



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

שיעור עברית לכיתה ד

רגשות והתנהגות ספורטיבית במשחקי ספורט
עם המורה: ליאור ישראלי

נא הצטיידו בדף, עפרון, מחק, מדגישים (מרקרים) ומחשב.



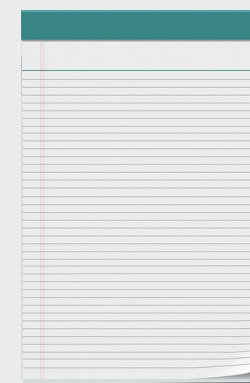
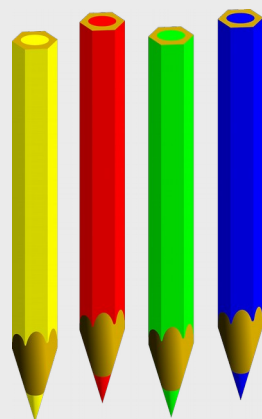
מה נלמד היום?

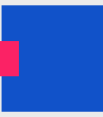
- נתחיל בשיח על רגשות
- נלמד כמה מילים חדשות ונשלים משפטים
- נקרא כתבה על רגשות ועל התנהגות בתחרויות ספורט



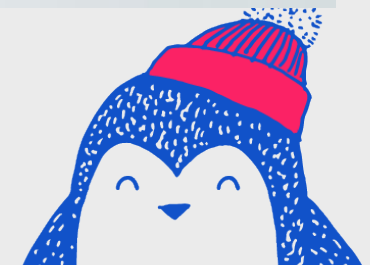


מה להביא לשיעור?





לפני שמתחילים, מתאוררים





מתחילים בכיף

בחרו לכם אימוג'י (פֶּרְצוּפּוֹן) המתאר את הרגשתכם בזמן שאתם נמצאים בחֶנּוּךָ ספורטיבית של משחק - כאוהדים, אוהדות או כמשתתפים ומשתתפות. למה בחרתם באימוג'י זה?



מתחילים בכיף



מה אנחנו כבר יודעים?

בזמן פעילויות ספורטיביות ואפילו בזמן צפייה בהן עולים בנו רגשות מסוגים שונים. זוכרים את שאגות האוהדים כאשר קבוצתם מבקיעה גול או מפסידה נקודות? ספורטאים שרוצים מאוד להצליח מרגישים מתחרים, לפעמים בהלה או תסכול.

ביחידה הזאת נעסוק במילים המתארות רגשות בתחרויות ספורט. חלק מהמילים שנעסוק בהן אתם ודאי מכירים.

לדוגמה: **בְּהֵלָה**, **פְּחַד**

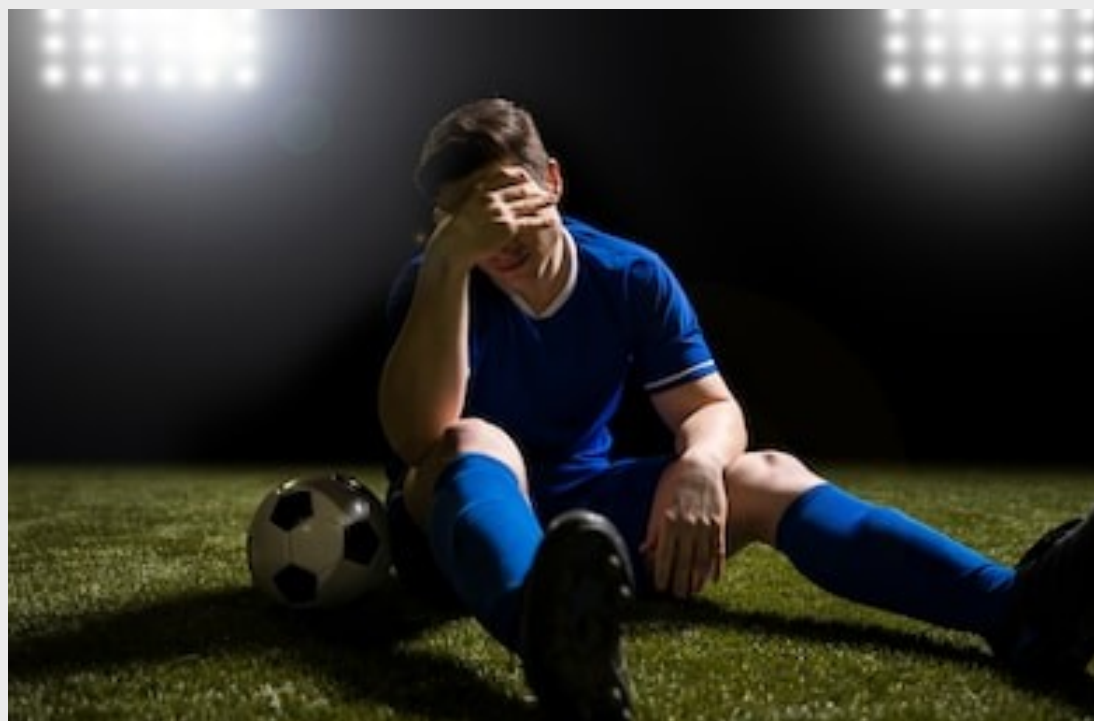
את המילה **תְּסֻכּוּל** אתם מכירים, מכירות? נסו להיזכר.

מתי חשתם ברגע של **תְּסֻכּוּל**? הייתם מתוסכלים בעקבות...





מתחילים בכיף



עכשיו לומדים

עוד מעט נקרא ביחד את הכתבה:
"רגוע יותר- מהר יותר, גבוה יותר, חזק יותר".

הכתבה עוסקת ברגשות של שחקני ספורט וכיצד
הם משפיעים על ההישגים.



עכשיו לומדים

כתבו את המילים הבאות בדף ונסו לפרש אותן.

יָרִיב

הַתְּגָרָה

תְּרַעוּמָת

לְתַעַל



עכשיו לומדים

יָרִיב
יֵרִיב

רב, יריב, מריבה

משמעויות נוספות:
רב - גדול ועצום,
רב - גדול בתורה.



לְתַעַל

שורש המילה ת.ע.ל.

מכירים את המילה תְּעָלָה
המשמשת לזרימת מים?
המילה לְתַעַל נגזרה מן המילה
תְּעָלָה.
אם כן, מה יכול להיות הפירוש
שלה?



עכשיו לומדים

כתבו את המילים הבאות ולצידן את הפירוש.

יָרִיב – אוֹיֵב, מְתַחַרֶּה

הִתְגַּרָּה – הֶרְגִּיז

תַּרְעוּמָת – פֶּעַס, זַעַם

לְתַעַל – לְנַתֵּב, לְמַקֵּד



רגוע יותר -

מהר יותר, גבוה יותר, חזק יותר | עוזי דן

כל מי שמשתתף בתחרות ספורט או במשחק קבוצתי כועס לפעמים: על השופט שלא החליט נכון, על היריב שעשה משהו לא ספורטיבי, על חבר לקבוצה שלא מסר לו, וגם על עצמו מסיבה זו או אחרת. יש אפילו משהו חיובי בתרעומת או בכעס מתון - הם מעודדים תחרות ורצון לנסות שוב. אבל לא פעם התרעומת החיובית הופכת לכעס רע, להתנהגות שלילית המשפיעה לרעה על השחקן ועל המשחק.

לא פעם הכעס מוביל לקללות, לעימותים ואפילו לאלימות, עד כדי הזדקקות לטיפולים רפואיים. התנהגות תוקפנית עלולה לפרוץ במשחק כדורגל במגרש השכונתי או במשחק כדורסל בחצר בית הספר, אך היא שכיחה במשחקים רשמיים ואצל שחקנים מקצועיים.

יש לא מעט דוגמאות של שחקנים ש"איבדו את הראש" במשחק, ואפילו שחקנים גדולים וידועים. למשל, בהארכה של משחק גמר גביע העולם שהתקיים ב-2006 בין צרפת לאיטליה נגח ז'ינדין ז'ינדאן, הכוכב

והקפטן של נבחרת צרפת, במרקו מֶטְרָצִי, שחקן נבחרת איטליה, משום שמטרצי התגרה בו וקילל אותו. זידאן הוא מגדולי שחקני הכדורגל של הדור האחרון, וזה היה בעצם המשחק האחרון שלו בנבחרת. לולא המעשה הזה, הוא היה יכול להגשים את השאיפה האחרונה של כל כדורגלן ולהניף את גביע העולם, אבל במקום זאת הוא הורחק מהמגרש ונבחרתו הפסידה במשחק בבעיטות הכרעה מאחד עשר מטר. אתלטים גדולים באמת, ספורטאים משכמם ומעלה, מצליחים להיות כאלה גם משום שהם יודעים לשלוט בכעסים שלהם ולתַעַל אותם להישגים.

רגוע יותר -

מהר יותר, גבוה יותר, חזק יותר | עוזי דן

כל מי שמשתתף בתחרות ספורט או במשחק קבוצתי כועס לפעמים: על השופט שלא החליט נכון, על היריב שעשה משהו לא ספורטיבי, על חבר לקבוצה שלא מסר לו, וגם על עצמו מסיבה זו או אחרת. יש אפילו משהו חיובי בתרעומת או בכעס מתון - הם מעודדים תחרות ורצון לנסות שוב. אבל לא פעם התרעומת החיובית הופכת לכעס רע, להתנהגות שלילית המשפיעה לרעה על השחקן ועל המשחק.

לא פעם הכעס מוביל לקללות, לעימותים ואפילו לאלימות, עד כדי הזדקקות לטיפולים רפואיים. התנהגות תוקפנית עלולה לפרוץ במשחק כדורגל במגרש השכונתי או במשחק כדורסל בחצר בית הספר, אך היא שכיחה במשחקים רשמיים ואצל שחקנים מקצועיים.

יש לא מעט דוגמאות של שחקנים ש"איבדו את הראש" במשחק, ואפילו שחקנים גדולים וידועים. למשל, בהארכה של משחק גמר גביע העולם שהתקיים ב-2006 בין צרפת לאיטליה נגח ז'ינדין ז'ינדאן, הכוכב

והקפטן של נבחרת צרפת, במרקו מֶטְרָצִי, שחקן נבחרת איטליה, משום שמטרצי התגרה בו וקילל אותו. זידאן הוא מגדולי שחקני הכדורגל של הדור האחרון, וזה היה בעצם המשחק האחרון שלו בנבחרת. לולא המעשה הזה, הוא היה יכול להגשים את השאיפה האחרונה של כל כדורגלן ולהניף את גביע העולם, אבל במקום זאת הוא הורחק מהמגרש ונבחרתו הפסידה במשחק בבעיטות הכרעה מאחד עשר מטר. אתלטים גדולים באמת, ספורטאים משכמם ומעלה, מצליחים להיות כאלה גם משום שהם יודעים לשלוט בכעסים שלהם ולתַעַל אותם להישגים.



בעקבות הקריאה

השלימו את המילים החסרות בקטע הבא, השתמשו אך ורק במילים המתאימות לתוכן הכתבה שקראתם.

הכתבה עוסקת ברגשות בתחרויות ספורט, וגם בשאלה כיצד ה_____ ה רגשות יעים על ההתנהגות ואפילו על ההישגים של השחקנים.

איך משפיעים רגשות שליליים של _____ או _____ על הצלחה בספורט?

ישנם שחקנים המתנהגים אל ה_____ בתוקפנות ואף מתגרים בו. יש אפילו מקרים של

_____ בין יריבים. השחקנים האלימים מורחקים מן התחרויות ולמעשה הם מפסידים.

לעומת זאת, יש שחקנים שיודעים להתאפק. הם יודעים _____ את הכעס שלהם לכיוון חיובי -

להגברת מאמץ, לנחישות, לשאיפה לניצחון.

שחקנים כאלה הם _____ ויכולים להפוך לאלופי ספורט לאורך זמן.

מחסן מילים: אלימות; כעס; רגשות; לתעל; יריב; משקם ומעלה, תסכול





בעקבות הקריאה

השלימו את המילים החסרות בקטע הבא, השתמשו אך ורק במילים המתאימות לתוכן הכתבה שקראתם.

הכתבה עוסקת ברגשות בתחרויות ספורט, וגם בשאלה כיצד ה_____ הללו משפיעים על ההתנהגות ואפילו על ההישגים של השחקנים.

איך משפיעים רגשות שליליים של _____ או _____ על הצלחה בספורט? ישנם שחקנים המתנהגים אל ה_____ בתוקפנות ואף מתגרים בו. יש אפילו מקרים של _____ בין יריבים. השחקנים האלימים מורחקים מן התחרויות ולמעשה הם מפסידים. לעומת זאת, יש שחקנים שיודעים להתאפק, הם יודעים _____ את הכעס שלהם לכיוון חיובי - להגברת מאמץ, לנחישות ולשאיפה לניצחון.

שחקנים כאלה הם _____ ויכולים להפוך לאלופי ספורט לאורך זמן. לתעל

מחסן מילים: אלימות; כעס; רגשות; לתעל; ריב; משכמם ומעלה; תסכול; נחשכמם; ובעליה



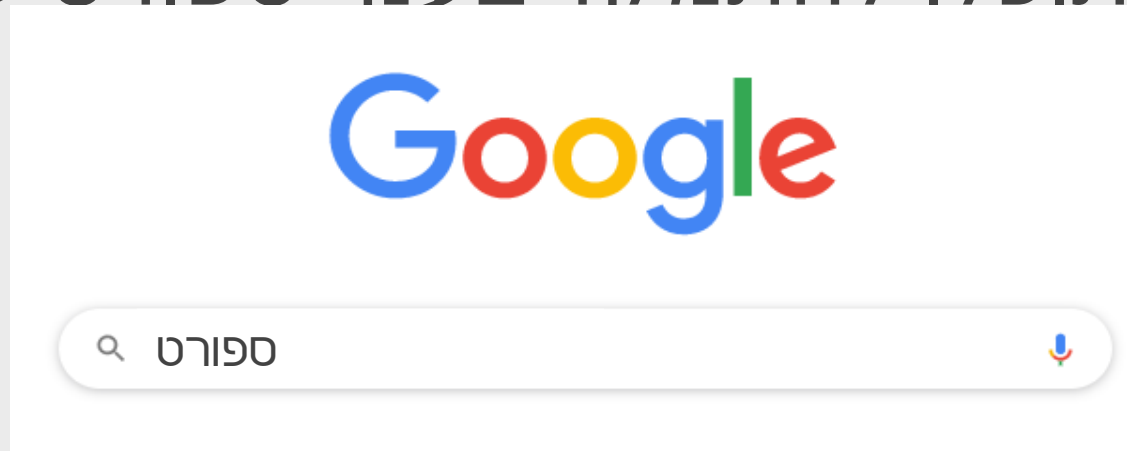
מסיימים ומסכמים

- ✓ למדנו מילים חדשות בנושא רגשות, תחושות ודרכי התמודדות במהלך פעילות ספורטיבית.
- ✓ למדנו לפרש אותן בעזרת רמזים לשוניים ולבדוק את הפירוש בהקשר.
- ✓ קראנו כתבה על התנהגות ספורטיבית וסיכמנו לעצמו את המסר שעולה ממנה.



המלצה להמשך למידה

חפשו בעיתונים או באינטרנט כתבות בנושא התנהגות ספורטיבית. תוכלו להתמקד בענף ספורט שמעניין אתכם.



מה דעתכם על התנהגות השחקנים? האוהדים?
תוכלו לתאר אותה בעזרת המילים שלמדתם היום?





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח