הנחיות לתלמידים בבחינת מעבר בחינוך גופני בקיץ תשע"ח

מועד המבחן : 22.8.2018

מבנה המבחן: **מבחן מעבר בחינוך-גופני מורכב מ-2 חלקים** :חלק ראשון : מבחן עיוני מצורף חומר בקובץ נוסף .

חלק שני: מבחן מעשי בו יתקיימו **3 מבחנים** :1. מבדק קיפר 2. מבדק בטן סטטי -פלאנק. 3. מבדק שכיבות סמיכה. מצורף קובץ תיאור מבדקים, טבלאות והכנה לקראתם.

**זכרו למבדקי כושר גופני יש להתכונן בהדרגתיות ובמהלך חופש!**

**חובה לעשות את 2 חלקי המבחן !(חלק עיוני+חלק מעשי)**

**לו"ז מבחן מעבר בחינוך-גופני**:

9:00-10:00 : מבחן עיוני בבניין חט"ע קציר.

10:00-12:00 : מבחן מעשי באולם ספורט החדש בחטיבת הביניים א.

**תלבושת**: חולצת קציר, מכנסי ונעלי ספורט.

**בהצלחה, צוות חינוך גופני!**

**טבלאות הישגיים והנחיות לחלק המעשי במבחן מעבר חינוך גופני תשע"ח**

1. **שם המבחן:** שכיבת סמיכה (כפיפות ופשיטות מרפקים)

**המבחן:** כפיפות ופשיטות מרפקים במצב שכיבת סמיכה .

**אופן ביצוע המבחן:**

1. ידיים ברוחב כתפיים.
2. בעלייה – חובה לנעול מרפקים.
3. בירידה – עד שהחזה נוגע בכדור (כדוריד המונח בתוך טבעת גומי, או כל חפץ אחר שיוגדר).
4. כל ביצוע שלא לפי התקנון, לא יספר.

טבלת הישגיים שכיבת סמיכה בנים: (כפיפות ופשיטות מרפקים)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| חזרות | ציון | הערות |
| 50 | 100 | 1. כל חזרה = 2 נק' |
| 45 | 90 |
| 40 | 80 |
| 35 | 70 |
| 30 | 60 |
| 25 | 50 |

כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית בנות(כפיפות ופשיטות מרפקים):

|  |  |
| --- | --- |
| ציון | הישג |
| 100 | 30 |
| 95 | 28 |
| 90 | 26 |
| 85 | 24 |
| 80 | 22 |
| 75 | 20 |
| 70 | 18 |
| 65 | 16 |
| 60 | 14 |
| 55 | 12 |
| 50 | 10 |
| 45 | 8 |
| 40 | 6 |

### **שם מבחן פלאנק בסיסי**

* **אופן הביצוע:** הרימו את עצמכם מהרצפה, עימדו על אמות הידיים ונעצו את כפות הרגליים ברצפה כשהן מכופפות טיפה.

בעת ביצוע המבחן יש להישאר באותה תבנית תנועתית מצורפת טבלה עם ציון עבור כל משך זמן בתרגיל.

* **אימון מומלץ:** עבור מתחילים מומלץ לבצע שלוש חזרות של 30 שניות בתנוחה, כשבין כל תרגול יש לקחת הפסקה של דקה אחת.
* **דגשים:**שמרו על קו ישר בין הירכיים לראש, ראש מורם והשתדלו שלא להרים את הכתפיים.



טבלת ציונים פלאנק בנות (בטן סטטי בסמיכה קדמית על האמות)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| זמן שניות: דקות | ציון | הערות |
| 3:10 | 100 | * מ 3:10 ל- 1:10 כל 4 שניות = נקודה * מ 1:10 ל- 0:00 כל שנייה = 1 נקודה |
| 2:30 | 90 |
| 1:50 | 80 |
| 1:10 | 70 |
| 1:00 | 60 |
| 0:50 | 50 |

טבלת ציונים פלאנק בנים (בטן סטטי בסמיכה קדמית על האמות)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| זמן שניות: דקות | ציון | הערות |
| 4:10 | 100 | * מ 4:10 ל- 2:10כל שניות = נקודה * מ 2:10 ל- 1 כל שנייה = 1 נקודה |
| 3:30 | 90 |
| 2:50 | 80 |
| 2:10 | 70 |
| 2:00 | 60 |
| 1:50 | 50 |

מבדק קיפר: מבדק קופר

מבחן קופר הוא מבחן ריצה שנועד למדוד את היכולת האירובית. מטרת המבחן היא לרוץ את המרחק הגדול ביותר בזמן קצוב של 12 דקות. המרחק שהושג בזמן הריצה משקף את היכולת האירובית על פי הטבלה המצורפת מטה.   
מהלך המבחן והכנה לקראתו: המבחן יערך בתוך אולם ספורט בקציר א **בזמן נתון** **של 12 דקות** ריצה מסביב למגרש **המטרה לצבור** כמה שיותר מרחק בזמן נתון של 12 דקות.

לנבחנים כדאי להתאמן לפחות פעמיים בשבוע במהלך חופש בזמן נתון של 12 דקות ובכל פעם להגדיל את מרחק מצטבר. פעמים רבות שיפור במרחק מתאפשר פשוט עקב הכרת המבחן. מומלץ לבצע את המבחן עד כמה שניתן בקצב קבוע של ריצה.

טבלת השגם מבחן קופר בנות

|  |  |
| --- | --- |
| מרחק | ציון |
| 2100 | 100 |
| 2050 | 95 |
| 2000 | 90 |
| 1950 | 85 |
| 1900 | 80 |
| 1850 | 75 |
| 1800 | 70 |
| 1750 | 65 |
| 1700 | 60 |
| 1650 | 55 |
| 1600 | 50 |
| 1550 | 45 |
| 1500 | 40 |

טבלת השגם מבחן קופר בנים

|  |  |
| --- | --- |
| מרחק | ציון |
| 2200 | 100 |
| 2150 | 95 |
| 2100 | 90 |
| 2050 | 85 |
| 2000 | 80 |
| 1950 | 75 |
| 1900 | 70 |
| 1850 | 65 |
| 1800 | 60 |
| 1750 | 55 |
| 1700 | 50 |
| 1650 | 45 |
| 1600 | 40 |