המכללה לחינוך גופני ולספורט
ע"ש זינמן במכון וינגייט

מערך שיעור

הסטודנט/ית: שי אולנסקי שנה: ב'

בית ספר: רמות ים כיתה: י"א מספר הלומדים: 15

מקום השיעור: חוף ים

נושא יחידת ההוראה : קידום יכולות והישגים אישיים במבדקים של כח וסבולת לב-ריאה ועידוד פעילות אישית וקבוצתית בשעות הפנאי

נושא השיעור: אימון כח וסבולת בלמידה קבוצתית – קבוצה ככלי דוחף לשיפור כש"ג

שיעור מספר: 4 **מתוך:** 9

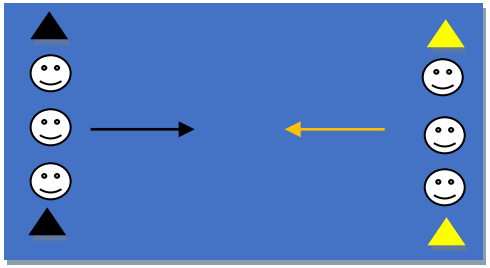
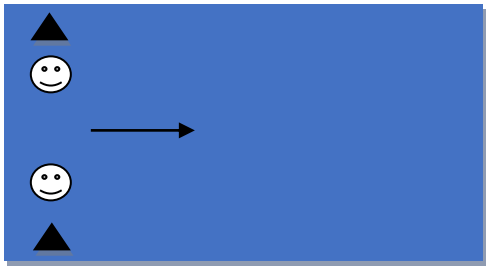
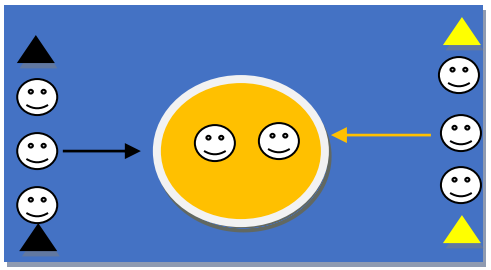
אופני בדיקת התכליות: כל קבוצה תנהל רישום של תוצאותיה במהלך השיעור, מעקב צמוד של המורה.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	אימון כח כנגד משקל גוף	התלמידים יזחלו לאורך 30 מ' לפנים ולאחור התלמידים יתנסו בהתנגדות של חבר לקבוצה
	העלאת דופק – סבולת לב ריאה	התלמידים ירוצו 2000 מ'
הכרתי	זיהוי שרירים הפועלים בכל תרגיל כח	התלמידים יזהו מהם השרירים שעובדים בתרגילים הבאים: זחילה לפנים, זחילה לאחור, ריצה, תרגיל הסומו
	זיהוי של מסלולי אנרגיה שונים במהלך האימון	התלמידים ידעו להבדיל בין תרגילים שמטרתם סבולת אירובית לבין תרגילים שמטרתם סבולת אנאירובית.
	התלמידים יתנסו בחשיבה אסטרטגית	התלמידים יפעילו שיקול דעת בבחירת המתמודד בהתאם לסוג הפעילות.
חברתי, ריגושי מוסרי	עבודה בשיתוף פעולה	התלמידים יפעלו בקבוצות של שבעה במהלך השיעור, לכל קבוצה מטרה לצבור כמה שיותר נקודות קבוצתיות.
	מקומי בקבוצה	התלמידים יבינו כיצד ביכולתם לתרום לקבוצה.
	הקבוצה ככח	התלמידים יפעלו תוך דבקות במשימה ובמטרה לנצח.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור:

הערות ארגוניות: למקם מראש את הציוד הנדרש לפעילות – לוודא מגרש זמין.

הערות בטיחות: יש לוודא מגרש נקי מבורות ומעצמים מסוכנים, תדרוך, להודיע אם המשימה קשה מדי. שתייה באופן עצמאי ללא הגבלה מבקבוק צמוד.

חלק/ זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה
מכין – 20 דק'.	חימום – הכנת הגוף למהלך השיעור	• מתחילים בריצה קלה סביב הקונוסים כקבוצה, המורה מוביל ומחקים את התנועות שלו כאשר כל סיבוב מתבצעת החלפת תנועה – עקבים לישבן, ברכיים לחזה, צעדי רדיפה, צעדי שיכול חילוף • התלמידים יובילו תוך התקדמות במתיחה דינמית ממגוון התרגילים שנלמדו ובהתאמה לשריר שהמורה מציין את שמו. • חלוקה ל-2 קבוצות. כל קבוצה תקבל סרט • לאחר החימום הדינאמי נתחיל במשחקון להעלות דופק: כל קבוצה תשתמש בסרט שלה כ'זנב'. המטרה לתפוס כמה שיותר שבויים על ידי חטיפת הסרט, כאשר רצים מצד אחד לצדו השני של המגרש. בכל פעם ישנה קבוצה תוקפת וקבוצה נמלטת, קבוצה אשר תזכה בכל הסרטים של הקבוצה השנייה תנצח.	הדגשת השריר הספציפי למתיחה דינמית. חוקים וכללי הגינות: אין לדחוף או להפיל את היריב. "שבויים מחויבים לרוץ מצד לצד עם הקבוצה אשר חטפה אותם אך אינם שותפים למשחק" מספר הזנבות שכל קבוצה השיגה הינו מספר הנק' בו זכתה + 2 נק' על ניצחון במשחק	
חלק עיקרי – 30 דק'		• תחרות 100 מ': כל קבוצה שולחת נציג להשתתף בריצה כאשר כל פעם זכות הבחירה הראשונה תהיה לסירוגין. לפי אותו נוהל של תחרות ה100 מ', נבצע תחרויות של זחילה אינדיאנית על הבטן ועל הגב לאורך כ 30 מ', כאשר זכות הבחירה הראשונה תהיה לסירוגין. • "קרב סומו": בכל פעם נכנס נציג מכל קבוצה ומטרת כל נציג להוציא את היריב מין המעגל או להפילו על הגב. זכות הבחירה הראשונה תוענק לסירוגין. המנצח נשאר במעגל.	כל ניצחון בריצה שווה נקודה יש ללמד קודם כל את מיומנות הזחילה על הבטן ועל הגב ולהדגים הדגשת הוראות בטיחות: - ללא שעונים ,צמידים ועגילים - אין לחנוק או להשתמש בבריחים - אין לבעוט או להשתמש באגרופים - במקרה שבו המשחק הופך לאגרסיבי מדי, יש לחדול את המשחק.	 
חלק מסיים – 10 דק'		ביצוע שחרור לשרירים הפעילים , התלמידים מעלים רעיונות לתרגילי מתיחה מתאימים.	מתיחות סטאטיות תוך הקפדה על התאמה ועל איכות הביצוע.	