

שיעור מס' 1 – אחיזות מחבט בסיסיות

יעדי התלמידים	יעדי המורה
<p>עד סוף השיעור התלמידים יהיו מסוגלים:</p> <ul style="list-style-type: none"> לתאר את ספורט הבדמינטון להדגים שני סוגי אחיזות בדמינטון להגיע לעבר הנוצית בתנועה נינוחה במהלך ביצוע חבטה 	<p>מטרת השיעור היא להציג את הנושאים הבאים:</p> <ul style="list-style-type: none"> ספורט הבדמינטון אחיזת "בוהן" בגב יד ואחיזת "וי" (V) בכף יד חשיבות התנועה לעבר הנוצית
<p>סביבת הלימוד</p> <ul style="list-style-type: none"> עדיף שהשיעור יתנהל בתוך אולם אבל אפשר גם במגרש פתוח (במקרה כזה עדיף להשתמש בכדורי נוצה במקום בבלונים) 	<p>ציוד</p> <ul style="list-style-type: none"> בלונים מחבטים נוציות מפלסטיק לפטופ עם מקרן במידה ואפשר

שיעור 1 - מערך השיעור

שלב/זמן	פעילות	נקודות לימוד עיקריות	אפשרויות גיוון (↑ קשה יותר ↓ קל יותר)	בטיחות
מבוא (10 דקות)	<ul style="list-style-type: none"> התלמידים צופים: <ul style="list-style-type: none"> בהדגמה של משחק בדמינטון או בסרטון וידאו במשחק יחידים ובמשחק זוגות 	<ul style="list-style-type: none"> התלמידים מתבקשים לתאר את ספורט הבדמינטון בליווי שאלות מנחות של המורה. דוגמאות – המשחק משוחק מעל רשת, שימוש בחבטות חזקות ועדינות, קפיצה, הנחתה, מהירות. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ שאלות פתוחות. דוגמא: "איך תוכל לתאר את ספורט הבדמינטון?" ↓ שאלות סגורות: <ul style="list-style-type: none"> "האם בדמינטון הוא ספורט מהיר?" "כמה אפשרויות מבחינת מין השחקנים קיימות למשחק זוגות?" 	<p>אם צופים בהדגמה, התלמידים נמצאים במרחק מספיק גדול מגבולות המגרש.</p>

<p>יש לשמור על מרחק בין הזוגות</p>	<p>↑ ביצוע שינויי כיוון במהלך התנועה באמצעות צעדי רדיפה. ↓ התחלה בקצב הליכה</p>	<ul style="list-style-type: none"> יש לנפח את הבלונים לפני תחילת הפעילות. ניתן להגדיל או להקטין את המרחק בין בני הזוג בהתאם לרמה. 	<p>התלמידים עובדים בזוגות, כל זוג מקבל בלון.</p> <p>התלמידים רצים ומקפיצים את הבלון בעזרת הידיים, כך שהבלון לא יפול על הרצפה.</p> <p>מתקדם – על התלמידים לנוע קדימה עם הבלון ולהקפיץ אותו בעזרת יד אחת בלבד.</p>	<p>הקפצת בלון (5 דקות) ▶ L1-V1</p>
	<p>↑ לבצע את התרגיל בעזרת מחבט אחד לכל הקבוצה</p>	<ul style="list-style-type: none"> על התלמידים להבין ולהרגיש כיצד לשלוט בבלון אורך המסלול ניתן לשינוי (הצעה: 20 מטר) 	<p>התלמידים עובדים בקבוצות (עד שישה תלמידים בקבוצה). כל קבוצה מקבלת בלון ונעמדת בקצה אחר של האולם. על כל תלמיד לרוץ עד הקצה השני של האולם ובחזרה, ולהקפיץ את הבלון כך שלא יגע ברצפה ולאחר מכן להעביר את הבלון לתלמיד הבא.</p>	<p>הקפצת בלון מרוץ שליחים (10 דקות) ▶ L1-V2</p>
<p>יש לשמור על מרחק בין התלמידים</p>	<p>↑ ביצוע התרגיל באופנים שונים – עמידה על רגל אחת, על הברכיים, ישיבה ↓ שימוש באחיזה קצרה מאד</p>	<ul style="list-style-type: none"> דגש על אחיזת בוהן נכונה. גב היד מוביל את התנועה ונע הרחק מגוף התלמיד כלפי מעלה. אין צורך בשימוש ברשתות 	<p>המורה מדגים אחיזת גב-יד.</p> <p>התלמידים עובדים עם מחבט ובלון. על התלמידים לשמור על הבלון באוויר בעזרת חבטות גב-יד המכוונות קדימה ולמעלה מן הגוף</p>	<p>אחיזת "בוהן" גב-יד עם בלון (10 דקות) ▶ L1-V3</p>
<p>יש לשמור על מרחק בין התלמידים</p>	<p>↑ כנ"ל ↓ כנ"ל</p>	<ul style="list-style-type: none"> אצבעות מופרדות היטב. החבטה מתבצעת מלפני 	<p>המורה מדגים אחיזת כף-יד בסיסית (אחיזת "V")</p> <ul style="list-style-type: none"> התלמידים עובדים עם מחבט ובלון. 	<p>אחיזת כף יד ("V") עם בלון (10 דקות)</p>

		<p>הגוף.</p> <ul style="list-style-type: none"> יש לוודא שנוצרת צורת V בין הבוהן לאצבע. אין צורך בשימוש ברשתות 	<p>על התלמידים לשמור על הבלון באוויר בעזרת המחבט באחיזת כף יד.</p>	<p>▶L1-V4</p>
שימוש בבלונים או כדורי ספוג	<p>↑ משחק תחרותי – ספירת חבטות מוצלחות</p> <p>↓ הגברת דגש על טכניקה נכונה ופחות על כמות או מהירות</p>	<ul style="list-style-type: none"> מעבר מהחלפה כל שלוש חבטות להחלפה כל שתי חבטות. היד נעה לעבר הנוצית. אין צורך בשימוש ברשתות. 	<ul style="list-style-type: none"> המורה מדגים את השינוי בין האחיזות. התלמידים עובדים עם מחבט ובלון. על התלמידים להקפיץ את הכדור באוויר שלוש פעמים עם אחיזת בוהן ושלוש פעמים עם אחיזה בסיסית. 	<p>שינוי אחיזה עם בלון (10 דקות)</p> <p>▶L1-V5</p>
	<p>↑ להשתמש בשאלות כדי לבדוק שאכן הושגו מטרות השיעור.</p> <p>↓ המורה עצמו מסכם ומדגים את הנקודות העיקריות.</p>	<ul style="list-style-type: none"> בדמינטון הוא משחק של חבטות מעל רשת המשלב חבטות חזקות ועדינות, שינויי כיוון, קפיצות ותנועות מהירות 	<ul style="list-style-type: none"> ביצוע תרגילי שחרור ומתיחות. המורה סוקר את עיקרי השיעור 	<p>סיכום ושחרור (5 דקות)</p>