



# משחקי מחבט לכיתות ה'-ו'

בושאים מתוך תכניות הלימודים  
בחינוך הגופני  
לבתי הספר היסודיים  
והעל-יסודיים

האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית

**ועדת עריכה: פרופ' הלל רסקין**

אברהם זוכמן

עופר שמעוני

**עריכה לשונית: עטרה סמואל**

**עיצוב עטיפה: גדעון קייד**

**סדר ולוחות: ארט פלוס, ירושלים**

הוועדה לתכניות הלימודים בחינוך גופני

פרופי הלל רסקין - יו"ר

אברהם זוכמן – מרכז

אילנה ארליך

ד"ר צבי ארצי

ד"ר דוד גושן

ד"ר עפרה גפני

אלינור טילמן

ד"ר אמין מוקטרן

עקיבא קורל

ד"ר אילנה רכס

# תוכן העניינים

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 1. רציונל.....                                    | 4  |
| 2. משחקי המחבט ומטרות החינוך הגופני .....         | 6  |
| 3. משחקי המחבט ותרומתם לפעילות בשעות הפנאי .....  | 6  |
| 4. התאמת משחקי המחבט ליכולתו של התלמיד .....      | 7  |
| 5. לימוד הדרגתי ומתמשך של משחקי המחבט .....       | 8  |
| 6. משחקי המחבט והתנאים בשטח .....                 | 8  |
| 7. בטיחות במשחקי המחבט .....                      | 9  |
| 8. הערכת משחקי המחבט .....                        | 9  |
| 9. תכנית הלימודים .....                           | 9  |
| 10. תכנון ההוראה .....                            | 13 |
| 10.1 תכנית הלימודים במשחקי מחבט תכנון אנכי .....  | 14 |
| 10.2 תכנית הלימודים במשחקי מחבט תכנון אופקי ..... | 15 |
| 10.3 ניתוח כללי של משחקי המחבט .....              | 26 |
| 11. רשימה ביבליוגרפית .....                       | 40 |

תכנית הלימודים המוצעת להלן היא בתכנון אנכי מכיתה ה' ועד כיתה י'. בתכנון אנכי אנו מלמדים תחום מסוים לאורך מספר שנים, כך שבכל שנה קיימת התבססות על הנלמד בעבר עם הרחבה של הנושא ופיתוחו. תכנון הלימוד המדורגת מתבסס הן על יכולתו של התלמיד והן על אפיוני הגדילה שלו בכל שלב ושלב. בתכנית זו ילמוד התלמיד בכל שנה את אחד ממשחקי המחבט עם חזרה על שלמד בשנים הקודמות. הילדים בגילים אלה פעילים באופן טבעי ולכן צריך לנצל את מרצם בדרך היעילה, הטובה והבריאה ביותר. משחקי מחבט מתאימים לחינוך התלמיד לעסוק בפעילות גופנית כדרך חיים שתהפוך להיות חלק מסדר היום הקבוע שלו בהיותו אדם מבוגר. ממצאי סקרים רבים שנערכו לבדיקת הרגלי פעילות גופנית של בני גיל שונים מוכיחים שככל שאנו מתבגרים יורדת רמת הפעילות הגופנית שלנו. תופעה זו מחמירה בשל ההתפתחות הטכנולוגית הנמרצת בעולם בעשורים האחרונים. התפתחות זו גורמת לאוטומציה והאדם אינו צריך לנוע כלל. הפעילות הגופנית, בעיקר בגיל המבוגר, חשובה מאוד לבריאותו של האדם - לתפקודו היומיומי ולמניעת מחלות היפוקנטיות שכיחות (התקפי לב, מחלות פרקים, כאבי גב, בריאות נפשית ועוד). עם התפתחות זו שעות הפנאי בחברה המודרנית מתרבות, האדם המבוגר מוצא כי שעותיו החופשיות מעבודה - מתרבות. הקניית הרגלי פעילות נכונים לתלמיד וחשיפתו למגוון רחב ככל האפשר של מיומנויות שבהן יוכל להשתמש לאורך כל חייו - חשובות ביותר.

## יתרונות משחקי המחבט

משחקי המחבט עונים על רוב הבוחנים המנחים בבחירת פעילויות הלימוד, ובעיקר על הבוחנים האלה:

- האם הפעילות הגופנית היא בעלת ערך בחיי התלמיד גם מחוץ לכותלי בית הספר?
- האם בכוונת התלמיד לשלב פעילות גופנית בחייו בעתיד?
- האם הפעילות הגופנית ממשיכה את התנסויותיו הקודמות של התלמיד, והאם תוביל להתפתחויות נוספות בעתיד?
- האם הצלחה בביצוע הפעילות הגופנית גורמת לתלמיד תחושת סיפוק? האם תחושה זו מניעה את התלמיד להמשיך לעסוק בפעילות גופנית?
- האם אפשר לעסוק בפעילות הגופנית בתנאים הסביבתיים הקרובים למקום המגורים?
- האם הפעילות הגופנית מסייעת להכשרתו של התלמיד למשימות שיעמדו בפניו בעתיד?
- האם אפשר לאמוד את ערכה של הפעילות הגופנית?

- האם בתכנית יש חשיפה מרבית לפעילויות המתאימות לכל החיים (גישת "הסופרמרקט")?
- האם קל ללמד את הפעילות שנבחרה וקל ללומדה?
- האם אפשר לעסוק בפעילות בתנאים פשוטים (מבחינת ציוד ומתקנים)?
- האם הפעילות מחייבת תנועה בכיוונים נוגדים, מגע גופני ואינטנסיביות רבה?
- האם הפעילות מתאימה לבני גיל שונים ולשני המינים יחד. האם הפעילות מורכבת מאוד? האם הפעילות מתאימה לבילוי משפחתי?
- האם הפעילות עונה גם על הצורך בהפעלה אירובית המשפרת את סבולת הלב והריאה?
- האם התכנית מתייחסת גם לנטיות התלמידים ולמשאלותיהם?

## 2. משחקי המחבט ומטרות החינוך הגופני

### א. בתחום הגופני

1. סיפוק הצורך בפעילות גופנית
2. רכישת מיומנויות מורכבות ואימון בהן
3. פיתוח סבולת לב-ריאה
4. פיתוח תיאום עין-יד, תיאום עצב שריר, דיוק

### ב. בתחום הידע וההבנה

1. ידיעת חוקי משחק ושיטות משחק

### ג. בתחום הרגש והאופי

1. פיתוח השאיפה להישג
2. פיתוח היכולת להחלטה מהירה במצבים משתנים
3. פיתוח הרגשת הסיפוק וחדוות החיים מתחושת ההישג

### ד. בתחום החברתי

1. טיפוח הגינות ספורטיבית
2. פיתוח שיתוף פעולה ופיתוח רצון לפעול בקבוצה
3. פיתוח הרגלים לבילוי בשעות הפנאי בפעילויות גופניות (משחקי מחבט)

## 3. משחקי המחבט ותרומתם לפעילות בשעות הפנאי

משחקי המחבט פופולריים מאוד בשנים האחרונות. עוד ועוד ילדים לומדים משחקים אלה ומשחקים בהם בחוגים בשעות אחר הצהריים. אם בעבר משחק המחבט הנפוץ ביותר היה משחק ה"מטקות" על חוף הים, כיום אנו מוצאים משחקים רבים אחרים בתחום זה שרבים מהילדים ומבני הנוער מתעניינים בהם. כמתבקש מהתעניינות זו, מועדוני ספורט שונים מקימים מתקנים המתאימים למשחקי המחבט, ולכן יש לשער שאם התלמיד ירכוש את המיומנויות של המשחקים האלה הדרך לפעילות תהיה קצרה. אם יקנה בית הספר לתלמיד את הבסיס הראשוני של משחקי המחבט העיקריים (טכניקת המשחק וחוקיו) באופן מהנה ומספק, עשוי התלמיד להמשיך ולפעול בתחומים אלה גם בשעות הפנאי בחוגים שונים או באגודות הספורט המקצועיות.

היכרות ראשונית זו תמנע את התופעה הרווחת כיום שאנשים רבים המגיעים למועדוני ספורט, ואפילו לבתי מלון חוששים לנסות לשחק במגרשים המיועדים למשחקי מחבט, או לשחק בטניס שולחן.

משחקי המחבט הם משחקים שהמשפחה כולה יכולה לשחקם בשיתוף. ילדים ומבוגרים, נשים וגברים, בנים ובנות, יכולים לשחק את המשחק יחדיו, דבר הגורם לאיחוד המשפחה. כמו כן, הצידוד הנדרש במגרש הוא מועט וקל. על כל שחקן לדאוג רק למחבט, לנעלי ספורט ולכדור אחד שישמשו בכל המשחקים. כמו כן, חלק גדול ממשחקי המחבט אפשר לשחק באופן בלתי רשמי במקומות כמו גנים ציבוריים. את משחק הנוצית רצוי לשחק באולם סגור (כיוון שכל תנועת אויר קלה משפיעה על מעופה של הנוצית), משחק הטניקט מצריך רשת. כיום מצויים ב"שוק" ערכות שונות לרשתות ניידות, שאפשר להתקינן בנחות בכל מקום. אפשר לשחק משחקים אלה בשיתוף שחקנים מעטים, אך אפשר גם לשחק עם מספר משתנה של שחקנים על-פי התנאים "בשטח". אפשר ליהנות ממשחקי המחבט גם אם רמת המשחק אינה גבוהה, ולכן אין צורך באימונים רבים מדי כדי לגרום לתלמיד הרגשת הישג מהמשחק והנאה ממנו. ברמות אלה של משחק, מטרת המשתתפים היא "לשמור" על הכדור, ולכן המשחק אינו "זה נגד זה" אלא "זה עם זה". גורם זה הוא תרומה חברתית נוספת.

## 4. התאמת משחקי המחבט ליכולתו של התלמיד

תכנית הלימודים שלהלן מותאמת ליכולתו של התלמיד ולמידת התפתחותו. נושאי הלימוד ובחירת משחק המחבט בכל שנת לימוד ייקבעו על-פי קצב ההתפתחות של התלמיד. בגיל הצעיר, תיאום עין - יד של התלמיד עדיין אינו מפותח דיו, ולכן המשחק הראשון שנלמד יהיה משחק הטניקט שבו יש "ראש גדול" למחבט וידית קצרה. גורמים אלה אינם מצריכים תיאום במידה הנדרשת למשחקי הטניס או למשחק הנוצית שבהם למחבט ידית ארוכה. צריך להקפיד שבתחילה יתרגלו התלמידים את המשחק עם כדורים גדולים שגמישותם מועטה והם אינם "קופצים", ורק עם התפתחות המיומנות הנדרשת ישחקו בכדורים קטנים (כדורי טניס - שולחן) שגמישותם רבה והם "קופצים" (כדור מחבט).

## 5. לימוד הדרגתי ומתמשך של משחקי המחבט

למשחקי המחבט השונים קווים משותפים רבים, כך שאם נלמד תלמיד משחק אחד הוא יוכל ליישם עקרונות רבים גם במשחקי המחבט האחרים (אם כי צריך לציין את משחק הנוצית ואת משחק טניס השולחן שאי אפשר ללמוד בדרך זו). בכל משחקי המחבט יש חשיבות לתזמון נכון, שליטה בכדור ובמחבט, ל"ראיית המשחק", לטקטיקה ולאסטרטגיה. החבטות במשחקים דומות זו לזו (באופן כללי - כף יד, גב יד וכו' למרות שבכל משחק הביצוע שונה במקצת). יתרונם של משחקי המחבט על פני משחקים אחרים הוא בדמיונם זה לזה. משחקים אחרים מצריכים לעתים לימוד מבראשית ללא הסתמכות על הנלמד בעבר.

## 6. משחקי המחבט והתנאים "בשטח"

את רוב משחקי המחבט אפשר ללמד בבית הספר. התרגול הראשוני של משחקי המחבט יהיה תמיד של שליטה בכדור ושל חבטות שונות תוך עבודה על תזמון החבטה. אימונים כאלה התלמיד יכול לבצע בעצמו בעבודה מול קיר או עם בן זוג ללא שימוש ברשת. כמו כן, בשלבים הראשונים של הלימוד ושל התרגול המרחק בין בני הזוג צריך להיות קטן והוא יגדל רק בשלבים מאוחרים יותר של הלימוד. על כן ברור, כי אין כל מניעה ללמד את הבסיס של משחקי המחבט בבית הספר. בשלב מתקדם יותר של הלימוד אפשר למצוא פתרונות אחרים לבעיית המתקנים. משחק הטניקט, לדוגמה, אינו דורש למעשה כל תנאי מיוחד, ואפשר לשחקו הן במגרש חיצוני והן באולם המחולק לכמה מגרשים. בדומה לכך גם משחקים אחרים, כמו משחק הנוצית וטניס שולחן (למעט שולחן שאותו יש לרכוש). משחק הסקווש וכדור - מחבט (הרקטבול) אמנם דורשים מגרשים מיוחדים, אך כדי להקנות בהם מיומנויות בסיסיות, אפשר לבנות באולם כמה קירות גבס או קירות נעים אחרים שיקובעו באולם ההתעמלות בשיעורים הרלוונטיים. אפשר לסמן את גבולות המגרש בסרטים מיוחדים על רצפת האולם, כך שלמרות שלא יהיו אלה מגרשים תקינים לכל דבר, יהיה אפשר בהחלט להקנות את בסיס המשחק הן מבחינת המיומנות עצמה והן מבחינת חוקי המשחק.

צריך ליזכור, כי הכוונה היא להקנות את המיומנויות הבסיסיות כדי שהתלמיד יכיר את המשחק וחוקיו ברמה מספקת כדי ליהנות ממנו.





## 7. בטיחות במשחקי מחבט

רוב משחקי המחבט הם משחקים בטיחותיים מאוד כיוון שרשת מפרידה בין השחקנים, כך שאין אפשרות למגע פיזי ביניהם. במשחק הסקווש ובמשחק כדור - מחבט יש חוקים אשר שומרים על ביטחון השחקנים אך צריך לדרוש מהתלמידים המשחקים, להרכיב משקפי מגן כהגנה מפגיעת כדורים בעיניים. נוסף לכך צריך להקפיד בכל שלבי הלימוד להזכיר לתלמידים כי בידם מצוי מחבט שעלול לפגוע בחבר למשחק. לכן, תנאי ראשון לכל חבטה במשחקים ללא רשת הוא טווח חבטה "נקי", ללא חשש של פגיעה בחבר. על המורה לעצור את המשחק בכל מקרה שבו תתכן פגיעה של המחבט באחד השחקנים.

## 8. הערכת משחקי המחבט

משחקי המחבט הם משחקים מובנים אשר נלמדים בשלבים מדורגים, כך שאפשר בקלות לבחון את יכולת התלמיד לבצע את הנלמד. אם בשלב הראשון אנו מלמדים כיצד לשלוט בכדור או סוגי חבטות שונות - הערכת התלמיד והערכת דרך ההוראה תהיה בבחינת ביצועו של התלמיד את החבטה או את השליטה בכדור שלימדנו.

## 9. תכנית הלימודים

### מטרה כללית

תכנית הלימודים בנויה אנכית כך שכל שנה נלמד אחד ממשחקי המחבט. המטרה היא ללמד את התלמידים ולחשוף אותם למגוון רב ככל האפשר של משחקים. ידע זה ינצלו בהווה ובעתיד בפעילות גופנית בשעות הפנאי. מטרת ההוראה היא שהתלמידים יפיקו הנאה וסיפוק מהמשחק ויגיעו להישגים במהלכו. רק באופן כזה ייחרט המשחק כחוויה חיובית שעליה ירצו לחזור בעתיד.

ההדרגתיות בלימוד משחקי המחבט מתחלקת לכמה תחומים :

### א. דרגות הקושי של המשחקים השונים

משחקי המחבט כוללים סוגים שונים של משחקים ולכל אחד מהם ייחודיות משלו. המשחקים נבדלים ברמות הקושי הן מבחינת גודל המחבט וכדור המשחק והן מבחינת סוג המגרש.

#### 1. המחבט: סוג המחבט קובע את דרגת הקושי של המשחק :

א) גודל הראש של המחבט - ככל שראש המחבט גדול יותר - הפגיעה בכדור קלה יותר.

ב) אורך הידית של המחבט - ככל שידית המחבט קצרה יותר - הפגיעה בכדור קלה יותר.

#### 2. הכדור: סוג הכדור אף הוא קובע את דרגת הקושי של המשחק :

א) גודל הכדור - ככל שהכדור גדול יותר - הפגיעה בו קלה יותר.

ב) מידת הקפיציות של הכדור - קפיציות יתר או גמישות נמוכה מקשות מאוד על הפגיעה בכדור.

#### 3. סוג המגרש:

א) מגרש עם קיר - שבו חבטה אחת בכדור משנה את כיוונו כמה פעמים (לעיתים גם תוך פגיעה בתקרה). משחק במגרש זה קשה יותר ממשחק במגרש רגיל שבו את כיוון הכדור קובעת רק החבטה של היריב.

ב) מגרש עם רשת - הרשת מעלה את דרגת הקושי של המשחק.

דרגת הקושי של המשחק תלויה בשילוב של כל הגורמים הנ"ל. לדוגמה, משחק הטניקט הוא הקל ביותר כיוון שבו נעשה שימוש במחבט שידיתו קצרה וראשו גדול, בכדור גדול שגמישותו בינונית, במגרש פשוט ללא קירות. לעומת זאת, במשחק הסקווש נעשה שימוש במחבט שידיתו ארוכה וראשו קטן, ובמגרש עם קירות. זהו משחק קשה ועלכן יילמד בשלב האחרון של לימוד משחקי המחבט. מוצע להתחיל ללמד **בכיתה ה'** את משחק הטניקט שהוא הקל ביותר מבחינת כל המרכיבים שהוזכרו לעיל. להקניית בסיס לתלמידים חשוב לעבוד בשלב זה בעיקר על שליטה בכדור, על תזמון נכון, על הבנת המשחק ועל שליטה בעוצמת החבטות ובכיוון. תרגול זה יהיה בסיס משותף לכל משחקי המחבט שיילמדו בעתיד.

**בכיתה ו'** נלמד את משחק **הטניס**. משחק הטניס דומה מאוד למשחק הטניקט, לכן העברת הידע בין שני משחקים אלה קלה ביותר. מדובר במגרש ללא קירות, בראש מחבט גדול ובכדור גדול כך שמבחינת התפתחות התיאום של הילדים משחק זה הוא המתאים ביותר לגילם.

**בכיתה ז'** נלמד את משחק **הנוצית (בדמינטון)**. במשחק זה נעשה שימוש במחבט שידיתו ארוכה ודורשת תיאום גדול יותר אך הכדור קל ואינו קופץ ולכן קצב המשחק (למתחילים) יכול להיות אטי. לתלמידים המתקשים בחבטת הנוצית בשל הידית הארוכה של המחבט, צריך לאפשר לאחוז במחבט באמצע הידית ולא בסופה. **בכיתה ח'** נלמד את משחק **טניס השולחן** - במשחק זה נעשה שימוש במחבט ובכדור קטנים. התיאום במשחק זה עלול להיות קשה, ולכן יש לעבוד כמה שיעורים על הקפצת הכדור בעזרת המחבט, לפני לימוד טכניקות החבטה סמוך לשולחן. כמו כן, תחילה צריך לתרגל את החבטות השונות מול הקיר ומול בן זוג ללא השולחן ורק לאחר מכן לתרגל את המיומנויות ליד שולחן המשחק. תרגול כזה גם יפתור את בעיית חוסר השולחנות הקיימת ברוב בתי הספר. חלק מהתלמידים יתרגלו עם המורה בשולחנות הקיימים וחלקם האחר יתרגל מול הקיר או עם בן הזוג.

**בכיתה ט'** נלמד את המשחק "כדור מחבט" (רקטבול). במשחק זה נעשה שימוש במחבט שראשו גדול ובכדור גדול יחסית לכדורים שבהם השתמשנו במשחקים האחרים, אך הוא קפיצי מאוד. העובדה שלמגרש קירות ותקרה הגורמים לכדור לשנות בפתאומיות את כיוון תנועתו מקשה מאוד על האפשרות לעקוב אחריו. עבודה על תזמון נכון ועל הבנת המשחק תאפשר הצלחה. יש לקוות שהידע הקודם שרכש התלמיד בלימוד משחקי מחבט אחרים יעזור לו לתפוס ביתר קלות משחק זה.

**בכיתה י'** נלמד את משחק **הסקווש**. במשחק זה נעשה שימוש במחבט שראשו קטן וידיתו ארוכה, ובכדור קטן. כדור זה כמעט אינו קופץ ולכן ניתורו נמוך ומאפשר זמן קצר מאוד להחזר החבטה. המגרש הוא בעל קירות הגורמים לכדור לשנות בפתאומיות את כיוון תנועתו. בשל כל התכונות הנ"ל נבחר משחק זה למשחק מסכם שבו יצטרך התלמיד ליישם את כל שלמד בשנים הקודמות.

**בכיתות י"א וי"ב** צריך לאפשר לתלמידים לבחור מקצועות בחירה בחינוך גופני. השכבה כולה תעסוק במקצועות בחירה מגוונים של החינוך הגופני באותו זמן. בכל "שלישי" יהיה על התלמיד לבחור נושא אחר, בתנאי שאחד הנושאים שילמד במהלך השנה יהיה כושר גופני כללי. במקצועות הבחירה צריך לכלול גם את משחקי המחבט השונים כדי לאפשר לתלמידים לתרגל את אשר למדו וכדי לשפר את יכולתם במשחקים השונים.

## ב. לימוד כל משחק באופן מדורג

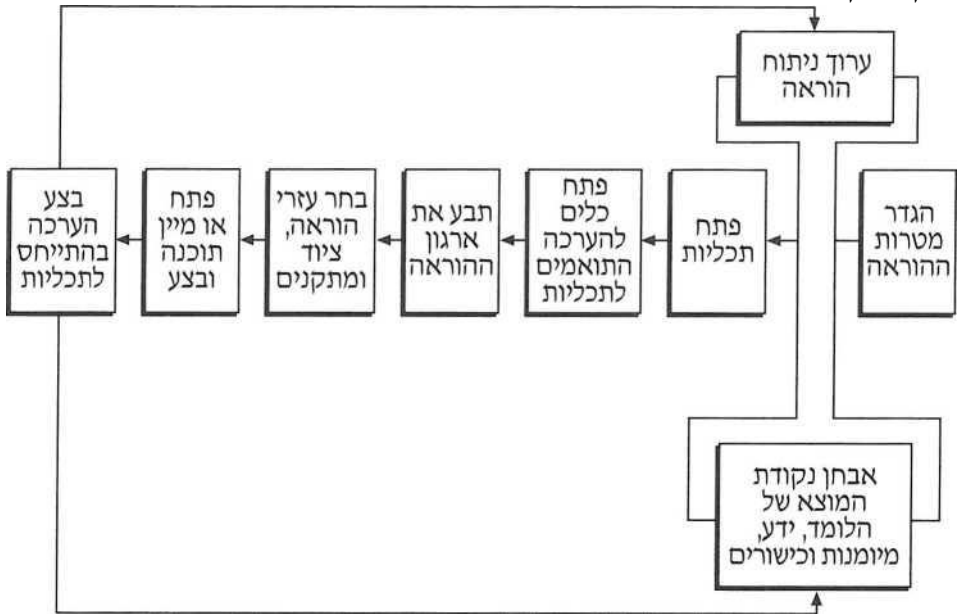
באופן כללי יש ללמוד כל משחק בשלבים האלה:

1. עבודה על שליטה בכדור (תחילה ללא מחבט ולאחר מכן בתוספת המחבט) כדי להכיר את התכונות המיוחדות של הכדור ואת התחושה של מגע הכדור במחבט. כמו כן בשלב זה צריך לעבוד על תזמון נכון של החבטה בכדור ועל הבנת המשחק.
2. לאחר שהתלמיד הכיר את תכונות הכדור והמחבט והתאמן על התזמון הנכון, עליו ללמוד טכניקות חבטה שונות על-פי השלבים האלה:
  - (א) עבודה סטטית של כל אחד ואחד מהתלמידים, ללא מחבט ועם מחבט (ב) עבודה דינמית של כל אחד ואחד מהתלמידים (בהליכה, בריצה וכו')
  - (ג) תרגול מול קיר
  - (ד) תרגול עם בן זוג
  - (ה) תרגול עם בן זוג בתוספת רשת (או חוט מתוח)
  - (ו) תרגול כיווני חבטה שונים
  - (ז) תרגול עוצמות שונות של חבטה
3. בכל שלב צריך לעבוד על-פי העקרונות האלה:
  - (א) מן הקרוב לרחוק
  - (ב) מן האטי למהיר
  - (ג) מן החלש לחזק
4. לימוד חוקי המשחק
5. לימוד טקטיקה ואסטרטגיה של המשחק

שילוב כל השלבים האלה יאפשר לתלמיד לשחק את המשחק בהנאה ובתחושת הישג. צריך להדגיש בפני התלמידים כי מטרת המשחק בשלבים אלה היא הימצאות הכדור במשחק זמן ארוך ככל שאפשר. המטרה המשותפת תביא לשיתוף פעולה בין השחקנים ולעבודת צוות בניגוד למשחקים רבים הגורמים לתחרותיות ולניכור.

# 10. תכנון ההוראה

תכנון ההוראה יבוצע בעזרת המודל של 'גישת המערכות'. זהו מודל המסייע למורה להתמודד עם בעיית ארגון החומר והכנתו ללימוד. את המודל פיתחו בשנת 1974 סינגר ודיק\* ועיקריו מתוארים בתרשים 1.



## תרשים 1. מודל תכנון ההוראה על-פי סינגר ודיק

בשלב ראשון צריך להגדיר את מטרות ההוראה (ראה בסעיף הקודם). לאחר מכן צריך לערוך ניתוח הוראה. בשלב זה קובעים את מספר יחידות ההוראה ומספר השיעורים לכל יחידת הוראה. (ראה פירוט בהמשך). במקביל צריך לקבוע את נקודת המוצא של התלמידים. ההנחה של תכנית זו היא שהתלמידים בכיתה הי מגיעים לשיעור ללא ידע מוקדם במשחקי מחשב ולכן צריך ללמד את היסודות.

\* Singer R., & Dick, W. (1974) Teaching Physical Education. A System Approach, Boston: Houghton Mifflin co.

לאחר ניתוח ההוראה ואבחון נקודת המוצא צריך להחליט מה התכליות - מה אנו רוצים שהתלמיד יבצע בסיום ההוראה. הגדרת תכליות אלה תעזור לנו בשלב התכנון הבא שהוא קביעת כלים להערכה. בסיום כל פרק לימודי מתבצעת הערכה כדי לבדוק אם הושגה המטרה. על פי הערכה זו יעשה ניתוח הוראה חדש שיבקר את התהליך הלימודי מתחילתו ועל פיו נוכל להמשיך ולתכנן את המשך הוראת התכנית.

בהמשך ננתח כל משחק באופן נפרד ונפרקו למרכיביו השונים. הפירוק יאפשר תכנון מערכי שיעור ויחידות הוראה המבוססים על תרגילי עזר ועל תרגילי הכנה. בהתבסס על ניתוח הרכיבים העיקריים של כל מיומנות, יוכל המורה לבחור בעזרים המתאימים ובדרך ההוראה המתאימה לביצוע יעיל של הלמידה.

השימוש בגישה זו עשוי לפתח חשיבה מסודרת ומובנית בעת תהליכי הלמידה. דרך חשיבה זו עשויה לספק למורה את יכולת הניתוח והביקורת של תהליכי הלמידה שתכנן ופיתח. כתיבת מערכי השיעור בשיטה זו היא למעשה יישום של שלביה הבסיסיים של התכנית.

## 10.1 תכנית הלימודים במשחקי מחבט - תכנון אנכי

| הכיתה     | נושא הלימוד                                           | מספר יחידות ההוראה | מספר השיעורים הכולל |
|-----------|-------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|
| ה'        | תרגילי בסיס למשחקי מחבט ולימוד משחק הטניקט            | 8                  | 15                  |
| ו'        | לימוד משחק הטניס                                      | 8                  | 14                  |
| ז'        | לימוד משחק הנוצית                                     | 8                  | 13                  |
| ח'        | לימוד משחק ניס שולחן                                  | 6                  | 11                  |
| ט'        | לימוד משחק הרקטבול                                    | 8                  | 17                  |
| י'        | לימוד משחק הסקווש                                     | 8                  | 17                  |
| י"א - י"ב | המשך תרגול חופשי של המשחקים השונים על-פי בחירת התלמיד |                    |                     |

## 10.2 תכנית הלימודים במשחקי מחבט - תכנון אופקי

### כיתה הי - לימוד משחק הטניקט - פירוט תכנית הלימודים

| מספר יחידת ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                                                                                                   | פירוט                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | 3-1     | שליטה בכדור<br><br>(במהלך התרגול צריך ללמד אחיזת כף יד ולבקש מהתלמידים לנסות לבצע את התרגילים תוך אחיזה כפית) | תרגילים סטטיים של תחושה, שליטה בכדור ללא מחבט; תרגילים דינמיים של שליטה בכדור ללא מחבט; כנ"ל בתוספת מחבט; כנ"ל בעבודה מול קיר; כנ"ל בעבודה עם בחוג; כנ"ל עם רשת או עם חוט מתוח; משחק "מטקות" של חוף הים. משחק בגבול (כדור קשור בגומי לבסיס הנחבט) - בנפרד ובזוגות; משחק כדור מוט בנפרד ובזוגות. |
| 2                 | 5-4     | לימוד חבטת כף יד - אזור מפגש תפנית, ביצוע החבטה וסיום התנועה                                                  | עמידת מוצא;<br>חזרה על תרגילי תחושה תוך שימוש באחיזת כף יד;<br>לימוד תנועת החבטה ללא מחבט; תרגול תנועת החבטה עם מחבט; תרגול סטטי של החבטה עם כדור; תרגול דינמי של החבטה עם כדור, ממרחקים שונים ועוצמות שונות.                                                                                   |
| 3                 | 7-6     | לימוד חבטת גב יד - שינוי אחיזה, אזור מפגש תפנית, ביצוע החבטה וסיום התנועה                                     | לימוד אחיזת גב יד ותרגול שינוי אחיזה; אותם השלבים כמו בחבטת כף היד.                                                                                                                                                                                                                             |
| 4                 | 9-8     | שילוב חבטות כף יד וגב יד (לימוד כיווני חבטות) והערכת הישגים                                                   | תרגול שליטה בכדור בכף יד ובגב יד; חזרה על שני סוגי החבטות; תרגול החבטות עם המורה, מול הקיר, עם בן זוג בשינוי המרחק זה מזה עם רשת וללא רשת, בכיוונים שונים; הערכת הלימוד עד כה.                                                                                                                  |
| 5                 | 11-10   | לימוד חבטת פתיחה וחוקי המשחק (כללים ליחידים ולזוגות)                                                          | המשך תרגול הנלמד עד כה; לימוד חבטת הפתיחה; תרגול ההגשה ממרחקים שונים; תרגול החזרת הגשה; הסבר על חוקי המשחק (משחקונים קצרים בין התלמידים).                                                                                                                                                       |



| מספר<br>יחידת<br>ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                         | פירוט                                                                                                       |
|-------------------------|---------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                       | 12      | לימוד חבטת היעף כף יד<br>וגב יד     | המשך תרגול הנלמד עד כה ; לימוד חבטות<br>היעף ; משחקונים קצרים בין התלמידים<br>בשילוב כל החבטות שלמדו.       |
| 7                       | 13-14   | הסבר על אסטרטגיה,<br>טקטיקה ותרגולן | המשך תרגול הנלמד עד כה ; כיצד צופים<br>את העתיד להתרחש במשחק - מיקום נכון<br>במגרש ; צורת החזר חבטה "חכמה". |
| 8                       | 15      | סיכום הנלמד והערכת<br>הישגים        | חזרה על ביצוע החבטות השונות ; חזרה על<br>חוקי המשחק ; הערכת המורה את ביצועי<br>החבטות השונות של התלמידים.   |

| מספר יחידת ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                                                                                                         | פירוט                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | 1       | שליטה בכדור                                                                                                         | תרגילים סטטיים של שליטה בכדור ללא מחבט;<br>תרגילים דינמיים של שליטה בכדור ללא מחבט; כנ"ל בתוספת מחבט.                                                                                                                           |
| 2                 | 2-3     | לימוד חבטת כף יד - אחיזה, אזור מפגש תפנית, ביצוע החבטה וסיום התנועה                                                 | לימוד אחיזה כף יד, עמידת מוצא; חזרה על תרגילי תחושה תוך שימוש באחיזה כף היד;<br>לימוד תנועת החבטה ללא מחבט; תרגול תנועת החבטה עם מחבט; תרגול סטטי של החבטה עם כדור; תרגול דינמי של החבטה עם כדור, ממרחקים שונים ובעוצמות שונות. |
| 3                 | 4-5     | לימוד חבטת גב יד - שינוי אחיזה, אזור מפגש תפנית, ביצוע החבטה וסיום התנועה                                           | אותם השלבים כמו בחבטת כף היד.                                                                                                                                                                                                   |
| 4                 | 6-7     | שילוב חבטת כף יד וחבטת גב יד (לימוד כיווני חבטות) והערכת הישגים                                                     | תרגול שליטה בכדור בכף יד ובגב יד;<br>חזרה על שני סוגי החבטות; תרגול החבטות עם המורה, מול הקיר, עם בן זוג בשינוי המרחק זה מזה, עם רשת וללא רשת, בכיוונים שונים; הערכת הלימוד עד כה.                                              |
| 5                 | 8-10    | לימוד חבטת הגשה: עמידת מוצא, הנפה, שימת הכדור, המגע עם הכדור וסיום התנועה. לימוד חוקי המשחק (כללים ליחידים ולזוגות) | המשך תרגול הנלמד עד כה; לימוד חבטת הגשה; תרגול ההגשה ממרחקים שונים; תרגול החזרת הגשה; הסבר על חוקי המשחק; (משחקונים קצרים בין התלמידים).                                                                                        |
| 6                 | 11      | לימוד חבטת היעף, כף יד וגב יד                                                                                       | המשך תרגול הנלמד עד כה; לימוד חבטות היעף; משחקונים בין התלמידים בשילוב כל החבטות שלמדו.                                                                                                                                         |
| 7                 | 12-13   | הסבר על אסטרטגיה, טקטיקה ותרגולן                                                                                    | תרגול הנלמד עד כה; כיצד צופים את העתיד להתרחש במשחק - מיקום נכון במגרש; צורת החזר חבטה "חכמה".                                                                                                                                  |

| מספר<br>יחידת<br>ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                  | פירוט                                                                                                     |
|-------------------------|---------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                       | 14      | סיכום הנלמד והערכת<br>הישגים | חזרה על ביצוע החבטות השונות ; חזרה<br>על חוקי המשחק ; הערכת המורה את<br>ביצועי החבטות השונות של התלמידים. |

## כיתה זי - לימוד משחק הנוצית (בדמינטון) - פירוט תכנית הלימודים

| מספר יחידת ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                                                                    | פירוט                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | 1       | שליטה בנוצית ובמחבט                                                            | תרגילי שליטה של חבטת העברה בתנועה עילית - בזוגות. בתחילה ללא רשת לאחר מכן בעזרת רשת מתאימה.                                                                                                                                                                                                                      |
| 2                 | 2-3     | לימוד חבטת העברה בתנועה עילית                                                  | לימוד אחיזת כף יד, עמידת מוצא, חזרה על תרגילי שליטה תוך שימוש באחיזת כף יד ובאחיזת גב יד; לימוד חבטת העברה בתנועה עילית ללא מחבט; תרגול החבטה עם מחבט; תרגול סטטי של החבטה עם נוצית; תרגול דינמי של החבטה עם גוצית, ממרחקים שונים ובעוצמות שונות. תרגול של חבטת העברה בתנועה עילית עם בן זוג - לגובה תקרת האולם. |
| 3                 | 4-5     | לימוד חבטת הגשה - כף יד וגב יד ארוכה וקצרה וחוקי המשחק (כללים ליחידים ולזוגות) | המשך תרגול הנלמד עד כה. לימוד חבטת הגשה (עמידת מוצא, הנפה, שימת הכדור, המגע עם הכדור, תנועת סיום). תרגול ההגשה ממרחקים שונים ולמרחקים שונים. תרגול החזרת הגשה. הסבר חוקי המשחק (משחקונים קצרים בין התלמידים).                                                                                                    |
| 4                 | 6       | לימוד חבטה שטוחה, כף יד וגב יד                                                 | שלבי לימוד דומים לחבטות הקודמות (סטטי, דינמי, מרחקים שונים, עוצמות שונות); תרגול כל החבטות שנלמדו עד כה במשחק חופשי בזוגות.                                                                                                                                                                                      |
| 5                 | 7-9     | לימוד הנחתה. לימוד חוקי המשחק (כללים ליחידים ולזוגות)                          | תרגול הנלמד עד כה; לימוד חבטת הנחתה; תרגול החזרת חבטת הנחתה; הסבר חוקי המשחק; משחקונים קצרים בין התלמידים.                                                                                                                                                                                                       |
| 6                 | 10      | לימוד משחק הרשת: חבטת רשת, חיתוך הרשת וסיום פעולה מעל הרשת                     | המשך תרגול הנלמד עד כה; לימוד משחק הרשת; משחקונים קצרים בין התלמידים בשילוב כל החבטות שנלמדו.                                                                                                                                                                                                                    |
| 7                 | 11-12   | הסבר על טקטיקה ברמה בסיסית, במשחק יחידים ובמשחק זוגות. תרגול הנלמד             | תרגול הנלמד עד כה; כיצד צופים את העתיד להתרחש במשחק; מיקום נכון במגרש; צורת החזר חבטה "חכמה".                                                                                                                                                                                                                    |

| מספר<br>יחידת<br>ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                  | פירוט                                                                                                     |
|-------------------------|---------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                       | 13      | סיכום הנלמד והערכת<br>הישגים | חזרה על ביצוע החבטות השונות ; חזרה<br>על חוקי המשחק ; הערכת המורה את<br>ביצועי החבטות השונות של התלמידים. |

**הערה:** יש ללמד את המשחק בשלמותו. לימוד חבטות ותרגולן יסייעו לשיפור המשחק. חבטת העברה וחבטת הגשה הן הבסיס ההכרחי למשחק. מהשיעור השני ואילך על המורה להקדיש זמן למשחק יחידים ולמשחק זוגות.

| מספר<br>יחידת<br>ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                                                                                                 | פירוט                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                       | 2-1     | שליטה בכדור ובמחבט ללא שולחן                                                                                | תרגילים סטטיים של שליטה (הקפצות שונות של הכדור על המחבט בגבהים שונים, תוך הפיכת המחבט; תרגילים דינמיים של שליטה (כני' ל אך בהליכה ובריצה); כני'ל מול הקיר (הקפצות רצופות הקפצות עם קפיצות ביניים וכו'); כני'ל עם בן זוג; כני'ל עם בן זוג, עם רשת או עם חוט מפריד.                      |
| 2                       | 4-3     | לימוד חבטת הגשה - דחיפה (כף יד וגב יד), אחיזת כף יד ואחיזת גב יד, אזור שימת הכדור, ביצוע החבטה וסיום התנועה | לימוד אחיזת גב יד, עמידת מוצא; חזרה על תרגילי שליטה תוך שימוש באחיזת כף היד ובאחיזת גב יד; לימוד תנועת ההגשה ללא מחבט; הסבר על זווית המחבט; המגע עם הכדור וסיום התנועה; תרגול תנועת ההגשה עם מחבט מול הקיר, מול בן זוג וליד שולחן, הגשה לאיזורים שונים של השולחן; כני'ל להגשה בכף היד. |
| 3                       | 6-5     | לימוד חבטת הגנה, דחיפה (כף יד וגב יד), אזור מפגש, ביצוע החבטה וסיום התנועה                                  | אותם השלבים כמו בחבטת הגשה; תרגול החבטות שנלמדו עד כה ושילובן בעבודה בזוגות.                                                                                                                                                                                                           |
| 4                       | 8-7     | לימוד חבטה, התקפה נגד הגנה כף יד וגב יד (עמידה), מצב המחבט, תנועת היד וסיום התנועה)                         | שלבי לימוד דומים לחבטות הקודמות (סטטי, דינמי, מרחקים שונים, עוצמות שונות); תרגול כל החבטות שנלמדו עד כה במשחק חופשי בזוגות.                                                                                                                                                            |
| 5                       | 10-9    | לימוד חוקי המשחק ואסטרטגיה - יחידים וזוגות                                                                  | המשך תרגול הנלמד עד כה; הסבר חוקי המשחק ואסטרטגיה; יישום הנלמד עד כה במשחקונים קצרים בין התלמידים.                                                                                                                                                                                     |
| 6                       | 11      | סיכום הנלמד והערכת הישגים                                                                                   | חזרה על ביצוע החבטות השונות; חזרה על חוקי המשחק; הערכת המורה את ביצועי החבטות השונות של התלמידים.                                                                                                                                                                                      |

## כיתה ט' - לימוד משחק הרקטבול - פירוט תכנית הלימודים

| מספר יחידת ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                                                                    | פירוט                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | 1       | שליטה בכדור                                                                    | תרגילים סטטיים של שליטה בכדור ; תרגילים דינמיים של שליטה בכדור, ללא מחבט ; כני' ל בתוספת מחבט.                                                                                                                                    |
| 2                 | 3-2     | לימוד חבטת כף יד - אחיזה, אזור מפגש, תפנית, ביצוע החבטה וסיום התנועה           | לימוד אחיזת כף יד, עמידת מוצא ; חזרה על תרגילי תחושה תוך שימוש באחיזת כף היד ; לימוד תנועת החבטה ללא מחבט ; תרגול תנועת החבטה עם מחבט ; תרגול סטטי של החבטה עם כדור ; תרגול דינמי של החבטה עם כדור, ממרחקים שונים ובעוצמות שונות. |
| 3                 | 5-4     | לימוד חבטת גב יד - שינוי אחיזה, אזור מפגש, תפנית, ביצוע החבטה וסיום התנועה     | אותם השלבים כמו בחבטת כף היד.                                                                                                                                                                                                     |
| 4                 | 7-6     | שילוב חבטת כף יד וחבטת גב יד (לימוד כיווני חבטות והערכת הישגים)                | תרגול שליטה בכדור בכף יד ובגב יד ; חזרה על שני סוגי החבטות ; תרגול החבטות עם המורה, מול הקיר, עם בן זוג בשינוי המרחק זה מזה, עם רשת וללא רשת, בכיוונים שונים ; הערכת הלימוד עד כה.                                                |
| 5                 | 10-8    | לימוד חבטת פתיחה : תלול, z, ישר ; לימוד חוקי המשחק (הדגשת הוראות בטיחות במשחק) | המשך תרגול הנלמד עד כה ; לימוד חבטות הפתיחה השונות ; תרגול ההגשה ממרחקים שונים ; תרגול החזרת הגשה ; הסבר חוקי המשחק (משחקונים קצרים בין התלמידים).                                                                                |
| 6                 | 13-11   | לימוד חבטות תוך שימוש בקיר                                                     | לימוד החבטות ותרגולן ; הסבר טקטי על השימוש בקיר ותרגול החבטות ; משחקונים בין התלמידים בשילוב החבטות החדשות שלמדו.                                                                                                                 |
| 7                 | 14      | לימוד חבטת היעף (volley) בכף יד ובגב יד                                        | המשך תרגול הנלמד עד כה ; לימוד חבטות היעף ; משחקונים בין התלמידים בשילוב כל החבטות שלמדו.                                                                                                                                         |

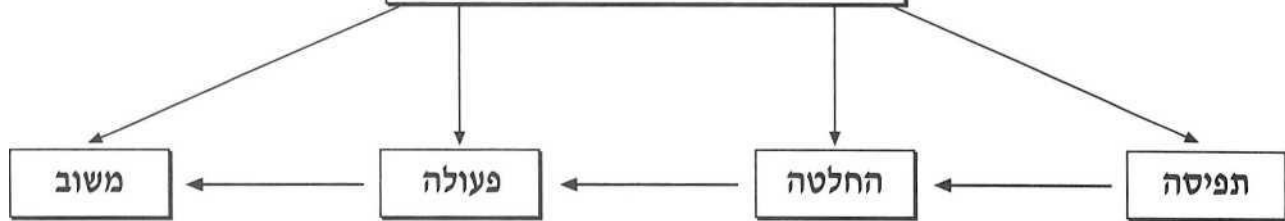
| מספר<br>יחידת<br>ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                         | פירוט                                                                                                                                       |
|-------------------------|---------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                       | 16-15   | הסבר על אסטרטגיה.<br>טקטיקה ותרגולן | תרגול הנלמד עד כה ; כיצד צופים את<br>העתיד להתרחש במשחק ; מיקום נכון<br>במגרש ; צורת החזר חבטה "חכמה" ;<br>שימוש בקירות, בקיר אחורי ובתקרה. |
| 9                       | 17      | סיכום הנלמד והערכת<br>הישגים        | חזרה על ביצוע החבטות השונות ; חזרה<br>על חוקי המשחק ; הערכת המורה את<br>ביצועי החבטות השונות של התלמידים.                                   |



| מספר<br>יחידת<br>ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                                                                         | פירוט                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                       | 1       | שליטה בכדור                                                                         | תרגילים סטטיים של שליטה בכדור;<br>תרגילים דינמיים של שליטה בכדור;<br>כני"ל בתוספת מחבט.                                                                                                                                                              |
| 2                       | 3-2     | לימוד חבטת כף יד - אחיזה,<br>אזור מפגש, ביצוע החבטה<br>וסיום התנועה                 | לימוד אחיזת כף יד, עמידת מוצא; חזרה<br>על תרגילי שליטה בכדור תוך שימוש<br>באחיזת כף היד; לימוד תנועת החבטה<br>ללא מחבט; תרגול תנועת החבטה עם<br>מחבט; תרגול סטטי של החבטה עם<br>כדור; תרגול דינמי של החבטה עם כדור,<br>ממרחקים שונים ובעוצמות שונות. |
| 3                       | 5-4     | לימוד חבטת גב יד - שינוי<br>אחיזה, אזור מפגש, תפנית,<br>ביצוע החבטה וסיום<br>התנועה | אותם השלבים כמו בחבטת כף היד.                                                                                                                                                                                                                        |
| 4                       | 7-6     | שילוב חבטת כף יד וחבטת<br>גב יד (לימוד כיווני חבטות)<br>והערכת הישגים               | תרגול שליטה בכדור בכף יד ובגב יד;<br>חזרה על שני סוגי החבטות; תרגול<br>החבטות עם המורה, מול הקיר, עם בן זוג<br>בשינוי המרחק זה מזה, עם רשת וללא<br>רשת, בכיוונים שונים; הערכת הלימוד עד<br>כה.                                                       |
| 5                       | 10-8    | לימוד חבטת פתיחה וחוקי<br>המשחק                                                     | המשך תרגול הנלמד עד כה; לימוד חבטת<br>פתיחה; תרגול ההגשה ממרחקים שונים;<br>תרגול החזרת הגשה; הסבר על חוקי<br>המשחק; (משחקונים קצרים בין<br>התלמידים).                                                                                                |
| 6                       | 13-11   | לימוד חבטות תוך שימוש<br>בקיר: חבטה בקיר צדדי<br>5דד80, חבטת תלול (1,08)            | לימוד החבטות ותרגולן; משחקונים בין<br>התלמידים בשילוב החבטות החדשות<br>שלמדו.                                                                                                                                                                        |
| 7                       | 14      | לימוד חבטת היעף (50מ,¥)<br>בכף יד ובגב יד                                           | המשך תרגול הנלמד עד כה; לימוד<br>חבטות היעף; משחקונים בין התלמידים<br>בשילוב כל החבטות שלמדו.                                                                                                                                                        |

| מספר<br>יחידת<br>ההוראה | שיעורים | נושא הלימוד                         | פירוט                                                                                                                            |
|-------------------------|---------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                       | 16-15   | הסבר על אסטרטגיה.<br>טקטיקה ותרגולן | תרגול הנלמד עד כה; כיצד צופים את<br>העתיד להתרחש במשחק; מיקום נכון<br>במגרש; צורת החזר חבטה "חכמה";<br>שימוש בקירות ובקיר אחורי. |
| 9                       | 17      | סיכום הנלמד והערכת<br>הישגים        | חזרה על ביצוע החבטות השונות; חזרה<br>על חוקי המשחק; הערכת המורה את<br>ביצועי החבטות השונות של התלמידים.                          |

### 10.3 ניתוח כללי של משחקי המחשב



\*מגרש

\* גובה הרשת

\* מעוף הכדור

\* מהירות כדור

\* צבע הכדור

\* עמדת היריב

\* משחק יחידים

או משחק זוגות

\* סוג החבטה

\* היעד הסופי של

החבטה

\* עוצמת חבטה

\* זמן החבטה

\* לאחר החבטה

\* תיאום עין - יד

\* מהירות תנועת

השחקן במגרש

\* מהירות החבטה ודיוקה

\* עוצמת החבטה

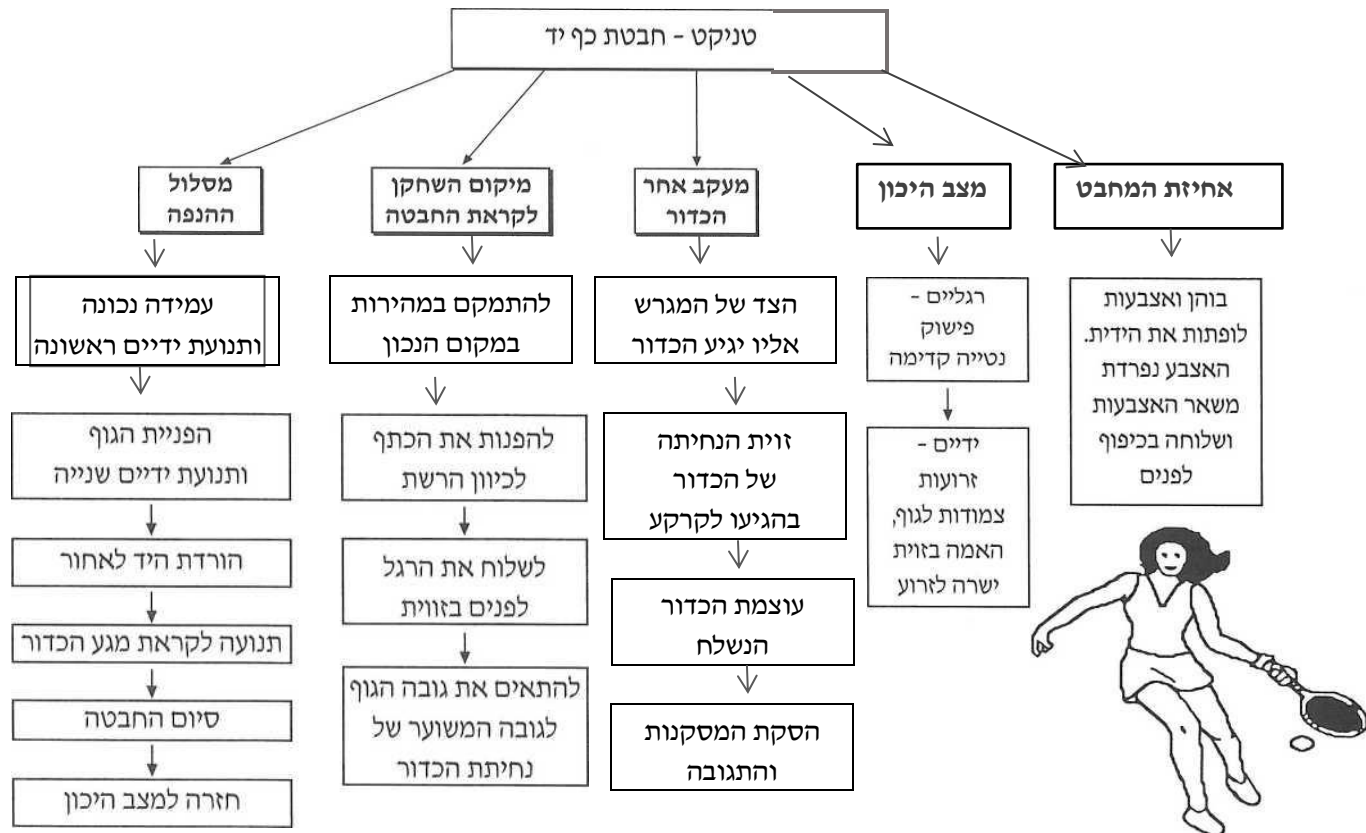
\* הצלחה בביצוע החבטה

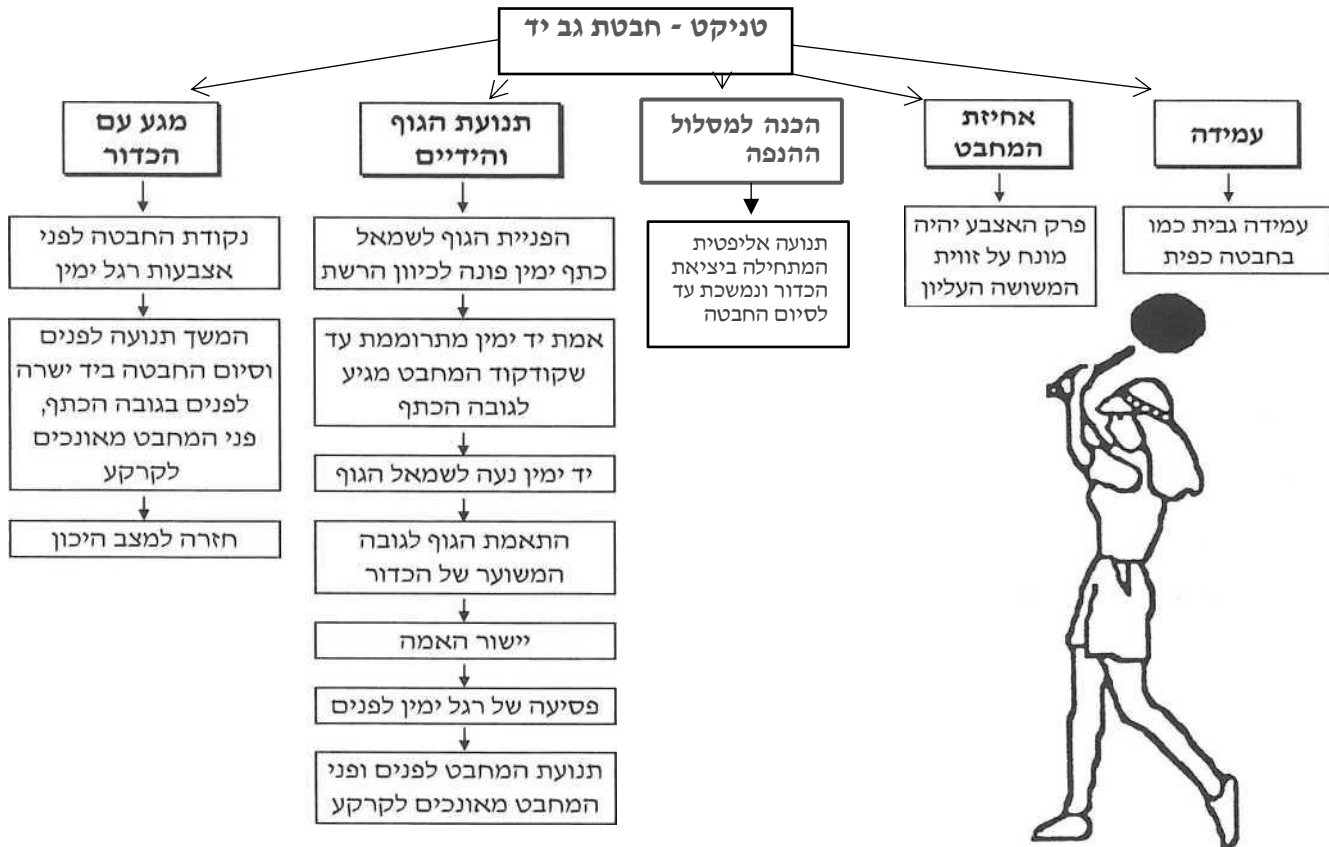
\* זכיה במשחקון

\* התבוננות במתרחש

\* הקשבה למתרחש







# טניקט - חבטת פתיחה

## תאור אופן הביצוע

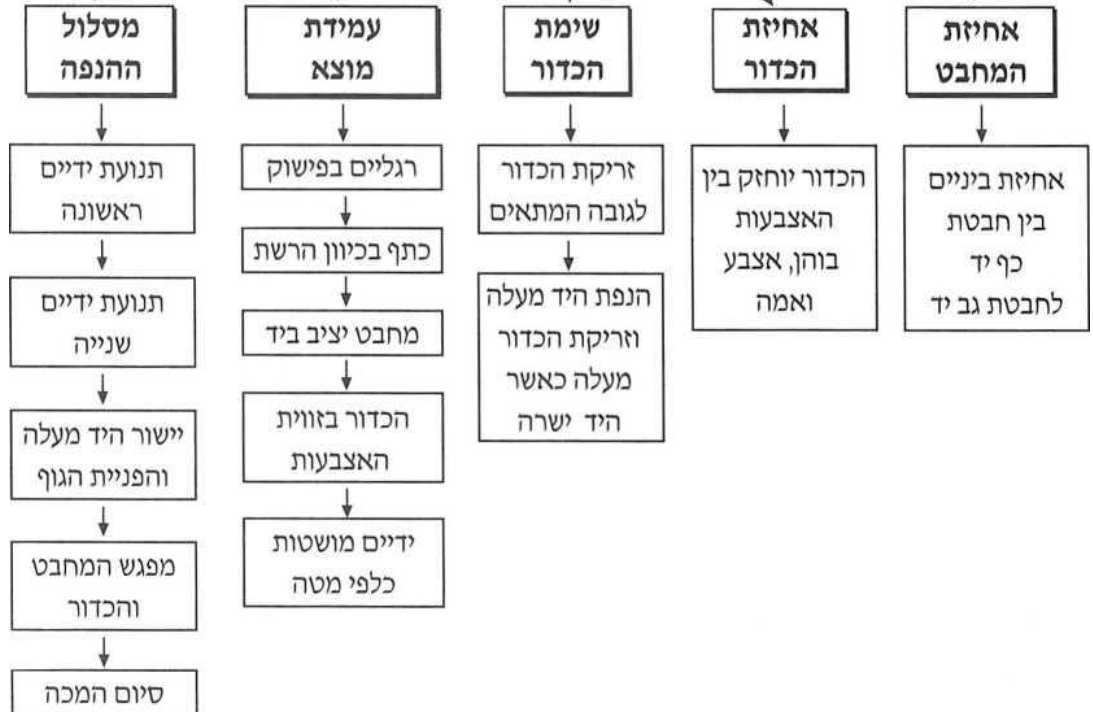
אמות ידיים יורדות  
לכיוון הברכיים, יד  
שמאל מתרוממת  
מעלה לכיוון הכדור  
ויד ימין יורדת מטה

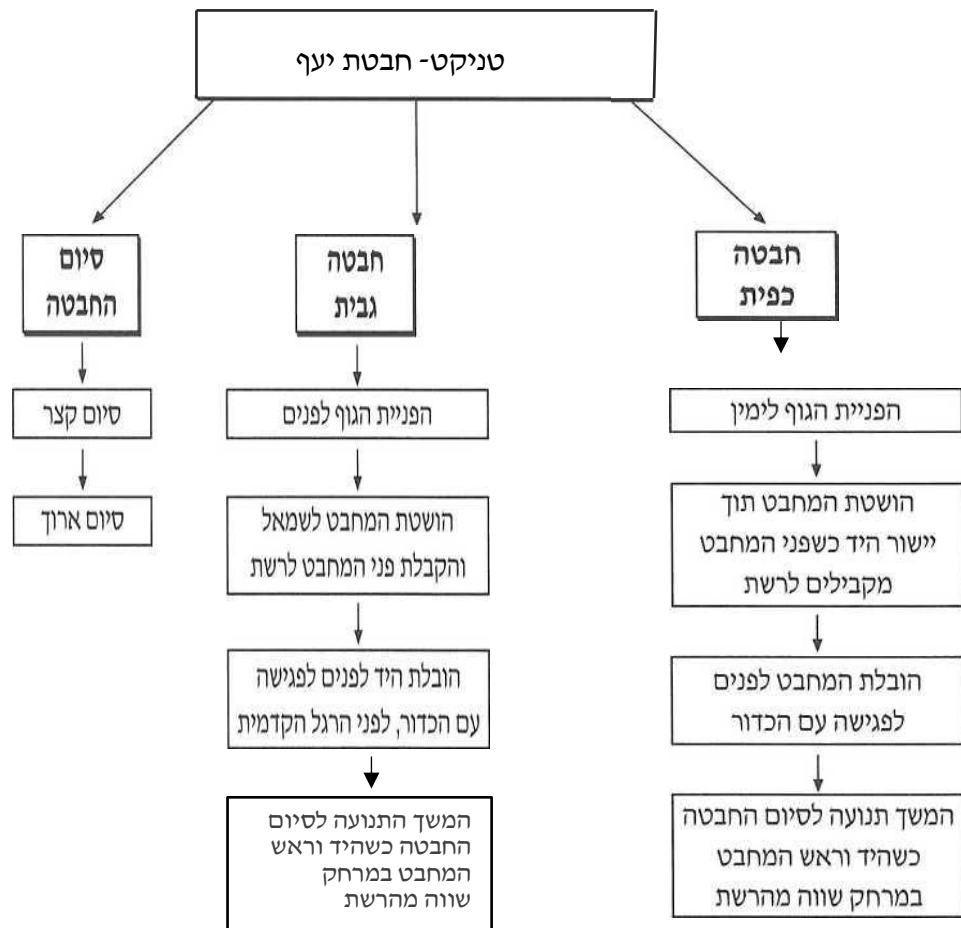
הזרוע הימנית  
ממשיכה לעלות,  
האמה מתכופפת,  
פני המחבט מאחורי  
הראש ומופנים מטה

כתפיים מסתובבות לחזית, רגל  
ימין מתרוממת, הגוף מסתובב על  
ציר הרגל השמאלית

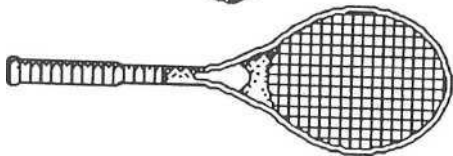
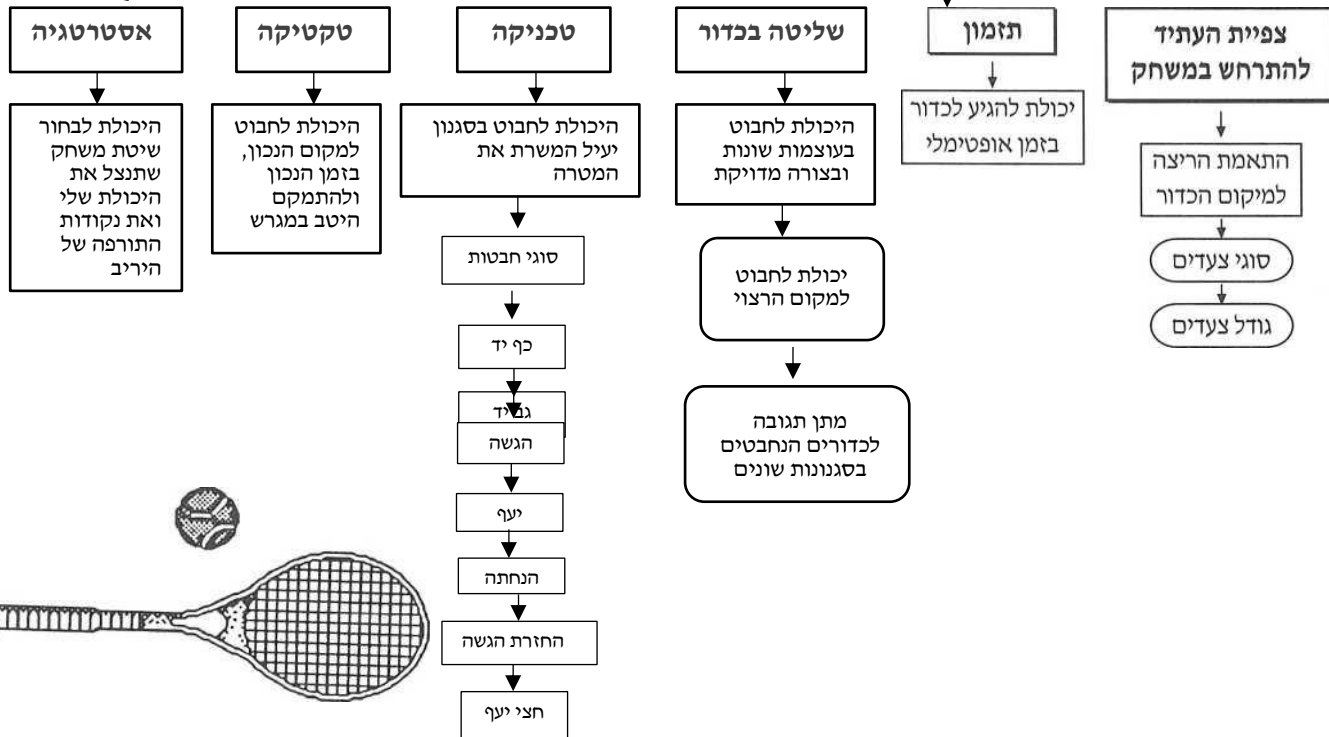
יד ישרה, הכדור פוגע  
במרכז המחבט

היד יורדת מטה  
באלכסון בכיוון  
הרגל השמאלית

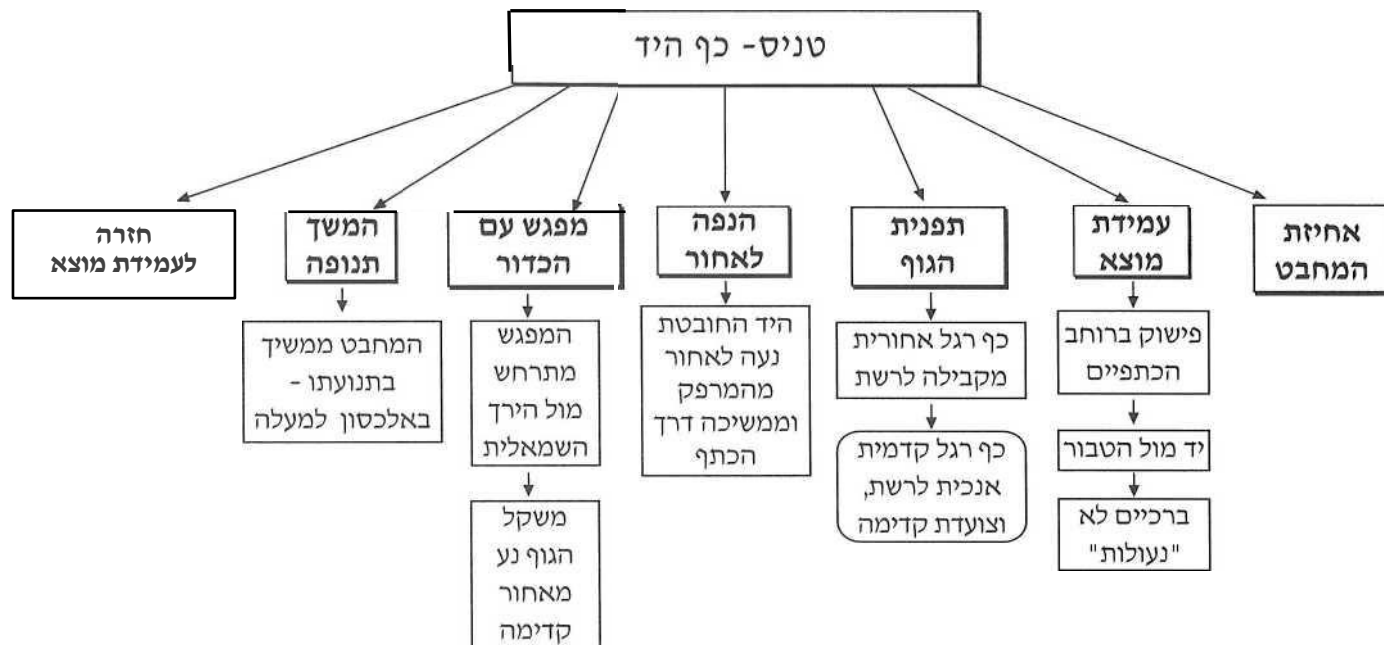




# משחק הטניס







# טניס גב היד

המשך תנופה

המחבט ממשיך  
בתנועתו עד שהוא  
נפרש מול הרשת

מגע עם  
הכדור

נקודת המגע  
מול הירך  
הימנית

יד ישרה  
ופרק יד  
נוקשה

העברת משקל

העברת  
משקל הגוף  
לאחור עם  
המחבט  
ומעבר  
בקלות  
קדימה עם  
התנופה

תנופה  
לאחור

יד שמאל  
נשארת  
על המחבט

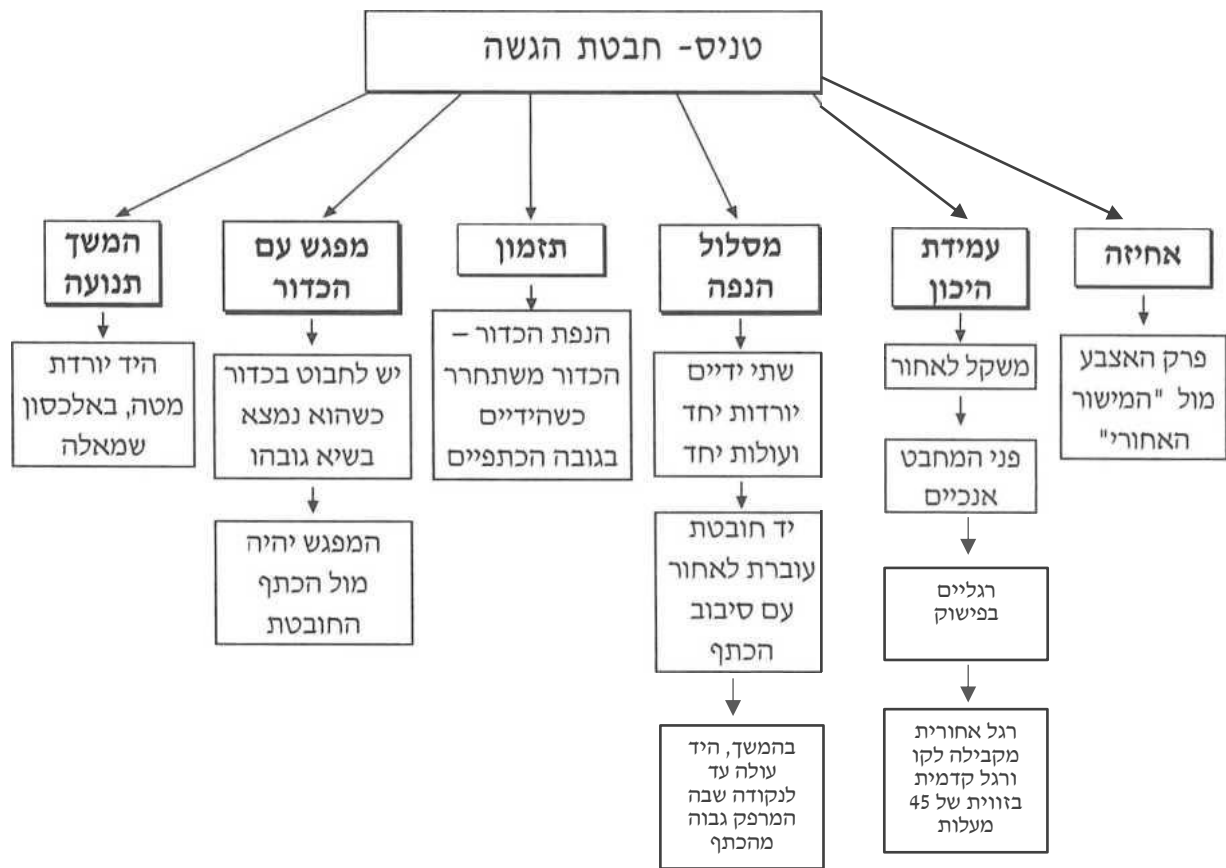
העברת המחבט  
רחוק לאחור

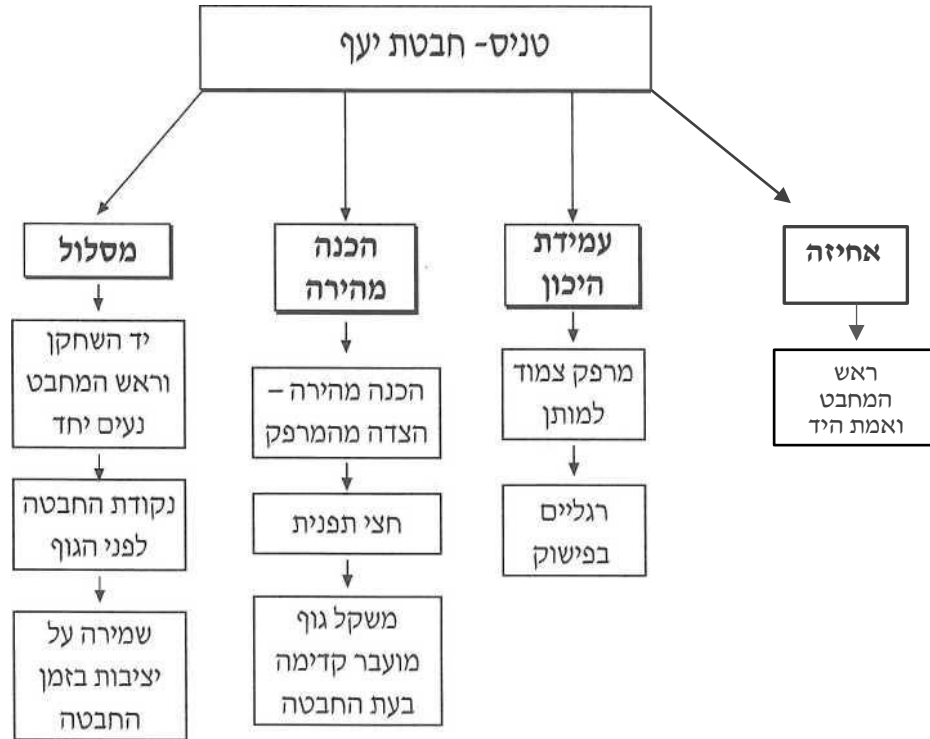
הפניית  
הגוף

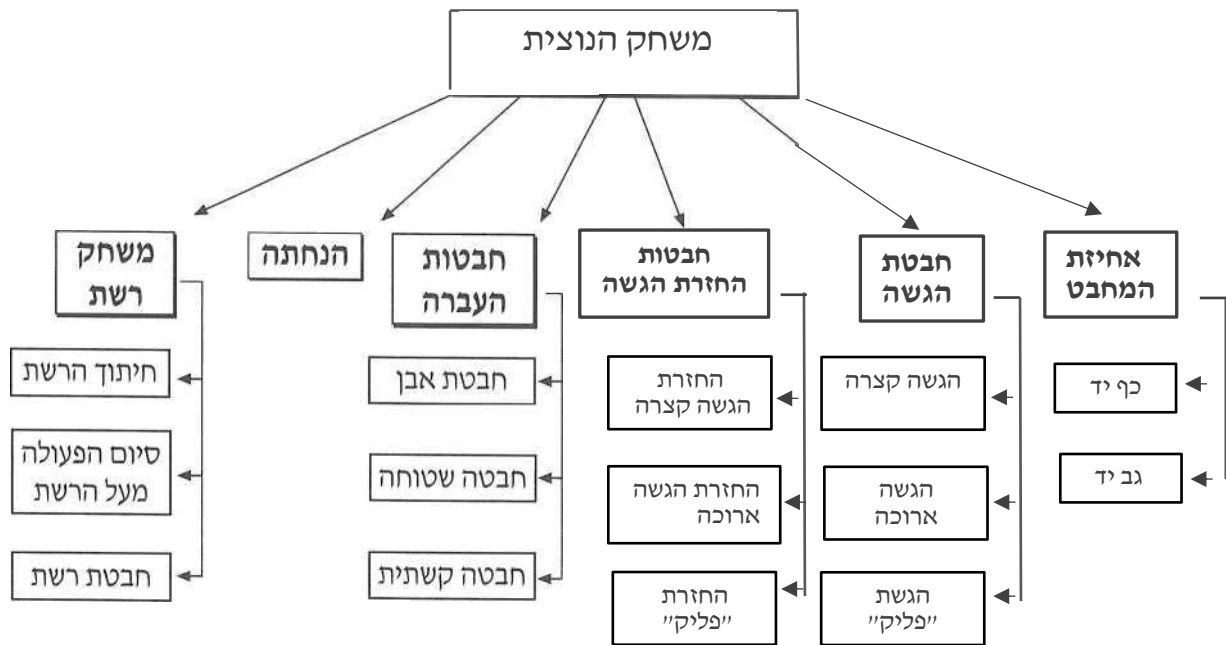
צד הגוף  
פונה לרשת

שינוי  
אחיזה

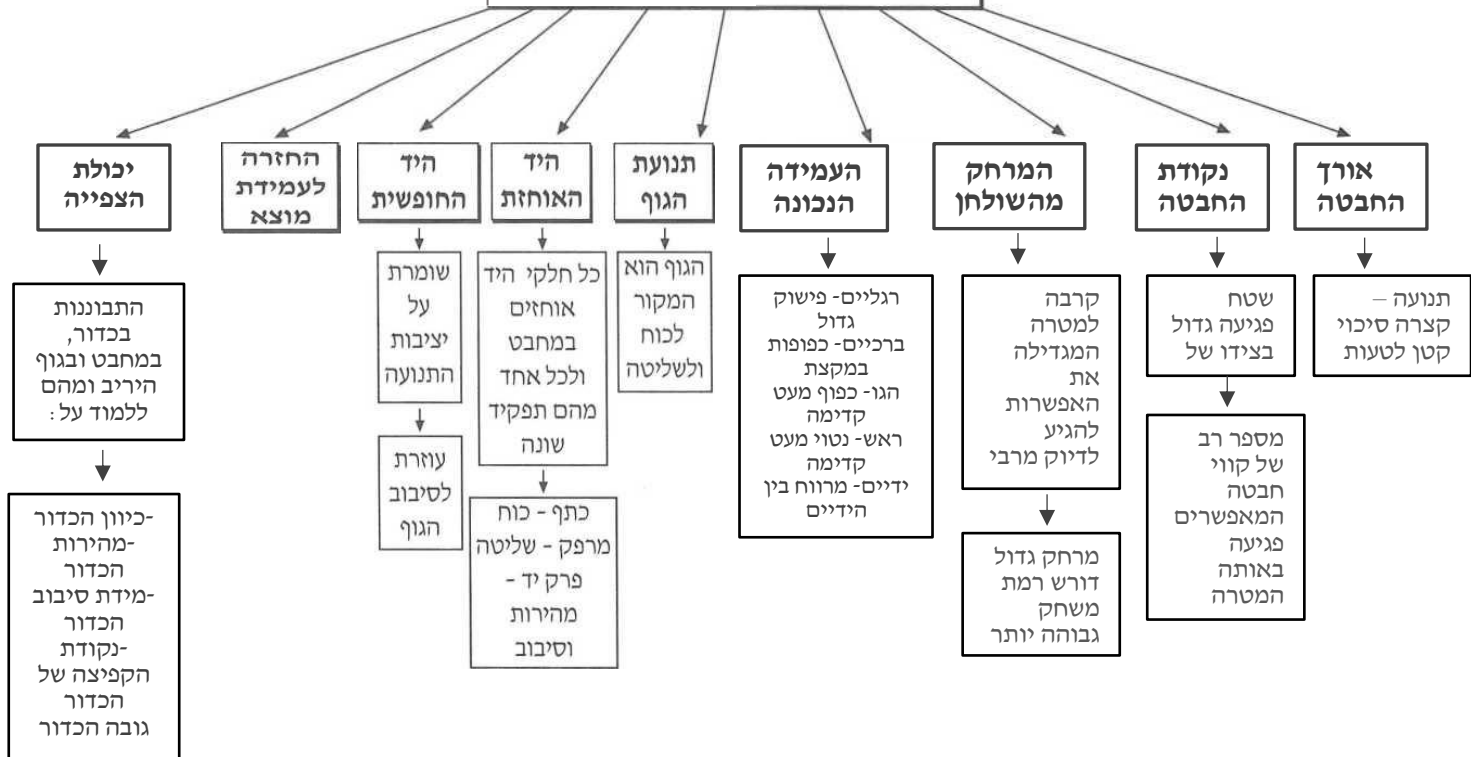
כף היד אוחזת  
בצד העליון  
של המחבט



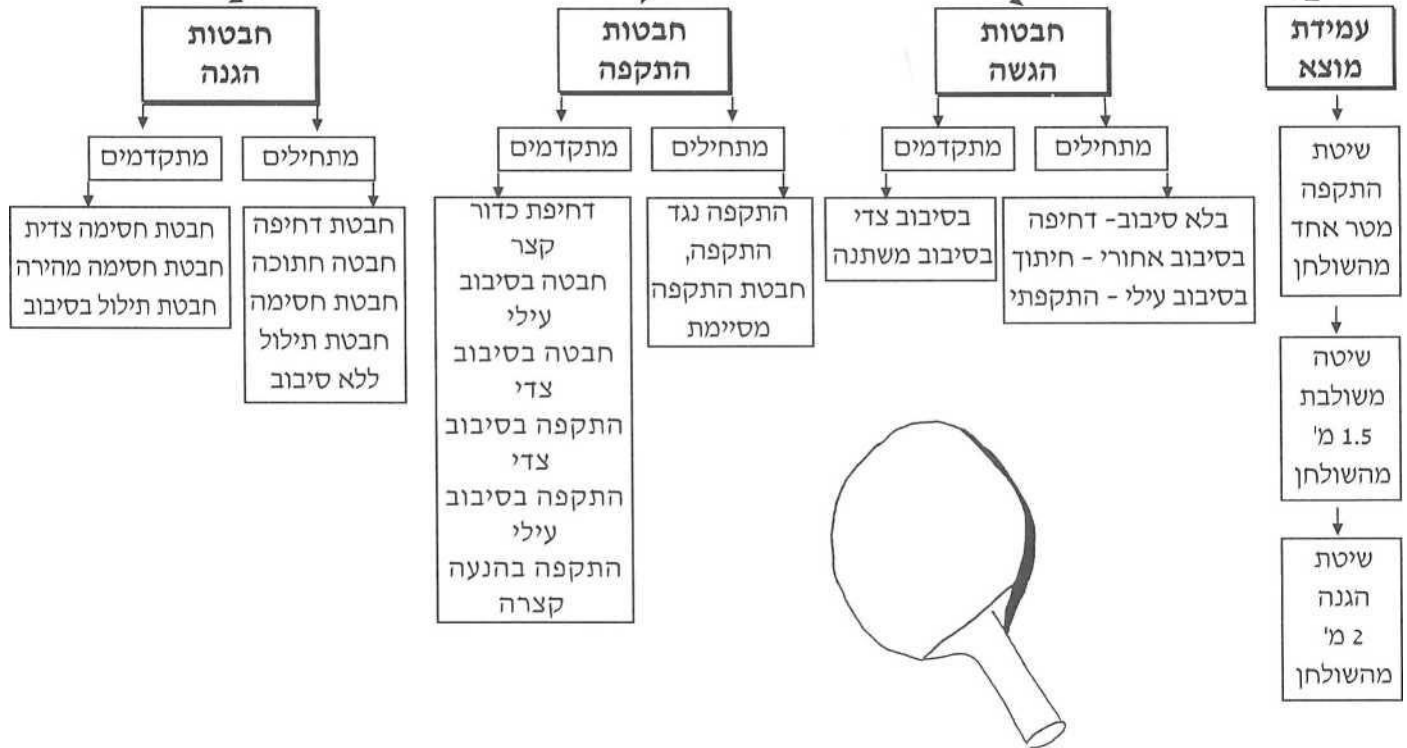


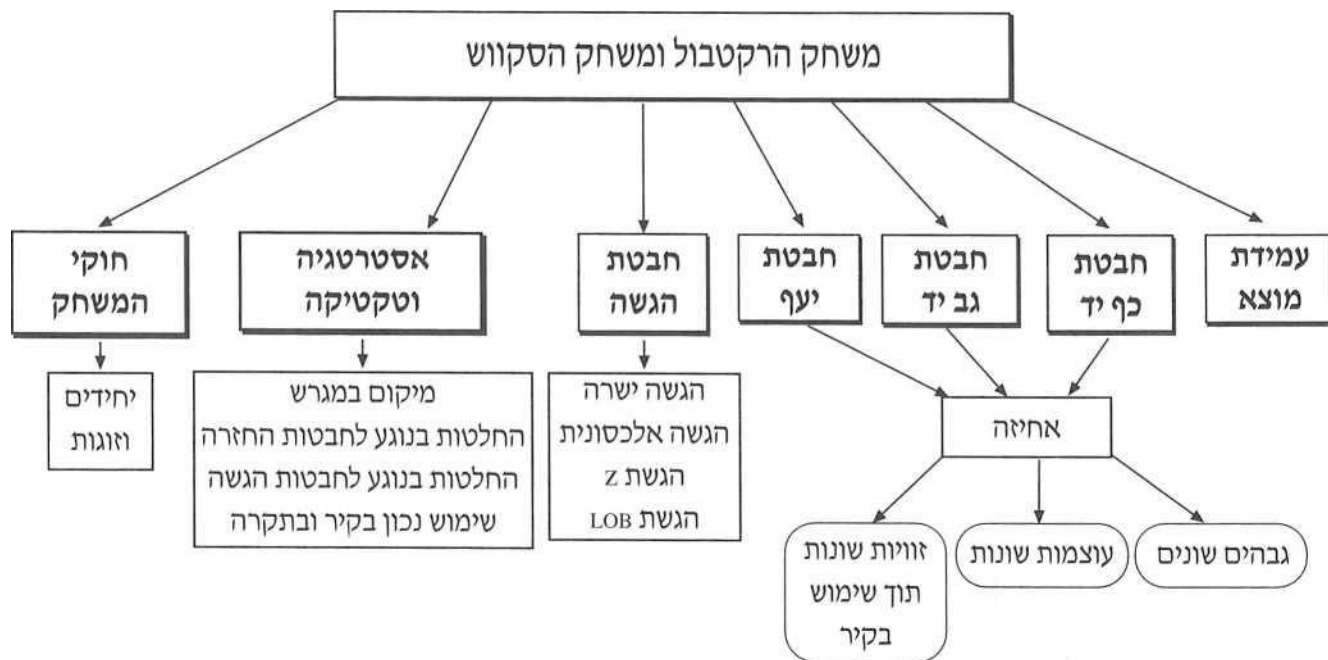


# טניס שולחן - מרכיבי החבטה



# טניס שולחן







## רשימה ביבליוגרפית

1. אלוני, א; **משחק הטניקט וחוקיו**, מרם הפועל, 1972.
2. ביאלר, ד', **טניס טוטאלי**, ביה"ס למאמנים, נתניה, 1993.
3. גיבר, א; **כיצד לשחק בדמינטון**, הוצאת הספרים ע"ש עמנואל גיל, מכון וינגייט, נתניה, 1994.
4. הררי, י', **דרכים בהוראת החינוך הגופני**, מכון וינגייט, נתניה, 1989.
5. וויליאם, מ; **קורסים לטניס למורים לחנ"ג ולמאמנים בישראל**, איגוד הטניס, תל אביב.
6. לידור, ר; ארצי, צ', "השימוש בגישת המערכות כאמצעי לארגון תכני ההוראה", **החינוך הגופני והספורט**, אוקטובר 1993, עמי 6-3, מכון וינגייט, נתניה.
7. משרד החינוך והתרבות, המרכז לתכניות לימודים, **תכניות לימודים בחינוך גופני**, הוועדה לתכניות לימודים בחינוך גופני, ירושלים, תשנ"א.
8. פרמט, יי, **טניס בסיסי**, מכון וינגייט לחינוך גופני וספורט, נתניה, 1976.
9. רז, צ', **טניס שולחן**, הוצאת הספרים ע"ש עמנואל גיל, מכון וינגייט, נתניה, 1988.
10. Martin, G. Wallace, H. SQUASH-A new approach, A & C BLACK, London, 1985.
11. Verner, B. Skowrup, D. RACQUETBALL, Mayfield Publishing, Palo Alto, 1977.



