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 מושכות  תרגילים לשיפור ישיבה  מעברים |  |
| 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 |  |