



יום שני 31 יולי 2017

סילבוס קורס סיוף מתחילים 21,22-394806

חומר הלימוד וסדרו לשיעורי סיוף:

מס' שיעור	תוכן
1	כללי שיעור הספורט והיחידה לספורט, חימום ריצה וגמישות, לימוד מצב התחלה, עמידת רגליים, צעד קדימה ואחורה. הוספת מצב ידיים והצגת העמידה כעמידת מוצא. אחיזת רומח.
2	חימום ריצה וגמישות, עבודת רגליים. חזרה ותרגול של מצב עמידה, צעדים, אחיזת רומח. לימוד מכרע וצעד קדימה מכרע. לימוד דקירה.
3	חומר נוסף בשיעור זה: תרגול בזוגות של דקירה מרחק קצר, דקירה בצעד קדימה, לימוד הגנה 4 ותשובה בצעד קדימה.
4	לימוד הטעיה מ-4 ל-6, דקירה ב-6 בצעד קדימה. כ-3 דקות "סיוף חופשי" בסוף שיעור לצורך תחושת קרב.
5	הגנה 6 כנגד הטעיה ותשובה. לימוד חוקי סיוף רומח בסיסים ושיפוט יחד עם 5-10 דקות סיוף עצמאי.
6	שתי הטעיות בשני צעדים ובצעד קדימה מכרע.
7	דקירה נמוכה בקו הגנה 8, הגנה 8. דגש על חוקי הסיוף.
8	הגנה נגדית 4 ותשובה, הגנה נגדית 6 ותשובה, נטילת להב ב-6.
9	דקירה נמוכה בקו הגנה 7, הגנה 7. דגש על שימוש במרחק ובמצב להגיע לפגיעה ביריב.
10	כונה שנייה מ-4 ל-6.
11	הגדלת זמן הקרבות לכ-15 עד 20 דקות. חזרה על חוקי סיוף רומח.
12	הצגה פרונטאלית של שני כלי הסיוף האחרים וחוקי הסיוף השונים שלהם.
13	הצגה ושיחה על מה יש לעשות בפועל בקרב לא מסודר ובהתנהגויות שונות של יריבים. כחצי שעה סיוף קרבות.
14	ניהול מרבי של השיעור ע"י התלמידים עם כ-40 דקות קרבות סיוף.

כללי:



1. החל משיעור שני חצי השעה הראשונה של כל שיעור תהיה : כ-7 דקות ריצת חימום, 10 דקות חימום גמישות, 10 דקות עבודת רגליים.
2. החל משיעור שלישי תחל שגרת אימון זוגות. לאחר שלב החימום לעיל ילבשו התלמידים את ציוד המגן ויתרגלו בזוגות את תרגילי הסיוף לפי סדר המורכבות שהוא גם סדר הלימוד. בטבלת תוכן השיעורים שלעיל מופיע החומר החדש בכל שיעור.
3. החל משיעור חמישי יעביר אחד התלמידים את חימום הגמישות לכל הקבוצה, תלמיד אחד בכל שיעור.
4. קצב ההתקדמות בלימוד תרגילים חדשים וביצוע קרבות סיוף תלוי ביכולת כיתת התלמידים. בהתאם יחולו שינויים בתוכן השיעורים בין קבוצה לקבוצה.

הרכב הציון:

- 65% נוכחות והשתתפות בהתאם לרישום.
- 35% התרשמות מיכולת הספורטיבית.