



תחום ספורט ובריאות

מיומנויות האולימפיאדה הספורטיבית

שלב חטיבת נעורים
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:

תצפית ישירה:

- תצפית ישירה היא שיטה שבה המורה משתמש להערכת התלמידים דרך מעקב אחריהם במהלך ביצוע הפעילות המעשית (המרוץ) ללא התערבות או הפרעה.
- המורה מתבסס על מעקב אחר היבטים מוגדרים, כגון:
 - דרך הריצה (האם התלמיד רץ במסלול המיועד או יוצא ממנו?).
 - אופן החזקת ומסירת המקל (האם מסר את המקל באזור המוגדר או שנפל ממנו?).
 - שיתוף פעולה עם חברי הצוות (האם הוא שם לב לצעקות הצוות? האם הוא מוסר את המקל לחברו בזמן הנכון?).
 - מחויבות לחוקים ולהוראות (האם הקפיד על זינוק נכון? האם כיבד את ההוראות לפני ובמהלך המרוץ?).
- המורה רושם את הערותיו בכרטיס ייעודי המבהיר את נקודות החוזק המאפיינות את התלמיד, וכן את ההזדמנויות לשיפור הדורשות שיפור, למשל:
 - "התלמיד הראה מהירות ויציבות טובות במסלול, אך היסס במהלך מסירת המקל, מה שגרם לעיכוב קל לצוות."
 - "התלמיד שיתף פעולה ביעילות עם צוותו, אך יצא מהמסלול המוגדר לרגע במהלך הריצה."
 - "התלמיד הקפיד על החוקים ועל ההוראות, וביצע את המסירה בתוך האזור באופן נכון."
- הערות אלו מסייעות למורה ב:

- קביעת רמתו של כל תלמיד בדיוקנות.
- הכוונת התלמידים לשיפור ביצועיהם בהמשך.
- גיבוש תוכנית לפיתוח מיומנויות השליחים שלהם.

- דוגמה יישומית:
 - "במהלך מרוץ השליחים שמתי לב שהתלמיד אחמד רץ במסלול הנכון (✓), אך במהלך מסירת המקל לחברו הוא לא שם לב לאזור המוגדר והמקל נפל ממנו (X), כמו כן, הוא הראה שיתוף פעולה טוב עם חבריו במהלך ארגון הצוות (✓)".

- משימות ביצוע:
 - אלו הן פעילויות מעשיות שבהן התלמיד מתבקש לבצע כדי להפגין את מיומנויותיו וידיעותיו במצב יישומי אמיתי, כך שהמורה יוכל למדוד דרכן את מידת שליטת התלמיד במיומנויות מוגדרות.
 - הטלת משימות מוגדרות על התלמידים, הדורשות יישום מעשי של מיומנויותיהם, כגון:
 - ביצוע מרוץ שליחים מלא עם הצוות, תוך הקפדה מלאה על המסלול המצוייר ומסירת המקל באזור המיועד מבלי להפילו.
 - תכנון תוכנית מרוץ קבוצתית לכל צוות, המבהירה את דרך חלוקת התפקידים (מי מתחיל את המרוץ? מי מסיים אותו? ומדוע?) להבטחת הביצוע הטוב ביותר האפשרי.
 - אימון על מיומנות מסירת וקבלת המקל באופן נכון במהלך תנועה, ללא עצירה או איבוד המקל, תוך התאמת המרחק בין המתחרים.
 - השוואת זמן הביצוע בין הקבוצות השונות וקביעת סיבות ההצטיינות או האיחור, והצעת הצעות לשיפור הביצוע בניסיון הבא.
 - הקלטת וידאו של הביצוע המיוחד לצוות ולאחר מכן סקירתו עם הצוות, לזיהוי נקודות חוזק וחולשה בדרך הריצה, המסירה ושיתוף הפעולה.

- דוגמה יישומית:
 - דוגמה למשימת ביצוע במרוץ שליחים:
 - תיאור המשימה: "בצע מרוץ שליחים עם צוות המורכב מארבעה תלמידים, תוך הקפדה על הדברים הבאים: ריצה במסלול המצוייר, מסירת המקל בתוך האזור המוגדר למסירה, שיתוף פעולה עם חבריך להשגת הזמן הטוב ביותר האפשרי".
 - מרכיבי הערכה: ריצה במסלול הנכון, מסירה וקבלה של המקל באופן נכון, שמירה על מהירות במהלך הריצה, הקפדה על הוראות וחוקי המרוץ, שיתוף פעולה עם חברי הצוות.

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	360 דקות.	 משר הביצוע
* מגרש בית הספר החיצוני או אולם הספורט הסגור (בהתאם למצב מזג האוויר וליכולות בית הספר). השטח צריך להיות רחב ובטוח, המאפשר תנועה חופשית של התלמידים, ללא מכשולים המפריעים לריצה או גורמים לפציעות. יש להקפיד שהמגרש יהיה מכוסה במשטח מתאים (דשא סינתטי, מסלול ריצה או משטח קשיח שאינו מחליק). קיום מסלולים ברורים, מצוירים או מסומנים בכלים (קונוסים או סרט סימון) המפרידים בין הקבוצות למניעת התנגשויות. במקרה של ביצוע בתוך אולם סגור, יש לוודא קיום אוורור טוב ושטח מספיק לאורך מסלול השליחים.		 מקום הביצוע
מקלות שליחים: מספרם בהתאם למספר הקבוצות המשתתפות. הם צריכים להיות קלים, לא מזיקים ומתאימים לגודל ידו של התלמיד. סימונים לקביעת מסלולים: לקביעת המסלולים הייחודיים לכל קבוצה. מסייעים בארגון תנועת התלמידים ובמניעת התנגשויות. סרט או קווי רצפה: * להבהרת אזור ההתחלה ואזור החלפת המקל בין המתחרים. שעון עצר: לחישוב זמנה של כל קבוצה בדיוקנות. משרוקית: המורה משתמש בה להכרזת תחילת המרוץ או לעצירתו בעת הצורך. לוחות מספרי קבוצות (אופציונלי): להבחנה בין הקבוצות המשתתפות אם המספר גדול. כרטיסי תצפית או הערכה: המורה משתמש בהם לרישום הערותיו במהלך התצפית הישירה או הערכת הביצועים. שטח מתאים (מגרש או מגרש): בשטח מספיק המאפשר תנועה בטוחה וחופשית של התלמידים. מחסומים או חסימות קלות (אופציונלי): להבטחת הישארות התלמידים במסלול ואי-חריגה מהגבולות.		 אמצעי ביצוע



תמונה מספר (1): ריצה ומסירת המקל

הליכי ביצוע (התוכן):

תיאור התוכן:

- משחק מרוץ השליחים הוא פעילות ספורטיבית קבוצתית שמטרתה לפתח מהירות, קואורדינציה ודיוק בביצועים אצל התלמידים, לצד חיזוק רוח הצוות ושיתוף הפעולה ביניהם. כל צוות מורכב מארבעה תלמידים, כאשר כל שחקן רץ למרחק מוגדר ואז מוסר את מקל השליחים לחברו לקבוצה באזור ההחלפה המיועד. כל שחקן חייב לרוץ במסלולו הקבוע מבלי לצאת ממנו, תוך הקפדה על מסירת המקל באופן נכון מבלי להפילו, ושלא יפסל הצוות או תבוטל תוצאתו בהתאם לחוקים. המרוץ מסתיים כאשר השחקן האחרון מכל צוות חוצה את קו הסיום. הצוות המנצח נקבע לפי הצוות שהשלים את המרחק בזמן הקצר ביותר, תוך הקפדה על החוקים וההוראות.

תוכן לימודי:

מטרות לימודיות

ראשית: היכרות עם משחק מרוץ השליחים

• היכרות עם המשחק:

- מרוץ שליחים הוא סוג של מרוצי ריצה קבוצתיים, שבהם כל צוות מורכב ממספר שחקנים (בדרך כלל ארבעה). כל שחקן רץ למרחק מוגדר, ואז מוסר את מקל השליחים לחברו לקבוצה בתוך אזור מיועד להחלפה, עד שהשחקן האחרון בצוות ישלים את המרחק המוגדר ויגיע לקו הסיום.

1. אופן המשחק:

- התלמידים מחולקים לקבוצות שוות, כל קבוצה מורכבת מארבעה שחקנים.
- השחקן הראשון מכל קבוצה עומד בקו ההתחלה, ובידו מקל השליחים.
- עם שמיעת אות הפתיחה (משרוקית), השחקן הראשון יוצא לריצה במסלול הקבוע.
- בהגיעו לאזור ההחלפה, הוא מוסר את המקל לחברו השני באופן נכון, מבלי להפיל את המקל.
- כל שחקן חוזר על אותם שלבים עד שהשחקן הרביעי מסיים את המרוץ בחציית קו הסיום.
- הקבוצה המנצחת היא זו שמסיימת את המרוץ בזמן הקצר ביותר, תוך הקפדה על כל החוקים (אי-יציאה מהמסלול, מסירת המקל באזור המוגדר, אי-הפלת המקל).

המיומנויות החשובות ביותר הנרכשות מהמשחק:

- פיתוח מיומנות ריצה מהירה.
- שליטה במיומנות מסירת מקל וקבלת המקל תוך כדי תנועה.
- שיפור יכולת הריכוז והדיוק בביצועים.
- חיזוק שיתוף הפעולה והעבודה הקבוצתית בין חברי הצוות.
- פיתוח מיומנות המחויבות לחוקים ולהוראות.
- רכישת רוח תחרות הוגנת ורוח ספורטיבית.

כללי יסוד של משחק מרוץ השליחים:

- כל קבוצה מורכבת מארבעה שחקנים.
- כל שחקן חייב לרוץ במסלול המוגדר לקבוצתו, מבלי לצאת ממנו.
- מסירה וקבלה של המקל מתבצעות רק בתוך אזור ההחלפה המיועד.
- אסור להפיל את המקל במהלך המסירה. אם זה קורה, יש להרימו מבלי לעכב את הקבוצות האחרות.
- אסור לאף שחקן להתחיל לפני שקיבל את המקל מחברו.
- הקבוצה שמסיימת את המרוץ ראשונה, תוך הקפדה על כל החוקים, היא המנצחת.
- כל עבירה (כמו יציאה מהמסלול או מסירה מחוץ לאזור המוגדר) מובילה לפסילת הקבוצה או להפחתת נקודות ממנה.

שנית: מיומנויות משחק מרוץ השליחים

- מיומנות ריצה מהירה:
 - מיומנות זו היא הבסיס במרוץ השליחים, שכן כל שחקן צריך לרוץ במהירות גבוהה למרחק מוגדר במסלול המיועד לו.
 - ריצה מהירה דורשת תיאום בין תנועות הגוף לנשימה סדירה.
 - מומלץ לאמן את התלמידים על שיפור כוח דחיפת הרגליים ושיווי משקל הגוף במהלך הריצה.
- מיומנות מסירת המקל:
 - זוהי מיומנות של העברת מקל השליחים לחבר בצוות באזור ההחלפה המוגדר, ללא עצירה או איבוד המקל.
 - תנועת המסירה צריכה להיות חלקה ומהירה למניעת בזבז זמן.
 - חיוני שהתלמידים יתאמנו על מסירת המקל תוך כדי ריצה ולא תוך כדי עמידה.

- מיומנות קבלת המקל:
 - מתבטאת ביכולתו של השחקן המקבל את המקל לקבלו בקלות ולשמור עליו תוך המשך ריצה ללא הפסקה.
 - יש להתרכז בקיבוע טוב של המקל ביד ובקבלתו ברגע הנכון.
 - אימון על תיאום חזותי עם החבר לקבוצה לפני הקבלה, מסייע להצלחת מיומנות זו.
 - מיומנות שמירה על המסלול:
 - פירושה יכולת השחקן לרוץ במסלול המוגדר לקבוצתו מבלי לצאת ממנו, מה ששומר על הסדר ומונע התנגשות עם קבוצות אחרות.
 - הקפדה על המסלול מסייעת במניעת עונשים או פסילת הקבוצה.
 - דורשת מודעות למקום ויכולת שליטה בתנועות הגוף.
 - מיומנות תזמון ודיוק:
 - היא היכולת לתזמן את תנועת מסירת וקבלת המקל בדיוקנות בתוך אזור ההחלפה, כך שהמסירה לא תהיה מוקדמת או מאוחרת מדי.
 - תזמון טוב מסייע בהפחתת הזמן האבוד במהלך ההחלפה.
 - דורשת אימון מתמשך בין חברי הקבוצה להגברת ההבנה והתיאום.
 - מיומנות שיתוף פעולה קבוצתי:
 - מתבטאת בתיאום המאמצים בין חברי הקבוצה להשגת המטרה המשותפת, שהיא סיום המרוץ בזמן הטוב ביותר.
 - הקבוצה זקוקה לתקשורת מתמדת ולכבוד הדדי.
 - מיומנות זו מתפתחת דרך אימונים משותפים והתנסויות מעשיות.
- שלישית: כללים והתנהגויות אתיות במשחק מרוץ שליחים:
- רוח ספורטיבית:
 - על השחקנים להתנהג ברוח ספורטיבית, שפירושה קבלת ניצחון והפסד ברוחב לב ובכבוד למתחרים, ללא קנאות או פגיעה.
 - עידוד חברים ומתחרים:
 - חשוב לעודד את הקבוצה ולפעול להעלאת מורל החברים, וכן להתייחס לקבוצות המתחרות באופן מכובד ובונה.
 - הימנעות מהפרעה או התערבות:
 - יש להימנע מניסיון להפריע או לעכב שחקנים אחרים באופן מכוון, כי זו התנהגות לא מכובדת ונוגדת את ערכי הספורט.
 - שיתוף פעולה ועבודת צוות:
 - ההצלחה במרוץ שליחים תלויה במידה רבה בשיתוף הפעולה בין חברי הקבוצה, ולכן יש לחזק את העבודה הקבוצתית ואת רוח הצוות.
 - כנות ומחויבות:
 - המשחק צריך להיות הוגן, תוך הימנעות מכל אמצעי לא חוקי לניצחון. ההגינות היא הבסיס לספורט אמיתי.

רביעית: בריאות ובטיחות במהלך משחק מרוץ שליחים:

- חימום ותרגילים מקדימים:
 - לפני תחילת המרוץ, חיוני שהתלמידים יבצעו תרגילי חימום טובים, כמו ריצה קלה ותרגילי מתיחות למפרקים ולשרירים, במיוחד לשרירי השוקיים והזרועות. זה מפחית את סכנת הפציעות, כמו מתיחת שריר ונקע בקרסול.
 - שימוש בבגדים ובנעליים מתאימים:
 - על התלמידים ללבוש בגדי ספורט נוחים המאפשרים חופש תנועה, ונעלי ספורט מתאימות המספקות תמיכה טובה לכף הרגל ומפחיתות את סכנת ההחלקה או הנפילה.
 - וידוא בטיחות משטח המגרש:
 - יש לבדוק את משטח המגרש או מסלול המרוץ לפני ההתחלה, ולוודא שהוא נקי ממכשולים, אבנים או כל דבר שעלול לגרום למעידת השחקנים או לפציעתם.
 - ארגון המסלולים והמרחקים:
 - קביעת מסלולים ברורים ומרחקים המתאימים לגיל וליכולות הגופניות של התלמידים, עם הצבת סימנים ברורים לאזור ההחלפה, למניעת בלבול ותאונות.
 - פיקוח על מצבם הבריאותי של התלמידים:
 - יש לשים לב למצבם הבריאותי של התלמידים, ולא לאפשר לאף תלמיד הסובל מפציעה או מעייפות קשה להשתתף, כדי שמצבו לא יחמיר.
 - מחויבות לכללי המשחק:
 - הקפדה על הכללים מפחיתה תאונות, כמו אי-יציאה מהמסלול ואי-התערבות במסלולם של שחקנים אחרים.
 - נוכחות משגיח או מאמן:
 - נוכחות מורה או מאמן במהלך ביצוע הפעילות לפיקוח על התלמידים, להגשת עזרה במקרה חירום, ולהבטחת מחויבות לנהלי הבטיחות.
- שישית: ניתוח והערכה לאחר המשחק.
- תצפית על ביצועים אישיים וקבוצתיים:
 - המורה או המאמן צופה בביצועי כל שחקן במהלך המרוץ, כמו מהירות הריצה, דיוק מסירת וקבלת המקל, ומחויבות השחקן למסלול. כמו כן, נבחן התיאום ושיתוף הפעולה בין חברי הצוות.
 - הערכת המיומנויות הנרכשות:
 - מוערכת מידת שליטת התלמידים במיומנויות הבסיסיות של המשחק, כמו ריצה מהירה, מסירת מקל באופן נכון ושמירה על סדר בתוך הצוות.
 - דיון בנקודות חוזק והזדמנויות לשיפור:
 - מתקיים שיח עם התלמידים לדיון במה שהצליחו בו ובמה שהם צריכים לשפר, בין אם ברמה האישית או הקבוצתית. זה מסייע להם ללמוד מטעויותיהם ולשפר את ביצועיהם בעתיד.

- מתן משוב בונה:
 - לתלמידים ניתנות הערות חיוביות המעודדות אותם להמשיך, לצד עצות ספציפיות לשיפור מיומנויות או התנהגויות במהלך המשחק.
- שימוש בכלי הערכה:
 - ניתן להשתמש בכלים כמו תצפית ישירה, רשימות תיוג או דוחות ביצועים לתייעוד רמת השחקנים ולקביעת צרכיהם האימוניים.
- חיזוק הרוח הספורטיבית:
 - המורה מעודד את התלמידים לקבל את התוצאות ברוח ספורטיבית, בין אם ניצחון או הפסד, ולהתמקד בהנאה ובלמידה.

הליכי ביצוע (התוכן):
מושגים מרומזים מיועדים:

ראשית: ידע

- היכרות עם מושג מרוץ השליחים וחוקיו הבסיסיים.
- הבנת חשיבות ארגון התפקידים והתזמון במסירת המקל.
- הכרת אזורי מסירת המקל (אזור המסירה החוקי).
- בקיאות בכללי הבטיחות במהלך ריצה קבוצתית.
- הבחנה בין סוגי החזקת המקל (אחיזת יד, שליחים פתוח וסגור).
- הבנת חשיבות הזינוק הנכון ותזמון הריצה בתוך הצוות.

שנית: מיומנויות

- שליטה במיומנות ריצה מהירה למרחק קצר.
- ביצוע מסירה וקבלת המקל בתוך האזור החוקי בדיוקנות.
- תיאום תנועה בין חברי הצוות להפחתת אובדן זמן במסירה.
- שיפור מיומנות הזינוק ותזמון ההאצה האישית.
- התרגלות לשיווי משקל ולכיוון נכון בריצה.
- אימון על עבודה ברוח צוות וחלוקת מאמץ.

שלישית: ערכים

- חיזוק רוח שיתוף הפעולה והעבודה הקבוצתית בין החברים.
- פיתוח מיומנות תקשורת ואמון בין חברי הצוות.
- כיבוד כללי המשחק ואימוץ רוח ספורטיבית.
- קבלת ניצחון והפסד ברוח חיובית.
- עידוד מחויבות ומשמעת עצמית באימונים.
- חיזוק ערך האחריות האישית כלפי הצוות.

הכנה למשחק:

- המורה מתחיל בהסבר פשוט על מושג המשחק ומטרותיו.
- הוא מסביר את חשיבות שיתוף הפעולה והעבודה הקבוצתית בהצלחת המרוץ.
- הוא מציג תמונות או סרטונים קצרים של המשחק כדי שהתלמידים יבינו את הרעיון.

פעולות שהמורה מבצע:

- קבלת פני התלמידים והמרצתם.
- הצגת סקירה קצרה על המשחק ומטרותיו.
- וידוא לבישת בגדים ונעליים מתאימים.
- הובלת תרגילי חימום ומתיחות שרירים.
- הסבר על כללי הבטיחות במהלך המשחק.
- הכנת המסלול והצבת סימונים לאזור ההחלפה.

חלוקת התלמידים לקבוצות מאוזנות.
2. יישום מעשי:

שלבי היישום:

- א. הסבר המיומנויות הבסיסיות:
 - המורה מתחיל בהסבר ובהבהרת המיומנויות הבסיסיות של המשחק, והן:
 - ריצה מהירה: כיצד לרוץ במהירות מרבית תוך שמירה על שליטה ושיווי משקל.
 - מסירת המקל: הדרך הנכונה להעביר את המקל לחבר לקבוצה בתוך אזור ההחלפה.
 - קבלת המקל: קבלת המקל ביציבות ובחלקות, ללא איבוד שליטה או גרימה לעצירת התנועה.
- ב. אימון המיומנויות בנפרד:
 - האימון מחולק לשלבים להקלת הלמידה.
 - אימון ריצה מהירה למרחקים קצרים (למשל 10-20 מטר).
 - אימון תרגיל מסירת מקל בין שני שחקנים ללא ריצה.
 - אימון קבלת מקל באופן יציב ומהיר.
- ג. שילוב המיומנויות יחד בהדרגה:
 - לאחר שליטה במיומנויות בנפרד, המורה מתחיל לאמן את התלמידים על מסירה וקבלת המקל תוך כדי ריצה, ליצירת רצף מתמשך של מיומנויות.
- ד. אימון צוותי עבודה קבוצתיים:
 - התלמידים מחולקים לקבוצות (בדרך כלל ארבעה שחקנים לכל קבוצה).
 - המורה מאמן את הקבוצות על תיאום התנועה בין השחקנים, תוך התמקדות בתזמון מסירת המקל בתוך אזור ההחלפה.
- ה. יישום מרוצי ניסיון:
 - המורה מארגן מרוצים קצרים (שליחים בתוך הכיתה או במגרש) ליישום המיומנויות באופן מלא בסביבה תחרותית וידידותית.
 - המורה מעודד את התלמידים לכבד את הכללים ולעבוד ברוח צוות.
- ו. מתן משוב:
 - במהלך האימונים והמרוצים, המורה צופה בביצועי כל קבוצה ושחקן, ונותן הערות בונות המסייעות להם לתקן טעויות ולשפר את הביצועים.
 - הוא מתמקד בהיבטים הטכניים וההתנהגותיים, כמו הקפדה על המסלול, מהירות המסירה, שיתוף פעולה והרוח הספורטיבית.
- פעולות שהמורה מבצע:
- מרוץ שליחים: הוא מרוץ ריצה קבוצתי בענף האתלטיקה, וכל קבוצה מורכבת מארבעה רצים, שכל אחד מהם רץ חלק מהמרוץ ואז מוסר את המקל לרץ הבא אחריו. מנצחת במרוץ הקבוצה שמסיימת ראשונה.

- הסבר המיומנויות הבסיסיות של המשחק בבהירות ובאופן פשוט.
- חלוקת המיומנויות לצעדים פשוטים לאימון נפרד עליהם.
- ארגון אימונים מעשיים על ריצה מהירה למרחקים קצרים.
- אימון התלמידים על מסירה וקבלת המקל באופן נפרד תחילה.
- שילוב מיומנויות הריצה עם מסירה וקבלת המקל בהדרגה.
- הקמת קבוצות ואימון על תיאום ושיתוף פעולה במהלך המרוץ.
- ביצוע מרוצי ניסיון ליישום המיומנויות באופן מלא.
- מעקב אחר הביצועים ומתן הערות מידיות ובונות לשיפור הביצועים.
- עידוד והמרצת התלמידים באופן מתמיד לשמירה על רוח תחרות חיובית.

פעילויות מוצעות:

- פעילות חימום קבוצתית:
 - המורה מתחיל במפגש חימום הכולל ריצה קלה סביב המגרש עם תרגילי מתיחות לשרירי הרגליים והזרועות.
 - פעילות זו מכינה את הגוף לפעילות הגופנית ומפחיתה את סכנת הפציעות.
- תרגיל ריצה מהירה:
 - התלמידים מחולקים לזוגות או לקבוצות קטנות, ומתבקשים לרוץ למרחק קצר (למשל 10-20 מטר) במהירות מרבית. מטרת תרגיל זה היא שיפור מהירות הריצה והשליטה בתנועה.
- אימון מסירה וקבלת המקל:
 - התלמידים מתאמנים בזוגות על העברה וקבלה של המקל באופן נכון בתוך אזור ההחלפה. המורה מתמקד בטכניקה הנכונה למניעת הפלת המקל ולהבטחת זרימת התנועה.
- מרוצי ניסיון קטנים:
 - לאחר שליטה במיומנויות האישיות, המורה מארגן מרוצים קצרים בין הקבוצות, כך שהתלמידים יישמו את מיומנויות הריצה ומסירת המקל בהקשר תחרותי וידידותי. פעילות זו מסייעת בחיזוק שיתוף הפעולה והארגון הקבוצתי.
- משחק שיתוף פעולה קבוצתי:
 - המורה מוסיף אתגרים פשוטים, כמו הצורך להשלים את המרוץ בזמן מוגדר או להעביר את המקל במהירות רבה יותר תוך שמירה על דיוק, לעידוד עבודת צוות וריכוז.
- דיון לאחר הפעילות:
 - המורה מארגן מפגש שיח עם התלמידים לאחר סיום הפעילות, לדיון בחשיבות שיתוף הפעולה, כיבוד הכללים והרוח הספורטיבית, מה שמחזק את הערכים המוסריים והחברתיים.
- התחרות הידידותית הסופית:
 - המורה מקיים מרוץ גמר בין הקבוצות, ומעודד את התלמידים לתחרות הוגנת ולמחויבות לכללים, תוך הענקת פרסים או עידוד סמלי לכלל המשתתפים.
- רישום ביצועים והערכה עצמית:
 - המורה מחלק טפסי הערכה פשוטים שבאמצעותם התלמידים יכולים להעריך את ביצועיהם ואת ביצועי חבריהם, מה שמחזק את מיומנויות התצפית, ההערכה העצמית והלמידה המתמשכת.

יישום התוכן:

שלב ראשון: (5 דקות) עמידה נכונה לפני הזינוק:

- עמידה ישרה, והרגל הקדמית מעט קדימה בתוך אזור הזינוק.
- כיפוף קל של הברך הקדמית, והרגל האחורית על קצות האצבעות.
- הטיית הגוף מעט קדימה, תוך התמקדות בשיווי משקל.
- כיוון המבט קדימה והתמקדות בנקודת ההתחלה.

פעולות שהמורה מבצע:

- הסבר על חשיבות העמידה הנכונה לפני הזינוק.
- הצגת דגם מעשי בפני התלמידים.
- תיקון תנוחות התלמידים במהלך האימון.
- וידוא הבנת התלמידים באמצעות שאלה ודיון.
- חזרה על האימון להבטחת שליטה במיומנות.
- עידוד והמרצת התלמידים לביצוע נכון.

שלב שני: הזינוק לריצה (8 דקות):

- דחיפת הגוף בעוצמה באמצעות הרגל האחורית.
- תחילת התנועה במהירות גוברת בהדרגה ולא בזינוק פתאומי.
- שמירה על תנוחת גוף מוטה מעט קדימה במהלך הזינוק.
- הנעת הזרועות בשיווי משקל ובתיאום עם תנועת הרגליים.

פעולות שהמורה מבצע:

- הסבר שלבי הזינוק באופן פשוט.
- הבהרת תנוחת הרגליים והגוף במהלך ההכנה.
- הצגת דגם מעשי לזינוק נכון.
- מעקב אחר ביצועי התלמידים ותיקון טעויות אישיות.
- הדגשת חשיבות שיווי משקל הגוף ותנועת הזרועות.
- חזרה על האימון עד שהתלמידים שולטים במיומנות.

שלב שלישי: תנוחת הגוף במהלך הריצה (10 דקות):

- גב ישר והימנעות מהתכופות מוגזמת.
- ראש מורם והמבט קדימה.
- כתפיים רפויות ולא מכווצות.
- שמירה על שיווי משקל הגוף במהלך התנועה.

פעולות שהמורה מבצע:

- הסבר כיצד לשמור על יציבות הגוף במהלך הריצה.
- הבהרת הטיית הגוף קדימה באופן קל.

- הדגשת הרפיית הכתפיים ואי-הרמת הראש גבוה מדי.
- מעקב אחר ביצועי התלמידים ותיקון תנוחת הגוף במהלך התנועה.
- מתן הערות אישיות לשיפור שיווי המשקל במהלך הריצה.
- חזרה על האימון להבטחת רכישת התנוחה הנכונה על ידי התלמידים.

שלב רביעי: הנעת הזרועות (באולם הספורט) (5 דקות):

- הנעת הזרועות בכיוון הפוך לרגליים (כאשר רגל ימין נעה קדימה, זרוע שמאל נעה קדימה ולהיפך).
- כיפוף המרפקים בזווית של כ-90 מעלות במהלך הריצה.
- תנועת הזרועות תהיה מהכתף ולא רק מהמרפק.
- שמירה על תנועה מתואמת והרמונית, המסייעת להגברת המהירות והשיווי משקל.

פעולות שהמורה מבצע:

- הסבר על דרך תנועת הזרועות הנכונה במהלך הריצה.
- הבהרה שתנועת הזרועות תהיה מהכתף ולא מהמרפק בלבד.
- הדגשה שהזרועות נעות בכיוון הפוך לתנועת הרגליים.
- הצגת דגם מעשי לתנועת הזרועות במהלך הריצה.
- מעקב אחר התלמידים ותיקון טעויות במהלך האימון.
- חזרה על הניסיון עד שהתלמידים שולטים בתנועת הזרועות באופן תקין.

שלב חמישי: אחיזת המקל (5 דקות):

- אחיזת המקל ביציבות, תוך שימוש בכל כף היד.
- הנחת המקל במרכז היד, ולא בקצה, להקלת המסירה והקבלה.
- היד תהיה מוכנה למסור או לקבל את המקל בחלקות, ללא עצירה.

פעולות שהמורה מבצע:

- הסבר על הדרך הנכונה לאחוז במקל, תוך שימוש בכל כף היד.
- הבהרת חשיבות הנחת המקל במרכז היד להקלת המסירה והקבלה.
- הצגת דגם מעשי לדרך האחיזה במקל.
- לוודא שכל התלמידים אוחזים במקל באופן נכון במהלך האימון.
- תיקון תנוחת היד (grip) אם נדרש.
- חזרה על האימון עד שהתלמידים שולטים בדרך האחיזה התקינה.

שלב שישי: מסירת המקל (5 דקות):

- המסירה מתבצעת בתוך אזור ההחלפה המוגדר.
- המקבל מושיט את ידו לאחור במקביל לגופו לקבלת המקל, מבלי להביט מטה.
- המקבל נשאר בתנועה מתמדת ורץ בקצב מתאים לקבלת המקל בקלות.
- מסירת המקל תהיה מהירה וחלקה, למניעת אובדן מהירות או נפילת המקל.
- לוודא את עזיבת המקל בידי המקבל ואי-החזקתו לאחר המסירה.

פעולות שהמורה מבצע:

- הסבר על הדרך הנכונה למסור ולקבל את המקל בתוך אזור ההחלפה.
- הבהרת תנוחת ידו של המקבל (מושטת לאחור, פתוחה בצורה נכונה).
- הצגת דגם מעשי לאופן המסירה והקבלה במהלך הריצה.
- ארגון התלמידים בזוגות לאימון על מסירה וקבלה.
- מעקב אחר הביצועים ותיקון טעויות אישיות של כל תלמיד.
- חזרה על האימון להבטחת שיפור התזמון והתיאום בין החברים.

פעילויות סיום

- ביצוע מרוץ שליחים מלא:
 - המורה מארגן מרוץ בין הקבוצות המשתתפות ליישום המיומנויות שהתלמידים למדו (זינוק, ריצה, מסירת וקבלת המקל). מטרת פעילות זו היא לוודא את יכולת התלמידים לשלב את כל המיומנויות במצב אמיתי הדומה לתחרות ממשית.
 - דיון בביצועים עם התלמידים:
 - לאחר סיום המרוץ, המורה אוסף את התלמידים ומבקש מהם לדון במה שהבחינו בו במהלך המשחק, למשל: מי שלט במסירה? מי טעה בזינוק? וזאת, כדי לעודד חשיבה ביקורתית וניתוח ביצועים.
 - תיקון טעויות נפוצות:
 - המורה מסביר את הטעויות הנפוצות ביותר שחזרו על עצמן, כמו חוסר שיווי משקל, מסירת מקל מחוץ לאזור המיועד, ותיאום לקוי בין השחקנים, כדי להימנע מטעויות אלה בעתיד.
 - ביצוע תרגילי הרפיה:
 - המורה מנחה את התלמידים לבצע קבוצת תרגילי הרפיה (כמו תרגילי נשימה, מתיחת שרירי השוקיים והזרועות) להורדת קצב הלב ולמניעת התכווצות שרירים לאחר הפעילות.
 - משוב ועידוד:
 - המורה מציג את הערותיו החיוביות על ביצועי התלמידים, משבח את השיפור ומעודד אותם להתמדה ולפיתוח בשיעורים הבאים, ומדגיש את חשיבות המחויבות לכללים ולשיתוף פעולה קבוצתי במשחק.
- פעולות שהמורה מבצע:
- המורה מתחיל בארגון מרוץ שליחים יישומי בין קבוצות התלמידים, כדי לאפשר להם הזדמנות ליישם את המיומנויות שלמדו באופן מעשי וישיר, באווירה תחרותית ומהנה.
 - לאחר סיום המרוץ, המורה אוסף את התלמידים במקום שקט ומעודד אותם להביע את הערותיהם על ביצועיהם ועל ביצועי חבריהם, מה שמסייע להם בחשיבה ביקורתית ובניתוח ביצועים.
 - המורה מסביר את הטעויות שהבחין בהן במהלך המרוץ, כמו מסירת מקל לקויה או תיאום חלש, ומציג את הדרכים הנכונות לתיקון טעויות אלה בפעמים הבאות.

- המורה מוביל את תרגילי ההרפיה הכוללים תרגילי נשימה ומתיחות שרירים, במטרה להרפות את שרירי התלמידים ולהוריד את קצב הלב לאחר הפעילות הגופנית המאומצת.
- המורה מסיים את המפגש במתן משוב חיובי, מעודד את התלמידים להמשיך באימונים, ומדגיש את חשיבות המחויבות לכללים ולרוח שיתוף הפעולה להשגת התוצאות הטובות ביותר בעתיד.

כלי הערכה:

ראשית: תצפית ישירה:

- תצפית ישירה:
- זוהי שיטת הערכה שבה המורה צופה בביצועי התלמיד באופן ישיר במהלך משחק מרוץ שליחים או כל פעילות ספורטיבית אחרת, כדי לקבוע את מידת שליטתו במיומנויות ובהתנהגויות הנדרשות.
- כרטיס הערכה:
- זהו כלי שהמורה משתמש בו לרישום הערותיו המאורגנות על ביצועי התלמיד, והוא כולל מרכיבים מוגדרים המסייעים בהערכה אובייקטיבית.
- מרכיבי כרטיס ההערכה:
 - שם התלמיד
 - תאריך ושעה
 - המיומנות או ההתנהגות הנדרשת להערכה (למשל: עמידה נכונה, זינוק, אחיזת מקל, מסירת מקל, שיווי משקל במהלך הריצה)
 - קריטריוני ביצוע: תיאור קצר של מה שמצופה מהתלמיד בכל מיומנות (למשל: "הזינוק מתחיל בדחיפה חזקה של הרגל האחורית")
 - רמת ביצוע: כל מיומנות מוערכת בדרגות (למשל: מצוין, טוב מאוד, טוב, זקוק לשיפור) או באמצעות מערכת מספרים (1-4)
 - הערות המורה: לרישום נקודות חוזק או טעויות שהמורה הבחין בהן אצל התלמיד
 - חתימת המורה
- אופן הרישום בכרטיס ההערכה:
 - במהלך מעקב אחר ביצועי התלמיד, המורה צופה במיומנויות בזו אחר זו.
 - הוא מסמן סימן או ציון מתאים לכל מיומנות לפי רמת ביצועי התלמיד.
 - הוא כותב הערות ברורות המסייעות לתלמיד להכיר את נקודות החוזק שלו ואת ההזדמנויות לשיפור.
 - הרישום משמש לקביעת רמת התלמיד במיומנויות השונות ולקביעת הצרכים האימוניים.
 - ניתן להשתמש בכרטיס למתן משוב בונה לאחר סיום הפעילות.

כרטיס תצפית ישירה:

שם התלמיד: כיתה: תאריך: / /

תחום	המרכיב המוערך	קריטריון ביצוע	כלי הערכה	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ידע	הכרת אזור המסירה	התלמיד מזהה את האזור המיועד למסירת המקל בדיוקנות.	שאלה בעל פה					
	הבנת שלבי מסירת המקל	מסביר את סדר שלבי הריצה, המסירה וקבלת המקל.	דיון קבוצתי					
	הכרת טעויות נפוצות בשליחים	התלמיד מזכיר טעויות שיש להימנע מהן, כמו הפלת המקל או יציאה מהמסלול.	דף עבודה או שאלה מונחית					
מיומנויות	דיוק במסירת המקל בתוך האזור הקבוע	מוסר את המקל בזמן ובמקום הנכונים, מבלי להפילו.	תצפית ישירה					
	תיאום תנועתו בין שני החברים	נע בהרמוניה עם החבר למסירה וקבלה חלקה של המקל.	רשימת תיוג מהירה					
	שמירה על מהירות במהלך המסירה	התלמיד אינו מאבד ממהירותו בעת מסירה או קבלת המקל.	תצפית תנועתית					
ערכים	שיתוף פעולה עם הצוות	מפגין התנהגות חיובית בתקשורת ובתיאום עם חברי הצוות.	כרטיס הערכה התנהגותית					
	מחויבות לכללים	מכבד את כללי המשחק ונמנע מעבירות או הפרעות.	יומן מעקב התנהגותי					
	קבלת תוצאות הביצוע	מתמודד עם הצלחה או כישלון ברוח ספורטיבית גבוהה.	תצפית / דיון לאחר הפעילות					

הערות:

משחקי האולימפיאדה הספורטיבית הבית-ספרית מגוונים כפעילות חוץ-לימודית וכוללים מרוצי ריצה, שליחים, זריקת כדור וקפיצה. אלו הן פעילויות מהנות המחזקות את הכושר הגופני ואת שיתוף הפעולה בין התלמידים. משחקים אלה תורמים לפיתוח מיומנויות תנועה ורוח תחרותית באופן חיובי. כמו כן, הם מסייעים בחיזוק הביטחון העצמי, המשמעת והמרצת התלמידים להשתתפות פעילה בתוך בית הספר.



מיומנויות האולימפיאדה הספורטיבית