



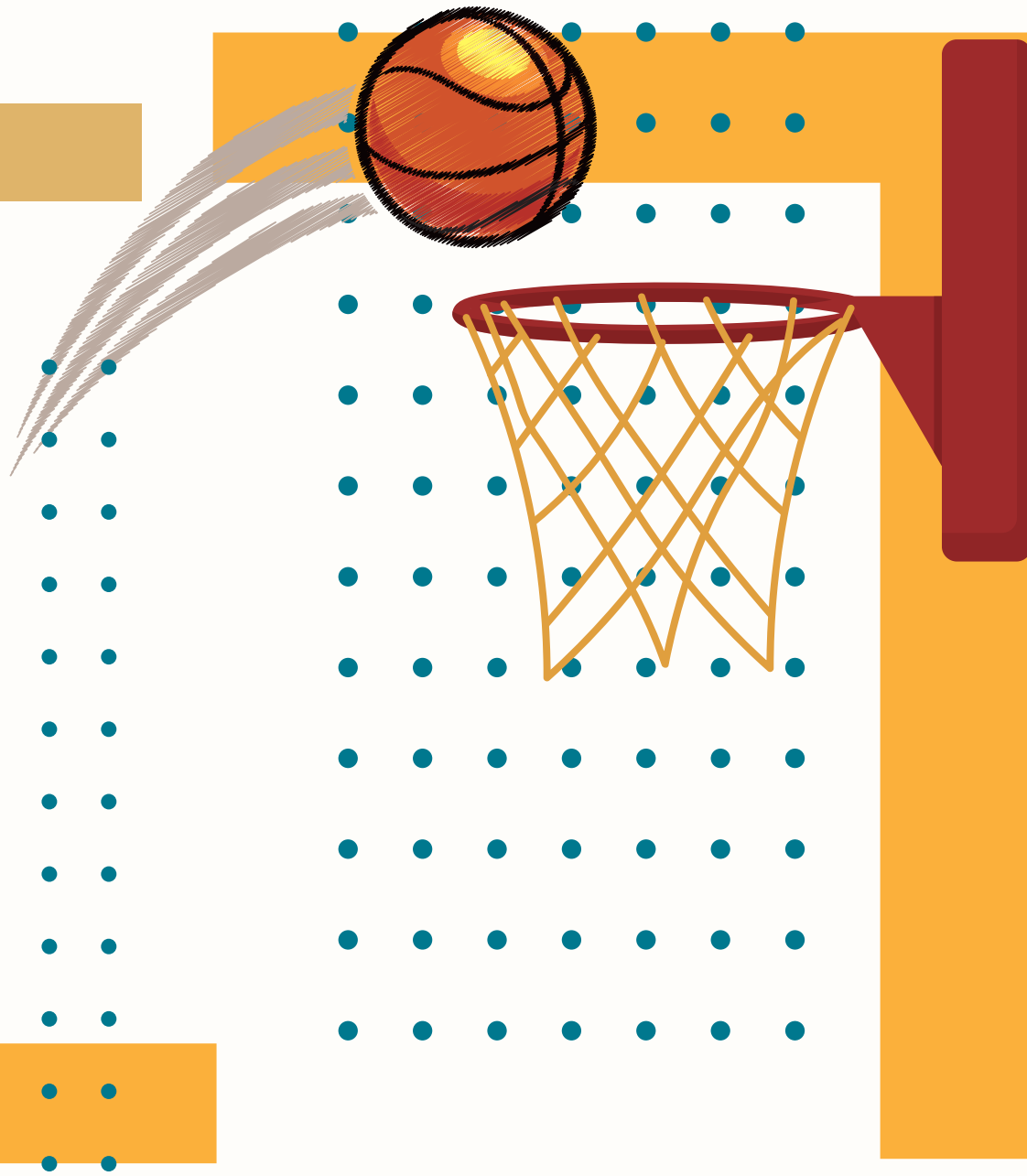
תחום ספורט ובריאות

מיומנויות ספורט קבוצתי

שלב יסודי

ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- ביצוע תרגילים קבוצתיים המפתחים כושר גופני, והפגנת שיפור ניכר בביצועים הגופניים במהלך פעילויות מאורגנות.
- הפגנת הצטיינות ניכרת בביצועים קבוצתיים במהלך פעילויות ספורטיביות, באמצעות יישום מיומנויות בסיסיות ואינטראקציה חיובית עם הצוות, מה שמעיד על כישרון קבוצתי מבטיח.
- לימוד מיומנויות תנועה קבוצתיות, ושיפור ביצועי התנועתיים עם התפתחות גופו וצמיחתו הגופנית.
- השתתפות בפעילויות קבוצתיות מגוונות, והפגנת רצון ברור בבחירת המשחק המתאים לנטייתו, ומחויבות לכללי הצוות במהלך המשחק.
- הפגנת תכונות מנהיגותיות בהנחיית חבריו בזמן ביצוע הפעילויות הקבוצתיות הלימודיות.
- שיפור כושרו הגופני באמצעות השתתפות סדירה בתרגילים קבוצתיים, והפגנת התפתחות בכוח, במהירות ובשיווי משקל.

שיטות הערכה:

- הערכה אינטראקטיבית.
- כרטיס תצפית.

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	360 דקות	 משך הביצוע
מגרשי ספורט חיצוניים של בית הספר. מועדון שכונתי. אולמות ספורט סגורים. מקומות מתאימים למשחק. הערה: (חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים).		 מקום הביצוע
כדורגל (קבוצה). קונוסים. טבלת מעקב ביצועים.		 אמצעי ביצוע

הליכי ביצוע (התוכן):

- התלמידים מתרגלים פעילויות ספורט קבוצתיות מתקדמות המפתחות את יכולותיהם הגופניות, השכליות והמיומנותיות, באמצעות ביצוע מדויק, מיומן וסדיר בענפי ספורט כמו כדורגל. פעילויות אלו פועלות לפיתוח האינטראקציה הקבוצתית בתוך צוותי אימון, לחיזוק מנהיגות, תכנון והדגשת רוח התחרות.

ידע:

- חוקי המשחק הבסיסיים: כמו נבדל, זריקת חוץ, בעיטת עונשין, עבירות ועונשים.
- תפקידי השחקנים: שוער, מגן, קשר וחלוץ – ותפקידו של כל עמדה.
- שיטות משחק קבוצתיות: כמו מסירה קצרה, פתיחת שטחים ומשחק קבוצתי.

מיומנויות:

- מסירה (Pass): קרקעית וגבוהה, עם פנים וחוץ כף הרגל.
- קבלה (Control): עם כף הרגל, הירך והחזה.
- כדרור (Dribbling): שינוי כיוונים והתמודדות עם מגנים.
- בעיטה (Shooting): בדיוקנות ובעוצמה לעבר השער.

ערכים:

- רוח ספורטיבית: קבלת ניצחון והפסד באצילות.
- כבוד: כיבוד החוקים, המורה, השופט, החברים והיריבים.
- שיתוף פעולה: עבודה קבוצתית וביצוע תפקידי הצוות באופן הרמוני.
- משמעת: מחויבות לתוכנית ולמשימות שנקבעו על ידי המאמן.

תיאור התוכן:

- ריצה עם כדור: היא התקדמות עם הכדור למרחקים שונים במגרש, בהתאם לתוכנית המשחק ולמטרה, תוך שמירה על קרבתו לכף הרגל לשליטה מלאה.

פעילויות מוצעות:

- ריצה קבוצתית עם כדור למרחקים קצרים, עם הגברה הדרגתית של המרחק והזמן.
- התלמיד יתרגל פעילות קבוצתית לבחירתו, בהתאם ליכולותיו ולאפשרויותיו. ביצועיו הספורטיביים ינוטרו ויירשמו ההערות הרלוונטיות.
- חיזוק יוזמות קבוצתיות התומכות בביצועים.
- עמידה נכונה בהתאם למצבי המשחק השונים.
- צפייה בקטעי וידאו להכרת נקודות החוזק בביצועים.
- קיום תחרויות ספורטיביות עם מתחרים אחרים.

יישום התוכן:

שלב ראשון – הכנה והיערכות: (10 דקות).

- היכרות עם מיומנות הריצה עם כדור, ולמה אנו משתמשים בה?
- ביצוע ריצה עם כדור באמצעות החלק החיצוני והפנימי של כף הרגל.
- שמירה על שליטה בכדור במהלך הריצה.

שלב שני – הקמת קבוצות וחלוקת תפקידים: (10 דקות)

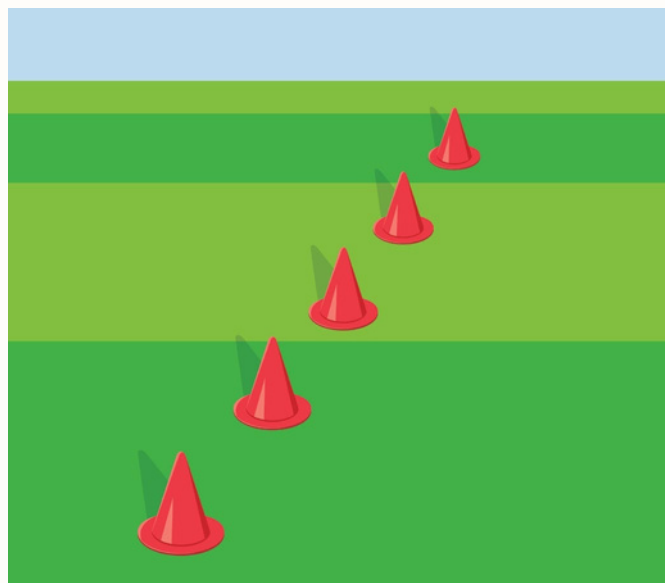
- הקמת קבוצות קטנות (שלושה תלמידים) ליישום התרגיל כפי שמוצג בתמונה מספר (1).



תמונה מספר (1): הקמת קבוצות קטנות

שלב שלישי – ביצוע הפעילויות הקבוצתיות: (20 דקות).

- תרגיל ריצה עם כדור בין קונוסים (10 דקות), תמונה מספר (2).
 - יונחו קונוסים (Cones) בקו ישר.
 - התלמיד יעבור עם הכדור ביניהם במהירות.
 - המורה יתמקד ב:
 - שמירת הכדור קרוב.
 - שימוש בשתי הרגליים.
 - אי-נגיעה בכדור בעוצמה.



תמונה מספר (2): ריצה עם כדור בצורת זגזג.

- 2. חלוקת התלמידים לקבוצות: (10 דקות).
 - כל תלמיד רץ עם הכדור למרחק קצר ואז חוזר.
 - הקבוצה המהירה ביותר היא המנצחת.

מטרת התרגיל:

- פיתוח שליטה בכדור במהלך מהירות, וחיזוק רוח התחרות.



תמונה מספר (3): שליטה בכדור במהלך הריצה.

שלב רביעי - הערכה: (5 דקות)

- הצגת דוגמה נכונה לביצוע המיומנות על ידי התלמידים.
- מתן משוב לאחר הביצוע על ידי המורה.
- חיזוק הביצוע הנכון, ועמידה על סעויות התלמידים לתיקון.

כלי הערכה:

שאלות בעל פה: (הערכת ידע)

השאלה	התשובה
מהו החלק הטוב ביותר בכף הרגל לריצה עם כדור?	
מדוע שומרים על הכדור קרוב במהלך הריצה?	

הערכת מיומנות וערכים

מס'	המדד	תמיד	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
מיומנות					
1	רץ עם הכדור בקלות ומשנה כיוון בזריזות.				
2	בועט בדיוקנות.				
3	מכדרר באופן נכון.				
4	מוסר לחבריו באופן נכון ובתזמון מתאים.				
ערכים					
1	מקבל ניצחון והפסד.				
2	מפגין משמעת ושיתוף פעולה עם המורה, השופט וחבריו.				
3	מקפיד על התוכנית ועל המשימות הנדרשות ממנו.				



מיומנויות ספורט קבוצתי