הנחיות לתלמידים בבחינת מעבר בחינוך גופני בקיץ תש"פ

מועד המבחן : 26.8.20

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. מבחן פלאנק 3. מבדק שכיבות סמיכה. מצורף 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 חטיבה עליונה 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 תש"פ**

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.

קישור כיצד להתכונן למבחן:[https://www .youtube.com/watch?v=D5kc4NQ3PeI](https://www.youtube.com/watch?v=D5kc4NQ3PeI)

1. שם המבחן פלאנק
2. מבדק קיפר: מבדק קופר
3. 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.
4. 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.
5. 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 |

| **פלנק(סטטי)** | **ציון** | **כפיפות סמיכה** |
| --- | --- | --- |
| 2:00 | 100 | 30 |
| 1:58 | 99 |  |
| 1:56 | 98 |  |
| 1:54 | 97 |  |
| 1:52 | 96 |  |
| 1:50 | 95 | 28 |
| 1:48 | 94 |  |
| 1:46 | 93 |  |
| 1:44 | 92 |  |
| 1:42 | 91 |  |
| 1:40 | 90 | 26 |
| 1:38 | 89 |  |
| 1:36 | 88 |  |
| 1:34 | 87 |  |
| 1:32 | 86 |  |
| 1:30 | 85 | 24 |
| 1:28 | 84 |  |
| 1:26 | 83 |  |
| 1:24 | 82 |  |
| 1:22 | 81 |  |
| 1:20 | 80 | 22 |
| 1:18 | 79 |  |
| 1:16 | 78 |  |
| 1:14 | 77 |  |
| 1:12 | 76 |  |
| 1:00 | 75 | 19 |
| 58 | 74 |  |
| 56 | 73 |  |
| 54 | 72 |  |
| 52 | 71 |  |
| 50 | 70 | 16 |
| 48 | 69 |  |
| 46 | 68 |  |
| 44 | 67 |  |
| 42 | 65 | 13 |
| 40 | 64 |  |
| 38 | 63 |  |
| 36 | 62 |  |
| 34 | 61 |  |
| 32 | 60 | 10 |
| 30 | 59 |  |
| 29 | 58 |  |
| 28 | 57 |  |
| 27 | 56 |  |
| 26 | 55 | 8 |
| 25 | 53 | 6 |
| 24 | 51 | 4 |
| 23 | 49 | 2 |
| 22 | 48 |  |
| 21 | 46 |  |
| 20 | 45 |  |
| 19 | 44 |  |
| 18 | 42 |  |
| 17 | 43 |  |
| 16 | 42 |  |
| 15 | 40 |  |