בגרות מעשית חינוך גופני תש"פ

בחינת בגרות מעשית בחינוך גופני תתקיים ביום חמישי 19.3.2020 בספור טק  רחוב: אלוף פרי רחובות.

אנא קראו את מידע כתוב במיייל זה עד סופו כולל תלמידי פטור מלא

**וועדת חריגים** בחינת בגרות – **1. רפוא**י: תלמיד/ה שביום בחינה או לפני הבחינה חולה או סובל מבעיה רפואית כלשהי חייב יהיה להתייצב בפני וועדת חריגים שתכלול: נציג הנהלה ומורה לחינוך גופני. התלמיד **חייב יהיה להציג בפני וועדה מסמכים רפואיים** . לאחר הדיון הוועדה הוועדה תחליט לגבי דרכי ההיבחנות וההערכה בבחינת הבגרות.

. מבדקי בחינת בגרות: כפיפות מרפקים וריצת 20002

בטן-עליה משכיבה לישיבה(איריס)  או לחילופין פלאנק(שאר המורים)  ייבחנו בשעורים התוצאה הטובה ביותר תירשם כציון.

3. הרכב ציון בחינת הבגרות:

ציון מבחן בגרות: 30% מבדק כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית.

30%   בטן עליה משכיבה לישיבה

40% ריצת 2000 או הליכה (לפטורים מריצה)

קישורים לסרטוני הכנה לבחינת בגרות4.

. <https://www.youtube.com/watch?v=D5kc4NQ3PeI> קישור שכיבות סמיכה

[פלאנק למתחילים - עמידת 6](https://www.youtube.com/watch?v=KoiXnz0r_Qs)                                  [איך לבצע פלאנק?](https://www.youtube.com/watch?time_continue=79&v=TvxNkmjdhMM&feature=emb_logo)

[5 תרגילי פלאנק לחיזוק הבטן](http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=32295)                              [פלאנק במגוון דרגות קושי ובמגוון אפשרויות](https://www.youtube.com/watch?v=HjAL1xKfqvs)

[טכניקה לביצוע כפיפות בטן?](https://www.youtube.com/watch?v=6rP8h2YLYro)

<https://www.youtube.com/watch?v=YlbywsBwmME> ריצה

**תלמידי יב בעלי פטור מלא**יבחנו בסמסטר ב מבחן פטור ע"פ לוח מבחנים בתאריך 22.4.20

**ובנוסף יבחנו  מבחן** עיוני נוסף ביום בחינת בגרות מעשית 19.3.20. .

בהצלחה, צוות חינוך גופני.