

### שיעור מס' 7 - הגשה ומשחק

יעדי התלמידים	יעדי המורה
<p>עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>להדגים הגשת גב יד</li> <li>מהלך ראלי בקדמת המגרש</li> <li></li> </ul>	<p>מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>חבטת הגשה בגב יד</li> <li>התקדמות למהלך משחק שוטף – "ראלי"</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</li> </ul>	<p><b>ציוד</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>מחבטים</li> <li>נוציות מפלסטיק</li> <li>רשתות</li> </ul>

### שיעור 7 - מערך השיעור

שלב/זמן	פעילות	נקודות לימוד עיקריות	אפשרויות גיוון ) קשה יותר ( קל יותר)	בטיחות
מבוא (5 דקות)	<ul style="list-style-type: none"> <li>המורה מסביר את הנקודות העיקריות בשיעור 7:</li> <li>אחיזת אגודל</li> <li>הגשה ללא זריקה</li> <li>חבטה מתחת לקו המתנים</li> <li>חבטת דחיפה</li> <li>אחיזת אגודל</li> <li>הגשת גב יד</li> <li>עמידת מוצא</li> <li>ראלי במגרש קדמי</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>אחיזת אגודל</li> <li>הגשה ללא זריקה</li> <li>חבטה מתחת לקו המתנים</li> <li>חבטת דחיפה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>שימוש בשאלות הסבר והדגמה של המורה</li> </ul>	

<p>שמירה על מרווחים בין התלמידים ובין הקבוצות</p>	<p>ניתן להוסיף תנועות רגליים ומכשולים תוך כדי הקפצה ללכת עם הנוצית על המחבט</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>על המורים ליצור מטלות משלהם המותאמות לרמת התלמידים ולהקשות בהתאמה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>עבודה בקבוצות</li> <li>התאמת קושי ההקפצה לתלמיד, ניתן להקיף את הנוצית בכף היד ובגב היד ולהחליף בין החבטות</li> </ul>	<p><b>הקפצת נוצית בתנועה (10 דקות)</b></p> <p>▶ <a href="#">L7-V1</a></p>
<p>שמירה על מרווחים ותחושת מיקום במרחב</p>	<p>ניתן לתת מטלות תוך כדי הקפצה כגון: הליכה בקו ישר, ירידה על הברכיים לקצר אחיזה, לאחוז את המחבט קרוב יותר לראש המחבט</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>אחיזת גב יד עם דגש על מיקום האגודל</li> </ul>	<p>חזרה על ההקפצה באחיזת אגודל</p>	<p><b>הקפצת הנוצית באחיזת אגודל (10 דקות)</b></p> <p>▶ <a href="#">L7-V2</a></p>
<p>שמירה על רווח בין התלמידים</p>	<p>להקטין את אזור המטרה להגדיל את אזור המטרה</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>הגשה ללא זריקה</li> <li>ראש המחבט פונה כלפי מטה</li> <li>אחיזת אגודל</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>המורה מדגים הגשת גב יד קצרה כאשר המטרה היא להגיש מעבר לקו ההגשה, כמה שיותר קרוב לקו ההגשה ולשמור על מעוף הנוצית נמוך ככל האפשר</li> <li>לאחר כל הגשה יש לאסוף את הנוצית ולהתכונן להגשה הבאה – ניתן לספור הגשות מוצלחות</li> <li>להתנסות בהגשות למרחקים שונים</li> <li>השוואת מספר הגשות מוצלחות</li> </ul>	<p><b>הגשת גב יד קצרה (10 דקות)</b></p> <p>▶ <a href="#">L7-V3</a></p>

			עם שאר התלמידים	
שמירה על מרווחים בין התלמידים	מטרות קטנות יותר או הזזתן ימינה ושמאלה להוריד את גובה הרשת או לבטלה	<ul style="list-style-type: none"> <li>הגשה ללא זריקה</li> <li>הגשה מתחת למתנים</li> <li>התרכזות במטרה</li> <li>חילופים מהירים לאחר כל הגשה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>על הקבוצה להגיש לתוך מטרה - חישוק או קופסה כאשר לכל תלמיד לפחות 10 ניסיונות בסיום יש לספור את מספר הפגיעות במטרה</li> <li>הקבוצה המהירה יותר מקבלת נקודה נוספת</li> </ul>	<p>הגשת גב יד - תחרות קבוצתית (10 דקות)</p> <p><a href="#">L7-V4</a></p>
לשים לב לבטיחות במגרש.	הגדלת תחומי המגרש ושימוש בתנועת רגליים ובחבטות כף יד וגב יד התמקדות בטכניקה. ביטול האלמנט התחרותי	<ul style="list-style-type: none"> <li>ראה שיעור 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>משחק בין שני תלמידים באזור הרשת. משחק על חצי מגרש תוך כדי דגש על הגשת גב יד</li> <li>לאחר ההגשה גבולות המגרש בין קו ההגשה לרשת בלבד</li> <li>ספירת ניקוד. אורך המשחק תלוי במספר התלמידים</li> </ul>	<p>משחק יחידים ברשת (10 דקות)</p> <p><a href="#">L7-V5</a></p>
דגש על ביצוע מלא של מתיחות	להשתמש בשאלות כדי לבדוק שאכן הושגו מטרות השיעור. המורה עצמו מסכם ומדגים את הנקודות העיקריות.	<ul style="list-style-type: none"> <li>חזרה על הדגשים העיקריים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ביצוע מתיחות על הרצפה</li> <li>המורה חוזר על עיקרי הדברים שנלמדו בשיעור 7</li> </ul>	<p>סיכום ושחרור (5 דקות)</p>

