

שיעור מס' 4 - משחק רשת ויציאה מהמקום

| יעדי התלמידים | יעדי המורה |
|---|---|
| <p>עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים</p> <ul style="list-style-type: none"> • עקביות בביצוע חבטת התקפה (STRIKE) ליד הרשת תוך שימוש בדחיפה ואחיזות מחבט בסיסיות. • להסביר ולהדגים את צעד הפיסוק (SPLIT) (STEP) והפסיעה לרשת (LUNGE). | <p>מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים</p> <ul style="list-style-type: none"> • יציאה מהמקום ע"י צעד פיסוק (SPLIT) (STEP). • להמשיך ולפתח את חבטות הרשת. |
| <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 |

שיעור 4 - מערך השיעור

| שלב/זמן | פעילות | נקודות לימוד עיקריות | אפשרויות גיוון) קשה יותר (קל יותר) | בטיחות |
|---------------------|--|--|---|--|
| הצגת הנושא (5 דקות) | <ul style="list-style-type: none"> • המורה מסביר ומדגים: • צעד פיסוק ותנועה לכיוון הנוצית • חבטות רשת התקפיות בעזרת כף היד וגב היד תוך שימוש בצעד פיסוק, פסיעה ודחיפת הנוצית. | <ul style="list-style-type: none"> • תנועת פיסוק מהיר שמביאה את הרגליים למצב מקביל • הנמכת נקודת שווי המשקל של הגוף ע"י כיפוף הרגליים כדי לאפשר שינוי כיוון מהיר | <p>לשאול את התלמידים מה הדרך הכי מהירה לצאת מהמקום.</p> <p>רק המורה מסביר ומדגים.</p> | <p>התלמידים נמצאים במרחק מספיק גדול מהמדגים בזמן ההדגמה.</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>לרווח בין התלמידים.</p> | <p>הגדלת מרחק הקפיצה</p> <p>הקטנת מרחק הקפיצה. החלפה בין הרגליים לעיתים קרובות יותר.</p> | <ul style="list-style-type: none"> התלמידים מتركזים בשמירה על שיווי משקל ושליטה על התנועה. | <ul style="list-style-type: none"> התלמידים עומדים על רגל אחת וקופצים קדימה, אחורה ולצדדים כדי להתאמן בקפיצה על רגל אחת. בהתאם לסימן מהמורה, התלמידים קופצים לאחד הכיוונים. | <p>תרגיל שיווי משקל</p> <p>(10 דקות)</p> <p>▶ L4-V1</p> |
| <p>להיזהר מנוציות המונחות על הרצפה.</p> | <p>הגדלת אורך הפסיעה</p> <p>הליכה עם נוצית על הראש במקום פסיעה לרשת.</p> | <ul style="list-style-type: none"> לוודא שהתלמידים לא יכולים לראות את האות של המורה אלא רק לשמוע. | <p>מתחילים בריצה מהירה במקום:</p> <ul style="list-style-type: none"> התלמידים עומדים בשורה עם הגב אל המורה ומתאמנים על זינוק מהמקום. המורה נותן אות (מחייאת כפיים או שריקה) והתלמידים רצים בכל המהירות לכיוון הרצוי | <p>זריזות רגליים</p> <p>(10 דקות)</p> <p>▶ L4-V2</p> |
| <p>לרווח בין התלמידים. במידת הצורך סידור התלמידים בכמה שורות עם הפנים למדריך.</p> | <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</p> <p>(5 דקות)</p> <p>▶ L4-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>L4-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> |
| דגש על טכניקות של הנמתחות. | 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. | |
|--|--|---|---|--|