



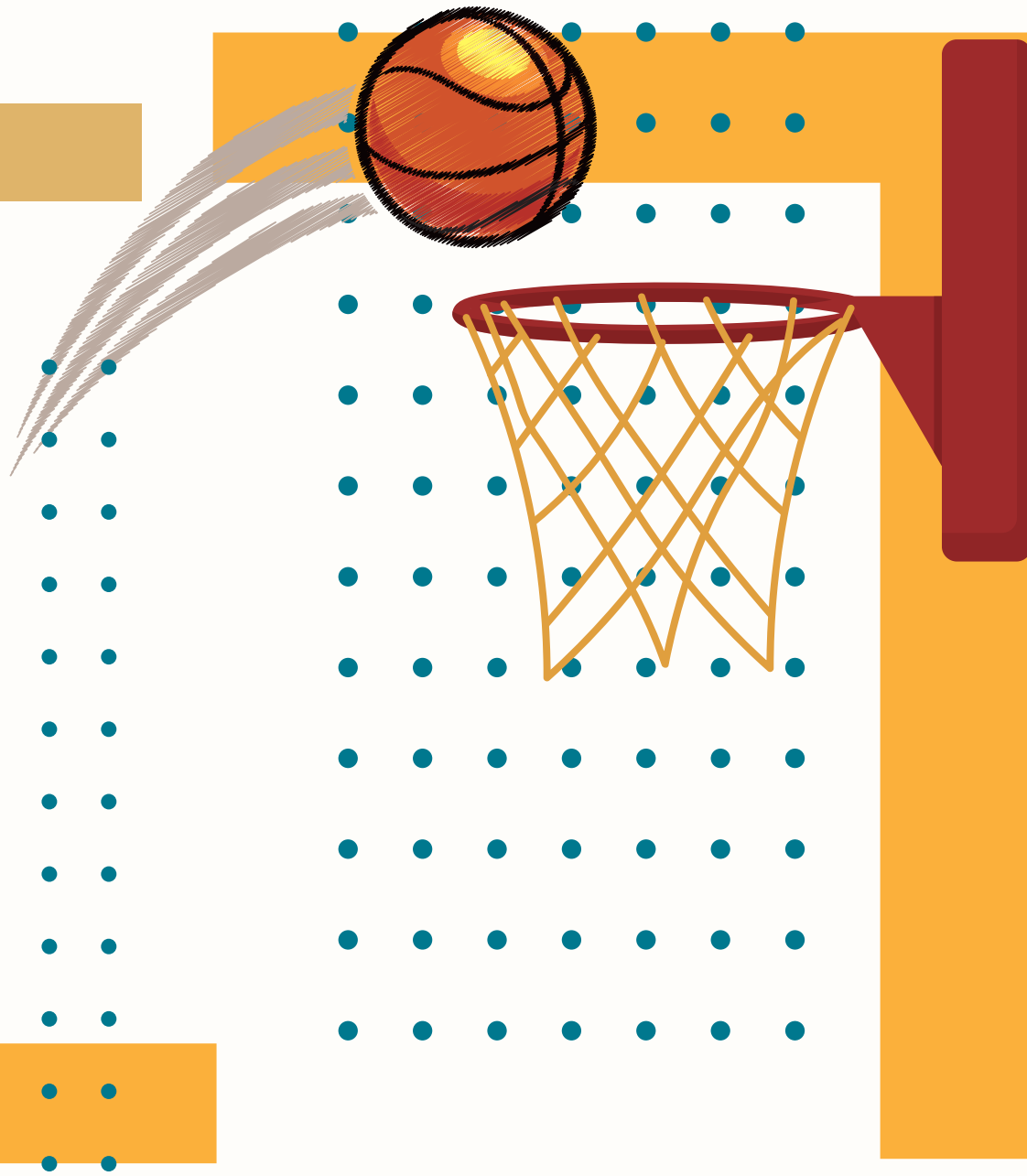
תחום ספורט ובריאות

מיומנויות האולימפיאדה הספורטיבית

שלב יסודי

ד"ר מרבית מטר

הפעלות תלמידים



תוצרי למידה

- השתתפות באתגרים אולימפיים בית ספריים פשוטים, והפגנת יכולת ביצוע תחת לחץ תוך שמירה על כושר.
- השתתפות בביצוע תחרויות ספורט קטנות מהאולימפיאדה הבית ספרית, והפגנת יצירתיות ביישום מיומנויות גופניות תחת לחצי תחרות.
- השתתפות בתחרויות ספורט קטנות, והפגנת התפתחות ניכרת בביצועי הגופניים עם הזמן.
- השתתפות במשחקים תחרותיים קטנים, כמו מרוץ או זריקת מטרה, והפגנת התלהבות לבחירת הפעילות המתאימה לרצונו הגופני.
- תרגול מחויבות ונשיאה באחריות במהלך השתתפותו בפעילות קבוצתית, דרך כיבוד החוקים וביצוע משימותיו באופן סדיר.

שיטות הערכה:

כרטיס תצפית (Checklist)

- הגדרה:
- כרטיס תצפית: הוא כלי הערכה פשוט שמשתמש בו המורה לתייעוד מידת ביצועי התלמיד למיומנויות מוגדרות במהלך התרגול או התחרות. הוא מורכב מרשימת מיומנויות בסיסיות הנדרשות להערכה, עם שדות לקביעת רמת השליטה בכל מיומנות.
- אופן השימוש:
 - קביעת המיומנויות להערכה
 - דוגמה: כדרור עם כדור, מסירת חזה, קליעה לסל, קבלת כדור.
 - עיצוב הכרטיס כך שיכלול:
 - שם התלמיד.
 - המיומנויות הבסיסיות.
 - שדות לקביעת רמת הביצוע, כמו (מצוין, בינוני, זקוק לשיפור).
 - רישום הערות מדויקות ואובייקטיביות.
 - שימוש בסמלים (נכון/לא נכון או הערות כתובות קצרות).

חזרה על שימוש בכרטיס התצפית במספר סבבים או זמנים, להבטחת דיוק ההערכה.

- במה המורה צופה במהלך התצפית?
 - האם התלמיד מבצע את המיומנות באופן נכון?
 - לדוגמה: האם הוא משתמש בדרך הנכונה בכדור (הנמכת פלג גוף עליון, שימוש ביד הדומיננטית ושליטה בכדור)?
 - במסירת חזה: האם הזרועות נמתחות ישר לעבר החבר? האם הכדור יוצא מהחזה בדיוקנות?
- אופן השימוש בכרטיס:
 - במהלך הפעילות, המורה צופה בתלמיד.
 - הוא מסמן סימן מתאים תחת כל מיומנות, בהתאם לביצועי התלמיד.
 - ניתן להשתמש בתמונות להסברת הקריטריונים לתלמידים לפני תחילת הפעילות, כדי שיבינו את הנדרש.
 - המורה ישתמש בהערות כדי לעודד את התלמיד או להנחותו לשיפור מיומנויותיו.

שווה ערך לשמונה שיעורי פעילות, הפרוסים על פני ארבעה שבועות, עם אפשרות לחזרה עבור קבוצות אחרות.	דקות 360	 משך הביצוע
*ראשית: המגרש החיצוני (עדיף אם יש מגרש כדורסל). תיאור: חצר רחבה בחצר בית הספר, מצוידת בשני סלים או בסל אחד לפחות. פעילויות מתאימות: מיומנויות בסיסיות: כדור, מסירה, קליעה. משחקים קטנים (שלושה נגד שלושה, או חמישה נגד חמישה). מבחני הערכת מיומנויות. יתרונות: מרחב מספיק לתנועה. רצפה ישרה המתאימה לספורט. תאורה טבעית טובה. הערה: לוודא את בטיחות הרצפה, והיעדרה ממכשולים או מחפצים חדים. שנית: אולם הספורט (אם זמין). תיאור: אולם סגור המיועד לחינוך גופני. פעילויות מתאימות: ביצוע תרגילים מיומנותיים אישיים או קבוצתיים. הערכה באמצעות כרטיסי תצפית.		 מקום הביצוע

* יתרונות:

מתאים למזג אוויר חם או גשום.
 סביבה בטוחה ומפוקחת.
 תאורה ורצפה מאובזרות.
 שלישית: חצר בית הספר הכללית (ללא מגרש כדורסל רשמי).
 תיאור: שטח פתוח כמו מקום המסדר הבוקר או חצרות משחקים.
 פעילויות אפשריות לביצוע:
 תרגילי כדרור באמצעות קונוסים.
 תרגילי מסירה עם חברים.
 תרגילי קליעה למטרות חלופיות (כמו חישוקים או קופסאות).
 יתרונות:
 זמין ברוב בתי הספר.
 מאפשר חלוקת התלמידים לקבוצות קטנות.
 רביעית: מקום ביצוע זמני (פתרונות חלופיים).
 במקרה שאין מגרש או אולם:
 שימוש במסדרון ארוך או בחצר אחורית לאימונים אישיים.
 ניצול מדרגות בית הספר או לוחות כמכשולים לכדרור.
 ביצוע פעילויות מיומנות תיאורטיות בתוך הכיתה, כמו ניתוח או הערכה עצמית.
 הערה: חשיבות שמירה על בטיחות וביטחון במקום ביצוע הפעילות וקבלת האישורים הנדרשים.

ראשית:

כדורים

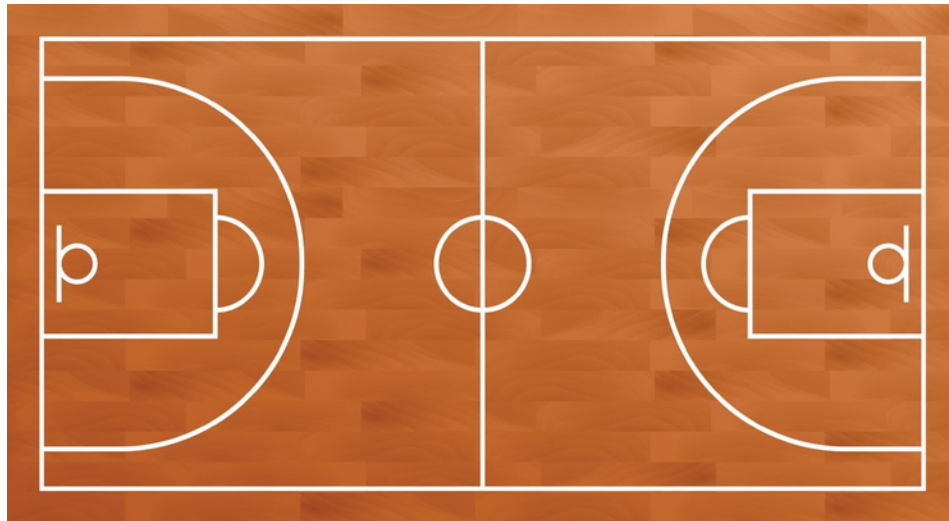
כדורי סל לימודיים בגדלים ובמשקלים המתאימים לשלב היסודי (בדרך כלל גודל 5).
 כדורי גומי או ספוג לבטיחות אצל הצעירים.
 שנית: הסל והמגרש
 סלי כדורסל הניתנים לכוונון להנמכת הגובה בהתאם לגיל התלמידים.
 סלים ניידים או קבועים, בהתאם לסביבת בית הספר.
 רצפה בטוחה (מגרש מאובזר או אולם מקורה) עם קווים ברורים.
 שלישית: כלים לארגון המיומנות
 קונוסים לקביעת מסלולי כדרור או מקומות עמידה.
 סימוני רצפה לקביעת מיקומי תרגול.
 סלים נוספים או חישוקים לזריקה למטרות שונות.
 עמודים למעבר או משוכות לאימון שליטה בכדור וכדרור.
 רביעית: אמצעי הערכה ותיעוד
 כרטיסי תצפית להערכת ביצועים.
 עטים, פנקסי הערות או טאבלטים להערכה דיגיטלית. שעון עצר או טיימר למדידת זמן במיומנויות.



אמצעי
ביצוע

חמישית: כלי בטיחות וארגון.

- משרוקית לשליטה בזמן הפעילות ובתנועה.
- אפודות צבעוניות או סמלי קבוצות לחלוקת הקבוצות.
- ערכת עזרה ראשונה למקרי חירום פשוטים.
- שלטים או לוחות הדרכה, המבהירים את התרגילים או המיומנויות הנדרשות.



תמונה מספר (1): דגם של מגרש כדורסל

הליכי ביצוע (התוכן):

תיאור התוכן:

פעילות הקליעה בכדורסל לכיתות הגבוהות בשלב היסודי נועדה לאמן את התלמידים בקליעה מדויקת ממצב עמידה או לאחר תנועה פשוטה. הפעילות מתחילה בהסבר ובתרגול מיומנויות קליעה בסיסיות, כמו מיקום הרגליים וכיפוף הברכיים. לאחר מכן, התלמידים מתרגלים קליעה באמצעות כדורים מתאימים וסל במקום בטוח. המורה צופה בביצועים ומעריך את הדיוק והטכניקה. הפעילות מסתיימת בעידוד ותמריץ לתלמידים דרך תחרויות פשוטות ומשוב חיובי, לחיזוק מיומנותיהם וביטחונם העצמי.

תוכן לימודי:

מטרות לימודיות

ראשית: היכרות עם הקליעה בכדורסל.

- הגדרה:
- משחק הקליעה בכדורסל הוא מיומנות בסיסית שבה התלמיד מנסה לזרוק את הכדור בידו לכיוון הסל במטרה לצבור נקודות. הוא קולע ממקומות שונים במגרש, בין אם ממצב עמידה או במהלך תנועה. הצלחת הקליעה תלויה בדיוק הזריקה, בשיווי משקל הגוף ובטכניקת היד בדחיפת הכדור. לימוד הקליעה מסייע לתלמידים לפתח את מיומנותיהם במשחק ומגדיל את סיכוייהם להבקיע סלים במהלך משחקים, וגם מעודד ריכוז ושליטה תנועתית.

המטרה:

- צבירת המספר הגדול ביותר של נקודות באמצעות זריקת הכדור לתוך הסל.
- שיפור דיוק הקליעה ושליטת היד בכדור.
- פיתוח שיווי משקל ושליטה בגוף במהלך הזריקה.
- שיתוף פעולה עם הצוות להשגת מטרות המשחק הקבוצתי.
- הגנה על סל הקבוצה ומניעת היריב מקליעה.

• אופן הביצוע:

- מיקום הרגליים: השחקן עומד במיקום רגליים מקבילות וברוחב הכתפיים, תוך כיוון הרגל המקבילה ליד הזריקת לעבר הסל.
- כיפוף ברכיים: מתכופף מעט בברכיים להכנת הגוף לאנרגיה הנדרשת לקליעה.
- החזקת הכדור: השחקן אוזח בכדור בשתי ידיים, כאשר היד הדומיננטית מאחורי הכדור, והיד השנייה בצד לתמיכה.
- הרמת הכדור: מרים את הכדור מול הפנים או מעל הראש, תוך שמירה על ריכוז במטרה (הסל).
- דחיפת הכדור: דוחף את הכדור בקצות אצבעות היד הדומיננטית קדימה, תוך יישור הזרוע, ומעקב אחר תנועת היד לאחר שחרור הכדור.
- מעקב אחר הקליעה: השחקן שומר על שיווי משקל גופו ומביט בכדור עד שהוא מגיע לסל, תוך יציבות תנוחת היד לאחר הזריקה.



תמונה מספר (3): החזקת הכדור בשתי ידיים

מיומנויות שהתלמיד רוכש:

- דיוק בקליעה לעבר המטרה באמצעות הטכניקה הנכונה.
- שיווי משקל גופני במהלך ביצוע התנועה.
- שליטה בכדור מבחינת אחיזה, דחיפה וכיוון.
- ריכוז ותשומת לב במהלך ביצוע המיומנות.
- קואורדינציה בין היד, העין והגוף.

כללי יסוד:

- עמידה בתוך האזור המיועד לקליעה ואי-התקדמות מחוצה לו במהלך הניסיון.
- אי-הליכה או ריצה במהלך קליעה ממצב עמידה, אלא אם הקליעה היא לאחר תנועה מוסכמת.
- שימוש נכון בידיים: היד הדומיננטית לזריקה והיד השנייה לתמיכה בלבד.
- המתנה בשקט עד שיגיע תורו של התלמיד, למניעת אי-סדר ולהבטחת שלומם של כולם.
- כיבוד הוראות המורה וביצוען בדיוקנות, לשמירה על סדר בפעילות.
- אי-התערבות או הפרעה לחברי הכיתה במהלך הקליעה.
- מחויבות לרוח ספורטיבית, בין אם בהצלחה או בכישלון בקליעה.

שנית: מיומנויות קליעה בכדורסל:

- אחיזת כדור: הדרך הנכונה לאחוז בכדור בשתי ידיים למסירה או לקליעה.
- קבלה: קבלת כדור מחבר באופן נכון, מבלי לאבד אותו.
- קליעה: זריקת הכדור לעבר הסל במטרה לצבור נקודות. מתבצעת ממצב עמידה או מתנועה.

שלישית: כללי בטיחות בקליעה בכדורסל:

- עמידה במקום המיועד לקליעה והימנעות מהתקרבות לסל במהלך קליעת אחרים.
- אי-ריצה או משחק אקראי במהלך ביצוע המיומנות או באזור הקליעה.
- תשומת לב מלאה להוראות המורה לפני ובמהלך ביצוע הפעילות.
- המתנה בשקט עד שיגיע תורך לקלוע, למניעת צפיפות או פציעות.
- שימוש בכדורים המתאימים לגיל וקלים במשקל, למניעת פגיעה בהתנגשות.
- קליעה לכיוון הסל בלבד, ואי-זריקת הכדור באקראי או על חברים.
- לוודא שהשטח פנוי ממכשולים או מכלים העלולים לגרום למעידה או להחלקה.
- לבישת בגדי ספורט מתאימים ונעלי ספורט שאינן מחליקות.
- להסתתר או להתרחק מהסל במהלך קליעת חברים, למניעת פגיעה מהכדור.
- התנהגות עם חברים ברוח ספורטיבית והימנעות מלגלוג, דחיפות או התבדחות מוגזמת.

הליכי ביצוע (התוכן):

מושגים מרומזים מיועדים.

ראשית: ידע.

- היכרות עם מושג הקליעה בכדורסל כאחת המיומנויות הבסיסיות במשחק.
- הכרת סוגי הקליעה (קליעה ממצב עמידה, קליעה תוך כדי תנועה, קליעה מקפיצה).
- הבנת הכללים הבסיסיים הקשורים לפעולת הקליעה בתוך המשחק.
- היכרות עם מקומות קליעה שונים (מקו העונשין, מחוץ לקשת, מתחת לסל).
- הבנת תפקידו של השחקן הקולע בתוך הצוות וכיצד לתמוך בו.
- הבנת חשיבות הריכוז והשיווי משקל בפעולת הקליעה המוצלחת.

שנית: מיומנויות.

- ביצוע קליעה ממצב עמידה ממצבים שונים באופן נכון.
- שיפור הקואורדינציה בין היד לעין במהלך זריקת הכדור.
- שימוש נכון ברגליים ובפלג הגוף העליון להשגת שיווי משקל במהלך קפיצה או עמידה.
- פיתוח מיומנויות חזרה ושליטה בעוצמה ובכיוון הקליעה.
- אימון על קבלת ההחלטה הנכונה לגבי התזמון והמקום המתאימים לקליעה.
- פיתוח היכולת לשנות את תנוחת הגוף במהירות במהלך תנועה וקליעה.

שלישית: ערכים.

- חיזוק רוח שיתוף הפעולה דרך מסירת כדור לחברים בעת הצורך.
- פיתוח משמעת ומחויבות להוראות המורה או המאמן במהלך התרגול והמשחק.
- קבלת הצלחה וכישלון בקליעה ברוח ספורטיבית.
- עידוד אחרים ואינטראקציה חיובית עם ביצועי החברים.
- מחויבות לאתיקה של משחק הוגן בתוך המגרש ומחוצה לו.
- פיתוח ביטחון עצמי דרך שיפור מתמיד בביצועים.

הכנה והיערכות.

- היערכות התלמידים במקום הביצוע וקבלת פניהם.
- הסבר פשוט על מטרות הפעילות וחשיבות הקליעה בכדורסל.
- ביצוע תרגילי חימום כלליים, ובמיוחד לזרועות, לברכיים ולידיים.
- הצגת שלבי הקליעה באופן מעשי על ידי המורה או תלמיד מיומן.
- חלוקת כלים (כדורים, סימנים, חישוקים).
- חלוקת התלמידים לקבוצות וקביעת מקומות ותפקידים לכל קבוצה.
- לוודא שהמקום פנוי ממכשולים ומוכן לפעילות.
- פעולות שהמורה מבצע:
 - קישור המיומנות למצב מציאותי או מרתק להגברת המוטיבציה להשתתפות.
 - הצגת המיומנות הבסיסית (קליעה) באופן מעשי בפני התלמידים.
 - הצגת שאלות קצרות להטמעת שלבי הביצוע ולעורר תשומת לב.

- הבהרת כללי הבטיחות שיש להקפיד עליהם במהלך הפעילות.
- הכנת הכלים וחלוקתם באופן מתאים (כדורים, חישוקים, סימנים ומשקל).
- קביעת מיקומים וקווי קליעה במגרש בבהירות.

מיומנויות בסיסיות לקליעה בכדורסל:

- מיקום נכון של כפות הרגליים:
 - השחקן עומד במיקום כפות רגליים מקבילות ברוחב הכתפיים, תוך כיוון כף הרגל המקבילה ליד הדומיננטית לעבר הסל.
 - מיקום זה מסייע ביציבות ובשיווי משקל במהלך הקליעה.
- כיפוף ברכיים:
 - השחקן מתכופף מעט בברכיים להכנת הגוף לאנרגיית הדחיפה.
 - כיפוף הברכיים תורם ליצירת כוח רב יותר במהלך דחיפת הכדור.
- החזקת הכדור:
 - השחקן אוחז בכדור בשתי ידיים, כאשר היד הדומיננטית מאחורי הכדור, והיד השנייה בצד לתמיכה.
 - זה מסייע בשליטה בכדור ובכיוונו לעבר המטרה.
- הרמת הכדור מול הפנים או מעל הראש:
 - השחקן מרים את הכדור לאט לגובה העיניים או מעל הראש, תוך התמקדות בסל.
 - זה מכין את הזרוע לקליעה ומספק זווית מתאימה לזריקה.
- דחיפת הכדור באמצעות היד הדומיננטית:
 - השחקן דוחף את הכדור בקצות אצבעות היד הדומיננטית לעבר המטרה, תוך יישור מלא של הזרוע.
 - רצוי שתנועת היד תהיה קלילה, ושתהיה מעקב אחר הכדור לאחר השחרור.
- מעקב אחר תנועת הכדור (Follow Through):
 - לאחר דחיפת הכדור, השחקן ממשיך לעקוב אחר תנועת ידו עד שהכדור מסיים את מסלולו.
 - זה מסייע בשיפור דיוק הקליעה ושליטת השחקן בכדור.
- שמירה על שיווי משקל:
 - לאורך כל התהליך, על השחקן לשמור על שיווי משקלו ויציבותו, ללא הטיה או החלקה.



• פעולות שהמורה מבצע:

- הבהרת הכללים הבסיסיים לקליעה.
- מעקב אחר התקדמות התלמיד ומתן משוב.
- ארגון פעילויות קבוצתיות לחיזוק מיומנויות הקליעה.
- עידוד התלמידים לתרגל קליעה, להגברת הדיוק ולצבירת מספר הקליעות הגדול ביותר.

• אופן המשחק:

- התחרות מורכבת משתי שיטות: אישית וקבוצתית.
- המטרה היא לצבור נקודות על ידי זריקת הכדור לתוך הסל.
- התחרות מתחילה בקביעת מספר זריקות מסוים לכל לומד או לכל קבוצה.
- התלמיד או הקבוצה שמבצעים את המספר הגדול ביותר של קליעות מוצלחות, עולים לשלב הבא בתחרות.
- התלמיד או הקבוצה שמשיגים את המספר הגדול ביותר של נקודות בסוף התחרות, מנצחים.
- ניתן לחזור על תחרות זו ביותר משיעור פעילות אחד, או להשלימה בשיעורים הבאים.

• פעולות שהמורה מבצע:

- הסבר כללי התחרות באופן ברור ופשוט לפני ההתחלה.
- חלוקת התלמידים ליחידים או לקבוצות שוות.
- התחלת המשחק בזריקה מאמצע המגרש או לפי הסכמה.
- פיקוח על מהלך התחרות להבטחת הקפדה על החוקים.
- תיקון טעויות טכניות והתנהגותיות במהלך המשחק באופן מיידי.
- עידוד התלמידים לשיתוף פעולה, לרוח צוות ולמשחק הוגן.
- שליטה בזמן וארגון זמני משחק והפסקה.
- שימוש במשקלית להתחלת והפסקת התחרות בעת הצורך.
- מתן משוב בונה לאחר סיום התחרות לשיפור הביצועים.

שיטות קליעה בכדורסל:

- קליעה ממצב עמידה:
 - מבוצעת ממצב עמידה ללא תנועה, ומשמשת לרוב באימון על יסודות הקליעה או במהלך זריקות עונשין.
 - מסייעת לתלמיד להתרכז בדיוק הכיוון ובתנועת הידיים ללא סיבוכים.
- קליעה לאחר כדרור:
 - התלמיד מבצע כדרור (הקפצת הכדור), ואז עוצר וקולע לעבר הסל.
 - סוג זה מסייע בקישור בין מיומנויות, ומפתח שיווי משקל ומעבר חלק בין תנועה לקליעה.
- קליעה ביד אחת מעל הראש:
 - זוהי השיטה הנפוצה ביותר, שבה משתמשים ביד אחת לדחיפה ובשנייה לתמיכה, והדחיפה מתבצעת מעל הראש.
 - שיטה זו מפתחת דיוק וכוח אצל התלמידים.
- קליעת צעד וחצי:
 - מבוצעת במהלך התקרבות לסל בשני צעדים, ולאחר מכן הרמת הכדור לעבר המטרה באמצעות הקרש.
 - נחשבת לאחת ממיומנויות הקליעה החשובות ביותר במשחק האמיתי, ונלמדת באופן פשוט לתלמידי הכיתות הגבוהות.



תמונה מספר (5): התקרבות לסל

• פעולות שהמורה מבצע:

- הוא מתחיל בהכנת מקום האימון ובארגון הכלים הנדרשים, כמו כדורים, סלים וציוד.
- הוא מבצע תרגילי חימום כלליים וספציפיים, להכנת התלמידים גופנית ונפשית.
- הוא מציג את שלבי מיומנות הקליעה בפירוט, ומדגים דגם מעשי בפני התלמידים.
- הוא מחלק את התלמידים לתחנות אימון או לקבוצות קטנות, להקלת התרגול.
- הוא צופה בביצועי התלמידים במהלך הקליעה, ומכוון אותם לתיקון טעויות באופן אישי וקבוצתי.
- הוא משתמש בכלי הערכה, כמו כרטיס תצפית, למעקב אחר התקדמות כל תלמיד.
- הוא מסיים את השיעור בסיכום המיומנויות שנרכשו, ונותן משוב חיובי.
- הוא מקפיד על יישום כללי הבטיחות ועל הקפדה על סדר הזמנים.

• יישום מעשי:

- התלמידים מחולקים לקבוצות קטנות לפי מספר הכדורים.
- המורה קובע את מקומות העמידה לכל קבוצה בנקודות קליעה מוגדרות.
- כל תלמיד מתחיל בניסיון לקלוע ממצב עמידה, תוך הקפדה על יישום שלבי הקליעה הנכונים.
- המורה צופה בביצועי כל תלמיד, ומשתמש בכרטיס התצפית להערכת המיומנויות ולתיקון טעויות.
- ניתן לארגן תחרויות פשוטות בין התלמידים לעידוד תחרותיות והגברת ההתלהבות.
- הפעילות מסתיימת במתן משוב חיובי, ובעידוד התלמידים להמשיך באימונים.

• פעולות שהמורה מבצע:

- הכנת הכלים והמקום המתאימים לאימון (כדורים, חישוקים וסימנים).
- הסבר ברור של הוראות הביצוע לכל קבוצה לפני ההתחלה.
- שימוש בכרטיס תצפית לרישום נקודות חוזק וחולשה של כל תלמיד.
- עידוד התלמידים בשבחים ובעידוד מתמידים במהלך הניסיונות.
- לוודא שהתלמידים מקפידים על כללי הבטיחות במהלך הפעילות.
- סיום הפעילות במתן משוב מקיף ובעידוד התלמידים להמשיך.

• הערכה וסיכום:

- הערכת ביצועים: המורה סוקר את כרטיסי התצפית לקביעת רמתו של כל תלמיד במיומנות הקליעה, תוך התמקדות בדיוק, בשיווי משקל ובטכניקת היד.
- משוב: המורה מציג הערות בונות לכל תלמיד, תוך עידוד נקודות חוזק והצעת שיפורים לעתיד.
- שיתוף תלמידים: המורה מאפשר לתלמידים לשתף את חוויותיהם והערותיהם על הפעילות, מה שמחזק אינטראקציה חיובית.
- סיכום הפעילות: המורה מדגיש מחדש את חשיבות מיומנות הקליעה ואת אופן יישומה במשחק.
- סיכום: המורה מודה לתלמידים על מאמציהם ומעודד אותם להמשיך באימונים ובתרגול.
- ארגון כלי הפעילות: המורה מוודא את איסוף הכלים ואת סידור המקום לאחר סיום השיעור.

• פעולות שהמורה מבצע:

- שיתוף התלמידים בדיון קצר על מה שלמדו ועל קשייהם במהלך הפעילות.
- עידוד התלמידים להמשיך לתרגל את המיומנות מחוץ לשעות הלימודים.
- הכרת תודה לתלמידים על השתתפותם ומאמציהם.
- לוודא את סידור הכלים ואת ארגון מקום הפעילות להבטחת סדר ובטיחות.

פעילויות מוצעות:

- תרגילי קליעה ממצב עמידה: אימון התלמידים על קליעה ממקום קבוע, תוך התמקדות במיקום הרגליים ובתנועת היד.
- קליעה לאחר כדרור: תרגול קליעה לאחר כדרור בתנועות פשוטות, לשיפור הקואורדינציה.
- תחרות קליעה קבוצתית או אישית: חלוקת התלמידים ליחידים או לקבוצות ותחרות על צבירת המספר הגדול ביותר של נקודות בזמן מוגדר.
- משחק זריקות עונשין: אימון התלמידים על זריקות עונשין תוך יישום כללי המשחק.
- תרגיל שליחים בקליעה: יצירת שורות, שבהן כל תלמיד קולע ואז חוזר לשורה, לחיזוק מהירות ודיוק.
- תרגיל קליעה בתנועה: קליעה במהלך הליכה או ריצה בקו ישר, לחיזוק השליטה התנועתית.
- פעילויות לחיזוק שיווי משקל: תרגילי שיווי משקל כמו עמידה על רגל אחת במהלך הקליעה.
- דיון קצר: לאחר הפעילות, שיתוף רעיונות של התלמידים על מה שלמדו וכיצד הם יכולים להשתפר.

יישום התוכן:

שלב ראשון: הכנה (5 דקות)

- קבלת פני התלמידים ועידודם באווירה מרתקת, כמו: ("מי מצליח לקלוע לסל היום?").
- קביעת מטרת השיעור: להסביר שהמטרה היא ללמוד את מיומנות הקליעה באופן נכון.
- קישור לחוויות קודמות: שאלה מהירה כמו "האם ניסיתם פעם לקלוע סל?".
- הסבר פשוט על חשיבות המיומנות: כיצד הקליעה מסייעת בצבירת נקודות ובהצטיינות במשחק.
- תרגילי חימום קלים, כמו (ריצה במקום, קפיצה קלה, הנעת זרועות וברכיים) להכנת הגוף לפעילות.
- פעולות שהמורה מבצע:
 - ארגון התלמידים במקום מתאים בצורת שורות, מעגל או קבוצות, באופן בטוח ומסודר.
 - מתן סקירה מהירה על נושא השיעור (היום נלמד כיצד לקלוע את הכדור לסל באופן נכון).
 - הדגשת חשיבות המחויבות להוראות ולבטיחות במהלך הפעילות.

שלב שני: הסבר והנחיה (10 דקות)

- הסבר על חשיבות הקליעה במשחק הכדורסל באופן פשוט (צבירת נקודות, ניצחון, שיתוף פעולה).
- הצגת שלבי הקליעה הבסיסיים באופן עקבי וברור:
 - עמידה במצב יציב והרגל מכוונת לעבר הסל.
 - כיפוף הברכיים להכנת הגוף לדחיפה.
 - אחיזת הכדור בשתי ידיים (היד הדומיננטית מאחורי הכדור).

- הרמת הכדור לגובה הפנים או מעל הראש.
- דחיפת הכדור בקצות האצבעות ומעקב אחר תנועת היד (follow through).
- הצגה מעשית של המיומנות בפני התלמידים על ידי המורה עצמו, או דרך תלמיד מיומן.
- הדגשת הנקודות הטכניות החשובות: שיווי משקל, ריכוז בסל ותנועת היד.
- שימוש בשיטת שאלות אינטראקטיביות למשיכת תשומת לב התלמידים, כמו: (מה אנו צריכים כדי לקלוע בדיוקנות?).
- מתן הנחיות בטיחות במהלך האימון.
- פעולות שהמורה מבצע:

- הבהרת שלבי הביצוע הטכניים של מיומנות הקליעה באופן עקבי וברור.
- התייחסות לטעויות נפוצות שהתלמיד עלול לעשות והבהרת דרכי תיקון.
- הצגת שאלות אינטראקטיביות קצרות למדידת מידת קליטת השלבים על ידי התלמידים.
- הדגשת כללי הבטיחות במהלך ביצוע המיומנות בהמשך.
- בדיקת מוכנות התלמידים למעבר לשלב היישום המעשי.

שלב שלישי: יישום מעשי (15 דקות)

- חלוקת התלמידים לקבוצות קטנות, או לתחנות אימון, להפחתת צפיפות והגברת הזדמנויות הניסיון.
- ארגון מקומות קליעה באמצעות חישוקים, סלים וכדורים לכל קבוצה.
- מעקב אחר התלמידים במהלך ביצוע מיומנות הקליעה ממצב עמידה או לאחר כדור.
- עידוד התלמידים לחזור על הניסיון ללא תסכול, וחיזוק הביטחון העצמי.
- ארגון תחרויות קטנות, כמו: (מי קולע לסל יותר?) להעלאת רמת ההתלהבות.
- לוודא יישום נהלי בטיחות במהלך תנועה וקליעה.
- פעולות שהמורה מבצע:

- מתן הנחיות סופיות על אופן הביצוע ומטרות היישום.
- חלוקת כדורים וקביעת נקודות או מרחקי קליעה המתאימים ליכולות התלמידים.
- פיקוח ישיר על ביצוע המיומנות על ידי התלמידים, ווידוא מחויבותם להוראות.
- מתן הנחיות אישיות ומיידיות לתיקון ביצועים במהלך הניסיון.
- שימוש בכרטיס תצפית להערכת מיומנויות, כמו: (שיווי משקל, תנועת היד ודיוק הקליעה).
- חיזוק ההיבט התחרותי דרך פעילויות או משחקים קטנים, כמו: (אתגר מי קולע לסל יותר).
- לוודא מחויבות התלמידים לנהלי בטיחות וביטחון לאורך כל תקופת היישום.

שלב רביעי: ניתוח ודיון (10 דקות)

- איסוף התלמידים במעגל או בשורה מולו לאחר סיום היישום.
- הצגת שאלות מכוונות, כמו:
 - מה עזר לך לקלוע בדיוקנות?
 - מה האתגר שעמדת בפניו במהלך הניסיון?
 - איך שיפרת את ביצועיך בניסיון השני?
- הקשבה להערות התלמידים ועידודם להביע את חוויותיהם.
- דיון בטעויות הנפוצות שהופיעו במהלך היישום, בסיבותיהן ובדרכים למנוע אותן.
- הדגשת דגמים חיוביים בביצוע, ועידוד התלמידים לחקות אותם.

- קישור המיומנות למה שלמדו קודם לכן או למצבים מהמציאות הספורטיבית, כמו משחק או מצב משחק אמיתי.

- הדגשה שטעויות הן חלק טבעי מהלמידה, ועידוד התלמידים להמשיך בניסיון.
- פעולות שהמורה מבצע:

- מתן הזדמנות לתלמידים להביע את חוויותיהם האישיות במהלך הביצוע.
- ניתוח ביצועי התלמידים באופן קבוצתי, תוך הבהרת הטעויות הנפוצות ביותר וכיצד לתקנן.
- הדגשת נקודות החוזק שהפגינו חלק מהתלמידים ועידוד אחרים ללמוד מהם.
- מתן הערות חיוביות התומכות בביטחון העצמי ומעודדות התפתחות.

שלב חמישי: הערכה וסיום (5 דקות)

- הצגת סקירה מהירה של המיומנויות והנקודות החשובות ביותר שעליהן התאמנו בשיעור, כמו (שלב הקליעה, שיווי משקל ודיוק הביצוע).
- מתן משוב אישי או קבוצתי על ביצועי התלמידים, תוך התמקדות בשיפור ובהשתתפות החיובית.
- הכרת תודה לתלמידים ועידודם להמשיך בפיתוח מיומנויותיהם הספורטיביות.
- ארגון התלמידים והכלים כהכנה לעזיבת המגרש או למעבר לכיתה.
- פעולות שהמורה מבצע:
- הצגת שאלות מהירות להערכת הבנת התלמידים (בעל פה), כמו:
 - מהו הצעד החשוב ביותר לקליעה מוצלחת?
 - מה הדבר שלמדת היום לראשונה?
- הדגשת הערכים וההתנהגויות החיוביות שהופיעו במהלך הפעילות, כמו מחויבות, שיתוף פעולה ורוח ספורטיבית.
- הנחיית התלמידים להתעניין באימון עצמי ובתרגול המיומנות מחוץ לשעות השיעור.

פעילויות סיום:

- תחרות קליעה: אתגר התלמידים לצבור את המספר הגדול ביותר של סלים בזמן מוגדר, לחיזוק ההתלהבות וההנאה.
- שיתוף רשמים: פתיחת שיח קצר עם התלמידים לשיתוף חוויותיהם ומה שלמדו במהלך השיעור.
- הענקת תעודות הוקרה סמליות או מילות עידוד: לחיזוק הביטחון ולעידוד התמדה.
- קביעת משימות בית פשוטות: כמו תרגול קליעה כמה דקות ביום, או צפייה בסרטוני הדרכה קצרים.
- פעולות שהמורה מבצע:
- הובלת תרגילי הרפיה פשוטים המסייעים להרגעת הגוף.
- סיכום הנקודות הבסיסיות של השיעור והבהרת המיומנויות החשובות ביותר שהתלמיד למד.
- מתן מילות עידוד או תעודות הוקרה סמליות לחיזוק ביטחונם העצמי של התלמידים.
- שיתוף התלמידים באיסוף וסידור הכלים ובארגון המקום.
- הנחיית התלמידים לתרגל את המיומנות באופן סדיר מחוץ לשיעור ועידודם להמשיך.

כלי הערכה:

הערכה עצמית:

זהו אחד הכלים החשובים ביותר ללמידה ולהתפתחות אישית, שכן הוא נותן לתלמיד הזדמנות להיות שותף פעיל בתהליך הערכת ביצועיו.

אופן יישום ההערכה העצמית בקליעה בכדורסל:

- הסבר מושג ההערכה העצמית: המורה יכיר לתלמידים את חשיבות הערכת עצמם במטרה לשפר את הביצועים.
- הצגת דגם של כרטיס תצפית עצמית: המכיל נקודות פשוטות שבאמצעותן התלמיד יעריך את ביצועיו, כמו:
 - האם עמדתי ביציבות במהלך הקליעה?
 - האם כיפפתי את הברכיים בצורה נכונה?
 - האם עקבתי אחר תנועת היד לאחר שחרור הכדור?
 - האם הצלחתי לקלוע את הסל?
- עידוד התלמידים לתצפית ומעקב: במהלך הקליעה, הם יתבקשו להתרכז בשלבי הביצוע ולרשום את הערותיהם.
- השוואת הביצוע העצמי עם הערות המורה: לאחר האימון, התלמידים ידונו עם המורה בנקודות החוזק שלהם ובהיבטים לשיפור שהבחינו בהם.
- קביעת מטרות לשיפור הביצועים: המורה יסייע לתלמידים להציב מטרות קטנות לפיתוח מיומנותם בניסיון הבא.
- שימוש בהערכה עצמית באופן קבוע: לעידוד התלמידים על התמדה בשיפור מיומנותיהם באופן עצמאי.

תאריך:

כיתה:

שם תלמיד:

תחום	המרכיב המוערך	אופן יישום ההערכה העצמית	דוגמה או כלי עזר	תמיד	לרוב	לפעמים	לעיתים רחוקות	לא רלוונטי
ידע	הכרת כללי הקליעה הנכונים	התלמיד עונה על שאלות פשוטות לאחר השיעור, כמו: "מתי אשתמש ביד התומכת?"	כרטיס שאלות עצמי / פעילות על נייר					
	הכרת חלקי הגוף המשתתפים בקליעה	התלמיד מקיף בעיגול תמונה של שחקן המצביעה על היד, פרק כף היד, הברך...	דף עבודה מצולם					
	הבנת שלבי הקליעה ברצף	התלמיד כותב את השלבים שהוא זוכר בסדר הנכון.	"צעד - כיפוף ברכיים - הרמת זרועות - קליעה"					
מיומנויות	יישום תנועת הקליעה באופן נכון	לאחר התרגול, התלמיד מעריך את ביצועיו, למשל: האם קיבעתי את רגליי? האם מיקדתי את עיניי?	רשימת תיוג עצמית (Checklist)					
	שמירה על שיווי משקל הגוף במהלך הקליעה	התלמיד מבחין אם הוא נופל או מאבד שיווי משקל וכותב הערה.	שדה הערות אישיות					
	חזרה על ניסיון ושיפור ביצועים	התלמיד כותב את מספר הניסיונות המוצלחים ומבחין בשיפור.	יומן מעקב עצמי					

הערות:

כדורסל הוא אחד מענפי הספורט העולמיים המפורסמים, הנהנה מפופולריות רבה בקרב צעירים, ותורם לפיתוח כושר גופני ושיתוף פעולה קבוצתי באופן יעיל. הקליעה בכדורסל היא מיומנות בסיסית המסייעת לשחקנים לצבור נקודות ולהשיג ניצחון, כמו כן, היא מפתחת את הקואורדינציה והריכוז אצל התלמידים. ובנוסף לכדורסל, ניתן להציע משחקים אחרים, כגון: כדורעף, קטרגל, ומשחקי קפיצה ושליחים, המתאימים למיומנויות וליכולות של תלמידי הכיתות הגבוהות בשלב היסודי באולימפיאדה הבית ספרית.

