יחידת הוראה מעשית בקואורדינציה – תיאום עין יד ורגל

שם המורה – דור רוסו.–מיועד לתלמידים בכתה י'-י"ב.

מטרות – התלמידים ידעו לבצע תרגילים פשוטים ומורכבים, ישפרו תהליכים קורדינטיבים ובעקבות כך ישפרו זריזות וקבלת החלטות בעתיד תוך פעילות גופנית.

תכליות – הדרגת הביצועים, תחילה עין רגל בסולם ובמשוכות, לאחר מכן שילוב ותרגול עין-יד ולבסוף שילוב בין 2 חלקי הגוף.

שיעור מספר	**1**	**2**	**3**	**4**
נושא שיעור	**קואורדינציה תיאום עין – רגל, סולם או קו.**	**תיאום עין – רגל/יד משוכות + סטטי משולב יד/ רגל**	**תיאום עין יד – בכדור, גרב, כרית וכו'...**	**תיאום עין יד ורגל משולב.**
מהלך השיעור	הרצאה קצרה על תהליכי חשיבה ותרומת הקוארדינציה **חימום דינאמי –** שילוב אלמנטים, סקיפים/ איילה/ סיבובי ידיים וכו'. מתיחות דינאמיות. **עיקרי –** סולם קוארדינציה – תרגילי תיאום עין רגל. 10-15 תרגילים * 2 חזרות. תרגילי כוח סטטי – בטן/ רגליים/ זוקפי הגב/ חגורת כתפיים. 2 תרגילים לכל קבוצת שריר * 30 ש' * 2 סטים. **מסיים –** שחרור ומתיחות שיחת סיכום.	הסבר על קוארדינציה וההבדל משיעור קודם + התחלת שילוב איברים נוספים לפעילות הסופית בשיעור 4. **חימום דינאמי –** טבטה 20 ש' עבודה 10 מנוחה. 4 תרגילים – ג'אמפינג ג'קס סקיפים ברפיס טיפוס הרים **עיקרי –** משוכות – 10 תרגילים 2 חזרות. תרגילי כוח סטטי בשילוב דינאמי – בטן – שמיניות עם ידיים בין הרגלים. רגליים + כתפיים – סקווט סטטי + לחיצת כתפים איטית. חזה + בטן – פלאנק סמיכה. גב + חגורת כתפיים – פשיטת גוו + ביצוע שמש בידיים מלמטה למעלה וחוזר. 30 ש' * 2 תרגילים * 2 סטים. **מסיים –** שחרור ומתיחות. שיחת סיכום שיעור.	משימות פתיחה ובדיקה – נסיונות פשוטות לביצוע בעיניים עצומות, לאחר מכן, הרצאה על השוני ולמה החשיבות. **חימום + עיקרי** שליטה בכדור/ גרב / כרית שעועית. 20 תרגילים ! דרגות קושי – בהתאם לרמת התלמידים. להחלטת המורה אם בתנועה או במקום. משחקון מול קיר – כל תלמיד מול קיר ועם כדור אישי – טניס קירות, תחרות בין התלמידים מי נשאר הכי הרבה. **מסיים –** תרגילי כוח דינאמיים קבוצות שרירי בטן + רגליים + גב + חזה. שחרור ומתיחות. שיחת סיכום שיעור.	שיחת פתיחה **חימום –** חימום דינאמי שמועבר על ידי התלמידים. **עיקרי –** סולם קוארדינציה 15תרגילים משולבים של קוארדינצית רגליים + קוארדינציית ידיים. מעגל כוח – כל תלמיד נותן תרגיל לפי קבוצת השריר שהתבקש, כל שאר התלמידים מבצעים. **מסיים –** שחרור ומתיחות שיחת סיכום יחידת הוראה והסבר על הקשר בין קוארדינציה לקבלת החלטות בענפים השונים, כיחידת הוראה בקבלת החלטות תוך מאמץ גופני.
ידע והבנה	מרכיב הכושר קוארדינציה = פונקציונלי ליום יום, החל מהפעולות הפשוטות ועוד לפעולות מורכבות יותר.	מרכיב הכושר קוארדינציה = פונקציונלי ליום יום, החל מהפעולות הפשוטות ועוד לפעולות מורכבות יותר.	מרכיב הכושר קוארדינציה = פונקציונלי ליום יום, החל מהפעולות הפשוטות ועוד לפעולות מורכבות יותר.	מרכיב הכושר קוארדינציה = פונקציונלי ליום יום, החל מהפעולות הפשוטות ועוד לפעולות מורכבות יותר.