפיצה.
- מדידת המרחק:
 - המרחק נמדד מהקצה הקדמי של קרש הניתור ועד לנקודה הקרובה ביותר למגע של כל חלק מגוף התלמיד עם החול.
- חזרה על ניסיונות:
 - לכל תלמיד ניתנות מספר ניסיונות (בדרך כלל 2 עד 3), והמרחק הטוב ביותר שהשיג נחשב.



שלבי הקפיצה לרוחק

• **המיומנויות החשובות ביותר במשחק הקפיצה לרוחק:**

- מיומנות הריצה, ההתקרבות: מיומנות זו חיונית להגברת מהירות השחקן לפני ההגעה לקרש הניתור. ככל שהמהירות סדירה יותר, כך גדל הסיכוי להשגת מרחק ארוך יותר.
- מיומנות הניתור, ופירושה דחיפת הקרקע בעוצמה באמצעות רגל אחת בהגעה לקרש הניתור. זהו רגע מכריע הדורש דיוק בתזמון הקפיצה ובזווית הזינוק, להשגת התעופה הטובה ביותר קדימה ולמעלה.
- מיומנות התעופה, דורשת מהשחקן לשמור על תנוחת הגוף באוויר, עם מתיחת הזרועות קדימה וכיפוף הרגליים, בהתאם לטכניקה המשמשת, כמו שיטת ההליכה באוויר או הסקוואט; לשמירה על שיווי משקל ולהגדלת מרחק התעופה.
- מיומנות הנחיתה, ודורשת מהשחקן להוריד את כפות הרגליים קדימה לפני המגע עם החול, וכיפוף קל של הברכיים, תוך הקפדה על אי-נפילת הגוף לאחור, כדי להימנע מחישוב מרחק קצר יותר.
- מיומנות שיווי משקל ושליטה תנועתית המסייעת לשחקן לשמור על יציבות הגוף במהלך השלבים השונים של הביצוע, במיוחד במעבר מריצה לקפיצה.
- מיומנות ריכוז ותשומת לב, שכן השחקן זקוק לריכוז שכלי גבוה להערכת מרחקים בדיוקנות במהלך הריצה, לקביעת נקודת הניתור בדיוקנות ולביצוע הנחיתה באופן נכון ובטוח.

• **כללי היסוד של משחק הקפיצה לרוחק.**

- השחקן מתחיל לרוץ ממסלול ההתקרבות המיועד, ואסור לו לחרוג מקרש הניתור.
- פעולת הקפיצה מתבצעת באמצעות רגל אחת בלבד בניתור.
- מרחק הקפיצה נמדד מהקצה הקדמי של קרש הניתור ועד לנקודה הקרובה ביותר שבה גוף השחקן נוגע בבור החול.
- אם השחקן נופל מחוץ לבור החול, או מאבד את שיווי משקלו ונופל לאחור, הניסיון נפסל.
- לכל שחקן זכות לשלושה ניסיונות לפחות, והניסיון הטוב ביותר בלבד נחשב.
- אסור לשחקן להתחיל לרוץ לפני מתן אות הפתיחה מהשופט.
- אם השחקן עוצר במהלך הריצה, או אינו קופץ בקרש הניתור, הניסיון נפסל.
- יש להקפיד על נהלי בטיחות וביטחון במהלך ביצוע המיומנות, להבטחת שלומם של השחקנים.

• **מיומנויות נרכשות מהמשחק:**

- פיתוח היכולת לשלוט בגוף במהלך ריצה, קפיצה ונחיתה.
- הגברת כוח השרירים, במיוחד בשרירי השוקיים והירכיים.
- שיפור מהירות התגובה והתזמון הנכון במהלך הניתור.
- פיתוח מיומנויות שיווי משקל במהלך תעופה ונחיתה.
- חיזוק מיומנויות ריכוז ותשומת לב במהלך ביצוע המיומנות.
- רכישת היכולת להעריך נכון מרחקים.
- פיתוח מיומנויות הערכה עצמית וניתוח ביצועים אישיים.
- הטמעת רוח תחרות הוגנת ושיתוף פעולה עם חברים.

שלישית: היכולות והמיומנויות הנדרשות לשחקן בקפיצה לרוחק.

- יכולת גופנית.
 - כוח שרירים ברגליים המסייע בדחיפת הקרקע בעוצמה במהלך הניתור.
 - מהירות טובה המאפשרת לשחקן להתקרב במהירות לקרש הניתור.
 - גמישות המסייעת בביצוע תנועת הקפיצה, התעופה והנחיתה באופן חלק ובטוח.
- שיווי משקל וקואורדינציה.
 - שיווי משקל טוב במהלך שלבי הריצה, התעופה והנחיתה.
 - תיאום בין תנועת הידיים והרגליים להשגת מרחק קפיצה מרבי.
- ריכוז ותשומת לב.
 - יכולת לקבוע את נקודת הניתור בדיוקנות במהלך הריצה.
 - תשומת לב לביצוע הטכניקה הנכונה והימנעות מטעויות.
- יכולת טכנית.
 - שליטה בשלבי הביצוע מהריצה ועד הניתור, התעופה והנחיתה.
 - הכרת חוקי המשחק וכיבודם במהלך הביצוע.
- יכולת נפשית.
 - ביטחון עצמי והתלהבות במהלך ההשתתפות.
 - היכולת לשלוט במתח ובלחץ במהלך התחרות.

הליכי ביצוע (התוכן): מושגים מרומזים מיועדים

ראשית: ידע מיועד:

- כללי משחק הקפיצה המשולשת: כמו שלושת שלבי הביצוע (ניתור, צעד, קפיצה) ואזורי הנחיתה.
- יסודות ביומכניקת התנועה: כמו שיווי משקל, תנע וכוח דחיפה.
- טכניקות ביצוע: היכרות עם סגנון הריצה המקדימה ושליטה בקצב.
- שלבי הקפיצה המשולשת: הבנת הקשר בין כל שלב וחשיבותו בהגעה למרחק אידיאלי.
- חימום ומתיחות: חשיבות ההכנה הגופנית לפני הקפיצה למניעת פציעות.

שנית: מיומנויות מיועדות:

- שליטה תנועתית: ויסות תנועות מורכבות בין ריצה לקפיצה בצעדים מתואמים.
- שיווי משקל גופני: שמירה על יציבות במעבר בין שלושת השלבים.
- כוח מתפרץ: שימוש מהיר ויעיל בשרירים במהלך הדחיפה והנחיתה.
- ניתוח עצמי של הביצוע: היכולת להעריך את הקפיצה ולקבוע את הנקודות הדורשות פיתוח.
- תגובה למשוב: הפקת תועלת ממשוב לשיפור הטכניקה והביצועים הכלליים.

שלישית: ערכים מיועדים:

- רוח ספורטיבית: קבלת תוצאות התחרות, כיבוד שחקנים אחרים ועבודה ברוח צוות.
- מחויבות ומשמעת: הקפדה על חוקי הקפיצה, הגעה בזמן וכיבוד הוראות המורה/המאמן.
- התמדה ואתגר: התעקשות על שיפור הביצועים והתגברות על קשיים אישיים וגופניים.
- נשיאה באחריות: נשיאה בתוצאות הביצועים האישיים ושאיפה להתפתחות עצמית.
- בטיחות וכבוד: יישום כללי בטיחות אישיים וכיבוד המרחב הגופני של אחרים.

שלב ראשון: הכנה.

- בשלב זה, המורה מתחיל בהכנת התלמידים נפשית וגופנית לקבלת השיעור, וזאת דרך:
 - קבלת פני התלמידים והמרצתם להשתתפות פעילה בפעילות.
 - הכרת משחק הקפיצה לרוחק לתלמידים, וחשיבותו באתלטיקה.
 - הסבר על מטרת השיעור והמטרות הלימודיות הרצויות ממנו.
 - הבהרת המקום והכלים המשמשים בביצוע הפעילות.
 - הצגת סרטון או תמונות להמחשה המראים את שלבי ביצוע הקפיצה לרוחק.
 - הבהרת כללי הבטיחות שיש להקפיד עליהם במהלך ביצוע המיומנות.
 - ביצוע תרגילי חימום כלליים המסייעים בהכנת השרירים והמפרקים, במיוחד שרירי השוקיים והירכיים.

• פעולות שהמורה מבצע:

- קבלת פני התלמידים, ברוכים הבאים והמרצתם להשתתפות.
- הסבר על מטרות השיעור, מיומנות הקפיצה לרוחק וחשיבותה.
- הצגה פשוטה של היסטוריית המשחק ותועלתו לכושר הגופני.
- הבהרת שלבי הביצוע הבסיסיים לקפיצה לרוחק.
- הדגשת כללי בטיחות וביטחון במהלך הביצוע.
- ביצוע תרגילי חימום כלליים וספציפיים (לזרועות, לרגליים, לפלג הגוף העליון).
- הכנת הכלים והמקום להבטחת סביבת אימון בטוחה.

שלב שני: יישום מעשי.

- בשלב זה, המורה מבצע את שלבי הביצוע המיומנים באופן מעשי בפני התלמידים, תוך הסבר מפורט על כל שלב, ואז מאפשר להם הזדמנות ליישום באופן הבא:

- הצגת ביצוע דוגמה למיומנות:

- המורה מציג את דרך ביצוע הקפיצה לרוחק בפני התלמידים, תוך הסבר על כל שלב, והם:

- ריצה והתקרבות.
- ניתור מקרש הקפיצה.
- תעופה באוויר.
- נחיתה נכונה בבור החול.

- יישום אישי של התלמידים:

- כל תלמיד מבצע את המיומנות באופן אישי, תוך הקפדה על הוראות המורה והתמקדות בביצוע נכון.

- תיקון טעויות ומתן משוב.

- המורה מציג את הערותיו ותיקוניו לכל תלמיד במהלך הביצוע, תוך חיזוק נקודות חיוביות ושיפור היבטים חלשים.

- חזרה על ניסיונות לשיפור הביצועים:

- המורה מאפשר מספר ניסיונות לתלמידים, להבטחת פיתוח ביצועיהם ורכישת ביטחון במהלך הביצוע.

- יישום משחק תחרותי:

- התלמידים מחולקים לקבוצות לביצוע תחרויות ידידותיות בקפיצה לרוחק, מה שמחזק את רוח האתגר והאינטראקציה ביניהם.

• פעולות שהמורה מבצע:

- הצגת ביצוע דוגמה מלא לקפיצה לרוחק בפני התלמידים.
- הסבר שלבי הביצוע במהלך היישום (ריצה, ניתור, תעופה, נחיתה).
- חלוקת התלמידים לקבוצות קטנות להקלת המעקב.
- מתן הזדמנות לכל תלמיד לבצע את המיומנות באופן מעשי.
- מעקב אחר הביצועים ותיקון טעויות באופן מיידי.

- מתן משוב אישי לכל תלמיד.
- עידוד חזרות לשיפור רמת הביצוע.
- ארגון תחרות או תחרות סיום בין התלמידים לחיזוק רוח האתגר.

שלב שלישי: פיתוח מיומנויות בסיסיות לשחקן

- פיתוח מיומנות הריצה וההתקרבות:
 - ביצוע תרגילי ריצה קצרים והדרגתיים להגברת המהירות.
 - התמקדות בשליטה בצעדים להגעה מדויקת לקרש הניתור.
 - אימונים לחיזוק שרירי השוקיים לעמידה בתאוצה פתאומית.
- פיתוח מיומנות הניתור:
 - ביצוע קפיצות ממצב עמידה באמצעות רגל אחת לחיזוק שריר הדחיפה.
 - אימוני קפיצה קצרים ובינוניים לשליטה בתזמון הניתור.
 - שימוש במשוכות או בסימנים לקביעת נקודת הניתור בדיוקנות במהלך האימון.
- פיתוח מיומנות התעופה:
 - אימון השחקן על מתיחת הזרועות קדימה והרמת הברכיים במהלך התעופה.
 - ביצוע קפיצות בחול תוך התמקדות בתנוחה האווירית הנכונה.
 - תרגילי גמישות לשיפור תנועת הירכיים והברכיים במהלך התעופה.
- פיתוח מיומנות הנחיתה:
 - אימוני קפיצה בחול עם כיפוף הברכיים ונחיתה בטוחה קדימה.
 - התמקדות בהצגת כפות הרגליים קדימה במהלך הנחיתה למניעת נפילה לאחור.
 - תרגילי סקוואט להגברת כוח שרירי הירכיים לעמידה בזעזוע הנחיתה.
- פיתוח שיווי משקל ותיאום:
 - אימוני עמידה על רגל אחת לשיפור שיווי המשקל.
 - תרגילי תיאום בין תנועת הזרועות והרגליים במהלך ריצה וקפיצה.
 - משחקים קלים המתמקדים בשיפור תחושת המקום והתזמון.
- פיתוח ריכוז ותשומת לב:
 - אימוני מעקב חזותי למרחק הריצה ולקרש הניתור.
 - תרגילי שליטה בנשימה והכנה נפשית לפני הקפיצה.
 - משחקי חשיבה המחזקים ריכוז, כמו קפיצה בתגובה לאות קולי או חזותי.
- פעולות שהמורה מבצע:
 - הסבר תיאורטי פשוט למיומנויות הקפיצה לרוחק, כמו ריצה, ניתור, תעופה ונחיתה.
 - הצגה מעשית של הביצוע המופתי לכל מיומנות.
 - חלוקת המיומנויות לשלבים ואימון על כל מיומנות בנפרד.
 - ביצוע אימונים הדרגתיים לחיזוק המיומנויות הבסיסיות.

- מעקב אחר ביצועי התלמידים ותיקון טעויות באופן מיידי.
- חזרה על ניסיונות לשיפור הביצועים ולהבטחת שליטה.
- מתן משוב רציף לעידוד התלמידים.
- הערכת התקדמות התלמידים במהלך היישום.
- שילוב המיומנויות לביצוע מלא של הקפיצה לרוחק.

שלב רביעי: הערכה וסיום

- הערכה אישית של ביצועי התלמידים:
 - המורה צופה בביצועי כל תלמיד בשלבי הריצה, הניתור, התעופה והנחיתה.
 - הוא מציג משוב מיידי לתיקון טעויות ולחיזוק נקודות חיוביות.
 - המורה משתמש בשיטות הערכה מגוונות, כמו תצפית ישירה, הערכה עצמית, הערכה קבוצתית.
- דיון התלמידים במה שלמדו:
 - המורה שואל את התלמידים על המיומנויות החשובות ביותר שרכשו מהשיעור.
 - הוא מבהיר להם את חשיבות תרגול הקפיצה לרוחק בחיזוק הגוף ובשיפור הכושר הגופני.
 - הצגת טעויות נפוצות ותיקונן.
 - המורה מבהיר את הטעויות הנפוצות ביותר שהתלמידים עשו במהלך הביצוע.
 - הוא מראה להם את הדרך הנכונה למניעת טעויות אלה בעתיד.
 - סיום בתרגילי הרפיה:
 - ביצוע תרגילים קלים להרגעת הגוף, והחזרת הדופק למצבו הטבעי.
 - עידוד התלמידים והמרצתם להשתתף בשיעורים הבאים.
 - הדגשת כללי בטיחות:
 - תזכורת לתלמידים על חובת המחויבות לכללי הבטיחות במהלך ביצוע פעילויות ספורטיביות.
 - פעולות שהמורה מבצע:
 - תצפית על ביצועי התלמידים במהלך ביצוע מיומנות הקפיצה לרוחק, ורישום הערות על רמת שליטתם בשלבי הביצוע השונים.
 - שימוש בשיטות הערכה מגוונות, כמו תצפית ישירה, שאלות בעל פה, הערכה עצמית והערכה קבוצתית.
 - דיון עם התלמידים על המיומנויות שלמדו, ועל ההערות החשובות ביותר לשיפור הביצועים בעתיד.
 - הצגת הטעויות הנפוצות שהתלמידים עשו, בצירוף הסבר על הדרך הנכונה למנוע אותן.
 - עידוד התלמידים והמרצתם לשיפור ביצועיהם בשיעורים הבאים.
 - ביצוע תרגילי הרפיה והרגעה להחזרת הגוף למצבו הטבעי.
 - הדגשת חשיבות המחויבות לכללי הבטיחות במהלך ביצוע פעילויות ספורטיביות.
 - סיום השיעור בהכרת תודה לתלמידים על השתתפותם ובמתן משוב חיובי.

תיאור התוכן:

- משחק הקפיצה לרוחק הוא ספורט אישי שמטרתו להשיג את המרחק הארוך ביותר האפשרי לקפיצה מנקודת ניתור בתוך אזור מיועד. השחקן מתחיל בריצה מהירה על מסלול מסוים כדי להגיע לקרש הניתור, ואז קופץ בעוצמה מרבית, בניסיון לשמור על שיווי משקל הגוף במהלך התעופה, ונחת בתוך בור מלא בחול. המרחק נמדד מקצה קרש הניתור ועד לנקודה הקרובה ביותר שבה גוף השחקן נגע בחול. המשחק דורש מיומנויות של מהירות, כוח, קואורדינציה ושיווי משקל להשגת הביצועים הטובים ביותר.

פעילויות מוצעות:

- תרגילי ריצה קצרה.
- אימונים להגברת מהירות ושליטה בצעדים בהתקרבות לקרש הניתור.
- אימוני ניתור ממצב עמידה.
- קפיצות קצרות ממקום קבוע לחיזוק שרירי הדחיפה.
- תרגילי תעופה:
 - קפיצה על חול תוך התמקדות בתנוחת הגוף באוויר.
- אימוני נחיתה בטוחה:
 - תרגילי נחיתה עם כיפוף ברכיים לשמירה על שיווי משקל ולמניעת פציעות.
- אימוני שיווי משקל ותיאום:
 - תרגילי עמידה על רגל אחת, ותרגילי תיאום בין הזרועות והרגליים.
- תחרויות קפיצה לרוחק פשוטות:
 - ארגון תחרויות קטנות לעידוד התלמידים לשיפור ביצועיהם.
- פעילויות לחיזוק הבטיחות:
 - לימוד התלמידים כיצד להשתמש בצידוד בטיחות ולהקפיד על הכללים.

יישום התוכן:

- שלב ראשון: עמידה נכונה והכנה לזינוק.
- העמד את התלמידים ביציבות מול מסלול הקפיצה, כשהרגליים מקבילות או הרגל הקדמית מעט קדימה.
- הדגש חלוקת משקל מאוזנת על כפות הרגליים.
- הזרועות רפויות לצד הגוף, פלג הגוף העליון מתוח והראש מורם.
- פעולות שהמורה מבצע:
 - הצגת שאלות מעוררות מוטיבציה לקישור השיעור לחוויות התלמידים.

- חלוקת התלמידים לקבוצות שיתופיות להחלפת תפקידים.
- שימוש ביישומים או בצילום לניתוח ביצועים בהילוך איטי.
- קישור הקפיצה לרוחק לענפי ספורט אולימפיים אחרים להגברת המודעות הספורטיבית.
- ביצוע משחקים קטנים הקשורים למיומנות ליצירת אווירה של אתגר.
- שימוש באותות חזותיים ומילוליים לארגון הביצוע.
- הבהרת מושגים מדעיים פשוטים (כמו מהירות וזוויות) במסגרת המיומנות.
- תמיכה נפשית בתלמידים ועידוד המהססים.
- הכנת לוח להצגת התוצאות ולעידוד התקדמות.
- קיום דיון מסכם להסקת הערות ומשוב.

שלב שני: תנוחת הגוף ותנועות הזרועות לפני הריצה.

- הסבר על חשיבות ההכנה הנפשית והגופנית לזינוק.
- הרמת הזרועות מעט קדימה להכנה לתנועה.
- כיווץ שרירי השוקיים ופלג הגוף העליון כהכנה לריצה.

פעולות שהמורה מבצע:

- הצגת המיומנות במלואה באיטיות, תוך התמקדות בביצוע הנכון.
- חלוקת המיומנות לשלבים (עמידה, זינוק, ניתור, תעופה ונחיתה).
- הסבר על כל שלב תוך הבהרת הנקודות הטכניות החשובות.
- שימוש בסרטונים או בתמונות להמחשת הביצוע המופתי.
- מענה על שאלות התלמידים והסרת ספקות.
- הבהרת טעויות נפוצות וכיצד לתקן.
- עידוד התלמידים לריכוז ולתצפית מדויקת במהלך המעקב.

שלב שלישי: זינוק לריצה במסלול הקפיצה.

- התלמידים מתחילים לרוץ בצעדים מואצים ויציבים לעבר קרש הניתור.
- התמקדות בשליטה באורך הצעדים עד להגעה לנקודת הניתור בדיוק.
- תנועת הזרועות צריכה להיות הרמונית עם תנועת הרגליים לדחיפת הגוף קדימה.

פעולות שהמורה מבצע:

- חלוקת התלמידים לקבוצות קטנות להקלת הארגון והמעקב.
- מתן הזדמנות לכל תלמיד להתנסות בקפיצה באופן מעשי.
- מעקב צמוד אחר הביצועים במהלך הביצוע.
- תיקון טעויות באופן מיידי ומתן הנחיות ישירות.
- עידוד התלמידים לחזור על הביצוע לשיפור המיומנות.
- מתן תמיכה נפשית לבניית ביטחון אצל התלמידים.
- ביצוע תרגילים יישומיים פשוטים המקשרים בין שלבי הקפיצה.

• **שלב רביעי: הנחת הרגל לפני הקו.**

- בהתקרבות לקרש הניתור, התלמיד מניח את רגל הניתור (הרגל החזקה יותר) על קרש הניתור במלואה.
- אסור שהרגל תחרוג מגבולות הקרש, אחרת הקפיצה תיפסל.
- שמירה על יציבות הגוף תוך הכנה לקפיצה.

• **פעולות שהמורה מבצע:**

- הוא מציג אימונים מעשיים ממוקדים המאפשרים לתלמידים לשלוט בכל שלב משלבי הקפיצה לרוחק (ריצה, ניתור, תעופה ונחיתה).
- הוא מקפיד על הדרגתיות ברמת הקושי, החל מתרגילים פשוטים ועד לתרגילים מורכבים.
- הוא דואג שהתלמיד ישלוט במיומנות הנוכחית לפני המעבר לבאה, למניעת הצטברות טעויות.
- הוא מציג הערות מיידיות ומשוב רציף לשיפור הביצועים ותיקון טעויות.
- הוא מעודד את התלמידים לחזרה ולהתמדה, ומטמיע בהם את חשיבות האימון הסדיר.
- הוא משלב בין אימון להנאה דרך שימוש במשחקים ובתחרויות קטנות המעודדות אינטראקציה.
- הוא עוקב אחר רמתו של כל תלמיד בנפרד, ומציג תמיכה אישית לנזקקים לחיזוק התפתחותם.

• **שלב חמישי: שלב הקפיצה והתעופה.**

- דחיפת הגוף למעלה בעוצמה באמצעות הרגל על קרש הניתור.
- הרמת הזרועות למעלה לסיוע בהגברת הגובה והשיווי משקל.
- שמירה על תנוחת גוף מוטה מעט קדימה במהלך התעופה.
- קיבוע הראש והמבט קדימה לשמירה על שיווי משקל.

• **פעולות שהמורה מבצע:**

- הכנת קריטריונים ברורים להערכת ביצועי התלמידים בקפיצה לרוחק.
- פיקוח על ביצועי התלמידים במהלך ביצוע הקפיצה ורישום הערות.
- שימוש בטכניקות הערכה שונות, כמו תצפית, הערכה עצמית והערכת עמיתים.
- מתן משוב בונה לתלמידים לחיזוק נקודות חוזק ותיקון טעויות.
- עידוד התלמידים להעריך את עצמם ולקבוע נקודות לפיתוח.
- תיעוד תוצאות ההערכה לסיוע בתכנון פיתוח הביצועים בהמשך.
- ארגון פעילות או תחרות קטנה כחלק מההערכה לעידוד התלמידים.

• **שלב שישי: תנועות הזרועות ותנוחת הגוף במהלך התעופה.**

- תנועות הזרועות מורמות או מתנודדות לאיזון הגוף.
- ניתן להשתמש בתנוחת סקוואט או ביישור הגוף, לפי סגנון השחקן.
- הגוף נשאר מתוח מעט לשמירה על מרכז הכובד.

• **פעולות שהמורה מבצע:**

- סיכום הנקודות החשובות ביותר שהתלמידים למדו במהלך השיעור.

- דיון בהישגי התלמידים ובהתקדמות שהשיגו.
- מתן משוב חיובי ומעודד לכל תלמיד.
- הכוונת התלמידים לנקודות שיש לשפר באימונים הבאים.
- עידוד התלמידים להמשיך באימונים ובתרגול מחוץ לשיעור.
- מענה על שאלות התלמידים על המיומנות והתרגילים.
- סיום השיעור בפעילות קלה או בתרגיל מתיחות להרגעה.

שלב שביעי: שלב הנחיתה.

- בהתקרבות לקרקע, מתחילים בכיפוף קל של הברכיים לקליטת הזעזוע.
- הנחת כפות הרגליים באופן מקביל בתוך בור החול.
- שימוש בזרועות לשמירה על שיווי משקל ומניעת נפילה לאחור.
- ניסיון לשמור על הגוף במצב מאוזן, כדי להימנע מהפסד מרחק.

פעולות שהמורה מבצע:

- ביצוע הערכה מקיפה של ביצועי התלמידים במיומנות הקפיצה לרוחק.
- שימוש בכלי הערכה מגוונים (תצפית, מדידת מרחק, הערכה עצמית והערכת עמיתים).
- מתן משוב בונה לכל תלמיד, תוך התמקדות בנקודות חוזק והזדמנויות לשיפור.
- דיון בתוצאות ההערכה עם התלמידים ועידודם לפתח את מיומנויותיהם.
- ארגון פעילות מסכמת כמו תחרות ידידותית, לחיזוק רוח התחרות והאינטראקציה.
- הדגשת חשיבות האימון המתמיד לפיתוח הביצועים.
- הכרת תודה לתלמידים על מאמציהם וסיום השיעור באופן חיובי.

פעילויות סיום:

- תחרות ידידותית לקפיצה לרוחק.
- ארגון תחרות קטנה בין התלמידים, לעידודם ליישם את מה שלמדו.
- סקירה מהירה של נקודות בסיסיות.
- הצגת שאלות לתלמידים על מיומנויות הקפיצה והכללים החשובים.
- הערכה עצמית ועמיתים.
- עידוד התלמידים להעריך את עצמם ואת חבריהם באופן בונה.
- תרגילי מתיחות והרפיה.
- ביצוע תרגילים המסייעים להרגעת הגוף לאחר המאמץ.
- שיתוף חוויות התלמידים.
- הזמנת התלמידים לשתף את הרגשתם על ביצוע המיומנות והאתגרים שעמדו בפניהם.
- עידוד ותמריצים:
- שבח התלמידים על מאמציהם ועידודם להמשיך באימונים.

- פעולות שהמורה מבצע:
 - ארגון תחרות ידידותית בין התלמידים ליישום המיומנויות שנרכשו.
 - הצגת שאלות חזרה לעידוד התלמידים לחשיבה ולשחזור מידע.
 - הנחיית התלמידים להעריך את ביצועיהם ואת ביצועי חבריהם באופן בונה.
 - הובלת תרגילי מתיחות והרפיה לאחר הפעילות הגופנית.
 - עידוד התלמידים לשתף את חוויותיהם והתרשמויותיהם.
 - מתן הערות חיוביות ומעודדות לחיזוק הביטחון העצמי.
 - סיום השיעור ברוח חיובית, ועידוד התלמידים לתרגול מתמיד.
- הערה: יש להקפיד על מגבלות מספר המשתתפים והאפשרויות הזמינות בעת הביצוע.

כלי הערכה:

כרטיס הערכה עצמית				
שם התלמיד:				כיתה:
הקריטריון				הערכה עצמית
				מצוין טוב בינוני חלש
אני מתחיל לרוץ בצעדים הדרגתיים ומואצים				
אני שומר על קצב יציב ומאוזן במהלך הריצה				
אני בוחר את נקודת הניתור הנכונה על קרש הקפיצה				
אני דוחף את גופי למעלה וקדימה בעוצמה מהרגל הדוחפת				
אני שומר על מתיחת הזרועות ועל שיווי משקל הגוף באוויר				
אני מכנס את רגליי קדימה כהכנה לנחיתה				
אני נוחת בכיפוף ברכיים להפחתת עוצמת הזעזוע				
אני מתרכז היטב במהלך הביצוע (ריכוז ותשומת לב)				
אני מתמודד עם חרדה ולחץ נפשי במהלך הביצוע (ניהול לחצים ורגשות)				
יש לי סיבולת גופנית מספקת לביצוע הניסיונות				
אני בוטח ביכולתי לשלוט במיומנות (ביטחון עצמי)				
אני מקפיד על נוכחות ואימונים סדירים (משמעת)				
אני מקיים אינטראקציה חיובית עם חבריי ועם המורה				

תיק עבודות:						
מספר	המדד	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ראשית: ידע (הבנה וידע)						
1	מונה את השלבים הבסיסיים של מיומנות הקפיצה לרוחק (התקרבות, ניתור, תעופה, נחיתה).					
2	מזכיר את הכללים הנכונים לביצוע והימנעות מטעויות.					
3	מסביר את חשיבות החימום לפני הביצוע.					
שנית: מיומנויות (ביצוע תנועתי)						
4	מבצע את מיומנות הריצה (ההתקרבות) במהירות ובהדרגתיות מתאימה.					
5	מיישם את מיומנות הניתור (ההמראה) באמצעות הרגל החזקה יותר ובזווית מתאימה.					
6	שומר על שיווי משקל במהלך מיומנות התעופה, עם תנועת הזרועות.					
7	נוחת באופן תקין במיומנות הנחיתה על כפות הרגליים, עם כיפוף הברכיים.					
שלישית: ערכים (התנהגות והיבט חברתי)						
8	מקפיד על נהלי בטיחות במהלך הפעילות.					
9	מעודד את חבריו ברוח ספורטיבית.					
10	מקבל ניצחון והפסד ברוח חיובית.					
11	מפגין התמדה בשיפור הביצועים.					

רשימת תיוג (Checklist):		
לא הושג (✓)	הושג (✓)	המדד
		ביצוע שלבי הריצה וההתקרבות באופן נכון
		הנחת הרגל בדיוקנות על קרש הניתור
		ניתור בעוצמה מספקת תוך שמירה על שיווי משקל באוויר
		נחיתה בכיפוף ברכיים תוך שמירה על בטיחות הגוף
		זמינות כוח גופני הדרוש לביצוע
		סיבולת מספקת לביצוע ניסיונות חוזרים
		דיוק בביצוע המיומנות
		מחויבות למשמעת במהלך האימון והביצוע
		הפגנת ביטחון עצמי במהלך הניסיון
		ריכוז טוב לפני ובמהלך הביצוע
	סך הכל נקודות (50)	



מיומנויות האולימפיאדה הספורטיבית