שם המדריך:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

שיעור רכיבה פרטי/ קבוצתי (יש לבחור) מספר \_\_\_ נושא השיעור:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| שלב | זמן | תוכן | הערות ודגשים לביצוע |
| פתיחה:הצגת נושא השיעור, חזרה על מיומנויות קודמות (חימום), הערכת הרוכבים |  10 |  עבודה בהליכה ובטרוט:קיצור והארכת מושכותתרגילים לשיפור ישיבהמעברים |   |
| חלק עיקרי: * הסבר המיומנות- שלבי

ביצוע ופתרון בעיות. * ביצוע תרגילים מכינים

(אם קיימים)* ביצוע המיומנות
 | 10  |  עבודה על פניות:תרגול דרך שינוי כיוון בהליכה ובטרוט |   |
| תרגיל מסכם וסיכום:ביצוע המיומנות ברמת קושי גבוהה/ בשילוב עם מיומנויות אחרות |  10 | לימוד קנטר, תרגול קנטר  |   |