

## שיעור מס' 2 - שינוי אחיזות ועבודת רגליים

יעדי התלמידים	יעדי המורה
<p>עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>להציג שימוש בצעדי רדיפה לאורך מרחק קצר</li> <li>להראות שימוש באחיזות שונות במצבים צפויים</li> </ul>	<p>מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>להציג את השימוש בצעדי רדיפה כשיטה לנוע על פני המגרש</li> <li>לפתח כישורי שינוי אחיזות</li> </ul>
<p><b>סביבת הלימוד</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>עדיף שהשיעור יתנהל בתוך אולם אבל אפשר גם במגרש פתוח עם רשת או תחליף רשת</li> </ul>	<p><b>ציוד</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>כדורי ספוג - אופציונלי</li> <li>מחבטים</li> <li>נוציות מפלסטיק</li> </ul>

## שיעור 2 - מערך השיעור

שלב/זמן	פעילות	נקודות לימוד עיקריות	אפשרויות גיוון ) קשה יותר ( קל יותר)	בטיחות
<p><b>מבוא</b> (5 דקות)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>המורה מסביר ומדגים:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>צעדי רדיפה - רגל אחת רודפת אחרי השנייה אך לעולם לא תופסת אותה באופן מלא</li> <li>על מנת לבצע צעדי רדיפה, הרגליים לא חייבות להיות מקבילות אחת לשנייה</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>שמירה על עמידת גוף יציבה (ברכיים מעט כפופות), הראש נשאר באותו הגובה</li> </ul>	<p>ביצוע צעדי רדיפה בתנועה אלכסונית, בקצב משתנה</p> <p>התחלה בקצב הליכה ובנייה איטית של תנועה לצדדים בלבד</p>	<p>יש לשמור על מרחק מספק בין התלמידים בזמן התנועה על המגרש</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>שימוש בצעדי רדיפה לתנועה קדימה, אחורה, לצדדים ובאלכסון</li> </ul>	
יש לשמור על מרחק מספק בין הזוגות חלוקת התלמידים על פי רמתם	צעדי רדיפה קדימה ואחורה ובאלכסון תנועה ימינה ושמאלה בלבד	<ul style="list-style-type: none"> <li>קביעת תחום תנועה קצר לכל זוג</li> <li>החלפת תפקידים כל (30-40 שניות)</li> <li>שמירה על עמידה יציבה, ברכיים מעט כפופות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>התלמידים עובדים בזוגות ונעמדים אחד מול השני. תלמיד אחד הוא "המוביל", בן הזוג הוא "הרודף". המוביל זז הצידה שמאלה וימינה לחילופין תוך כדי שימוש בצעדי רדיפה ומנסה לברוח מהרודף. על הרודף לעקוב אחר התנועות ולנסות "להשיג" אותן.</li> </ul>	<p><b>רדיפת מראה</b></p> <p><b>(10 דקות)</b></p> <p>▶ <a href="#">L2-V1</a></p>
יש לשמור על מרחק מספק בין הזוגות חלוקת התלמידים על פי רמתם	זריקת הכדור באמצעות יד המחבט בלבד זריקת הכדור בשתי הידיים	<ul style="list-style-type: none"> <li>במתן אות מהמורה מתחלפים בתפקידים ובבני הזוג</li> <li>בני הזוג עומדים במרחק שלווה מטר אחד מן השני</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>התלמידים ממשיכים לעבוד בזוגות ועומדים אחד מול השני. תלמיד אחד "המוביל" מחזיק כדור ספוג (או נוצית). המוביל נע ימינה ושמאלה בצעדי רדיפה ומוסר את הכדור אל בן הזוג. הרודף צריך לנסות ולתפוס את הכדור ולהחזירו למוביל</li> </ul>	<p><b>רדיפת מראה עם כדור משחק</b></p> <p><b>(10 דקות)</b></p> <p>▶ <a href="#">L2-V2</a></p>
לרווח בין התלמידים. עמידה בשורות עם הפנים למורה	הגברת קצב ההחלפה, שינוי הסדר שינוי אחיזה לסירוגין והשמת הדגש על עיקרי הלימוד	<ul style="list-style-type: none"> <li>שינוי אחיזה ע"י סיבוב ידית המחבט באמצעות הבהון, מבלי לסובב את היד כולה</li> <li>מרפק לפני הגוף</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>יש להזכיר לתלמידים את שתי האחיזות שבהם משתמשים במשחק. הדגמת שינוי האחיזה על ידי סיבוב ידית המחבט באמצעות הבהון.</li> <li>במתן אות מהמורה, התלמידים מבצעים</li> </ul>	<p><b>שינוי אחיזה תיק-תק</b></p> <p><b>(5 דקות)</b></p> <p>▶ <a href="#">L2-V3</a></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>אחיזה רפויה, הידוק האצבעות בזמן החבטה בלבד</li> </ul>	<p>תרגול של שינוי אחיזה. האות דומה לצליל תיקתוק שעון</p>	
יש לשמור על מרחק מספק בין התלמידים	צעד קדימה באמצעות רגל המחבט השמת דגש על אחיזה נכונה ואצבעות רפויות	<ul style="list-style-type: none"> <li>יש לזרוק את הנוצית מלמטה למעלה (כאשר ראש הנוצית פונה קדימה) באמצעות "היד החובטת" בלבד</li> <li>יש לזרוק את הנוציות לעבר כף היד וגב היד לסירוגין (ללא שינוי כיוון)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>התלמידים עובדים בזוגות ומתאמנים על שינוי אחיזות בזמן החבטה. תלמיד אחד זורק נוצית לכף היד ולגב היד של בן זוגו לסירוגין. בן הזוג משנה אחיזה בהתאם לסוג החבטה וחובט בנוצית</li> <li>החלפת תפקידים לאחר תרגול 12 חבטות</li> <li>התרגיל מתבצע ללא שימוש ברשת.</li> </ul>	<p><b>שינוי אחיזה עם נוצית (20 דקות)</b></p> <p><a href="#">▶ L2-V4</a></p>
לאסוף את הנוציות בבטחה לאחר כל משחק	ניתן להפוך את המשחק לתחרותי ולתת נקודות עבור פגיעה במטרה שמירה על קצב איטי	<ul style="list-style-type: none"> <li>שימוש בחישוקים כמטרות, או סימון מטרות על הרצפה</li> <li>חילוף בין בני הזוג</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>זהו תרגיל מתקדם</li> <li>התלמידים עובדים בזוגות ומתאמנים על חבטות לכוון מטרה. תלמיד אחד זורק נוציות</li> <li>בן הזוג חובט בנוציות עם שינוי אחיזה (עם או בלי רשת)</li> </ul>	<p><b>חבטה עם שינוי אחיזה (15 דקות)</b></p> <p><a href="#">▶ L2-V5</a></p>

<p>הצגת טכניקה נכונה לביצוע מתיחות</p>	<p>בדיקת תהליך למידה ע"י שאילת שאלות המורה מסביר, התלמידים מקשיבים</p>	<p>• המורה מדגים שוב את השימוש באחיזה נכונה ותנועה נכונה על המגרש</p>	<p>• ביצוע מתיחות על הרצפה. • המורה חוזר על עיקרי הדברים שנלמדו בשיעור</p>	<p>סיכום ושחרור (5 דקות)</p>
--	--	---	--	------------------------------