

שיעור מס' 10 – משחקי חזרה

יעדי התלמידים	יעדי המורה
עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים: <ul style="list-style-type: none"> שינויי אחיזה מוטמעים בעת חבטת ההרמה מהרשת ביצוע מכרע רחב ונכון עם דגש לגבי כיוון כף הרגל ככונן המחבט 	מטרת השיעור היא <ul style="list-style-type: none"> חזרה על חבטות הרמה בגב יד וכף יד מקדמת המגרש אל הקו האחורי חזרה על תנועות הרגליים שתומכות בחבטות הנ"ל
סביבת הלימוד <ul style="list-style-type: none"> עדיף שהשיעור יתנהל בתוך אולם אבל אפשר גם במגרש פתוח 	ציוד <ul style="list-style-type: none"> מחבטים נוציות מפלסטיק רשתות

שיעור 10 - מערך השיעור

שלב/זמן	פעילות	נקודות לימוד עיקריות	אפשרויות גיוון (↑ קשה יותר ↓ קל יותר)	בטיחות
מבוא (5 דקות)	המורה חוזר ומדגיש נושאים עיקריים משיעורים 8 ו-9	<ul style="list-style-type: none"> ראה שיעורים 8 ו-9 דגש על שימוש באחיזות נכונות וטכניקה נכונה בתנועת הכריעה 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ לבקש מהתלמידים את השוני בין חבטות ההרמה ↓ המורה מדגים ומסביר את טכניקת החבטות 	יש לשמור על מרחק מספק בין התלמידים בזמן התנועה על המגרש.
מרוץ שליחים (10 דקות)	התלמידים מתחלקים לארבע קבוצות ועליהם לרוץ מרחק הלוך וחזור על המורה לקבוע	<ul style="list-style-type: none"> ניתן למקם מכשולים בדרך ניתן לחלק את הקבוצות כך 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ הגדלת המרחק והעלאת מספר החזרות ↓ לחלק לקבוצות 	התחלה רק לפי סימון של המורה

	לפי רמה	שהחזקים והחלשים ביחד באותה הקבוצה	את המרחק, כמות החזרות וצורת הריצה	▶L10-V1
להיזהר מנוציות על הרצפה	<p>↑ הגדלת מרחק הצעידה</p> <p>↓ הליכה רגילה עם נוצית על הראש</p>	<ul style="list-style-type: none"> • הרמת הברך לפני הזזת הרגל קדימה • המגע ברצפה מתבצע קודם כל עם העקב • שמירה על יציבה זקופה • ניתן להוסיף אתגרים נוספים כגון ישיבה על הרצפה מעבר לשכיבה על הבטן ומהפך לגב 	<ul style="list-style-type: none"> • הנחת נוצית הפוכה על הראש וביצוע כריעות קדימה ללא נפילת הנוצית 	<p>שווי משקל עם נוצית על הראש (5 דקות)</p> <p>▶L10-V2</p>
לוודא טכניקת הזנה נכונה	<p>↑ לוודא שהתלמידים חוזרים לנקודת ההתחלה לאחר כל חבטה</p> <p>↓ ללא שימוש ברשת אבל עדיין לשמור על מרחק מלא של החבטה</p>	<ul style="list-style-type: none"> • הזנת הנוציות יכולה להתבצע גם ע"י תלמידים • גיוון בתרגיל - ניתן לתת ניקוד לכל חבטה שתקלע למטרה שתוצב בקצה המגרש 	<ul style="list-style-type: none"> • קבוצות של 4 עד 6 תלמידים מתחילים ממרכז המגרש. המורה או עוזר מורה זורק נוציות והתלמידים חובטים לפי התור תוך כדי שימוש בתנועת רגליים נכונה (צעד הכנה ומכרע לכוון כף יד) • ניתן להשתמש במטרות על מנת ליצר אתגר של תחרות 	<p>קרסלה של הרמות גב וכף יד (15 דקות)</p> <p>▶L10-V3</p>
למנוע מתלמידים	↑ להשתמש באזור נרחב ותר ומטרות	• לתזמן את זמן המשחקים על	• עבודה בזוגות ליד	• ראלי של חבטות רשת

להיכנס למגרש בזמן הראלי	קטנות יותר ↓ להנמיך או להוריד את הרשת על מנת לחדד את טכניקת החבטה	מנת לאפשר תחלופה מספקת • תלמידים יכולים לצבור נקודות בין משחקים	הרשת • התלמידים ישחקו משחק חבטות ברשת עד אשר אחד התלמידים יחליט לבצע הרמה. לאחר ההרמה, במידה הנוצית פגעה במטרה המרים יזוכה בנקודה ובמידה ויחטיא תיגרע ממנו נקודה • גיוון המשחק – כמרימים את הנוצית השחקן השני ינסה לתפוס את הנוצית באוויר עבור נקודת בונוס	והרמה (20 דקות) ▶L10-V4
	↑ לשאול את התלמידים ↓ המורה מדגים ומסביר בעצמו	• ראה נקודות בתרגיל הקודם	• ביצוע מתיחות על הרצפה. • המורה חוזר על עיקרי הדברים שנלמדו בשיעור 8, 9 ו-10.	סיכום ושחרור (5 דקות)