

שיעור מס' 5 – משחקי חזרה

| יעדי התלמידים | יעדי המורה |
|--|---|
| <p>עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים:</p> <ul style="list-style-type: none"> להדגים צעדי רדיפה בסיסיים בבדמינטון להדגים שינויי אחיזה במחבט תוך כדי חבטות חזקות ועדינות | <p>מטרת השיעור חזרה על דגשים שנלמדו בשיעורים קודמים:</p> <ul style="list-style-type: none"> שינויי אחיזה מהירים הרחקת המרפק מן הגוף |
| <p>סביבת הלימוד</p> <ul style="list-style-type: none"> עדיף שהשיעור יתנהל בתוך אולם עם רשתות אבל אפשר גם במגרש פתוח עם חבל | <p>ציוד</p> <ul style="list-style-type: none"> מחבטים נוציות מפלסטיק |

שיעור 5 - מערך השיעור

| שלב/זמן | פעילות | נקודות לימוד עיקריות | אפשרויות גיוון (↑ קשה יותר ↓ קל יותר) | בטיחות |
|------------------|--|--|--|---|
| מבוא (5 דקות) | <p>המורה מדגים:</p> <ul style="list-style-type: none"> שינוי אחיזת מחבט בין כף יד לגב יד לפי הצורך יסודות הבדמינטון הכלליים: <ul style="list-style-type: none"> ריצה וחבטה התחלה | <ul style="list-style-type: none"> הרחקת המחבט מהגוף ותנועת המחבט לכיוון הנוצית | <p>↑ לבקש מהתלמידים להדגים מה למדו בשיעורים הראשונים</p> <p>↓ המורה מדגים, התלמידים עוקבים</p> | שמירה על מרווח ביטחון מינימלי בין התלמידים אם צופים בהדגמה, התלמידים נמצאים במרחק מספיק גדול מגבולות |

| המגרש. | | | ועצירה ○ חבטות חזקות ועדינות | |
|---|--|--|--|---|
| במידה והקבוצה גדולה מדי, כדאי לחלק לשתי קבוצות על מנת לשמור על מרווחים מספקים | ↑ ניתן לבחור יותר מתופס אחד ↓ להשאיר רק תופס אחד | <ul style="list-style-type: none"> יש להחליף את התופס בתדירות מספקת על מנת לאפשר למספר תלמידים להיות התופסים כאשר תלמיד נתפס, ניתן לתת מטלות נוספות לפני חזרה למשחק כגון עשר כריעות קדמיות, עשר כפיפות בטן | תופסת עכברים או תופסת שבה כל נתפס צריך לבצע מטלה לפני שיוכל להצטרף מחדש למשחק | מישחקי תופסת (10 דקות) ▶ L5-V1 |
| לשמור על מרווחים מספקים בין הזוגות התאמת זוגות לפי יכולות התלמידים | ↑ זריקה ביד החובטת בלבד ↓ זריקה בשתי ידיים מלמטה | <ul style="list-style-type: none"> החלפת תפקידים בין הזורק לתופס מרווח של שניים שלושה מטרים בין הזורק לתופס | עבודה בזוגות העומדים אחד מול השני. אחד זורק נוצית והשני אמור לתפוס תוך כדי צעדי רדיפה מצד לצד | מישחקי מראה (10 דקות) ▶ L5-V2 |
| ניתן להציב מטרה שאליה יכוונו החובטים | ↑ להשתמש ברשת ובמגרש ↓ לוותר על צעד רדיפה (חבטה מהמקום) | <ul style="list-style-type: none"> אין צורך במגרש או רשת הזורק יכול להיות המורה או אחד התלמידים או | התלמידים עובדים בקבוצות עם זורק יחיד. הזורק משליך נוציות לכוון כף היד של החובט. על התלמיד לבצע צעד רדיפה ולחבוט בנוצית בחבטת כף יד בסיסית. | תרגול צעד רדיפה וחבטת כף יד (10 דקות) ▶ L5-V3 |

| | | | | |
|-----------------|---|--|---|--|
| | | <p>עוזר אחר</p> <ul style="list-style-type: none"> אפשר לתת ניקוד אישי או קבוצתי | <p>לאחר החבטה, החובט עובר לסוף התור</p> <p>החובט הבא מבצע את התרגיל וחוזר חלילה</p> <ul style="list-style-type: none"> ניתן להציב מטרה שאליה יכוונו החובטים | |
| ראה תרגיל הקודם | ראה תרגיל הקודם | ראה תרגיל הקודם | <ul style="list-style-type: none"> חזור על התרגיל של חבטת כף יד, הפעם בחבטת גב יד | <p>תרגיל צעד רדיפה וחבטת גב יד</p> <p>(10 דקות)</p> <p>▶ L5-V4</p> |
| ראה תרגיל הקודם | <p>↑ להסוות את כיוון הזריקה</p> <p>↓ לצמצם תנועת רגליים</p> | <ul style="list-style-type: none"> לא נדרשת רשת או מגרש על הזורק את קושי הזריקה על מנת ליצר הצלחה ניתן להפוך את התרגיל לתחרותי ע"י ניקוד אישי או קבוצתי | <ul style="list-style-type: none"> עבודה בקבוצות התלמידים מסתדרים בטור לפני הזורק לזורק יש אפשרות לזרוק את הנוצית ימינה או שמאלה התלמיד משתמש בצעד רדיפה וחובט בנוצית בעזרת החבטה המתאימה ואז חוזר לסוף התור התלמיד הבא בתור מבצע את התרגיל וחוזר חלילה | <p>תרגיל צעד רדיפה וחבטה לפי דרישה</p> <p>(10 דקות)</p> <p>▶ L5-V5</p> |
| | <p>↑ להשתמש בשאלות כדי לבדוק</p> | ראה תרגיל הקודם | <ul style="list-style-type: none"> ביצוע מתיחות על הרצפה. | <p>סיכום ושחרור</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|----------|
| | שאכן הושגו מטרות השיעור. ↓ המורה עצמו מסכם ומדגים את הנקודות העיקריות. | | • המורה חוזר על עיקרי הדברים שנלמדו בשיעור | (5 דקות) |
|--|---|--|--|----------|