



יחידת הוראה מתפתחת - אולטימייט פריסבי

מטרת היחידה (נושא):

חשיפה לענף "אולטימייט פריסבי", לימוד מיומנות באקנהנד והיכרות עם המשחק השלם. פיתוח כושר גופני,

חשיבה אסטרטגית והוגנות בספורט.

לאפשר להן התנסות וחוויה של הצלחה ואתגר עם עולם חדש שמשלב משחק, מיומנויות, תנועה, אסטרטגיה, שיתוף פעולה, קואורדינציה, זריזות, מהירות וחדות.

תיאור אוכלוסיית התלמידים.ות:

התלמידים.ות אינן מגיעים.ות מרקע של משחק אולטימייט פריסבי או היכרות עם המשחק השלם ו/או מיומנויות הבסיס של מסירה ותפיסה של צלחת הפריסבי. לחלק מהתלמידים.ות ישנה היכרות עם צלחת הפריסבי כמשחק של מסירות ותפיסות באופן חופשי בחוף הים ולא כמשחק שלם עם טקטיקה, אסטרטגיה וחוקים. למעשה זהו ענף חדש עבורם. ומיומנויות שהן אינן מכירים.ות ולכן יש חשיבות לדגשים רבים, הדגמות מרובות של המיומנויות והסברים חוזרים ונשנים של חוקי המשחק השלם על מנת שהם.ן יוכלו לבצע שיפוט עצמי ולפתח את ההוגנות הספורטיבית שלהם.ן במהלך משחק.

היחידה מתאימה לכיתות ז-ט

יעדים ליחידה:

1. חשיפה לעולם, לענף ולחוויות משחק האולטימייט פריסבי.
2. שיפור ופיתוח מיומנות מסירת באקנהנד.
3. קריאה של מעוף הצלחת ותרגול תפיסת פנקייק.
4. שיפור הכושר הגופני: זריזות, מהירות, קואורדינציה, כוח מתפרץ, סיבולת וכוח.
5. חוויות תחושת ההצלחה, הנאה, אתגר, אחווה, סובלנות, סבלנות, פרגון והוגנות.
6. העצמה אישית ושיפור ביצוע מיומנויות בתרגולים ובמהלכי משחק.
7. עבודה בשיתוף פעולה, עידוד תחושת שייכות לקבוצה ולפרט, אחריות קבוצתית.
8. חשיבה אסטרטגית, היכרות עם המשחק השלם, הבנת חוקי משחק והתנסות בשיפוט עצמי המייצג הוגנות וספורטיביות.



אולטימייט פריסבי הוא משחק שמשלב מיומנויות וטכניקות גופניות בדגש על יכולת מהירות, זריזות, קואורדינציה עין יד וקשר עין.

זהו משחק המשלב יכולות קוגניטיביות וחשיבה אסטרטגית וכן ראייה מרחבית. ישנה חשיבות להכיר את מיומנות המסירה והתפיסה של צלחת הפריסבי ולשלב הדגמות ודגשים רבים במהלך התרגול טרם המעבר להתנסות במשחק השלם. בנוסף תתבצע חשיפה למשחקונים בזיקה לחוקי המשחק, פיתוח חשיבה אסטרטגית והתנסות בשיפוט עצמי. זהו משחק שמעורר מוטיבציה ומערב עבודת צוות, סובלנות ושיתוף פעולה בין חברי הקבוצה. לכל שחקן על המגרש יש תפקיד וחשיבות בניצחון. המשחק והאווירה בשיעורים משלבת חתירה לניצחון לצד פרגון בין הקבוצות ואווירה ספורטיבית בחדווה למשחק ולצלחת.

נושאי השיעורים ביחידת ההוראה:

1	חשיפה לסגנון משחק פלישה, היכרות עם הצלחת ותרגול של מסירות ותפיסות.
2	תרגול מסירה ותפיסה סטטית ודינאמית בטווחים שונים. התנסות בשיפוט עצמי ובמשחק טאצ' דאון.
3	תרגול דיוק וקליעה למטרה ומשחק "מלכת הפריסבי" בסגנון בית-שדה.
4	תרגול שינויי כיוון והתנסות במשחק אולטימייט פריסבי השלם.



אופן הערכת היעדים – מחוון

ציון	לא מוסיף ניקוד	מוסיף לציון 1-2 נקודות	מוסיף לציון 3-4 נקודות	מוסיף לציון 5-6 נקודות	מוסיף לציון 7-8 נקודות
קריטריון	ציון 60	ציון 60-70	ציון 70-80	ציון 80-90	ציון 90-100
ידעת חוקי המשחק ושיפוט עצמי	התלמידה אינה מכירה את החוקים	התלמידה מכירה את החוקים	התלמידה מסוגלת לשחק על פי החוקים ובצורה הוגנת	התלמידה משתמשת בחוקים לטובת קבוצתה	התלמידה מנהיגה את קבוצתה להשתמש בחוקים לתועלתן
השתתפות במהלכי המשחק של הקבוצה – הגנה והתקפה	התלמידה אינה מתנועת די במשחק, נמנעת ממגע עם הצלחת	תנועתה של התלמידה מוגבלת לכיוון ההגנה או ההתקפה	התלמידה מגלה ניידות בשטח המשחק	התלמידה שותפה במשחק ונעה כדי להיות פנויה לקבל מסירה	התלמידה יוזמת ויוצרת מהלכי משחק ומניידת את חברות קבוצתה בהתאם
אחריות להישגי הקבוצה	התלמידה אינה מגלה אכפתיות ואחריות להישגי הקבוצה	התלמידה אינה יודעת את התוצאה	התלמידה יודעת את התוצאה ומגיבה בהתאם לכך	התלמידה אחראית לתפקידה ותפקודה בקבוצה	התלמידה נוטלת אחריות לתפקידם ותפקודם של חברותיה לקבוצה
התייחסות לקבוצה היריבה	התלמידה אינה מבינה את מהות המשחק ומה ההתייחסות הנדרשת לקבוצה היריבה	התלמידה משחקת כאילו אין יריב – לא מבינה את הגנה והתקפה	התלמידה מתייחסת לתפקוד הקבוצה היריבה ומנסה לשחק בהתאם לכך	התלמידה מזהה את מיקומן של חברי הקבוצה היריבה ומשחקת בהתאם לכך – שומרת על שחקנית יריבה	התלמידה משחקת בהתאם לחולשות הקבוצה היריבה
שליטה במיומנות באקנה	התלמידה אינה מצליחה לשלוט במיומנות באקנה	התלמידה שולטת במיומנות באקנה באופן חלקי	התלמידה שולטת במיומנות ובמסירה	התלמידה מסוגלת לבצע את מיומנות הבאקנה תוך כדי תנועה במגרש	התלמידה מתאימה את תנועתה לתנועה של הצלחת ומדייקת את המסירה



מערך שיעור פריסבי 1/4

מקום השיעור: דשא

מספר הלומדות: 10-30

נושא/מטרת היחידה: חשיפה לענף "אולטימייט פריסבי", לימוד מיומנות באקהנד והיכרות עם המשחק השלם. פיתוח כושר גופני, חשיבה אסטרטגית והוגנות בספורט.

נושא השיעור: חשיפה לסגנון משחק פלישה, היכרות עם הצלחת ותרגול של מסירות ותפיסות.

שיעור מספר: 1 מתוך: 4

מקורות: USA Ultimate Manual Teaching Ultimate- An Educator's Guide

היעד	מטרות אופרטיביות
גופני	התלמידות ילמדו מיומנויות בסיס מתוך משחק אולטימייט פריסבי- מסירת באקהנד ותפיסת פנקייק תוך שיפור קורדינאטיבי (תיאום עין יד). במהלך השיעור נרצה לראות שיפור בביצוע המיומנויות בצורה סטטית ודינאמית שתדרוש שליטה במיומנות בדופק גבוה בדומה למשחק השלם.
הכרתי	התלמידות יכירו ויחשפו למיומנויות הבסיסיות של ענף האולטימייט פריסבי. כמו כן, יכירו את עולם משחקי הפלישה ויפתחו אסטרטגיה מתאימה במשחק הכדורגל האנושי (הכנה לאולטימייט פריסבי) על ידי קבלת החלטות במהלך משחק וחשיבה אסטרטגית של הגנה והתקפה בעת התנהלות משחק.
רגשי	התלמידות יתמודדו עם מיומנות חדשה ויחוו תחושת הצלחה ואתגר עם המיומנות. פעילות חווייתית ומהנה, מגוונת ושונה.
חברתי	עבודה בזוגות ובשלושות תוך כדי למידת מיומנות מסירת באקהנד ותפיסת פנקייק. שמירה על הגינות ושיתוף פעולה, יצירת קשר עין.



הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 10 קונסים, 10 פריסבי

הערות בטיחות: יש לשים לב לכיוון המסירה של הפריסבי ולשמור על ערנות על מנת לא להיפגע או לפגוע
באחר.

לשמור על מעבר נקי באזור בו מוסרים את הפריסבי.

דרכי פעולה: התנסות קבוצתית במשחק הפלישה. תרגול מיומנויות בצורה סטטית ודינאמית בזוגות
ובשלשות.



המקצוע: משחקי פלישה **הענף:** אולטימייט פריסבי **המיומנות:** מסירת באקהנד בפריסבי

השלב	תיאור התנועה	מגמת התנועה	אלמנטים קריטיים / שגיאות אופייניות
שלב ההכנה אחיזה + רגל ציר	אחיזת הצלחת ביד הדומיננטית כאשר אצבע מורה על היקף הצלחת (RING), אגודל על גב הצלחת ושלוש אצבעות בצידה הפנימי של הצלחת.	נקודת המוצא של המסירה.	אלמנט קריטי- עמידת מוצא נכונה כאשר הצלחת קרובה אל הגוף לכיוון הכתף הנגדית. שגיאה נפוצה- אחיזה בצורה לא יציבה את הצלחת.
	העברת רגל תואמת ליד הזורקת בשיכול (180 מעלות)	רגל חוצה בשיכול	שגיאה נפוצה- צעד לפנים במקום צעד הצידה. רגליים נשארות מקבילות אחת לשנייה. תנועה סיבובית של אגן בזמן המסירה. פלג גוף תחתון צריך להיות מקובע. הכנסת הפריסבי מתחת לבית השחי לאחר השיכול. חשוב לשמור על פריסבי מול הבטן כך שנוכל לראות אותו בעיניים.
שלב הביצוע	המסירה מתבצעת כאשר הצלחת מקבילה לרצפה וישרה. תנועת המסירה מתבצעת בשרשרת חוליות שמתחילה מהכתף ומסתיימת במפרק כף היד כאשר פושטים את המרפק של היד הזורקת לפנים (לכיוון המסירה) ושומרים על רגליים כפופות.	מסירת הצלחת תוך שילוב איברים על מנת להגדיל את כוח המסירה.	שגיאה נפוצה- שחרור הצלחת מוקדם מדי. פשיטה של המרפק כלפי מעלה/ הצידה ולא לפנים וכך מתבצעת מסירה קשתית שאינה מכוונת לבן/ בת הזוג.
שלב הסיום	המשכיות התנועה: היד הזורקת ממשיכה קדימה בתנועה לפנים לכיוון המטרה- האצבע המורה פונה לכיוון החבר.	סיום תנועה.	אלמנט קריטי- חשוב לסיים עם האצבע המורה לכיוון אליו רוצים לזרוק את הצלחת.



סיווג המיומנות: מיומנות שונה ממסירה רגילה אך לא מורכבת.

פרטנית וסגורה בתרגול.

שיתופית ופתוחה במשחק.

מרכיבים מוטוריים וכושר גופני: קואורדינציה עין-יד, איזון ושיווי משקל, כוח מתפרץ, גמישות הגו, דיוק

במסירה, אומדן מרחק, עוצמה וכיוון.

מרכיבים חברתיים / רגשיים: התמצאות במרחב במהלך התנועה ודיוק במטרה (מסירה), יצירת קשר עין אצל

בן/ בת הזוג לשם קבלת המסירה.

אסטרטגיית ההוראה: בשלב הראשוני התלמידים/ות יתמסרו באופן חופשי על מנת להרגיש את הצלחת

והמסירה עם ציוד שונה. לאחר מכן יינתנו דגשים ויתבצע תרגול של מסירה כשלם במרחב בצורה סטטית

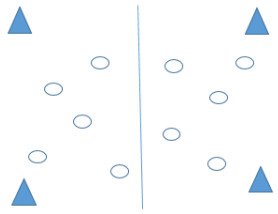
ודינאמית. המיומנות תילמד בזוגות ובהמשך בשלושות ובקבוצות קטנות עד הגעה למשחק השלם.

תרגילי עזר	תרגילי הכנה
תרגילי יציבה וכוח לפלג גוף תחתון.	תרגילים שמשלבים לאנצ' + שיכול.
תרגילי קואורדינציה עין יד.	תרגילים שונים במרוצי שליחים הכוללים תרגילי קואורדינציה עם צלחת ובנוסף מסירה ותפיסה בצורה דינאמית.
תרגילי מסירה ודיוק למטרה במרחק.	מסירה לעבר מטרות שונות (חישוקים, קונוסים וכו'), קליעה למטרה.
לימוד מיומנות חדשה	תרגול של מיומנות המסירה בתרגולים שונים.



חלק/ זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה	ידע והבנה/שאלות
5 דק'	פתיחת שיעור	שיחת פתיחה – היכרות עם כיתה חדשה, כללים חשובים, כשאני שורקת כולן עוצרות, פריסבי על הרצפה ומקשיבות להנחיות שלי. היכרות עם עולם הפריסבי לספר קצת על עצמי ואיך העולם הזה מתקשר אליי, להדגים מסירות, זהו משחק פלישה קבוצתי מעורב בנים בנות. <u>היום נלמד את מיומנות המסירה- באקהנד והתפיסה פנקייק ונתנסה במשחק פלישה אשר דומה למשחק האולטימיט פריסבי השלם</u>	להדגים מסירות- כל פעם תלמידה אחרת יוצאת אחורנית מהמעגל ומחכה לתפוס את המסירה שלי	עומדות במעגל	



מה	מסחק פתיחה	10 דק'
האסטרטגיה הכי נכונה במסחק הזה?	כדורגל אנושי 	הכנה למסחק הפריסבי. התנסות במסחק פלישה. חשיבה אסטרטגית, תנועה בלי כדור. כדורגל אנושי – מסחק פלישה מתחלקים ל2 קבוצות. כאשר לכל קבוצה יש חצי מגרש ואמצע המגרש מסומן בקונוסים. אין ציוד במסחק. המטרה: לחצות את קו אמצע של הקבוצות ולהגיע אל השער המסומן בצד של הקבוצה היריבה מבלי ששחקני הקבוצה היריבה יגעו בשחקנית המתקיפה. במקרה בו הייתה נגיעה בשחקנית ההתקפה היא יורדת על הברך ויכולה להשתחרר רק כאשר שחקנית מקבוצתה תגיע ותיגע בכתפה. לאחר שהשתחררה היא יכולה להמשיך לרוץ מהמקום בו הייתה לכיוון של השער של היריבה ובכך להשיג נקודה לקבוצה שלה.
זוגות 2 טורים אחת מול השנייה כל אחת עומדת מאחורי קונוס.	מסבירה להם לפני שאני מחלקת את הציוד ושומרת אותן קרוב אליי.	25 דק'
	מסבירה להם לפני שאני מחלקת את הציוד ושומרת אותן קרוב אליי. בטיחות, כל הבנות מסודרות במבנה של טורים אחד מול השנייה. תוך דגש לא לעבור בין הטורים כאשר יש צלחות באוויר. חלוקה לזוגות: לפני כל תלמידה ממקמים קונוס שאותו היא לא עוברת. תחילה מרווחים קצרים. הנחייה: אחרי 10 מסירות רצופות כל אחת לוקחת צעד אחורה. המסירות עם בת הזוג באופן חופשי - כפי שהן יודעות.	תרגול מסירות



		קודם להסביר על המסירה אח"כ להסביר על התפיסה.	הסבר על אופן מסירת באקהנד (אחיזה גבית)- אצבע מורה על היקף הצלחת, אגודל על גב הצלחת ושלוש אצבעות בצידה הפנימי של הצלחת. המסירה מתבצעת ממפרק כף היד ומסתיימת כאשר היד ישרה קדימה לכיוון שאליו אני רוצה למסור- תנועת follow throw. דגש- צלחת ישרה ומקבילה לרצפה!!! חשוב <u>לזכור</u> את הכוח המושקע במסירה של הצלחת בהתאם למרחק בו מתבצעות המסירות. המשך מסירות בזוגות באופן סטטי. להסביר על תפיסת "פנקייק" - חשוב לקרוא את התנועה של מעוף הצלחת ולהכין את הידיים בצורה כזו שיד אחד מעל הצלחת ויד אחת מתחת ומתבצעת אחיזה משתי כפות הידיים כאשר הצלחת ביניהם. תפיסה זו היא יותר בטוחה. חשוב לבצע תנועה אל הצלחת. הוספה של רגל הציר!	
--	--	---	---	--



		הסבר על תנועה הגוף בעת המסירה- מתחילים תמיד מעמידת מוצא. ברגע שמוסרים את הפריסבי, מבצעים תנועת רוטציה של הגו בעזרת צעד אלכסוני עם הרגל של המוסרת יד שזורקת= רגל ציר. זאת במטרה לקרב את היד הזורקת אל המטרה, ולהאריך את התנועה של היד כדי ליצור מסירה ארוכה ומדויקת יותר. אם יד ימין זורקת, רגל ימין חוצה את הגוף. הוספה של תנועה נשארים במבנה של זוגות כאשר מאחורי כל תלמידה ממוקדם קונוס במרחק של מטר ממנה. אחת מבנות הזוג מוסרת את הצלחת לבת זוגתה רצה אחורנית לגעת בקונוס שנמצא מטר מאחוריה וחוזרת חזרה למקומה ומחכה לתפוס את הצלחת. בהמשך: במקום ריצה לאחור, מבצעים ירידה לסמוך קום ובעלייה מחכים לתפוס את הצלחת.	סדר הפעולות הוא: תפיסה, מעבר לעמידת מוצא ומסירה עם רגל ציר לא לוותר על התנועה ולא למהר!! לשמור על הרגל ציר. כל הזמן להדגים! חשוב לשמור על התנועה כל הזמן.	○ תלמידה ללא פריסבי ● תלמידה עם פריסבי ----- מסירה ← ריצה
--	--	--	---	--



			עוברים לשלוש: 2 בנות עומדות בצד אחד ותלמידה אחת מולן. הראשונה בטור מוסרת את הפריסבי ורצה לעמוד מאחורי זו שתפסה. מתפתח: מוסיפים תרגול של הגנה זו שזורקת רצה לשמור על זו שתפסה ומנסה למנוע ממנה לזרוק את הצלחת. אם היא מצליחה הצלחת שלה. אם לא היא עוברת מאחורי התלמידה וממשיכים במסירות. אחת עם הצלחת מבצעת רגיל ציר השנייה שומרת מי שמסרה רצה לצד שני המבנה משתנה: התלמידות עומדות במרחק אחת מהשנייה במבנה של משולש. כל קבוצת בנות מנסה להגיע ל10 מסירות ותפיסות של הצלחת מבלי שהיא תיפול על הרצפה. ברגע שהיא נפלה הספירה מתחילה מחדש.	
	מבנה של משולש	תלוי ברמה של הבנות!!! בוחנת את ההגינות שלהן		



5 דק'	סיכום	איך הייתה ההתנסות עם הצלחת? על מה הרגשתן שעבדתן? האם נהנתן? האם היה לכן אתגר? הרגשתן שהדגשים מסייעים לכן להשתפר? מה למדתן על עצמכן היום?	להחמיא למי שהצליח, לפרגן להן על ההשתתפות.	עומדות/ יושבות במעגל	
-------	-------	--	---	----------------------	--



מערך שיעור פריסבי 2/4

מקום השיעור: דשא

מספר הלומדות: 10-30

נושא/מטרת היחידה: חשיפה לענף "אולטימיט פריסבי", לימוד מיומנות באקהנד והיכרות עם המשחק השלם. פיתוח כושר גופני, חשיבה אסטרטגית והוגנות בספורט.

נושא השיעור: תרגול מסירה ותפיסה סטטית ודינאמית בטווחים שונים. התנסות בשיפוט עצמי ובמשחק.

שיעור מספר: 2 מתוך: 4

מקורות: USA Ultimate Manual Teaching Ultimate- An Educator's Guide

היעד	מטרות אופרטיביות
גופני	התלמידות יתרגלו את מיומנויות בסיס - מסירת באקהנד ותפיסת פנקייק ויחדדו קואורדינציה עין-יד. התרגול יהיה סטטי ודינאמי ויתבצע בזוגות ובמשחק קבוצתי.
הכרתי	התלמידות יכירו את חוקי ענף ומשחק האולטימיט פריסבי במשחקון טאצ' דאון ויתנסו בשיפוט עצמי. יתנסו בקבלת החלטות במהלך המשחק וחשיבה אסטרטגית הגנה והתקפה והתנהלות של משחק.
רגשי	התלמידות יתמודדו עם מיומנות חדשה, ויחוו תחושת הצלחה ואי הצלחה עם המיומנות ועם מהלכי משחק. פעילות חווייתית ומהנה.
חברתי	עבודה בזוגות ובקבוצות תוך כדי למידת המיומנות ומשחק קבוצתי לשם מטרה משותפת. נוסף על כך ישמרו על חוקי וכללי המשחק, יתנסו בשיפוט עצמי.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 10 קונסים, 10 פריסבי, 10 חישוקים

הערות בטיחות: יש לשים לב לכיוון המסירה של הפריסבי ולשמור על ערנות על מנת לא להיפגע או לפגוע באחר



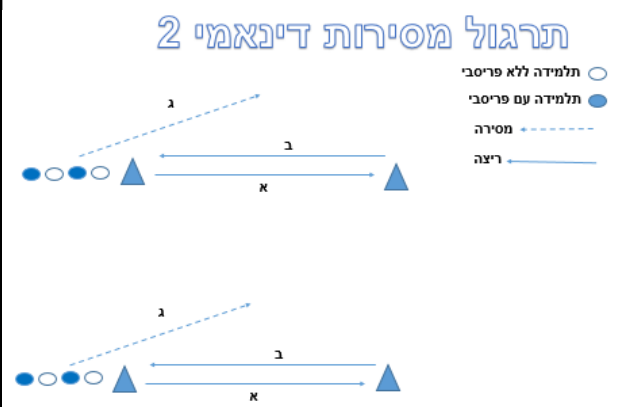
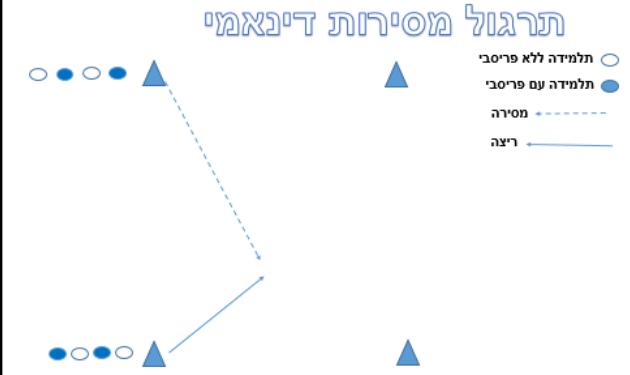
דרכי פעולה: התנסות סטטית ודינאמית בזוגות ובקבוצה, והתנסות במשחק קבוצתי



חלק/זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה	ידע והבנה/שאלות
5 דק'	פתיחת שיעור	להזכיר את השיעור האחרון – כדורגל אנושי כהכנה למשחקי פלישה ותרגול מסירות ותפיסות בזוגות ובשלשות. נחזור היום על מיומנות המסירה והתפיסה ונתנסה במשחק עם דגש על שיפוט עצמי.		עומדות במעגל	
20 דק'	תרגול מסירה ותפיסה סטטית ודינאמית	חזרה על הדגשים של מסירה ותפיסה ולאחר מכן חלוקה לזוגות וביצוע מסירות בטווחים שונים . כל זוג בנות עומדות אחת מול השנייה במרחק של 3 מטרים כאשר יש קונוס שמסמן את נקודת ההתחלה. כל פעם שאחת התלמידות מצליחה לתפוס את הצלחת היא לוקחת צעד אחורה וכל פעם שהיא לא מצליחה היא לוקחת צעד קדימה.	ההסבר מתבצע לפני החלוקה של הצידוד. שומרת אותן קרוב אליי. חזרה על אופן אחיזת באקהנד (אחיזה גבית)- אצבע מורה על היקף הצלחת, אגודל על גב הצלחת ושלוש אצבעות	זוגות אחת מול השנייה	



		בצידה הפנימי של הצלחת. המסירה מתבצעת ממפרק כף היד ומסתיימת כאשר היד ישרה קדימה לכיוון שאליו אני רוצה למסור. -צלחת מקבילה לרצפה!!! רגל ציר! אם יד ימין זורקת, רגל ימין חוצה את הגוף. -תפיסת פנקייק. מסירות ותפיסות דינאמיות הן חלק בלתי נפרד מהמיומנות הנדרשת במשחק השלם ולכן יש חשיבות לתרגל זאת.	בתרגול זה הן מצליחות לאתגר את עצמן במרחקים שונים ולהכיר בעצמן כמה כוח עליהן להשקיע בטווחים שונים עד מנת למסור מסירה טובה. הבנות נשארות באותן זוגות ועוברות לעמידה ב2 טורים אחת מול השנייה כאשר יש קונוס שמסמן את נקודת ההתחלה של הטור וקונוס נוסף במרחק של 6 מטרים שמסמן את נקודת הסיום.	
--	--	---	--	--



לא לוותר על התנועה ולא
למהר!! לשמור על הרגל
ציר.

המשימה: ביצוע מסירות ביניהן בצורה דינאמית על ידי
התקדמות לאורך המגרש עד לנקודת הסיום.
זוג בנות יוצאות ומתמסרות עד הגעה לקונוס המסמן את
נקודת הסיום ורק בהגעתן אליו הזוג הבא יוצאות ומבצעות
מסירות דינאמיות ביניהן.

דגש על:

1. תפיסה תוך כדי תנועה.
2. סדר הפעולות הוא: תפיסה, מעבר לרגל ציר ומסירה.
נשארים באותו מבנה ומשנים את הפעילות.
בכל טור התלמידה הראשונה ללא צלחת והתלמידה השנייה
עם הצלחת.
בשריקה ראשונה זו שבלי הצלחת מתחילה לרוץ קדימה לכיוון
הקונוס שמסמן את נקודת הסיום, נוגעת בו ומתחילה לחזור
לכיוון הטור. בדרכ חזרה המורה שורקת את השריקה השנייה
ואז התלמידה שעם הצלחת מוסרת אליה והיא צריכה לתפוס



		תוך כדי תנועה. לאחר מכן זו שתפסה רצה מעבירה את הפריסה לתלמידה השנייה בטור ורצה לסוף הטור. התלמידה שמסרה עוברת להיות ראשונה בטור ומחכה לשריקה להתחלת תנועה.		
15 דק'	משחק סיום	טאצ' דאון 2 חצאי מגרש , 2 קבוצות, 4 קונוסים לכל קבוצה המטרה: להגיע לאחד הקונוסים ולגעת עם הצלחת בקונוס. חוקים: שיפוט עצמי. מתקדמים במסירות בלי ריצה עם הצלחת, עבודה עם רגל ציר. אין מגע ואסור לחטוף את הצלחת מהיד. מהאוויר אפשר להפיל! אם הצלחת נפלה על הרצפה היא עוברת לקבוצה השנייה. לאחר ביצוע נקודה – כל קבוצה חוזרת אל השטח שלה ועומדת בקו עם הקונוסים זאת במטרה להתחיל את המשחק	חשוב לראות תנועה בלי כדור	טאצ' דאון



			בצורה שיויונית. הצלחת עוברת לקבוצה שהפסידה במערכה. כלומר, הפילו קונוס בשטח שלה.		
	עומדות/ יושבות במעגל	להחמיא למי שהצליח. לפרגן למי שהשתפרה. לסקרן אותן- שיעור הבא משחקים אולטימייט.	מה למדתן על עצמכן היום? האם הרגשתן שיפור בביצוע המיומנויות בתרגולים היום? האם זה עזר לכן בעת המשחק? ממה הכי נהנתן? איך אתן מרגישות עם הצלחת?	סיכום	5 דק'



מערך שיעור פריסבי 3/4

מקום השיעור: דשא

מספר הלומדות: 10-30

נושא/מטרת היחידה: חשיפה לענף "אולטימייט פריסבי", לימוד מיומנות באקנהנד והיכרות עם המשחק השלם. פיתוח כושר גופני, חשיבה אסטרטגית והוגנות בספורט.

נושא השיעור: תרגול דיוק וקליעה למטרה ומשחק "מלכת הפריסבי" בסגנון בית-שדה.

שיעור מספר: 3 מתוך: 4

מקורות: USA Ultimate Manual Teaching Ultimate- An Educator's Guide

היעד	מטרות אופרטיביות
גופני	התלמידות יתרגלו את מיומנות באקנהנד ותפסת פנקייק בדגש על דיוק וקליעה למטרה בצורה סטטית ודינאמית. יפתחו יכולת לזיזות כוח בעת המסירה והכוונה של הצלחת למטרה. בנוסף, במשחק יתרגלו מסירה ותפיסה, זריזות ומהירות וקואורדינציה.
הכרתי	התלמידות יחשפו להתנהלות במהלך משחק עם הצלחת הדורשת קבלת החלטות בזמן לחץ וחשיבה אסטרטגית.
רגשי	התלמיד יתמודד עם המיומנויות בדגש על דיוק וקליעה למטרה, ויחווה תחושת הצלחה ואי הצלחה. פעילות חווייתית ומהנה בתרגול ובמהלך משחק.
חברתי	עבודה בקבוצות תוך כדי למידת המיומנות ומשחק קבוצתי לשם מטרה משותפת. נוסף על כך ישמרו על חוקי וכללי המשחק, יתנסו בשיפוט עצמי.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 12 קונסים, 10 פריסבי, 12 חישוקים

הערות בטיחות: יש לשים לב לכיוון המסירה של הפריסבי ולשמור על ערנות על מנת לא להיפגע או לפגוע באחר.

דרכי פעולה: התנסות בקבוצות בצורה דינאמית וסטטית ומשחק קבוצתי בסגנון "בית-שדה".



חלק/זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים" מנחים)	ארגון הלמידה	ידע והבנה/שאלות
5 דק'	פתיחת שיעור	תזכורת על השיעור האחרון- תרגול דינאמי של מסירות ותפיסות בטווחים שונים והתנסות במשחק טאצ' דאון היום נתרגל מסירות ותפיסות עם דגש על דיוק למטרה ושינויי כיוון ולאחר מכן נעבור למשחק השלם		עומדות במעגל	
15 דק'	תרגול דיוק וקליעה למטרה	מתחלקים ל2 קבוצות כאשר לכל אחת יש 3 קונוסים. קונוס אחד מסמן את הנקודה שבה כל הבנות של הקבוצה עומדות בטור. 2 קונוסים נוספים ממוקמים כ-2 מטרים אחד לצד השנייה. המטרה היא למסור את הפריסבי כאשר הוא יעבור בדיוק בין שני הקונוסים. בכל פעם שאחת הבנות בקבוצה מצליחה לדייק למטרה- היא מזכה את קבוצתה בנקודה.	במידה ויש הרבה בנות- נחלק לקבוצות נוספות ונעתיק את המבנה	○ תלמידה ללא פריסבי ● תלמידה עם פריסבי → מסירה ← ריצה תרגול לדיוק בין קונוסים	



		כאשר כל הבנות בקבוצה ניסו לפחות פעם אחת מצמצמים את הקונוסים ומקשים את משימת הדיוק. מוסיפים חישוקים - אחת מבנות הקבוצה ניגשת לקונוסו המרוחק ומחזיקה את החישוק והשנייה על פי תור מוסרת ומנסה להכניס את הפריסבי לחישוק. בכל פעם שאחת מבנות הקבוצה מצליחה היא מזכה את קבוצתה בנקודה. מתפתח: 3 חישוקים על הרצפה - לקלוע לתוך החישוק. כל פגיעה שווה ניקוד - חישוק קרוב- 1 נק' הפלה של הקונוס- 2 נק' 2 חישוקים רחוקים- 3 נק'		
	תרגול לדיוק	כל קבוצה סופרת באופן עצמאי את הנקודות שהיא צברה. בודקת את ההגיונות של הבנות וסופרת גם יחד איתן.	20 דק' משחקון – "מלכת הפריסבי"	התלמידות מתחלקות ל-2 קבוצות: קבוצת הבית וקבוצת השדה.
		במקרה ויש הבנה ותרגול טוב: -להוסיף צלחות		



	-להגדיל את השטח של קבוצת השדה -הורדה של קונוסים המהווים סימון לתחנה.	קבוצת השדה מתפזרת בשטח שבין הקונוסים התוחמים אותה ומחכה לשחקן מקבוצת הבית שימסור לכיוונה את הפריסה. קבוצת הבית מסתדרת בטור מול קבוצת השדה מאחורי קונוס שמסמן את הנקודה בה מתבצעת המסירה הראשונה של הפריסה. בשריקה של המורה, על שחקנית בית מספר 1 לגשת אל נקודת ההתחלה (קונוס שמסמן את אזור קבוצת הבית), ולזרוק את הפריסה לכיוון קבוצת השדה ולרוץ לכיוון הקונוס הראשון מימינה במטרה להקיף את כל הקונוסים שתוחמים את קבוצת השדה עד חזרתה לקבוצת הבית מבלי שתיפסל. המטרה: לצבור כמה שיותר נקודות ולהקיף את כל התחנות בלי להיפסל ולחזור אל קבוצת הבית. -שחקנית שהקיפה את כל הקונוסים בריצה רציפה ללא עצירות תזכה את קבוצתה ב-2 נקודות.	
--	--	--	--



		-שחקנית שהקיפה את כל הקונוסים תוך עזירה בלפחות אחת מהתחנות תזכה את קבוצתה בנקודה אחת. קבוצת השדה צריכה לתפוס את הפריסבי שנזרק לעברה ויכולה <u>לפסול בתנאים הבאים:</u> -הנחת הפריסבי על גבי אחד מהקונוסים המסמלים את התחנות של קבוצת השדה. -קבוצת השדה הצליחה להגיע ל-5 מסירות מבלי להפיל את הצלחת ושחקנית מקבוצת הבית נמצאת במצב בו היא עוברת בין התחנות. חוקים: • תנועת הפריסבי היא במסירה ותפיסה באוויר. • כאשר הפריסבי נופל על הרצפה, ניתן להרימו ולהמשיך במשימה. • אין תנועה עם הפריסבי ביד, מסירות בלבד. • כל התלמידות משתתפות, תלמידה לא תבצע את המסלול בפעם השנייה עד שלא כל חברה	
--	--	---	--



		לקבוצה השתתפו במשחק לפחות פעם הראשונה. • הנגיעה היא בקונוס בלבד ולא בשחקנית היריבה. • הקפת הקונוס תתבצע מהחלק החיצוני ללא כניסה למגרש של קבוצת השדה. כששחקנית נפסלת, המשחק נעצר והיא חוזרת לסוף הטור של קבוצתה. הזדמנות נוספת תינתן לה רק כאשר כל חבריה לקבוצה השתתפו פעם אחת. מתפתח: (סגנון בייסבול) תוחמים שטח עם ארבע קונוסים משמאל לקבוצת הבית ובתוכה נמצאת שחקנית מקבוצת השדה. שחקן מקבוצת הבית נפסל כאשר הוא עבר בין התחנות והצלחת נתפסה באזור התחום של קבוצת השדה. אין הגבלה של מספר המסירות.	
--	--	--	--



5 דק'	סיכום	מה למדתן על עצמכן היום? האם הרגשתן שאתן מצליחות לדייק את המיומנות בעקבות התרגול? האם המשחק היה חוויתי עבורכן? ממה הכי נהנתן?	להחמיא למי שהצליח. לפרגן למי שהשתפרה. לחזק אותן על מערך משחק	יושבות/ עומדות במעגל.
-------	-------	--	--	-----------------------



מערך שיעור פריסבי 4/4

מקום השיעור: דשא

מספר הלומדות: 10-30

נושא/מטרת היחידה: חשיפה לענף "אולטימייט פריסבי", לימוד מיומנות באקנהנד והיכרות עם המשחק השלם. פיתוח כושר גופני, חשיבה אסטרטגית והוגנות בספורט.

נושא השיעור: תרגול שינויי כיוון והתנסות במשחק אולטימייט פריסבי השלם.

שיעור מספר: 4 מתוך: 4

מקורות: USA Ultimate Manual Teaching Ultimate- An Educator's Guide

היעד	מטרות אופרטיביות
גופני	שיפור ופיתוח מיומנות מסירה ותפיסה של צלחת פריסבי תוך שינויי כיוון וקריאה של מעוף הצלחת. שיפור הכושר הגופני: זריזות, מהירות, קשר עין-יד. בנוסף, במשחק השלם יתנסו בביצוע המיומנויות תוך כדי פעילות אנארובית ובדופק גבוה.
הכרתי	התלמידות יכירו את ענף ומשחק האולטימייט פריסבי השלם. יתנסו בקבלת החלטות במהלך המשחק, קריאה של מעוף הצלחת, חשיבה אסטרטגית, מערך של הגנה והתקפה והתנהלות של משחק הוגן וספורטיבי.
רגשי	התלמידות יתמודדו עם תרגול שונה של המיומנויות ויחוו תחושת הצלחה ואי הצלחה עם המיומנות. פעילות חווייתית ומהנה שתאפשר אחווה, גמישות וסובלנות.
חברתי	עבודה בקבוצות תוך כדי תרגול המיומנות ומשחק קבוצתי לשם מטרה משותפת, עידוד תחושת שייכות לקבוצה ולפרט, אחריות קבוצתית. נוסף על כך ישמרו על חוקי וכללי המשחק, יתנסו בשיפוט עצמי.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 10 קונוסים, 10 פריסבי

הערות בטיחות: יש לשים לב לכיוון המסירה של הפריסבי ולשמור על ערנות על מנת לא להיפגע או לפגוע באחר.



דרכי פעולה: תרגול בקבוצות קטנות והתנסות קבוצתית במשחק השלם.



חלק/זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה	ידע והבנה/שאלות
5 דק'	פתיחת שיעור	בשיעור הקודם תרגלנו דיוק למטרה והתנסינו במשחק "מלכת הפריסבי" - בסגנון בית שדה. היום נתרגל שינויי כיוון וקריאה של מעוף הצלחת ונתנסה במשחק השלם		עומדות במעגל	
15 דק'	תרגול שינויי כיוון	הבנות מתחלקות ל-2 קבוצות ועומדות בשני טורים כאשר יש קונוס שמסמן את נקודת ההתחלה ועוד שני קונוסים ממוקמים בכל אחת מהפינות. רק לשחקנית השנייה בטור יש צלחת. שחקנית ראשונה מכל טור יוצאת, משנה כיוון לקונוס שנמצא בצד ורץ קדימה עם מבט לכיוון הטור כאשר היא מחכה לתפיסה של הצלחת שמסרה התלמידה השנייה בטור.	במידה ויש הרבה תלמידות בשיעור אפשר לחלק את השטח לשניים, לחלק את הבנות ל-4 קבוצות ולהעתיק את המבנה של התרגול בשני צידי השטח.	תרגול שינויי כיוון	



		מתפתח: המורה עומדת באמצע במרחק של מספר מטרים משני הטורים ורק לה יש צלחות ביד. כאשר היא אומרת GO, שתי השחקניות הראשונות בשני הטורים יוצאות לכיוון הקונוס שנמצא בצד (כל אחד בכיוון שלה) ואז מסתובבות לכיוון המורה ומחכות לתפוס את הצלחת. יש תחרות בין התלמידות מי תתפוס את הצלחת. מי שתפסה את הצלחת מזכה את הקבוצה שלה בנקודה.		
20 דק'	משחק סיום	אולטימייט פריסבי - המשחק השלם המטרה: לתפוס את הצלחת בתוך השטח של היריב= END ZONE המסומן על ידי 4 קונוסים. חוקים: לתרגל שיפוט עצמי והוגנות במשחק. אין מגע כשהצלחת אצלי ביד.	שמירה על חוקים ושיפוט עצמי. לעצור במידת הצורך לחידוד נהלים וכללים.	שינויי כיוון עם תחרות



			המשחק מתנהל במסירות בלבד, לא הולכים עם הצלחת. המסירה של הצלחת מתבצעת עם רגל ציר. לכל שחקן התקפה יש 10 שניות למסור את הצלחת. **אם קבוצת ההתקפה מסרה והצלחת נפלה (לא משנה מה קרה בדרך: מישהו מהקבוצה שלי/היריב נגע) הצלחת עוברת. לאחר ביצוע נקודה כל קבוצה חוזרת לעמוד בקו באזור שלה מלפני הקונוסים על מנת להתחיל את המשחק בצורה שווה לשתי הקבוצות. הקבוצה שזכתה בנקודה זורקת את הצלחת לעבר הקבוצה השנייה ונותנת לה את הזכות להתחיל במחשק. אווירה ספורטיבית, פרגון ומשחק הוגן!		
5 דק'	סיכום	מה למדתן על עצמיכן היום? האם אתן מרגישות שיפור מהשיעור הראשון עד היום? האם הרגשתן שתרגלתן מספיק כדי להצליח לבצע את המיומנויות טוב במשחק	להחמיא למי שהצליח. לפרגן לבנות שהשתפרו. לשקף להן את החוויה שלי.	יושבות/ עומדות במעגל	אולטימייט פריסבי



		לבקש לשמוע את החוויה שלהן.	השלם? האם אהבתן את האולטימייט פריסיבי? מה אתן חושבות על השיעורים שהעברתי לכן?		
--	--	-------------------------------	---	--	--

