

שיעור מס' 3 – פסיעה קדימה ומשחק רשת

יעדי התלמידים	יעדי המורה
<p>עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים</p> <ul style="list-style-type: none"> להדגים תנועה לרשת בפסיעה באורך צעד רצוי וכף רגל מצביעה לכיוון הנוצית. חבטות רשת עקביות בתנועת דחיפה ואחיזת מחבט מתאימה לסוג החבטה. 	<p>מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים</p> <ul style="list-style-type: none"> תנועה קדימה לרשת ומשחק רשת יציבות ושווי משקל בתנועה לרשת
<p>סביבת הלימוד</p> <ul style="list-style-type: none"> עדיף שהשיעור יתנהל בתוך אולם אבל אפשר גם במגרש פתוח. רשת (או אביזר חלופי) נדרשת לקיום השיעור. 	<p>ציוד</p> <ul style="list-style-type: none"> מחבטים נוציות רשת בדמינטון (או אביזר חלופי)

שיעור 3 - מערך השיעור

שלב/זמן	פעילות	נקודות לימוד עיקריות	אפשרויות גיוון) קשה יותר (קל יותר)	בטיחות
<p>הצגת הנושא (5 דקות)</p>	<p>המורה מסביר ומדגים:</p> <ul style="list-style-type: none"> פסיעה לרשת – צעד ארוך קדימה עם הרגל החזקה. חבטות רשת בעזרת כף היד וגב היד. צעד לרשת וחבטות כף יד וגב יד. 	<ul style="list-style-type: none"> הרמת הברך לפני שליחת הרגל קדימה. העקב נוגע ראשון ברצפה ורק אח"כ האצבעות. בחבטות הרשת אחיזה רופפת בהתאם לסוג החבטה (גב יד או כף יד). 	<p>לתת לתלמיד מתנדב להסביר ולהדגים פסיעה לרשת.</p> <p>רק המורה מסביר ומדגים.</p>	<p>התלמידים נמצאים במרחק מספיק גדול מהמורה בזמן ההדגמה.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> גב זקוף כאשר היד החובטת ישרה. 	
	<p>התלמידים זורקים את הנוצית אחד לשני מעט ימינה או שמאלה. זריקה ותפיסה של שתי נוציות במקביל באוויר.</p> <p>שימוש בבלון או בכדור ספוג. החלפה בין הרגליים לעיתים קרובות יותר.</p>	<ul style="list-style-type: none"> יש לחזור על התרגיל גם עם הרגל השנייה. 	<p>התלמידים עובדים בזוגות ועומדים על רגל אחת, אחד מול השני. הם צריכים לשמור על שיווי משקל בזמן שהם מוסרים נוצית אחד לשני. זורקים ותופסים.</p>	<p>שיווי משקל וזריקה (10 דקות)</p> <p>▶ L3-V1</p>
להיזהר מנוציות המונחות על הרצפה.	<p>הגדלת אורך הפסיעה הליכה עם נוצית על הראש במקום פסיעה לרשת.</p>	<ul style="list-style-type: none"> הרמת הברך לפני שליחת הרגל קדימה. העקב נוגע ראשון ברצפה ורק אח"כ האצבעות. שמירה על גב זקוף. 	<p>התלמידים מניחים נוצית הפוכה על ראשם ומבצעים פסיעה קדימה מבלי להפיל את הנוצית. אפשר לבצע רק עם הרגל החזקה או להחליף בין רגליים.</p>	<p>שיווי משקל עם נוצית (5 דקות)</p> <p>▶ L3-V2</p>
לרווח בין התלמידים. במידת הצורך סידור התלמידים בכמה שורות עם הפנים למדריך.	<p>צעד רדיפה בחזרה לעמדת המוצא.</p> <p>צעד אחד בלבד וחבטה.</p>	<ul style="list-style-type: none"> כל הקבוצה נעה יחד בהינתן האות מהמורה. טעות נפוצה: הרגל "החלשה" קדימה בזמן החבטה. אם קיימת אפשרות, שימוש במראה כדי 	<p>התלמידים עומדים בשורה ומבצעים תנועת רגלים פסיעה לרשת ומסיימים עם הרגל החזקה לפנים וחבטת רשת.</p>	<p>תרגול תנועת רגליים -פסיעה לרשת (5 דקות)</p> <p>▶ L3-V3</p>

		לשים דגש על הטכניקה.		
כשעובדים עם הרבה נוציות, להיזהר מהנוציות שנמצאות על הרצפה.	שימוש במטרות וביצוע תחרות בין התלמידים מי פוגע יותר פעמים להגברת המוטיבציה. להנמיך את הרשת עבור תלמידים צעירים או לתרגל בצורה טכנית ללא רשת כלל.	<ul style="list-style-type: none"> מחליפים תפקידים אחרי 12 חבטות לכל תלמיד. להחזיק את המחבט לפני הגוף. הפגישה של המחבט והנוצית קרוב לחלק העליון של הרשת. בדיקת אחיזה. 	<ul style="list-style-type: none"> התלמידים עובדים בזוגות. אחד התלמידים זורק נוצית מעבר לרשת. התלמיד השני מתרגל חבטת גב יד באזור הרשת. בשלב הבא - פסיעה קדימה עם הרגל החזקה בזמן החבטה. החבטה היא דחיפה עדינה מעבר לרשת. חזרה על התרגיל בחבטת כף יד. 	<p>הכרות עם חבטות רשת - גב וכף יד (20 דקות)</p> <p>L3-V4</p>
לשים לב לבטיחות במגרש.	ניתן לבצע על שטח גדול יותר וע"י ביצוע פסיעה גדולה לרשת. תחרות עם ספירת נקודות כדי להגביר מוטיבציה. להקטין את שטח המגרש ולהתמקד בחבטה בלבד. ניתן להנמיך את הרשת.	<ul style="list-style-type: none"> אחיזה רופפת. בדיקה שהאחיזה מתבצעת בהתאם לסוג החבטה. 	<ul style="list-style-type: none"> משחק בין שני תלמידים באזור הרשת. חבטות רשת בלבד (מתחת לגובה הרשת). התחלת כל מהלך בזריקת הנוצית ביד. 	<p>משחק רשת (10 דקות)</p> <p>L3-V5</p>
דגש על טכניקות של התמתחות.	להשתמש בשאלות כדי לבדוק שאכן הושגו מטרות השיעור.	<ul style="list-style-type: none"> היד נעה לפני הרגל. 	<ul style="list-style-type: none"> ביצוע מתיחות על הרצפה. המורה חוזר על עיקרי הדברים 	<p>סיכום ושחרור (5 דקות)</p>

	<p>המורה עצמו מסכם ומדגים את הנקודות העיקריות.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● להתמתח כדי לפגוע בנוצית לפני הגוף. ● אחיזה רופפת בהתאם לסוג החבטה. 	<p>שנלמדו בשיעורים 2 ו-3.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● המורה מדגים שוב חבטות רשת ומדגיש את חשיבות הפסיעה לרשת כדי לתמוך בחבטה. 	
--	--	---	---	--