

# **אות החינוך הגופני**

**סטנדרטים להערכת הישגי התלמידים**

**עורכים:**

**פרופ' רוני לידור**

**פרופ' דוד בן-סירא**

**עפר שמעוני**

## **ועדת המקצוע:**

פרופ' מיכאל שגיב - יו"ר  
מר אברהם זוכמן - מרכז  
גב' דליה אייל  
גב' צפרירה אלקנה  
מר איתן בורשטיין  
ד"ר פליקס לבד  
פרופ' רוני לידור  
ד"ר יוסף עלי  
גב' אמירה סיאני  
מר עפר שמעוני

**עריכה:** פרופ' רוני לידור, פרופ' דוד בן-סירא, עפר שמעוני

**עריכת הלשון:** אלינור טילמן

**ציורי העטיפה:** קופץ במוט - אורי מורן, כיתה ז', בי"ס לאמנויות, תל-אביב  
**שחקן כדורעף** - סשה מיכאליאנץ, כיתה ו', בי"ס הרצל, בת ים  
**מתעמלת בטבעות** - דפנה קדר, כיתה ה', בי"ס איינשטיין, חיפה

**צילום הציורים:** דנה מידן

**סדר ועיצוב העטיפה:** סטודיו גדעון דן

**הוצאה לאור:** משרד החינוך, מחלקת פרסומים

© כל הזכויות שמורות למשרד החינוך

ירושלים, התשס"ח - 2007

# תוכן העניינים

---

<b>4</b>	אברהם זוכמן	<b>פתח דבר</b>
<b>5</b>	פרופ' רוני לידור, פרופ' דוד בן-סירא ועפר שמעוני	<b>מבוא</b>
<b>15</b>	פרופ' דוד בן-סירא	<b>כושר גופני</b>
<b>27</b>	יהודה מור	<b>אתלטיקה</b>
<b>87</b>	עינת ינוביץ ואיל דולב	<b>התעמלות</b>
<b>155</b>	חנן שטיין	<b>משחקי נופש</b>
<b>169</b>	קרן גבע	<b>כדוריד</b>
<b>191</b>	ד"ר יצחק רם	<b>כדורגל</b>
<b>207</b>	ד"ר יצחק רם ופרופ' רוני לידור	<b>כדורסל</b>
<b>221</b>	ד"ר יוסי גבע	<b>כדורעף</b>
<b>253</b>	ד"ר אלה שובל ונועה נאבל	<b>חינוך לתנועה</b>
<b>277</b>	ד"ר אלה שובל, מיכל טל ובת-שבע בן-חורין	<b>חינוך חברתי</b>

# פתח דבר

## למנהלים ולמורים לחינוך הגופני

הספר **אות החינוך הגופני – סטנדרטים להערכת הישגי התלמידים** מקבץ הליכי הערכה שנועדו לשקף כמה מהיסודות החדשים שבתכנית הלימודים בחינוך הגופני ובעיקר את אלו הקשורים בהטמעת הפעילות הגופנית כחלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא של **כלל** ציבור התלמידים. אות החינוך הגופני כולל מבדקים במקצועות הלימוד השונים. המבדקים בכל מקצוע נכתבו על-ידי כותבים שונים, כל אחד מומחה בתחומו.

יש לראות בספר זה חומר עזר שנועד לסייע למורה לחינוך גופני לעקוב אחר מידת התקדמותם של תלמידיו ולהעריך את יכולתם בלימוד ובהטמעה של המיומנויות השונות. המבדקים הכלולים בספר עשויים גם לספק למורה משוב על השגת היעדים שהציב לעצמו בתחילת הלמידה ובמהלכה.

ספר זה הוא פרי עבודה של צוות מומחים. תודתי נתונה לעורכי הספר – פרופ' רוני לידור, פרופ' דוד בן-סירא ועפר שמעוני, על מעורבותם הרבה בהכנת הספר, החל בשלביו הראשונים ועד לשלב שבו הוצג התוצר הסופי. תודתי נתונה גם למחברי 'סוללות' המבחינים על נכונותם להציג את רעיונותיהם על היבטים רבים ומגוונים של מדידה והערכה בחינוך הגופני. אני מודה לאלינור טילמן על העריכה הלשונית של הספר ועל עצותיה הטובות להשבת תוכני הספר. תודה מיוחדת לחברי ועדת המקצוע על הערותיהם המועילות לשיפור המבחינים המוצגים בספר זה. וכן לגב' נאוה סגן, מנהלת האגף לתכנון ופיתוח תכניות לימודים במשרד החינוך, על עצותיה המקצועיות בכתיבת הסטנדרטים. הספר לא היה יוצא לאור ללא מעורבותם ועשייתם של אנשים אלו.

בברכת הוראה יעילה,

### אברהם זוכמן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

# מבוא

## רוני לידור, דוד בן-סירא ועפר שמעוני

המבוא לספר **אות החינוך הגופני – סטנדרטים להערכת הישגי התלמידים** מציג את הרקע והרציונל לבחירת המבדקים במקצועות הלימוד השונים ומספק למורה לחינוך גופני את ההנחיות הדרושות לשימוש יעיל במבדקים השונים.

### רקע

אות החינוך הגופני מבטא את עמידתו של התלמיד בהשגת כמה מיעדיה של תכנית הלימודים בחינוך גופני (משרד החינוך, התרבות והספורט, תשס"ז\*). יעדים אלו באים לידי ביטוי הן בהיבט הגופני והן בהיבטים של ידע והבנה ומודעות לפעילות גופנית נכונה. בספר זה מקובצים הליכי הערכה שנועדו לשקף כמה מהיסודות החדשים שבתכנית הלימודים ובעיקר את אלו הקשורים בהטמעת הפעילות הגופנית כחלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא של **כל** ציבור התלמידים. תכנית הלימודים מאפשרת בחירה של מקצועות ומתאימה את הפעילות הגופנית לכל תלמיד על-פי יכולתו וצרכיו. מבחינה זו החינוך הגופני אינו מיועד אך ורק לטיפוח כישורים ספורטיביים-תחרותיים אלא גם מיומנויות מוטוריות, ידע והבנה והרגלי פעילות גופנית, המשרתים את התלמידים במהלך לימודיהם וגם לאחר מכן, בהמשך חייהם כבוגרים.

### קיימת זיקה ברורה בין אות החינוך הגופני לבין תכנית הלימודים בחינוך גופני. לדוגמה:

← עיקרון מרכזי בתכנית הלימודים הוא חינוך לקראת בחירה. מתן אפשרויות בחירה בחינוך גופני עשוי לתת מענה לצרכים של לומדים בגילים שונים תוך העברת האחריות מהמורה לתלמיד. גם אות החינוך הגופני מבוסס על עקרון הבחירה: המורה יכול לבחור את המבדקים המתאימים לו מתוך ההיצע הקיים בספר. התלמיד אינו נדרש לעמוד בדרישות של כל המבדקים המוצגים אלא רק של אלו שנבחרו על-ידי המורה לשם הערכת הישגיו.

← תכנית הלימודים מדגישה את מודעותו ומחויבותו של המורה לחינוך התלמידים להפנמת ערך הפעילות הגופנית כחלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא. כך הדבר באות החינוך הגופני: התכנים של מרבית המבדקים הם כאלו שעשויים לשרת את התלמיד גם מחוץ למסגרת השיעור בניסיונו לאמץ הרגלים של פעילות גופנית מתונה ומבוקרת, שיקפיד לקיים בקביעות ובעקביות.

יש לראות אפוא באות החינוך הגופני חומר עזר, המסייע למורה לחינוך גופני להוציא לפועל את תכנית הלימודים, בעיקר במיצוי תהליך ההערכה של התלמיד. ההערכה היא חלק בלתי נפרד מתהליך ההוראה-למידה, והמבדקים הכלולים באות החינוך הגופני מסייעים למורה לעקוב אחר מידת התקדמותם של תלמידיו בתהליך הלמידה ואף לעודדם לשפר את הישגיהם הלימודיים - המוטוריים והקוגניטיביים כאחד.

המבדקים עשויים גם לשרת את המורה בהערכה של השגת יעדי הלמידה שהציב בתכנון הוראתו. הישגי התלמידים יכולים לספק למורה משוב על העמידה ביעדים שהציב בתחילת הלמידה או במהלכה.

## **השינויים בתפיסת תפקידו של החינוך הגופני בחברה המודרנית**

בשנים האחרונות ישנן ראיות אפידימיולוגיות כבדות משקל, המעידות כי לפעילות גופנית יש ערך רב בהיבט הבריאותי: הורדת הסיכון לתחלואה ואף לתמותה והשבחת איכות החיים. חוסר פעילות גופנית נחשב כיום לגורם סיכון משמעותי בבריאות הציבור ובכלל זה בילדים ובבני נוער. הירידה בפעילות הגופנית בילדים זוהתה כאחד הגורמים העיקריים למגיפת השמנת-היתר בילדים ולמחלות הנלוות לה, ושכיחותה של השמנת היתר בילדים בישראל היא מן הגבוהות ביותר בארצות המערב. וכך, במדינות רבות בעולם נקבעה תכנית הלימודים בבית-הספר כמסגרת עיקרית להטמעת הידע והמודעות לפעילות גופנית נכונה, ולכך הותאמו גם דרכי ההוראה והדגשיה.

### **המחקר מדגיש את הצורך לבסס את הפעילות הגופנית על עקרונות יסוד אלו:**

א. הפעילות הגופנית אמורה להיות חלק מאורח החיים הרגיל של האדם ולא התנסות חד-פעמית או מזדמנת.

ב. עצימות הפעילות צריכה להיות ברמה תת-מרבית, כיוון ששיעור ההיענות וההתמדה בה גבוהים באופן ניכר מאלה שבתכניות של פעילות בעצימות גבוהה, ואף הסיכון לפציעות נמוך בהרבה.

ג. לשם הורדה משמעותית של הסיכון לתחלואה במחלות לב כלליות הפעילות המומלצת היא פעילות אירובית של כ-30 דקות מדי יום, כאמור, לא בעצימות גבוהה.

ד. המחקר מדגיש גם את הצורך בפעילות קבועה של 8-10 תרגילי סבולת-כוח של קבוצות שרירים עיקריות כבסיס לתפקוד בעומסי היום-יום ולשמירה על רמת הכוח וחוזק השלד שתשפר את התפקוד בגיל מבוגר יותר.

ה. שמירה על אחוז שומן נאות כחלק מאורח חיים פעיל היא חיונית בשל הזיקה שבין עודף משקל ותחלואה.

נוכח עקרונות אלה מוטל על מערכת החינוך בכלל ועל החינוך הגופני בפרט להקנות לתלמידים הרגלי פעילות התורמים לבריאותם ולאיכות חייהם. טיפוח הרגלי בריאות ואורח חיים פעיל הוא, כאמור, אחד מיעדיה המרכזיים של תכנית הלימודים, ומכאן החשיבות הרבה לדרכי ההערכה הנלוות אליה. התוקף של רכיבי ההערכה במבדקים נגזר אפוא מתועלתם לבריאותם של הפרט ולאיכות חייו ולא דווקא מתרומתם להצלחתו בספורט התחרותי.

זאת ועוד. לטיפוח הרגלי פעילות גופנית התורמים לבריאות התלמיד ולאיכות חייו נדרש כיום המורה לחינוך גופני גם לטפח את ההיבט החברתי והערכי של התלמיד. על המורה לתכנן את תהליך הלמידה כך שהתלמיד יהיה מודע לחשיבות הפעילות הגופנית כדפוס התנהגות מועיל וקבוע, כפרט וכחלק מקבוצה. כמו כן על התלמיד לדעת ולהבין כללים, חוקים ועקרונות המכוונים להגינות ספורטיבית, לסובלנות ולשיתוף פעולה כמשתתף, כבעל תפקיד וכצופה.

### **הבסיס להערכת הזכאות לאות החינוך הגופני: שינויים בהדגשים**

המבחנים הקודמים ששימשו את מערכת החינוך הגופני - 'מבחני אות הכושר והספורט', התבססו על הערכת יכולת מרבית במטלות ספורטיביות או תפקודיות. הבסיס להערכת ההצטיינות במבחנים אלו היה

נורמטיבי, כלומר הפרשנות של רמת התפקוד של התלמיד הייתה באמצעות השוואת רמת הישגים במבחנים אלה ביחס להתפלגות הישגים המאפיינת את אוכלוסיית הגיל והמין שאליה משתייך הנבדק. כך, בעלי הישגים תפקודיים גבוהים יותר זכו להערכה גבוהה יותר ולהיפך. מבחנים אלו באו לידי ביטוי מעשי בתפקודים מוטוריים נורמטיביים מבוססי הספק, כלומר ביצוע מרבי של מיומנויות ספורטיביות המצריכות מרכיבי כושר שונים: סבולת לב-ריאה, כוח וסבולת שריר, מהירות, זריזות ושינוי משקל.

להערכה מסוג זה מגבלה עקרונית, המטילה ספק באשר לתוקף המבחנים ששימשו בעבר ביחס לתכנית הלימודים. הם מדדו רק יכולת ביצועית של מטלות תנועתיות, שלרובן קשר בעיקר ליכולת ספורטיבית-תחרותית, אך הם לא התייחסו לתרומת הפעילות הגופנית לאדם בהיבטים כמו בריאות, תפקוד יום-יומי או הופעה אסתטית. יתר על כן, נוכח המרכיב התורשתי הגבוה ביכולת גופנית מרבית, ההערכה הנורמטיבית מותירה בדרך כלל את בעלי המטען התורשתי הנמוך יותר כבעלי הצלחה נמוכה יחסית ומתייגת אותם כפחות 'מתאימים' לתחום הפעילות הגופנית. תיוג זה עשוי לפגוע במוטיבציה של תלמידים שאינם מצטיינים בספורט ובכך לפגוע באימוץ פעילות גופנית כחלק מאורח החיים. ואולם התועלת הבריאותית הגלומה בפעילות גופנית חשובה ומועילה לתלמידים אלה לא פחות מלאחרים, ונראה שאף יותר. התוצאות ניכרות ביחסם של התלמידים למבחנים הנורמטיביים וביחס של חלק גדול מהציבור הבוגר לפעילות גופנית ולכושר גופני.

המעבר מהדגשת התחרותיות, המטפחת הצטיינות ספורטיבית, להדגשת אורח חיים פעיל, המותאם אישית לכל תלמיד, מלווה בשינוי הדגשים בתהליך ההערכה של התלמידים. הדגש בקביעת הזכאות לאות החינוך הגופני הוא על הערכה על-פי קריטריון של עמידה בפעילות גופנית מומלצת ועל שליטה במיומנויות ובתחומי דעת רלוונטיים לאורח חיים פעיל ברמה שהוגדרה בתכנית הלימודים בחינוך גופני לכלל הלומדים; כל זאת תוך שילוב של אפשרות בחירה לתלמיד. כלומר, הישגים של תלמיד מסוים אינם מושווים לאלה של האחרים בכיתתו, אלא התקדמותו נקבעת על-ידי עמידה ביעדים מסוימים: עמד ביעדים - עבר את המבחן; לא עמד ביעדים - לא עמד במבחן.

אות החינוך הגופני לא נועד אפוא להעריך הצטיינות ספורטיבית. לשם כך יש לבנות מסגרת הערכה נוספת דוגמת מבדקים ל'אות הכושר והספורט'. מבדקים אלה ישמשו להערכת הצטיינות בספורט לאותם תלמידים שמעוניינים בכך, שהם גם בעלי יכולת לעמוד בדרישות של אותם מבדקים. אין להסיק מכך ששיעורי החינוך הגופני אינם צריכים לטפח גם מצוינות בתחומי הספורט והתנועה, אך יש לראות בכך מטרת משנה עבור אוכלוסייה בעלת כישורים ייחודיים ולא מטרה עיקרית לכלל ציבור התלמידים.

## **מאפייני ההערכה בזכאות לאות החינוך הגופני**

### **ההערכה לזכאות לאות החינוך הגופני מבוססת על המאפיינים הבאים:**

- א. התבחינים לזכאות כוללים מרכיבים הרלוונטיים לטיפוח ידע ויכולת בקרב **כל** התלמידים.
- ב. ההערכה מבוססת על מדדים המשקפים תהליך של אימוץ פעילות גופנית נאותה ושליטה ביכולות גופניות בעלות משמעות לבניית אורח חיים פעיל לטווח ארוך.
- ג. ההערכה מבוססת על מרכיבים שיש בהם כדי לעודד גישות ועמדות חיוביות לפעילות גופנית. לפיכך היא כוללת רכיבים המאפשרים לכל תלמיד לחוש תחושת הישג ולטפח שליטה עצמית. בכל מקרה,

ההערכה אינה כוללת רכיבים ומצבים מאיימים, שיש בהם כדי לגרום ליחס שלילי כלפי הפעילות הגופנית.

ד. ההערכה מאפשרת לכל התלמידים לעמוד בהצלחה ביעדים בתחום הפעילות הגופנית ובכלל זה גם לבעלי יכולת מוטורית מולדת נמוכה, המשקיעים בלמידה ומאמצים הרגלים של פעילות גופנית נכונה.

ה. ההערכה כוללת רכיבים שיש בהם כדי לשקף את מומחיותו ואחריותו של כל תלמיד לפעילותו העצמאית ולכושרו הגופני.

ו. ההערכה מתבססת על רמת שליטה, המאפשרת פעילות גופנית מועילה, ולא על נורמות. הרמה הנדרשת ניתנת להשגה בעקבות למידה משמעותית תוך הקפדה על פעילות נכונה ומתמשכת בתחום הנלמד.

ז. ההערכה היא מצטברת ואינה מבוצעת במתכונת של מבחן חד-פעמי.

ח. ההערכה מתבססת גם על מרכיב של ידע תאורטי, על פעילות-חוץ לימודית ועל שיעורי בית.

## מבנה הספר והנחיות לשימוש במבדקים

### מקצועות הלימוד

אות החינוך הגופני כולל מבדקים במקצועות הלימוד השונים. המבדקים בכל מקצוע נכתבו על-ידי כותבים שונים, כל אחד מומחה בתחומו. להלן רשימת מקצועות הלימוד הכלולים בספר זה, על-פי סדר הופעתם, והמחברים:

- ← כושר גופני (עיוני ומעשי) - פרופ' דוד בן-סירא
- ← אתלטיקה - יהודה מור
- ← התעמלות - עינת ינוביץ ואיל דולב
- ← משחקי נופש - חנן שטיין
- ← כדורגל - ד"ר יצחק רם
- ← כדוריד - קרן גבע
- ← כדורסל - ד"ר יצחק רם ופרופ' רוני לידור
- ← כדורעף - ד"ר יוסי גבע.

\*נוסף על מקצועות אלו, הכלולים בתכנית הלימודים, נוספו לספר זה מבדקים בשני תחומים:

- ← חינוך לתנועה - ד"ר אלה שובל ונועה נאבל
- ← חינוך חברתי - ד"ר אלה שובל, מיכל טל ובת-שבע בן-חורין.



שני תחומים אלו נוספו כדי לאפשר למורה להעריך את יכולת התלמיד הן בתחום התנועתי והן בתחום חברתי. אות החינוך הגופני בחינוך לתנועה יאפשר למורה להעריך את יכולתו של התלמיד להביע את עצמו בתנועה ולפתח יצירתיות ודמיון באמצעות תנועה. אות החינוך הגופני בחינוך חברתי יאפשר למורה להעריך את היכולת לפתח מיומנויות והרגלים חברתיים במסגרת הכיתה, בית-הספר, המשפחה והקהילה. כמו כן - לפתח מערכת התנהגויות על-פי חוקים, כללים ועקרונות של הגינות ספורטיבית, סובלנות ושיתוף פעולה כמשתתף, כבעל תפקיד וכצופה.

### **מתכונת ההערכה**

בהתאם לעקרונות שהוגדרו אין מקום ללוחות הישג כבסיס לזכאות לאות החינוך הגופני. הווה אומר, הישגיו של הלומד אינם מושווים להישגיהם של בני גילו, אלא הוא מוערך בעיקר על-פי רמת השליטה שלו בפעילות הנלמדת ועל יכולתו ללמוד באופן משמעותי את המיומנויות תוך הקפדה על דפוסי תנועה נכונים ועל הבנתו את החומר הנלמד. נעשה שימוש בגיליון הערכה או בגיליון משימות, הכולל את המטלות העיקריות הנלמדות בתכנית הלימודים. בין התבחינים נכללים, בין השאר, ידע תאורטי, הבנה ויכולת לשלב את התחום הנלמד באורח החיים של התלמיד. רוב תבחיני השליטה ביחידות הלימוד מוגדרים מראש, ואולם במקרים מסוימים המורה רשאי להגדיר תבחינים נוספים בהתאם להדגשים שבחר. דוגמה לכך היא הגדרת פרויקטים ייחודיים או תרומה ייחודית של התלמיד בתחום הנלמד.

יש להביא בחשבון שבספר זה מקובצים תבחינים רק לחלק מהנושאים הנכללים בתכנית הלימודים בחינוך גופני. בחלק מהם התבחינים טרם גובשו או שלא הושלמו. במהדורות עתידיות יש כוונה להרחיבם גם לנושאי הלימוד האחרים הכלולים בתכנית הלימודים. אשר על כן, בשלב זה על המורה לגבש לעצמו תבחיני הערכה עצמאיים ליחידות לימוד שאינן כלולות בספר זה ולהכינם במתכונת דומה לזו של נושאי הלימוד המופיעים בספר ועל-פי אותם עקרונות.

### **זכאות לאות החינוך הגופני**

תלמיד הצובר 80% מהניקוד לפחות בכל אחד מהנושאים שנלמדו במהלך שנת הלימודים זכאי לאות החינוך הגופני. תלמיד שהשתתף בכל המבדקים אך לא עמד ב-80% לפחות באחד או יותר מנושאי הלימוד יוגדר כ'משתתף'.

### **ההערכה בכל יחידת לימוד**

עמידה במטלות שונות, מוגדרות מראש, מקנות לתלמיד נקודות בכל יחידת לימוד. המטלות ורמת השליטה הנדרשת לעמידה בכל אחת מהמטלות יוגדרו לתלמידים במהלך הלמידה. הניקוד היחסי בכל מטלה משקף את משקלה, בהתאם לחשיבותה ביחידת הלימוד. ניקוד מרבי מעיד על השגת שליטה במטלה הנלמדת, כלומר התלמיד שולט בדפוסי התנועה של המיומנות הנלמדת ויכול להשתמש בה ביעילות. ניקוד חלקי ניתן על שליטה חלקית בלבד יחסית ליעדי הלמידה. התלמידים צוברים ניקוד בהתאם לעמידה בקריטריונים שנקבעו לכל אחת מהמטלות. להלן דוגמה של אחד מהמבדקים הנכללים באות החינוך הגופני במשחק הכדורסל.

## דוגמה למבדק באות החינוך הגופני: מסירות בכדורסל

המסירה היא יסוד מרכזי במשחק הכדורסל. מגוון של מסירות נלמד במהלך שנות הלימוד הן בבית-הספר היסודי והן בבית-הספר התיכון (ראה תכנית הלימודים בחינוך גופני), ומסירת חזה היא אחת מהן. ההנחיות לביצוע מבדק מסירת החזה בכדורסל, הלקוח מתוך סוללת המבדקים המתוארים בפרק הכדורסל בספר זה, הן אלו:

**מחונן מסירת החזה:** מסירה זו נעשית בשתי ידיים, כאשר אין ניצב מגן בין המוסר לבין התלמיד שאליו מיועדת המסירה. המרחק האידיאלי לסוג מסירה זה הוא 3.5-4.5 מ' בין שני המבצעים. עמדת המוצא: ברכיים כפופות, גו נטוי לפנים; הכדור מוחזק באזור החזה. מסירת הכדור מבוצעת מאזור החזה של המוסר לאזור החזה של המקבל. סיום התנועה: כפות הידיים מסובבות כלפי חוץ, האגודלים מופנים מטה. מעוף הכדור: שטוח ומלווה בסיבוב פנימי תחתי.

**הליך המבדק:** הנבדק ניצב במרחק מסוים מן הקיר, מאחורי קו מסומן. בהינתן הסימן הוא זורק את הכדור אל הקיר, ובדרכו בחזרה הוא קופץ פעם אחת על הקרקע וחוזר חלילה. יש להקפיד על זריקה ותפיסה של הכדור בשתי ידיים, כלומר אסור להדוף אותו לפנים. כל תפיסת כדור נחשבת לפעם אחת.

מוצעים שני סוגים של מבדקים: **מבדק מעצב ומבדק מסכם**. הראשון ניתן במהלך יחידת הלימוד, ומטרתו לספק ללומד הערכת ביניים על איכות התקדמותו במהלך הלמידה. בהתאם להערכה זו התלמיד יוכל לקבל מידע על נקודות החוזק והחולשה שלו במיומנויות העומדות למבחן. בדוגמה המוצגת כאן - מסירת חזה בכדורסל, המבדק המעצב יסייע לתלמיד לדעת אילו מרכיבים תנועתיים של המסירה מצריכים חיזוק, קרי תרגול נוסף.

המבדק המסכם ניתן בסיום יחידת הלימוד, ומטרתו להעריך את הישגי הלומד בתום יחידת הלימוד של מסירת חזה בכדורסל. הליך המבדק הוא כדלהלן: הנבדק ניצב מעבר לקו המרוחק מן הקיר (כיתות ג-ו - 3 מ'; כיתות ז-ח - 3.5 מ' וכיתות ט-י"ב - 4 מ'). הוא מבצע את המטלה פעמים רבות ככל האפשר בפרק זמן של 30 שניות. צינן הישג - על-פי המפורט בלוח 1. לרשות הנבדק שני ניסיונות, הטוב מביניהם נחשב.

## לוח 1: סטנדרטים למבדק מסירות בכדורסל

דרגות / כיתות	עובר - 6	בינוני - 7	טוב - 8	טוב מאוד - 9	מצוין - 10
ג-ד	10 פעמים	11	14	17	20
ה-ו	13	14	17	20	23
ז-ח	15	16	19	22	25
ט-י	16	17	20	23	26
י"א-י"ב	17	18	21	24	27

נוסף על מיומנות המסירה, מיומנויות נוספות נלמדות בכדורסל, ומבדקים מסכמים ומעצבים לכל מיומנות מוצגים בפרק הכדורסל בספר זה. המורה יכול לבחור את המיומנויות שהוא רוצה לבחון, להסתייע בהערכתן במבדקים המפורטים בפרק ולסכם את הישגי התלמיד (ראה לוח 2).

## לוח 2: סיכום הישגי התלמיד

שם הנבדק: \_\_\_\_\_

המבדק	ציון המבדק המעצב	ציון המבדק המסכם
שליטה בכדור		
כדור		
מסירות		
צעד וחצי		
קליעת עונשין		
קליעת ניתור		
יכולת כללית		
ציון סופי מצטבר =		

### תיעוד הישגי התלמידים

הישגי התלמידים יתועדו וירוכזו בלוח ריכוז כיתתי (לוח 3). המורה יקבץ בלוח את התלמידים ואת הציונים שקיבלו באות החינוך הגופני. הוא יחלק (באחוזים) את התלמידים לקבוצות בעלות רמות ביצוע שונות כדי ללמוד טוב יותר על הפרופיל הכיתתי.

### לוח 3: ריכוז כיתתי של הישגי התלמידים ליחידת לימוד

אחוז התלמידים	מציון	עד ציון

#### זכאות לאות החינוך הגופני: לוח ריכוז הישגים

בכל אחד מנושאי הלימוד יש לציין 'עמד' אם התלמיד עמד בדרישות (צבר 80% מהניקוד לפחות), 'השתתף' אם השתתף אך צבר פחות מ-80% מהניקוד, ו'לא השתתף' אם התלמיד לא השתתף ביחידת הלימוד בנושא זה או במטלות שנקבעו בה (ראה לוח 4).

### לוח 4: ריכוז המידע על התלמידים הזכאים/לא זכאים לאות החינוך הגופני

שמות התלמידים	נושא הלימוד	נושא הלימוד	נושא הלימוד	נושא הלימוד	נושא הלימוד	נושא הלימוד	נושא הלימוד	נושא הלימוד	נושא הלימוד	הערכה סופית
										ה ש ת ת ף
										ל א ה ש ת ת ף

## **הנחיות מעשיות לביצוע אות החינוך הגופני**

הערכת הישגים היא כאמור חלק בלתי נפרד של תהליך ההוראה-למידה בחינוך הגופני. אחת ההמלצות העולות מהספרות העוסקת בתהליכי מדידה והערכה בחינוך גופני ובספורט היא שפרק הזמן המוקדש לתהליכים אלו לא יעלה על 10% מהזמן המוקדש ללמידה ולהוראה בחינוך גופני. במילים אחרות, פרק הזמן המוקדש למדידת הישגים בחינוך גופני והערכתם הוא קצר וממצה. לכן, על המורה לחינוך גופני להפעיל שיקול דעת בבחירת המבדקים ובארגון יעיל של הזמן המוקדש לביצועם.

כיוון שנושאי הלימוד והמבדקים הבוחנים אותם הם מגוונים - החל במקצועות אישיים כמו אתלטיקה והתעמלות, דרך משחקי כדור כמו כדוריד וכדורעף וכלה בחינוך לתנועה - קשה היה להקפיד על אחידות מלאה בכתיבת המבדקים. עם זאת, בכל פרק מוצגים הקריטריונים של כל מבדק והניקוד המוצע לרמות השליטה השונות. כפי שצוין מקודם, על המורה לחינוך גופני לבחור את המבדקים המתאימים לו ולתלמידיו בהתאם לנושאי הלימוד המופיעים בתכנית הלימודים בחינוך גופני. כלומר, בחירת המבדקים היא תוצר של נושאי הלימוד הנלמדים בגילים השונים ובכיתות הלימוד השונות.

### **להלן כמה הנחיות מעשיות לביצוע המבדקים:**

- א. המבדקים מתמקדים יותר ב'איך' ביצע התלמיד ולא ב'כמה' הוא ביצע. לכן נדרש זמן רב יותר לביצועם. על המורה לחינוך גופני לתכנן את זמן ההוראה כך שיעמוד לרשותו הזמן המתאים להוצאתם לפועל.
- ב. מומלץ למורה לנצל את מבדקי אות החינוך הגופני גם להערכת יעדי תכנית ההוראה האישית שלו: האם הוא עמד ביעדים שהציב לעצמו בתחילת הלמידה ובמהלכה?
- ג. הניקוד (או ההערכה) המוצע לכל קריטריון ניתן לשינוי על-ידי המורה. אם הוא מבליט קריטריונים שונים מאלו המוצגים במחווה, והוא מעוניין לתת ציון שונה מזה שמוצג במבדק לקריטריון מסוים, הוא יכול לעשות זאת על-ידי ארגון מחדש של המחווה.
- ד. המורה יכול לבחור מיומנויות נוספות על אלו שמוצגות בפרקים השונים ולהציע דרכי הערכה למיומנויות אלו ברוח דרך ההערכה המוצעת בספר זה.
- ה. מומלץ למורה להשתמש במבדקים המוצעים פעם אחת בשנה לפחות כאשר הוא מלמד מקצוע מסוים. לתלמידים המתקשים והזקוקים להזדמנויות נוספות לשיפור הישגיהם ניתן להציע מבדקים חוזרים.
- ו. המורה יקבע את המשקל היחסי של הישגי התלמיד במבדקי אות החינוך הגופני בציון הגמר בחינוך גופני בהתאם לפילוסופיית ההוראה שלו. עם זאת, על המורה להביא בחשבון את ההנחיות להערכת תלמידים בשיעורי חינוך גופני בכיתות ג'-ב' כפי שהן מוצגות בחוזר מנכ"ל תשס"ז/3(א) 9.3-16\*\*. לדוגמה, עליו ליידע את תלמידיו בתחילת שנת הלימודים על משקלם היחסי של הישגים אלו בציון הגמר בחינוך גופני. כך ידע התלמיד מבעוד מועד כיצד המורה יעריך את יכולתו ויוכל להשקיע את זמן הלמידה והתרגול הדרוש לו כדי לעמוד בהצלחה במבדקים אלו ובדרישות האחרות של המקצוע.

\* משרד החינוך, התרבות והספורט. (תשס"ו). **תכנית לימודים בחינוך גופני לכיתות ג'-י"ב ולחינוך המיוחד בחינוך הממלכתי, הממלכתי-דתי, הערבי והדרוזי**. ירושלים: הוצאת המחבר.

\*\* ראה: [http://www.education.gov.il/edun\\_doc/sg3ak9\\_3\\_16.htm](http://www.education.gov.il/edun_doc/sg3ak9_3_16.htm)

**כּוֹשֵׁר  
גּוֹפְנֵי**

**כתב: פרופ' דוד בן-סירא ●●●●**

# כּוֹשֵׁר גּוֹפְנִי

בתכנית הלימודים של החטיבה העליונה שמור מקום נכבד לכּוֹשֵׁר הגּוֹפְנִי הכללי. התכנית מיועדת לפיתוח הרגלי פעילות גופנית שיש בה תועלת בריאותית, למיסוד הידע הדרוש להבנה של חשיבות הפעילות הגופנית ולעיצוב תכנית פעילות גופנית עצמאית. בהתאם לכך, ההערכה של הכּוֹשֵׁר הגּוֹפְנִי נועדה לוודא שהתלמיד שולט בידע ובמיומנויות בסיסיות הדרושות לניהול אורח חיים פעיל. היא צריכה לתרום לטיפוח הכּוֹשֵׁר הגּוֹפְנִי הבריאותי של כל התלמידים תוך עידוד החלשים שבהם, כך שכל ילד פעיל, ללא קשר ליכולותיו המולדות, יוכל לעמוד בדרישות.

ההערכה של הכּוֹשֵׁר הגּוֹפְנִי מתבססת על שליטה במרכיבי כּוֹשֵׁר גּוֹפְנִי בריאותי ובנויה במתכונת חדשה וייחודית: מבחן עיוני, מבדקים מעשיים, הערכה של הפעילות הגופנית בשעות הפנאי והגשת יומן מעקב. במבחן העיוני כלולים נושאים הקשורים לפעילות גופנית מועילה ולתנועה נכונה. תוכנם של המבדקים המעשיים משקף את רמת הפעילות הגופנית הנדרשת לתועלת בריאותית ולא הישגיות ספורטיבית או תחרותית. בדיקת המאמץ האירובי אינה כוללת ריצה ממושכת בלבד, כפי שהיה בעבר, אלא מגוון רחב של פעילויות כמו הליכה או שחייה ממושכת, מחול אירובי, ריקודי עם, משחק כדור ועוד. מתוכן יוכל המורה לחינוך גופני לבחור את הפעילות המתאימה בעיניו, והוא אף רשאי לשלב פעילויות נוספות, העונות לקריטריונים של מאמץ אירובי ממושך.

ללא פעילות גופנית סדירה, הרמה הנדרשת במבחן קשה להשגה, אך אפשרית לתלמידים המקפידים על פעילות גופנית נכונה. מכיוון שהתמדה בפעילות כזו כחלק מאורח החיים היא מרכיב חיוני באורח חיים פעיל, המבחן צריך לשקף ממד חשוב זה, ולכן הוא אינו חד-פעמי ויש לבצעו כמה פעמים בשנה. הערכת הפעילות הגופנית מחוץ למסגרת השיעורים נועדה לעודד את התלמיד להיות אחראי לאימוץ אורח חיים פעיל ולתת לו על כך חיזוק חיובי.

ההערכה מהווה מרכיב חשוב ביחידת לימוד ייעודית בנושא טיפוח כּוֹשֵׁר גּוֹפְנִי בריאותי בכיתה י, ויש להמשיך בה גם במהלך הלימודים בחטיבה העליונה. האחריות לטיפוח הכּוֹשֵׁר הגּוֹפְנִי ולשמירה עליו חלה בעיקרה על התלמיד.

כל מבדק/פעילות מקנה ניקוד על-פי הטבלה להלן. בסך-הכול יכול התלמיד לצבור עד 40 נקודות. תנאי המינימום לאות החינוך הגופני הוא צבירה של 32 נקודות לפחות, מהן 12 נקודות לפחות במבדקים האירוביים ובאימון המחזורי. להלן סוגי המבדקים/פעילויות והניקוד המרבי בכל אחד מהם:

משימה	ניקוד מרבי
מאמץ אירובי	9
סבולת שרירית - אימון מחזורי	9
מבחן עיוני	5
השתתפות פעילה ב-85% מהשיעורים לפחות	4
השתתפות בפעילות גופנית קבועה ומובנית מחוץ למסגרת השיעורים	5
השתתפות בפעילות גופנית חד-פעמית	3
הגשת יומן מעקב אחר פעילות גופנית עצמאית במהלך השנה	5
<b>סך-הכול</b>	<b>40</b>

## כיתות י"ב

הכיתות: י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מאמץ אירובי

**סוג האירוע:** מבדק כושר גופני בריאותי - מאמץ אירובי רצוף של 30 דקות

**תיאור האירוע:** על הנבדק לעמוד במבדק כושר גופני בריאותי תקופתי שלוש פעמים לפחות בכל אחת משנות הלימוד בחטיבה העליונה, בהפרש של שישה שבועות לפחות בין המבדקים.

המבדק נועד לוודא שהנבדק מסוגל לעמוד במאמץ אירובי בעצמות בינונית לפחות במשך 30 דקות ברציפות. לפיכך אין מקום למדוד את ההספק כחלק מן ההערכה אלא לשם תיעוד ומעקב. בכיתה י' יידרש משך פעילות של 20 - 25 דקות בלבד בשני המועדים הראשונים של המבדק כדי לאפשר הדרגתיות בהתקדמות לעבר המטרה - פעילות רצופה בת 30 דקות.

מוצע להלן מגוון של פעילויות שמתוכנן יבחר המורה פעילות אחת, אך הוא רשאי גם לכלול במבדק יותר מסוג פעילות אחד כגון מבחן מדרגה (10 דקות), ריצה (10 דקות) ומשחק כדור (10 דקות). כמו כן הוא רשאי לשלב מבדקים נוספים, העונים לקריטריונים של מאמץ אירובי ממושך. זאת ועוד: מומלץ כי לא כל המבדקים במהלך השנה יכללו את אותה הפעילות, כך שהנבדקים ייחשפו למגוון של פעילויות אירוביות.

דוגמאות של פעילויות:

מאפיינים	פעילות
ריצה רצופה של 30 דקות בקצב קל עד בינוני, ללא הליכה או מנוחה במהלך הריצה. מומלץ לאפשר ריצה במסלולים שונים ומגוונים ולא דווקא במסלול סיבובי. כמו כן מומלץ לאפשר ריצה בקבוצות או בשילוב מוזיקה	ריצה ממושכת
שחייה רצופה של 30 דקות בקצב קל עד בינוני. מומלץ לעודד שימוש במגוון של סגנונות שחייה במהלך המבדק	שחייה ממושכת
פעילות אירובית ממושכת ורצופה של 30 דקות המשולבת במוזיקת רקע. במהלך שני המבדקים הראשונים בכיתה י' ניתן לשלב מנוחה קצרה של עד שתי דקות	מחול אירובי
מחזורים של עליות על מדרגה או על ספסל בגובה 20 - 40 ס"מ וירידות מהם. העלייה מבוצעת ברגל אחת וצירוף הרגל השנייה לעמידה מלאה; הירידה ברגל הראשונה וצירוף הרגל השנייה. במחזור הבא תבוצע עלייה ברגל השנייה וחוזר חלילה. קצב הפעילות הוא 4 שניות לכל מחזור, כלומר 15 מחזורים לדקה. אפשר לשלב את מבדק המדרגה עם קטעי זמן של ריצה קלה, ובלבד שהפעילות תהיה רציפה	מבדק מדרגה
יש לבחור בריקודים המאפשרים מאמץ בעצמות בינונית ומעלה. הפעילות תהיה רצופה וללא הפסקות	ריקודי עם או עמים
הליכה מהירה בקצב של 6 קמ"ש לפחות, ללא מנוחה. ניתן לקצוב מרחק מינימלי שישקף את קצב ההליכה הזה, עם זאת יש להקפיד על קצב אחיד ולא על מרחק כולל	הליכה מהירה
משחקים שבהם המרכיב האירובי דומיננטי (כדורסל, כדורגל, כדוריד). בבחירת המשחק יש להתאים את כללי המשחק כך שיבטיחו כי המשתתפים נמצאים בתנועה במהלך כל המבדק	משחק כדור



## טופס רישום תוצאות - מאמץ אירובי רצוף

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	מאמץ אירובי מועד 3	מאמץ אירובי מועד 2	מאמץ אירובי מועד 1	שמות התלמידים

**הכיתות:** י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** סבולת שרירית

**סוג האירוע:** מבדק כושר גופני בריאותי - סבולת שרירית (בשיטת אימון מחזורי)

**תיאור האירוע:** המבדק נועד לבדוק את יכולתו של התלמיד להתמיד במאמץ שרירי עצים של קבוצות השרירים העיקריות. הנבדק יבצע אימון מחזורי, הכולל 8-10 תרגילים על-פי בחירת המורה. כל אחד מהתרגילים מיועד להפעלת אחת מקבוצות השרירים העיקריות. התרגילים מהווים מדגם מתוך מגוון התרגילים הרב שהנבדק נחשף אליו במהלך הלימודים.

בתרגילים יופעלו קבוצות השרירים הבאות: ידיים וחגורת כתפיים (אלמנטים של משיכה ודחיפה), רגליים (תרגילי ניתורים, פשיטה בברכיים, כופי ברך וכדומה) ושרירי בטן וגו (במישור החצי ובתנועות אלכסוניות). המבדק כולל שני סבבים ומנוחה בת 2 דקות ביניהם. משך הפעילות בכל תחנה ומשך הפעילות בין שני תרגילים (תחנות) מוצג בטבלה שלהלן:

כיתה	משך הפעילות בתחנה (בשניות)	משך ההפסקה בין התחנות (בשניות)
י'	30	30
י"א-י"ב	40	30

דוגמה של תחנות וארגון באימון מחזורי:

מס'	תיאור התרגיל
1	שכיבת אפיים במרחק 70 - 80 ס"מ מהקיר, כדור כוח מוחזק בשתי הידיים: זריקת כדור אל הקיר ותפיסתו מבלי שייפול לקרקע. יש להקפיד שהמרפקים יהיו באוויר במשך כל הפעילות קבוצות השרירים: גב, זרועות וחגורת הכתפיים
2	כריעה על ברך ימין, כף רגל שמאל ליד ברך ימין, הידיים על המותניים: החלפת מצב הרגליים בניתור תוך יישור הברכיים בעת המעוף. יש להקפיד על תנועה רציפה במשך כל הפעילות קבוצות השרירים: פושטי הברך והירך
3	ליד הסולם - שכיבה על הגב על מזרן, הרגליים בקירוס, הידיים אוחזות בשלב תחתון של הסולם: הרמת הרגליים והאגן, פשיטה בברכיים ונגיעה בשלב עליון של הסולם בבהונות הרגליים. חזרה לעמדת המוצא. יש להקפיד על תנועה רציפה במשך כל הפעילות, ללא הפסקות קבוצות השרירים: בטן וכופי הכתף
4	שכיבת סמיכה קדמית (לתלמידות ניתן לאפשר סמיכה מוגבהת): פשיטות מרפקים קבוצות השרירים: זרועות וחגורת הכתפיים

5	עמידה אחורית לקיר במרחק של כחצי מטר ממנו, כדור כוח מוחזק בשתי הידיים: הפניית הגו ימינה ושמאלה לסירוגין תוך נגיעת הכדור בקיר בסיום כל הפניה. יש לבצע תרגיל זה בקצב בינוני קבוצות השרירים: מפני הגו
6	ניתורים רצופים בדלגית קבוצות השרירים: רגליים
7	שכיבה על הגב, הידיים ישרות מעבר לראש: הרמת רגל ישרה וכפיפת גו לפנים עד נגיעה בשתי הידיים בכף הרגל המורמת; חזרה לשכיבה. ביצוע ברגל השנייה קבוצות השרירים: בטן וכופפי ירך
8	ניתורים במקום בהרמת ברכיים לגובה המותניים בעת המעוף קבוצות השרירים: רגליים ובטן

מומלץ לגוון את מבחר התרגילים הן בשיעורים והן במועדי המבדק השונים.

## טופס רישום תוצאות - מבדק סבולת שרירית

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

שמות התלמידים	מאמץ אירובי מועד 1	מאמץ אירובי מועד 2	מאמץ אירובי מועד 3	הערות

**הכיתות:** י-י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** ידע תאורטי

**סוג האירוע:** מבחן עיוני

**תיאור האירוע:** מבחן בן 25 עד 35 שאלות וברירת תשובה או מבחן בן 7 עד 10 שאלות פתוחות. המבחן יכלול שאלות בכל אחד מהנושאים הבאים:

← תהליכים פיזיולוגיים בעת מאמץ

← הסתגלות הגוף למאמץ ותגובתו לאימון

← שיטות אימון לטיפוח מרכיבי הכושר הגופני

← הקשר בין פעילות גופנית לבריאות

← תזונה נכונה

← בטיחות בעת פעילות גופנית.

לחומר רקע - ראה לדוגמה: "ידע והבנה בחינוך הגופני ובספורט: ספר עזר לתלמיד ולמורה בחטיבה העליונה בבתי הספר העל יסודיים" (הוצאת משרד החינוך, תשס"ז-2007).

**מחון דרגות**

**הקריטריון:** אחוז התשובות הנכונות

עובר	משתתף	דרגות
		כיתות
יותר מ-65%	עד 65%	י-י"ב

## טופס רישום תוצאות - מבחן עיוני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון	שמות התלמידים

הכיתות: י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** פעילות גופנית בשעות הפנאי

**סוג האירוע:** דיווח

**תיאור האירוע:** פעילות גופנית בשעות הפנאי. השתתפות בפעילות גופנית מחוץ למסגרת שיעורי החינוך הגופני מהווה מדד חשוב להטמעת הפעילות הגופנית כחלק מאורח החיים של התלמיד. הניקוד (ראה טבלה בהמשך) יינתן עבור השתתפות בפעילות פנאי חד-פעמית כמו מרוץ או צעדה, או עבור השתתפות סדירה במסגרות קבועות ומובנות כמו אגודת ספורט, נבחרת בית-ספר, להקת מחול, חוגי ספורט וכדומה.

### טופס רישום - פעילות בשעות הפנאי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	פעילות פנאי 6	פעילות פנאי 5	פעילות פנאי 4	פעילות פנאי 3	פעילות פנאי 2	פעילות פנאי 1	שמות התלמידים

**הכיתות:** י-י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** פעילות גופנית אישית - דיווח

**סוג האירוע:** דיווח על פעילות גופנית

**תיאור האירוע:** יומן פעילות אישי

בסיום כל מחצית שנה התלמיד יגיש למורה את יומן הפעילות האישית לשם ביקורת. היומן יכלול לפחות את הפרקים הבאים:

← מטרת אישיות בתחום הפעילות הגופנית ודרכי הפעולה להשגתן

דוגמה לרישום:

מס'	מטרה	דרכים להשגה
1		
2		
3		

← תיעוד הפעילות הגופנית לפי תאריכים. הפעילות תכלול הן את זו שבמסגרת שיעורי החינוך הגופני והן את פעילות הפנאי

דוגמה לרישום:

תאריך	סוג הפעילות	מרכיבי הפעילות	משך הפעילות	הערכה והערות

← הערכה מסכמת של השגת המטרות ונקודות החוזק והתורפה בתכנית

דוגמה לרישום:

מס'	מטרה	דרכים להשגה
1		
2		
3		

## טופס הערכת היומן האישי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

שמות התלמידים	הערכת היומן מחצית ראשונה	הערכת היומן מחצית שנייה	הערות

## הערכה מסכמת

הניקוד במבדקים/פעילות יחושב כך:

משימה	עבר	השתתף	לא השתתף	ניקוד מרבי
מבדק אירובי (3 נקודות עבור עמידה בתקן בכל אחד משלושת מועדי המבדק)				9
אימון מחזורי (3 נקודות עבור עמידה בתקן בכל אחד משלושת מועדי המבדק)				9
מבחן עיוני (3 נקודות על עמידה בתקן של 65% תשובות נכונות, 4 נקודות על 75% תשובות נכונות ו-5 נקודות על 85% ומעלה של תשובות נכונות)				5
השתתפות פעילה ב-85% מהשיעורים לפחות				4
השתתפות בפעילות גופנית קבועה ומובנית מחוץ למסגרת הלימודים (חוגים, נבחרות וכדומה)				5
השתתפות בפעילות גופנית חד-פעמית (תחרות ספורט, צעדה, כנס מחול וכדומה. נקודה אחת לכל אירוע)				3
הגשת יומן מעקב אחר פעילות גופנית עצמאית במהלך השנה				5
<b>סך-הכול</b>				<b>40</b>

ניתן לצבור 40 נקודות בסך הכול. תנאי המינימום לאות החינוך הגופני הוא צבירה של 32 נקודות לפחות, מהן 12 נקודות לפחות במבדקים האירוביים ובאימון המחזורי.



# טופס הערכה מסכמת בכושר גופני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ניקוד						שמות התלמידים
	זכאות לאות החינוך הגופני	סך-כל ניקוד	הגשת יומן אישי	פעילות גופנית חז' - פעמים	פעילות גופנית קבועה	השתתפות פעילה	
					מבחן עיני	אמון מחזורי	מבדק ארובי

# אתלטיקה

כתב: יהודה מור ●●●●●

# אתלטיקה

המבדקים לזכאות לאות החינוך הגופני באתלטיקה נועדו לשרת את המורה לחינוך גופני בהערכת יכולתו והתקדמותו של התלמיד במקצועות השונים של האתלטיקה, בהתאם לקריטריונים של למידה ושיפור המיומנויות. כל מבדק יערך פעמיים במהלך השנה, והוא יבוצע רק לאחר שהתלמידים למדו את המיומנויות והפנימו אותן. שליטה טובה בהן תאפשר למורה לחינוך גופני גם למדוד את התוצאות, אך המשקל העיקרי בהערכת התלמיד יינתן על-פי איכות הביצוע ולא ההישגים הכמותיים. אלה מהווים רק חלק קטן מהמקצוע ואינם מעידים, בעיקר בשלבי הלמידה הראשונים, על למידה והפנמה של חומר הלימוד, ולעתים קרובות מהווים תוצאה של נתונים מולדים וטבעיים בלבד.

המבדקים מבוססים על תכנית הלימודים באתלטיקה לכיתות השונות, החל בכיתה ד וכלה בכיתות י"א-י"ב\*.

כדי להקל על המורה לחינוך גופני לראות את תמונת המבדקים כולה בכל כיתה (ד, ה, ז, ח, ט, י וי"א-י"ב) מוצג בתחילה פירוט המבדקים ואופן ביצועם. לאחר מכן מוצג כל מבדק לחוד ומחונן הקריטריונים שעל-פיו נקבעת ההערכה באותו מבדק.

---

\* ראה מקל, י. (תש"ס). אתלטיקה קלה – נושא מתוך תכניות לימודים בחינוך הגופני בבית הספר היסודי, בחטיבת הביניים ובחטיבה העליונה. ירושלים: מעלות, משרד החינוך.

## כיתה ד

במבדקי אות החינוך הגופני לכיתה ד מודגש בעיקר מרכיב הקואורדינציה הכללית והספציפית באתלטיקה. מרכיב זה בא לידי ביטוי בצורות שונות של התקדמות כמו דילוגים, קפיצות וריצות. המורה לחינוך גופני יסיביר לתלמידים את הקשר בין התרגילים במבדקים ובין התנועה האתלטית. משוב על דרך ביצוע המבדקים ישפר את תהליך הלמידה, מכיוון שכל תלמיד יפנים מה בדיוק עליו לעשות כדי להצליח בהם.

### המבדקים ואופן ביצועם

1. **דילוגים קלים:** דילוגים למרחק - 10 - 15 מטרים. הניתור והנחיתה מבוצעים באותה רגל. הברך של רגל ההנפה מורמת לפניו בזווית ישרה. יש להקפיד על ניתור בכרית כף הרגל, הנפת יד ורגל נגדיות, כף יד שאינה עולה מעבר לגובה העיניים וגוף ישר.
2. **דילוגים גבוהים:** כמו דילוגים קלים אולם הניתור מבוצע בגובה רב יותר ובכל כף הרגל. שתי הידיים מונפות יחד עד גובה העיניים. יש להפעיל כוח ומהירות להשגת גובה.
3. **צעדי רדיפה הצדה:** הניתור - בכרית כף הרגל. מדי שני צעדים מחליפים את צד הגוף הפונה לכיוון התנועה. יש להקפיד על רחיפה כתוצאה מניתור נכון ועל מרחק בעת החלפת הכיוון.
4. **ריצה בקפיצות (צעדי 'איילה'):** אחד מארבעת תרגילי הריצה הבסיסיים (ראה גם מבדקים 5 עד 7). הריצה נעשית בצעדי רחיפה והדחיפה בכרית כף הרגל (למתקדמים - על כל כף הרגל). יש להקפיד על הנפת הברך של רגל ההנפה והושטת כף הרגל לפניו ודחיפת הקרקע לקראת הצעד הבא.
5. **ריצה על כריות כף הרגל:** הגוף מאונך לקרקע, וההתקדמות נעשית על כריות כף הרגל בצעדים קטנים ומהירים ובגו משוחרר. יש להימנע מלהטות את הראש והגו לאחור.
6. **ריצה בקירוב העקבים לישבן ('בעיטה' לאחור):** העקבים מתקרבים לישבן בכל צעד, הצעדים קטנים ומהירים והגו זקוף ומשוחרר.
7. **ריצה בהרמת ברכיים:** הברכיים מורמות לפניו עד לזווית ישרה. הצעדים קטנים ומהירים בגוף ישר, מאונך לקרקע. יש להימנע מלהטות את הגו או הראש לאחור. המבדק - ל-10 מטרים בלבד עקב הקושי לבצע את התרגיל בגיל הזה.
8. **תנועת הידיים בריצה:** עמידת פסיעה, הגוף נטוי מעט לפניו: ביצוע של תנועות הידיים קרוב לגוף, בקצב מתגבר עד למהירות מלאה. יש להקפיד על זווית ישרה במרפק ועל הדגשת התנועה בו (ראה פירוט בתכנית הלימודים).
9. **מאוך מזינוק גבוה למרחק 30 מ':** ההוראות הן 'למקומות', 'היכון', 'רוץ' (או שריקה או ירייה). ביצוע נכון של הזינוק - בראש כפוף. לאחר 6 - 8 מ' הגוף מתיישר. יש להקפיד על תנועת ידיים נכונה, על הטיה קלה של הגו לפניו והבאת העקבים לישבן בתום שלב הדחיפה. ניתן למדוד את הזמן, אך רק לצורך איתור תלמידים מוכשרים.

**10. קפיצה לרוחק מהמקום:** ניתור בשתי רגליים מהמקום למרחק מרבי תוך הנפת הידיים מאחור לפנים. הרגליים מושטות לפנים לנחיתה רחוקה ככל האפשר, (ראו הוראות בטיחות בחוזר מנכ"ל הוראות קבע תשס"ד/1 (א)). ניתן ליצור שלוש דרגות של תוצאה, בהתאם לרמת הכיתה.

## המבדקים בכיתה ד

מס'	שם המבדק	תיאור המבדק	הערות
1	דילוגים קלים	דילוגים ביד ורגל נגדיות, ניתור בכרית כף הרגל, הרמת הברך של רגל ההנפה בזווית ישרה, גוף זקוף	מבדקים מס' 2 - 7 יבוצעו למרחק 10 - 15 מ'
2	דילוגים גבוהים	ניתור בכל כף הרגל, הרמת הידיים עד גובה העיניים, הפעלת כוח ליצירת גובה	
3	צעדי רדיפה הצדה	הצעדים בכרית כף הרגל	דגש על רחיפה והחלפת הרגל המובילה בכל 2 צעדים
4	ריצה בקפיצות (צעדי 'איילה')	הריצה בכל כף הרגל (למתקדמים - בכרית כף הרגל)	דגש על רחיפה
5	ריצה על כריות כף הרגל	גוף זקוף, תנועת ידיים נכונה, צעדים קצרים ומהירים	
6	ריצה בקירוב העקבים לישבן ('בעיטה' לאחור)	גוף זקוף, תנועת ידיים נכונה, צעדים קטנים ומהירים	
7	ריצה בהרמת ברכיים	גוף זקוף, זווית ישרה בברך, צעדים קצרים ומהירים	ריצה למרחק 10 מ'
8	תנועת הידיים בריצה	בעמידת פסיעה, הגוף נטוי מעט לפנים, המרפקים בזווית ישרה	
9	מאוץ למרחק 30 מ'	המאוץ מזינוק גבוה; הקפדה על טכניקת ריצה נכונה	דגש על תגובה מהירה ודחיפת הרגל הקדמית
10	קפיצה לרוחק מהמקום	קפיצה תוך הנפת הידיים מאחור לפנים והושטת הרגליים לפנים לנחיתה	ניתן ליצור 3 דרגות מרחק

**הכיתה:** ד

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** דילוגים קלים

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** דילוגים קלים למרחק 10 - 15 מטרים. יש להקפיד ביצוע הניתור בכרית כף הרגל הנפת יד ורגל נגדיות, היד אינה עולה מעבר לגובה העיניים והגוף זקוף.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. גוף זקוף
20	2. הנפת יד ורגל נגדיות
20	3. הרמת הברך של רגל ההנפה
20	4. ניתור בכרית כף הרגל
20	5. ביצוע שוטף ומהיר
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע שוטף ומהיר	4. ניתור בכרית כף הרגל	3. הרמת הברך של רגל ההנפה	2. הנפת יד ורגל נגדיות	1. גוף זקוף	

הכיתה: ד

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): דילוגים גבוהים

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: דילוגים גבוהים למרחק 10 - 15 מטרים. הניתור מבוצע בכל כף הרגל, שתי הידיים מונפות יחד עד לגובה הפנים. יש להפעיל כוח ומהירות להשגת גובה.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. ניתור בכל כף הרגל
20	2. הרמת הברך של רגל ההנפה
20	3. הנפת שתי הידיים יחד עד לגובה הפנים
20	4. גוף זקוף
20	5. ביצוע שוטף וקצבי
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע שוטף וקצבי	4. גוף זקוף	3. הנפת שתי הידיים לגובה הפנים	2. הרמת הברך של רגל ההנפה	1. ניתור בכל כף הרגל	

**הכיתה:** ד

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** צעדי רדיפה הצדה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** צעדי רדיפה הצדה למרחק 10 - 15 מטרים. הניתור מבוצע בכרית כף הרגל. יש להקפיד על ניתור גבוה. בכל שני צעדים מחליפים את צד הגוף הפונה לכיוון התנועה.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. ניתור בכרית כף הרגל
20	2. ניתור גבוה
20	3. הרגליים ישרות בעת המעוף
20	4. החלפת צד בכל שני צעדים
20	5. ביצוע שוטף וקצבי
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע שוטף וקצבי	4. החלפת צד בכל שני צעדים	3. הרגליים ישרות בעת המעוף	2. ניתור גבוה	1. ניתור בכרית כף הרגל	



## הכיתה: ד

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** ריצה בקפיצות (צעדי 'איילה')

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ריצה בקפיצות (צעדי 'איילה') למרחק 10 - 15 מטרים. הניתור - בכל כף הרגל (למתקדמים - בכרית כף הרגל). יש להקפיד על ניתור חזק, דחיפת הגוף לפנים תוך הנפת הברך של רגל ההנפה והושטת הרגל רחוק לפנים.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. ניתור חזק בכרית כף הרגל
20	2. דחיפה לפנים
20	3. הרמת הברך של רגל ההנפה
20	4. מעוף
20	5. ביצוע שוטף וקצבי
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע שוטף וקצבי	4. מעוף	3. הרמת הברך של רגל ההנפה	2. דחיפה לפנים	1. ניתור בכרית כף הרגל	

**הכיתה:** ד

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** ריצה על כריות כף הרגל

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ריצה על כריות כף הרגל למרחק 10 - 15 מטרים. הגוף זקוף, הגו משוחרר וההתקדמות נעשית בצעדים קטנים ומהירים. יש להימנע מלהטות את הראש או הגו לאחור.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. ריצה על כריות כף הרגל
20	2. גוף זקוף
20	3. תנועת הידיים
20	4. צעדים קטנים ומהירים
20	5. ביצוע שוטף
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע שוטף	4. צעדים קטנים ומהירים	3. עבודת ידיים נכונה	2. גוף זקוף	1. ריצה על כריות כף הרגל	

## הכיתה: ד

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): ריצה בקירוב העקבים לישבן

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ריצה בקירוב העקבים לישבן ('בעיטה' לאחור) למרחק 10 - 15 מטרים. הגוף זקוף, הגו משוחרר וההתקדמות נעשית בצעדים קטנים ומהירים. יש להימנע מלהטות את הראש או את הגו לאחור.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. ריצה על כריות כף הרגל
20	2. גוף זקוף
20	3. עבודת ידיים נכונה
20	4. קירוב העקבים לישבן
20	5. ביצוע שוטף ומהיר
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. ריצה על כריות כף הרגל	2. גוף זקוף	3. עבודת ידיים נכונה	4. קירוב העקבים לישבן	5. ביצוע שוטף ומהיר	

הכיתה: ד

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** ריצה בהרמת ברכיים

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ריצה למרחק 10 מ' בהרמת ברכיים לזווית ישרה. הגוף זקוף, הגו משוחרר וההתקדמות נעשית בצעדים קטנים ומהירים.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. ריצה על כריות כף הרגל
20	2. גוף זקוף
20	3. עבודת ידיים נכונה
20	4. הרמת ברכיים לזווית ישרה
20	5. ביצוע שוטף ומהיר
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע שוטף ומהיר	4. הרמת ברכיים לזווית ישרה	3. עבודת ידיים נכונה	2. גוף זקוף	1. ריצה על כריות כף הרגל	

הכיתה: ד

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): תנועת הידיים בריצה

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: עמידת פסיעה, הגוף נטוי מעט לפני: ביצוע תנועות הידיים כפי שהן נעשות בריצה. הקצב הולך ומתגבר עד למהירות מרבית. יש להקפיד על זווית ישרה במרפק ועל הדגשת התנועה בו.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. זווית ישרה במרפק	20
2. מרפקים קרובים לגוף	20
3. אגרוף לא קמוץ	20
4. גוף נטוי מעט לפני	20
5. ביצוע שוטף במהירות מתגברת	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. זווית ישרה במרפק	2. מרפקים קרובים לגוף	3. אגרוף לא קמוץ	4. גוף נטוי מעט לפני	5. ביצוע שוטף במהירות מתגברת	

**הכיתה: ד**

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מאוץ מזינוק גבוה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** מאוץ למרחק 30 מטרים. היציאה בזינוק גבוה (על-פי ההוראות 'למקומות, היכון, רויץ'), ולאחר כ-6 - 8 מטרים הגוף מתיישר. יש להקפיד על תנועת ידיים נכונה, גוף נטוי מעט לפנים ועקבים המורמים לישבן בתום שלב הדחיפה.

**מחווון קריטריונים**

מסקל	קריטריונים
20	1. עמדת זינוק נכונה
20	2. מצב 'היכון' נכון
20	3. דחיפת הרגל הקדמית
20	4. ביצוע של 3-6 צעדים ראשונים
20	5. ביצוע מלא ושוטף
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

**טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים**

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע מלא ושוטף	4. 3-6 צעדים ראשונים	3. דחיפת הרגל הקדמית	2. מצב 'היכון' נכון	1. עמדת זינוק נכונה	

הכיתה: D

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצה לרוחק מהמקום

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: עמידה בהטיה קלה לפני, הידיים לאחור: ניתור למרחק מרבי בשתי רגליים, הנפת הידיים מאחור לפני והושטת הרגליים לפני לנחיתה רחוקה ככל האפשר (לחול רך בלבד).

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. עמדת מוצא נכונה	20
2. ניתור בהנפת הידיים מאחור לפני	20
3. מעוף	20
4. הושטת הרגליים לפני תוך קירוב הכפות לישבן	20
5. ביצוע מלא	20
סך-הכול	100%

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. עמדת ניתור נכונה	2. ניתור והנפת הידיים	3. מעוף	4. רגליים לפני תוך קירוב הכפות לישבן	5. ביצוע מלא	

## כיתות ה-ו

מבדקי אות החינוך הגופני לכיתות ה-ו משקפים את תוכני הלימוד לכיתות אלה: ריצה קצרה, קפיצה למרחק, קפיצה לגובה בסגנון מספרת, זריקת כדור הוקי והדיפת כדור ברזל בסגנון צדי. לאחר תהליך הלמידה והפנמת המיומנויות רצוי לבצע מדידה שלהן. עם זאת, המורה לחינוך גופני יעריך את התלמידים על סמך שליטתם במיומנויות ואיכות הביצוע כפי שיציגו במבדקים, ואלה הם:

1. **קואורדינציה בתנועה:** המבדק כולל התקדמות בצורות שונות למרחק 15 - 18 מטרים: דילוגים, צעדי רדיפה ועוד (ראה המבדקים לכיתה ד ופירוט נוסף בתכנית הלימודים באתלטיקה). מדי 5 - 6 מטרים יש להחליף את התרגיל, כך שבמרחק זה יבוצעו 3 תרגילים שונים.
2. **תרגילי ריצה:** ארבעת מבדקי הריצה לכיתה ד: ריצה בקפיצות (צעדי 'איילה'), ריצה על כריות כף הרגל, ריצה בקירוב העקבים לישבן ('בעיטה' לאחור) וריצה בהרמת ברכיים. המרחק - 16 - 20 מטרים, הכולל את ארבעת התרגילים.
3. **מאץ מזינוק גבוה למרחק 40 - 60 מ':** מזינוק גבוה. ההערכה תכלול את ביצוע הזינוק, את מצב הגוף בתחילת הריצה (נטוי לפנים), ההתיישרות לאחר כ-10 מ', טכניקת הריצה, שמירה על קצב ועבודת ידיים מהירה.
4. **קפיצה לרוחק - הרצה לקרש הניתור:** מדידה של 11 - 13 צעדי הרצה (בעזרת בן זוג). בסיום ההרצה - ניתור על הקרש מעלה ולפנים. ההערכה במבדק זה היא הדיוק בהגעה לקרש ומהירות הריצה. לנבדק יוצעו כמה הזדמנויות לשיפור הציון.
5. **קפיצה לרוחק - נחיתה:** קפיצה מהמקום ונחיתה לחול רך. יש לנתר היטב, 'להוליך' את העקבים דרך הישבן, להושיט רגליים כפופות קמעה לפנים ולנחות על הישבן. על העקבים להקדים את נחיתה הישבן, וכפיפה בברכיים תמנע נחיתה 'קשה'.
6. **קפיצה לגובה בסגנון מספרת:** קפיצת מספרת מהרצה של 5 צעדים. גובה רף הקפיצה - בהתאם ליכולתו של הנבדק. הנחיתה מבוצעת בעמידה על מזרן מוגבה. ההערכה תכלול את שטף ההרצה, ההאצה לקראת הניתור והשילוב בין ההרצה לניתור.
7. **זריקת כדור הוקי מעמידה ובתנועה:** זריקה מהמקום מעמידה צדית וזריקה מהרצה של 5 - 7 צעדים. תנועת הגוף לכיוון הזריקה היא בסדר הבא: תנועת הרגליים, הפניית המותניים, הפניית החזה ולבסוף תנועת היד. יש להקפיד על קשר נכון בין הזריקה מהמקום לזריקה מהרצה.
8. **זריקות כדור כוח - הכנה להדיפת כדור ברזל:** הזריקות יבוצעו בכדור כוח במשקל 2 - 3 ק"ג. הן יבוצעו בשתי הידיים ב-4 צורות: א. בעמידת פישוק - זריקה מגובה החזה לגובה ולמרחק (בזווית של כ-40 מעלות); ב. בעמידת פסיעה - זריקה מעבר לראש; ג. בעמידת פישוק - זריקת כדור מבין הרגליים לפנים; ד. בעמידת פישוק - זריקת כדור לאחור. יש להעריך את זווית הוצאת הכדור בהתאם לעיתוי שחרור הכדור.



## המבדקים בכיתות ה-ו

מס'	שם המבדק	תיאור המבדק	דגשים והערות
1	קואורדינציה בתנועה	דילוגים בגבהים שונים, צעדי רדיפה ועוד (מבדקים נוספים - ראה תכנית הלימודים)	תנועה למרחק 15 - 18 מ'; כל 1/3 מרחק - החלפת תרגיל
2	ארבעת תרגילי הריצה	1/4 מהמרחק - ריצה בקפיצות, 1/4 על כריות כף הרגל, 1/4 'בעיטה' לאחור ו-1/4 הרמות ברכיים גבוהות	ריצה למרחק 16 - 20 מ'; גוף זקוף, תנועת ידיים נכונה וביצוע שוטף
3	מאוץ מזינוק גבוה	זינוק גבוה וריצה במהירות מרבית למרחק 40 - 60 מ'; דגש על מצב הגוף בזינוק ובריצה	לאחר הלימוד רצוי למדוד את זמן הריצה (ללא ציון)
4	קפיצה לרוחק - הרצה לקרש הניתור	הרצה למרחק 11 - 13 צעדים במהירות מרבית והגעה מדויקת ככל האפשר לקרש	הערכה תינתן על דיוק ההגעה לקרש ועל טכניקת הריצה
5	קפיצה לרוחק - נחיתה	ביצוע הנחיתה לאחר קפיצה מהמקום; דגש על ניתור חזק, העברת עקבים דרך הישבן ונחיתה עליו תוך הושטת רגליים לפני	נחיתה רכה, ברכיים בכפיפה קלה ונחיתה של העקבים לפני נחיתה הישבן
6	קפיצה לגובה בסגנון מספרת	סגנון מספרת לאחר 5 צעדי הרצה; הגובה מותאם לרמת הנבדק	גוף זקוף, הגברת המהירות לקראת הניתור, טכניקת הקפיצה ונחיתה בעמידה על מזרן גבוה
7	זריקת כדור הוקי - מהמקום ובתנועה	זריקה מעמידה צדית; זריקה בתנועה לאחר הרצה של 5 - 7 צעדים	הדגשת הסדר הנכון של הפעלת חלקי הגוף - רגליים, מותניים, חזה ויד
8	4 צורות זריקה של כדור כוח	זריקה בשתי ידיים מהמקום למרחק מרבי: מגובה החזה, מעל הראש, בין הרגליים ואחורנית	הפעלת הגוף ואחר-כך הידיים; הזריקה למרחק ובזווית של כ-40 מעלות

הכיתות: ה-I

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קואורדינציה בתנועה

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** תרגילי קואורדינציה בתנועה למרחק 15 - 18 מטרים: דילוגים בגבהים שונים, צעדי רדיפה ועוד (ראה המבדקים לכיתה ד ופירוט נוסף בתכנית הלימודים באתלטיקה). מדי 5 - 6 מטרים יש להחליף את התרגיל, כך שיבוצעו 3 סוגים של תרגילים. הערות: א. רצוי להוסיף תרגילים אחרים המתאימים לרמת התלמידים כגון צעדי שיכול, וריאציות של דילוגים ועוד. ב. יש לבצע את המבדק פעמיים לפחות, כך שכל תלמיד יבצע שישה תרגילים לפחות.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. מעוף
20	2. תיאום בין שתי הרגליים
20	3. תיאום בין הידיים והרגליים
20	4. ביצוע שוטף
20	5. 3 (שלוש) סוגי תרגילים במרחק הנדרש (15 - 18 מ')
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. מעוף	2. תיאום בין הרגליים	3. תיאום ידיים-רגליים	4. ביצוע שוטף	5. 3 סוגי תרגילים	

**הכיתות: ה-ו****הנושא (מתוך תכנית הלימודים): תרגילי ריצה****סוג האירוע: תצפית**

**תיאור האירוע:** ריצה הכוללת את ארבעת תרגילי הריצה למרחק 16 - 20 מטרים: ריצה בקפיצות, ריצה על כריות כף הרגל, ריצה בקירוב העקבים לישבן וריצה בהרמת ברכיים (ראה גם מבדקים לכיתה ד). בכל רבע מרחק ישונה התרגיל, כך שהמרחק יכלול את ארבעת התרגילים.

**מחווון קריטריונים**

משקל	קריטריונים
20	1. ריצה על כריות כף הרגל
20	2. גוף זקוף
20	3. תנועת הרגליים
20	4. תנועת הידיים (ציר התנועה בכתפיים, זווית ישרה במרפק, כפות ידיים מאוגרפות קלות, הרפיה בחלק העליון של הגוף)
20	5. ביצוע שוטף (תנועה מהירה בצעדים קטנים)
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

**טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים**

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע שוטף	4. תנועת הידיים	3. תנועת הרגליים	2. גוף זקוף	1. ריצה על כריות כף הרגל	

הכיתות: ה-1

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מאוץ מזינוק גבוה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** מאוץ למרחק 40 - 60 מ' מזינוק גבוה. הגוף נטוי לפניים בתחילת הריצה ומתיישר לאחר כ-10 מ'.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. זינוק גבוה ותגובה לזינוק
20	2. גו נטוי לפניים בתחילת הריצה
20	3. התיישרות לאחר כ-10 מ'
20	4. תנועת הידיים (ציר התנועה בכתפיים, זווית ישרה במרפק, כפות ידיים מאוגרפות קלות, הפעלת הידיים בקצב המתאים למהירות הריצה, הרפיה בחלק העליון של הגוף
20	5. דחיפת רגליים מרבית וקירוב העקבים לישבן בתום שלב הדחיפה
100%	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. זינוק גבוה	2. גו נטוי בתחילת הריצה	3. התיישרות לאחר כ-10 מ'	4. תנועת הידיים	5. דחיפת הרגליים	

ה-1: הכיתות:

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצה לרוחק - צעדי הרצה לקרש

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: מדידה של 11 - 13 צעדי הרצה (בעזרת בן-זוג). בסיום ההרצה - ניתור על קרש הקפיצה מעלה ולפנים. יש לבדוק את הדיוק בהגעה לקרש לאחר ריצה במהירות מרבית. יוצעו לתלמיד כמה הזדמנויות לשיפור הציון.

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. מדידת צעדי ההרצה (בעזרת בן-זוג)	20
2. טכניקת הריצה	20
3. ריצה במהירות מרבית	20
4. דיוק בהגעה לקרש	20
5. שילוב הריצה והניתור	20
סך-הכול	100%

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. מדידת ההרצה	2. טכניקת הריצה	3. ריצה במהירות מרבית	4. דיוק בהגעה לקרש	5. שילוב הריצה והניתור	

**הכיתות:** ה-1

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצה לרוחק - נחיתה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ניתור בשתי רגליים מהמקום, 'הולכת' העקבים דרך הישבן, פשיטת רגליים כפופות קמעה לפנים ונחיתה על הישבן תוך 'גלישת' הרגליים אל החול. הנחיתה על העקבים מקדימה את נחיתה הישבן. כפיפה בברכיים מונעת נחיתה 'קשה'.

**מחון קריטריונים**

משקל	קריטריונים
20	1. 'הולכת' העקבים דרך הישבן
20	2. פשיטת רגליים לפנים
20	3. נחיתה על העקבים
20	4. 'שיבה' בעת הנחיתה
20	5. ביצוע מלא (שילוב של כל מרכיבי הנחיתה)
100%	סך-הכול

**טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים**

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע מלא	4. 'שיבה' בעת הנחיתה	3. נחיתה על העקבים	2. פשיטת הרגליים לפנים	1. 'הולכת' העקבים	

הכיתות: ה-ו

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצה לגובה בסגנון מספרת

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: קפיצת מספרת: הרצה של 5 צעדים בקצב מתגבר, ניתור ברגל הרחוקה מהרף ונחיתה בעמידה על מזרן גבוה. גובה הרף נקבע בהתאם ליכולתו של הנבדק.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. הרצה שוטפת
20	2. קצב הרצה מתגבר לקראת הניתור
20	3. טכניקת הקפיצה
20	4. נחיתה בעמידה
20	5. ביצוע שוטף של מרכיבי הקפיצה - ההרצה, הניתור והנחיתה
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	1. הרצה שוטפת	2. קצב הרצה מתגבר	3. טכניקה נכונה	4. נחיתה בעמידה	

**הכיתות:** ה-1

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** זריקת כדור הוקי

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** זריקת כדור הוקי תבוצע פעם אחת מהמקום ופעם אחת לאחר 5 - 7 צעדי הרצה. הזריקה מהמקום תבוצע בסדר הבא: הפעלת הרגליים, הפניית המותניים והחזה לכיוון הזריקה ולבסוף תנועת היד הזורקת. יש להקפיד על תנועה רצופה וקישור נכון בין ההרצה לזריקה.

**מחון קריטריונים**

משקל	קריטריונים
20	1. סדר פעולות נכון: רגל - גוף - יד
20	2. הבאת היד לאחור
20	3. ביצוע ההרצה
20	4. טכניקת הזריקה מהמקום ולאחר תנועה
20	5. ביצוע שוטף של ההרצה והזריקה
100%	סך-הכול

**טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים**

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע שוטף של ההרצה והזריקה	4. טכניקת הזריקה מהמקום ולאחר תנועה	3. ביצוע ההרצה	2. הבאת היד לאחור	1. סדר הפעולות	



## הכיתות: ה-ו

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** זריקות כדור כוח - הכנה להדיפת כדור ברזל

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** זריקות של כדור כוח בשתי ידיים יחד למרחק מרבי כהכנה להדיפת כדור ברזל. הזריקות מבוצעות ב-4 צורות:

← עמידת פישוק, הכדור מוחזק בידיים כפופות בגובה החזה: זריקה לגובה ולמרחק (בזווית של כ-40 מעלות)

← עמידת פסיעה, הכדור מוחזק מעל הראש: זריקת הכדור מעבר לראש

← עמידת פישוק: זריקת הכדור מבין הרגליים לפנים

← עמידת פישוק: זריקת הכדור לאחור. יש להעריך את הזווית של הוצאת הכדור בהתאם לעיתוי שבו הכדור עוזב את הידיים.

בכל הזריקות יש להדגיש את סדר הפעולות של איברי הגוף: קודם הרגליים, לאחר מכן המותניים, החזה ולבסוף הידיים.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. אחיזת הכדור
20	2. סדר הפעולות: רגליים - גוף - ידיים
20	3. שחרור הכדור בעיתוי המתאים
20	4. יכולת זריקה
20	5. שילוב בין כל מרכיבי הזריקה (טכניקה מלאה)
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. שילוב של כל המרכיבים	4. יכולת הזריקה	3. עיתוי שחרור הכדור	2. סדר הפעולות	1. אחיזת הכדור	

## כיתות ז-ח

בכיתות אלה מתחיל גיל ההתבגרות. תהליכי הגדילה מואצים, תהליך הלמידה של המיומנויות משתפר וכך גם מרכיב הקואורדינציה, חלה התפתחות מואצת של מרכיב הכוח (אצל הבנות מוקדם יותר), ורמת היכולת האתלטית עולה. בכיתות אלו המורה לחינוך גופני מתמקד בלימוד ובבדיקת הסגנונות במקצועות השונים: סגנון קירוס ופסיעה בקפיצה לרוחק, סגנון פוסברי בקפיצה לגובה, סגנון גלישה צדית בהדיפת כדור ברזל וכמו כן זינוק נמוך בריצה והחלפת מקל במרוץ שליחים.

אפשר ואף רצוי למדוד את ההישגים במקצועות אלו, אך ההערכה תתבסס בעיקר על איכות הביצוע.

- קואורדינציה בתנועה:** התקדמות בצורות שונות למרחק 15 - 18 מטרים. יעשה שימוש בתרגילים השונים המופיעים בתכנית הלימודים באתלטיקה. המורה לחינוך גופני יוכל להוסיף תרגילים אחרים על-פי שיקול דעתו ובהתאמה לרמת התלמידים. בכל 5 - 6 מטרים יש להחליף את התרגיל. המבדק יבוצע פעמיים, כך שכל נבדק יבצע 6 תרגילים.
- זינוק נמוך ומאוץ:** שלושת שלבי הזינוק - 'למקומות', 'היכון', 'צא'. ההערכה - בעיקר על שלושת השלבים ועל הזינוק עצמו, דהיינו ישור הרגל הקדמית, תנועת הידיים ומצב הגוף ביציאה. מרחק הריצה - 25 - 30 מ'.
- מאוץ ל-60 מ' מזינוק נמוך:** ההערכה נעשית בעיקר על טכניקת הריצה, ורצוי גם למדוד את זמן הריצה.
- קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה לאחר הרצה קצרה:** הקפיצה מבוצעת לאחר 7 צעדי הרצה, מהקרח או משפת בור הקפיצה. יושם דגש על השילוב בין ההרצה לניתור.
- קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה בהרצה מלאה:** הקפיצה - לאחר הרצה מדודה של 11 - 13 צעדים (15 למצטיינים). ההערכה תיעשה על קצב הריצה, הדיוק בהגעה לקרח וביצוע הקפיצה. הטכניקה הנדרשת בסיסית בלבד.
- קפיצה לגובה בסגנון פוסברי:** 5 צעדי הרצה וקפיצה בסגנון פוסברי. הגומי או הרף יוצב בגובה נמוך, כך שהנבדק יוכל לעוברו בנקל. ההערכה תיעשה על ההרצה, שילוב ההרצה והניתור וביצוע שלבי הקפיצה. הטכניקה הנדרשת בסיסית בלבד.
- הדיפת כדור ברזל מהמקום:** העמידה צדית, וזווית ההדיפה היא 60 - 70 מעלות. משקל הכדור 3 - 4 ק"ג. ההערכה תיעשה על מצב הגוף, סדר ההפעלה של איברי הגוף (רגליים, מותן, חזה, יד) ושטף התנועה. בשלב זה אין מודדים את המרחק.
- גלישה צדית:** ביצוע גלישה צדית בלבד, ללא הדיפה. יש להקפיד על תנועת רגליים נכונה ונחיתה בשתי רגליים לקראת ההדיפה. הערה: מבדק זה מתאים מאוד גם לתלמידים חלשים גופנית, המתקשים לבצע את ההדיפה כולה.

9. **הדיפת כדור ברזל בגלישה מלאה:** שילוב של צעדי הגלישה וההדיפה עצמה. יש להקפיד על רצף תנועתי ועל ביצוע הדיפה נכונה בסיום הגלישה. הטכניקה הנדרשת בסיסית בלבד.

10. **ריצת שליחים – העברת מקל:** העברת מקל בהעברה תחתית. המבדק יבוצע בזוגות (למתקדמים - ברביעיות). ההערכה תיעשה על שטף ההעברה, עיתוי העברת המקל, עיתוי קבלתו ומהירות הריצה.

## המבדקים בכיתות ז-ח

מס'	שם המבדק	תיאור המבדק	דגשים והערות
1	קואורדינציה בתנועה	רצף של תרגילי קואורדינציה	התרגילים - למרחק 15 - 18 מ'. דגש על איכות התנועה
2	זינוק נמוך ומאוץ	שלושת שלבי הזינוק + מאוץ של 25 - 30 מ'	מרחק הריצה - 20 - 30 מ'
3	ריצת 60 מ' בזינוק נמוך	ריצת 60 מ' מזינוק נמוך	ההערכה תינתן על טכניקת הזינוק והריצה; רצוי למדוד זמן
4	קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה	קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה לאחר הרצה קצרה (7 צעדים)	דגש על שילוב בין הרצה מהירה וניתור
5	קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה	קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה הרצה מלאה (11 - 15 צעדים)	דגש על הרצה ודיוק בהגעה לקרש וטכניקת הקפיצה בסיסית
6	קפיצה לגובה בסגנון פוסברי	קפיצה לאחר 5 צעדי הרצה	ההערכה תינתן על שילוב בין ההרצה לניתור וטכניקת הקפיצה (בסיסית בלבד)
7	הדיפת כדור ברזל (מהמקום)	עמידה צדית, כפות רגלים מקבילות. הדיפה גבוהה	המשקל - 3 - 4 ק"ג; הקפדה על סדר פעולה נכון: רגליים, מותניים, חזה, יד
8	גלישה צדית	גלישה צדית (מלאה) כהכנה להדיפה אך ללא פעולת ההדיפה	הקפדה על תנועת הרגליים ונחיתה נכונה לקראת ההדיפה
9	הדיפה מלאה בגלישה צדית	הדיפה מלאה בגלישה צדית	המשקל - 3 - 4 ק"ג; ההערכה תינתן על השילוב בין תנועת הגלישה להדיפה
10	העברת מקל בריצה	העברה תחתית בין בני זוג	ההערכה תינתן בהתאם לאיכות הביצוע ולמהירות הריצה; החלפת תפקידים

## הכיתות: ז-ח

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קואורדינציה בתנועה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** תרגילי קואורדינציה בתנועה (המפורטים בתכנית הלימודים באתלטיקה) למרחק 15 - 18 מ'. מדי 5 - 6 מטרים יש להחליף את התרגיל, כך שיבוצעו 3 סוגים של תרגילים.

הערות:

א. רצוי להוסיף תרגילים אחרים המתאימים לרמת התלמידים כגון צעדי שיכול, וריאציות של דילוגים ועוד.  
ב. יש לבצע את המבדק פעמיים לפחות, כך שכל תלמיד יבצע שישה תרגילים לפחות.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. מעוף	20
2. תיאום בין הרגליים ואיזון בכוח הרגליים	20
3. תיאום בין הידיים לרגליים	20
4. ביצוע שוטף	20
5. החלפת תרגיל כל שליש מרחק	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. מעוף	2. תיאום ואיזון בכוח הרגליים	3. תיאום ידיים-רגליים	4. ביצוע שוטף	5. החלפת תרגילים	

**הכיתות: ז-ח**

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** זינוק נמוך ומאוץ

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** זינוק נמוך ומאוץ למרחק 25 - 30 מ'. ייעשה שימוש בשלושת שלבי הזינוק - 'למקומות', 'היכון', 'צא'. ההערכה תינתן על המצבים הסטטיים, על הזינוק עצמו ועל טכניקת הריצה.

**מחווון קריטריונים**

מסקל	קריטריונים
20	1. מצב 'למקומות': הראש בהמשך הגו והמבט מופנה לקרקע. הגו מקביל לקרקע, כפות הידיים מונחות ברוחב הכתפיים. אצבעות הרגל הקדמית במרחק 35 - 45 ס"מ מקו הזינוק
20	2. מצב 'היכון': הרמת הישבן ב-20 - 30 ס"מ, העברת המשקל לחלק הקדמי של הגוף
20	3. 'צא': יישור מלא של הרגל הקדמית, הנפה נמרצת של ברך הרגל האחורית, תנועת ידיים נמרצת
20	4. תנועת הידיים בשלושת הצעדים הראשונים
20	5. שמירה על גו כפוף ומבט לקרקע ב-6 - 8 הצעדים הראשונים
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

**טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים**

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. מצב 'למקומות'	2. מצב 'היכון'	3. 'צא'	4. תנועת הידיים	5. מצב הגוף	

הכיתות: ז-ח

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מאוץ ל-60 מטרים

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ריצה קצרה למרחק 60 מטרים מזינוק נמוך. ההערכה היא על טכניקת הזינוק, השילוב בין הזינוק לריצה והריצה עצמה. רצוי למדוד זמן.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. שלבי הזינוק ('למקומות', 'היכון', 'צא')	20
2. דחיפת הרגל הקדמית	20
3. התיישרות לאחר סיום שלב הזינוק	20
4. טכניקת הריצה הקצרה	20
5. שילוב כל מרכיבי הזינוק והריצה	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. שלבי הזינוק	2. דחיפת הרגל הקדמית	3. התיישרות בסיום הזינוק	4. טכניקת הריצה הקצרה	5. שילוב המרכיבים	

הכיתות: ז-ח

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה לאחר הרצה חלקית של 7 צעדים. הניתור - מקרש הקפיצה או משפת בור הקפיצה. יש להדגיש את חשיבות השילוב בין ההרצה לניתור.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. הרצה
20	2. ניתור והרמת רגל ההנפה
20	3. טכניקת המעוף - קירוס או פסיעה
20	4. נחיתה
20	5. שילוב בין ההרצה והניתור
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. שילוב מרכיבי הקפיצה	4. הנחיתה	3. טכניקת המעוף	2. ניתור והרמת הרגל	1. ההרצה	



הכיתות: ז-ח

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה לאחר הרצה מלאה של 11 - 15 צעדים. יושם דגש על דיוק בהגעה לקרש. הטכניקה הנדרשת היא בסיסית בלבד. רצוי למדוד את המרחק.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. הרצה ודיוק בהגעה לקרש	40
2. שליטה בגוף בעת המעוף	40
3. טכניקה בסיסית	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים			שמות התלמידים
	1. הרצה ודיוק בהגעה לקרש	2. שליטה בגוף בעת המעוף	3. טכניקה בסיסית	

הכיתות: ז-ח

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצה לגובה בסגנון פוסברי

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** קפיצה לגובה בסגנון פוסברי. הסגנון מבוצע בגובה נמוך ולאחר 5 צעדי הרצה. הריצה - על כריות כף הרגל (מלבד הניתור המבוצע על כל כף הרגל), הגוף 'גבוה' בעת ההרצה, וקשת הכניסה היא בצורת האות J. הטכניקה הנדרשת היא בסיסית בלבד.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. טכניקת הרצה (על כריות כף הרגל, גוף 'גבוה')
20	2. ניתור אנכי ככל האפשר
20	3. הנפת הברך והורדתה בעת הפניית הגב לרף
20	4. מצב הגוף באוויר (הקשתה בשיא הגובה)
20	5. שילוב כל מרכיבי הקפיצה לביצוע מלא
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. שילוב כל מרכיבי הקפיצה	4. מצב הגוף באוויר	3. הנפת הברך והורדתה	2. ניתור אנכי	1. טכניקת ההרצה	

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** הדיפת כדור ברזל מהמקום

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** הדיפת כדור ברזל במשקל 3 - 4 ק"ג מהמקום. הזווית של הדיפת הכדור גבוהה - 60 עד 70 מעלות. יש להקפיד על סדר נכון של תנועת ההדיפה: הרגליים, האגן, המותניים, החזה והיד.

**מחווון קריטריונים**

משקל	קריטריונים
20	1. עמדת מוצא: עמידה צדית בפישוק, כפות הרגליים מקבילות
20	2. סיבוב כף הרגל האחורית ו'הוצאת' האגן
20	3. פעולת הידיים
20	4. סיום ההדיפה באצבעות היד ההודפת
20	5. ביצוע מלא, שוטף ובסדר הנכון (רגליים, אגן, מותניים, חזה ויד)
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

**טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים**

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. עמדת מוצא	2. פעולת כף הרגל והאגן	3. פעולת הידיים	4. סיום ההדיפה באצבעות	5. ביצוע מלא, שוטף ובסדר הנכון	

הכיתות: ז-ח

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** גלישה צדית

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** גלישה צדית מלאה כהכנה להדיפת כדור ברזל אך ללא כדור וללא תנועת ההדיפה. יש להקפיד על תנועת רגליים מהירה ועל נחיתה בשתי הרגליים לקראת מצב ההדיפה.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. עמדת מוצא	20
2. פעולת רגל ימין	20
3. פעולת רגל שמאל	20
4. נחיתה נכונה בשתי הרגליים	20
5. ביצוע מלא ושוטף	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. עמדת מוצא	2. פעולת רגל ימין	3. פעולת רגל שמאל	4. נחיתה בשתי רגליים	5. ביצוע מלא ושוטף	

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** הדיפת כדור ברזל בסגנון גלישה צדית

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** הדיפת כדור ברזל במשקל 3 - 4 ק"ג תוך שילוב של שני חלקי ההדיפה - צעדי הגלישה וההדיפה עצמה. רצוי למדוד את המרחק.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. עמדת מוצא
20	2. ביצוע שלב הגלישה עד לנחיתה
20	3. המשך שלב ההדיפה לאחר הנחיתה ('הוצאת' האגן והבלטת החזה)
20	4. פעולת פלג הגוף העליון (יישור המרפק ושחרור הכדור)
20	5. ביצוע מלא ושוטף של כל שלבי ההדיפה
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. עמדת מוצא	2. שלב הגלישה	3. המשך ההדיפה	4. פלג הגוף העליון	5. ביצוע מלא ושוטף של ההדיפה	

הכיתות: ז-ח

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** ריצת שליחים - העברת מקל

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** העברת מקל בהחלפה תחתית בזוגות. הנבדקים יחליפו תפקידים כדי שכל אחד יבחן על מסירה וקבלה של המקל.

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
20	1. העברת מקל במקום (שטף ההחלפה, עיתוי העברת המקל ועיתוי קבלתו)
20	2. העברה בריצה קלה
20	3. העברה בהגברת מהירות
20	4. העברה בתוך תחום ההחלפה (המסומן על המסלול) במהירות תת-מרבית
20	5. העברה בתוך תחום ההחלפה במהירות מרבית
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. העברה בתחום ההחלפה במהירות מרבית	4. העברה בתחום ההחלפה במהירות תת-מרבית	3. העברה בהגברת מהירות	2. העברה בריצה קלה	1. העברה במקום	

## כיתות ט-י

התלמידים בגיל זה נמצאים בעיצומו של גיל ההתבגרות, המאופיין בגדילה מואצת ובקואורדינציה ברמה בינונית. פיתוח הכוח מואץ עקב שינויים הורמונליים, ולקראת סוף כיתה י ניתן להבחין בשיפור רב במרכיב זה (המפצה על הירידה בקואורדינציה). ככלל, חל שיפור ביכולת האתלטית, רמת הביצועים של המיומנויות עולה וכך גם הדרישה במבדקים. כמו כן רצוי לבצע מדידות במקצועות השונים.

- ריצת 60 מ' מזינוק נמוך:** תלמידים מתקדמים יכולים לנסות כוחם גם בריצה למרחק 100 מ'. ההערכה נעשית על הטכניקות של הזינוק הנמוך והריצה, ונדרשת רמה גבוהה מזו של כיתות ז-ח.
- קפיצה לרוחק:** קפיצה בסגנון קירוס או פסיעה לאחר הרצה מלאה של 13 - 17 צעדים. יש להקפיד על שילוב בין כל מרכיבי הקפיצה - ההרצה, הניתור, המעוף והנחיתה.
- קפיצה לגובה בסגנון פוסברי:** קפיצה בסגנון פוסברי לאחר הרצה של 5 - 7 צעדים. גובה הרף ייקבע בהתאם ליכולתו של הנבדק לעוברו בנקל. יש להקפיד על הרצה בקשת נכונה, על שילוב בין ההרצה לניתור האנכי ועל הקשתת הגו בשיא הגובה.
- הדיפת כדור ברזל מהמקום:** משקל הכדור 4 או 5 ק"ג. רמת הטכניקה הנדרשת גבוהה יותר מזו שבכיתות ז-ח.
- הדיפת כדור ברזל בגלישה:** הדיפה מלאה בגלישה צדית (למתקדמים אפשרי בגלישה גבית). משקל הכדור 4 - 5 ק"ג. יש להקפיד על שילוב בין שני חלקי ההדיפה ועל סדר ההפעלה של איברי הגוף בהדיפה.
- קפיצה משולשת מהמקום:** הקפיצה מבוצעת מעמידת פסיעה, רגל הניתור לפני. הנבדק מבצע דילוג, פסיעה וקפיצה ביחס הנכון בין המרחקים בשלוש התנועות. הדילוג שטוח, הפסיעה ארוכה ככל האפשר והיציאה לקפיצה מהירה. תלמידים מתקדמים ייבחנו על קפיצה משולשת מהרצה קצרה של 5 - 7 צעדים.
- ריצת משוכות - מעבר של משוכה אחת:** מעבר המשוכה ייעשה בהליכה או בריצה, בהתאם לרמתו של הנבדק. במעבר המשוכה יש להקפיד על הושטת הרגל המוליכה, מעבר נכון של הרגל הנגררת, רצף תנועתי ומעבר קרוב ככל האפשר למשוכה (לא בקפיצה).
- ריצת משוכות - מעבר של 4 משוכות:** מבדק למתקדמים. המרחק בין המשוכות יתאים ל-3 צעדים (אפשר גם 5). ויושם דגש על שטף הריצה וטכניקת המעבר. תלמידים מתקדמים יבצעו את המעבר מזינוק גבוה או נמוך בהתאם ליכולתם.
- ריצה בינונית - אימון הפוגות:** ביצוע אימון הפוגות בקצבים של עד 70% מהמהירות המרבית. דוגמאות: 150x6 מ', 200x4 מ', 300x3 מ'. משך ההפוגות 1 - 3 דקות, בהתאם לקצב ירידת הדופק (עד לערכים של 120 - 130 פעימות בדקה).

## המבדקים בכיתות ט-י

מס'	שם המבדק	תיאור המבדק	דגשים והערות
1	מאוזן	ריצה מזינוך נמוך למרחק 60 או 100 מ'	ההערכה תינתן על טכניקת הזינוך והריצה; נדרשת טכניקה ברמה גבוהה יותר
2	קפיצה לרוחק	הרצה מלאה של 13 - 15 צעדים; טכניקת הקפיצה - קירוס או פסיעה	ההערכה תינתן על שילוב בין מרכיבי הקפיצה
3	קפיצה לגובה בסגנון פוסברי	קפיצה לאחר הרצה של 5 - 7 צעדים	ההערכה תינתן על שילוב בין מרכיבי הקפיצה
4	הדיפת כדור ברזל מהמקום	הדיפה מהמקום	משקל הכדור 4 ק"ג (למתקדמים 5 ק"ג)
5	הדיפת כדור ברזל בגלישה צדית או גבית	הדיפה בגלישה צדית או גבית; משקל הכדור 4 - 5 ק"ג	מתקדמים יוכלו לבצע גלישה גבית; נדרשת טכניקה ברמה גבוהה יותר
6	קפיצה משולשת מהמקום	קפיצה מעמידת פסיעה: דילוג, פסיעה וקפיצה	הקפדה על יחס נכון בין המרחקים של צעדי הקפיצה
7	מעבר של משוכה אחת	מעבר בהליכה או בריצה קלה	הקפדה על תנועת הרגליים ומעבר קרוב ככל האפשר למשוכה
8	מעבר של 4 משוכות	3 - 5 צעדי ריצה בין המשוכות, בהתאם לרמת הנבדק	מבדק למתקדמים
9	ריצה בינונית - אימון הפוגות	אימון הפוגות בקצבים של עד 70% מהמהירות המרבית; לדוגמה: 150x6 מ', 200x4 מ', 300x3 מ'	ההערכה תינתן על היכולת לרוץ את קטעי הריצה ועל חלוקת קצב הריצה



הכיתות: ט-י

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מאוץ מזינוק נמוך

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ריצה למרחק 60 מטרים (או 100 מ' למתקדמים) מזינוק נמוך. נדרשת טכניקה ברמה גבוהה יותר של הזינוק והריצה לעומת כיתות ז-ח.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. מצב הגוף בהוראות 'למקומות', 'היכון' ו'צא'	20
2. פעולת הידיים והרגליים ביציאה לריצה	20
3. מצב הגו בשלבי הריצה	20
4. טכניקת הריצה	20
5. שילוב של כל מרכיבי הזינוק והריצה	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. שלבי הזינוק	2. פעולת הידיים והרגליים בזינוק	3. מצב הגו בשלבי הריצה	4. טכניקת הריצה	5. שילוב מרכיבי הזינוק והריצה	

הכיתות: ט-י

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה לאחר הרצה מלאה של 13 - 17 צעדי ריצה. יש להקפיד על שילוב שבין ההרצה לבין הניתור, המעוף והנחיתה. נדרשת טכניקה ברמה גבוהה יותר מזו שבכיתות ז-ח.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. מדידת צעדי ההרצה בעזרת בן-זוג
20	2. טכניקת ההרצה
20	3. שילוב בין הרצה מהירה וניתור
20	4. המעוף
20	5. הנחיתה
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. הנחיתה	4. המעוף	3. שילוב בין ההרצה והניתור	2. טכניקת ההרצה	1. מדידת ההרצה	

הכיתות: ט-י

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצה לגובה בסגנון פוסברי

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: קפיצה לגובה בסגנון פוסברי לאחר 5 - 7 צעדי הרצה ובגובה שהתלמיד יכול לעבור בנקל. יש להקפיד על שילוב בין כל מרכיבי הקפיצה: ההרצה בקשת דמוית האות J, הניתור האנכי והקשתת הגו בשיא הגובה. נדרשת טכניקה ברמה גבוהה יותר מזו שבכיתות ז-ח.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. ריצה על כריות כף הרגל (מלבד שלב הניתור)
20	2. מסלול קשתי בהרצה
20	3. ניתור בהרמת הברך של רגל ההנפה והפניית הגב לרף
20	4. הקשתה מעל הרף
20	5. ביצוע מלא ורצוף של כל מרכיבי הקפיצה
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. צורת הריצה	2. קשת נכונה בהרצה	3. הנפת הברך והפניית הגב לרף	4. הקשתה מעל הרף	5. שילוב של כל מרכיבי הקפיצה	

הכיתות: ט-י

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** הדיפת כדור ברזל מהמקום

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** הדיפת כדור ברזל במשקל 4 - 5 ק"ג מהמקום. יש להקפיד על השילוב בין שני חלקי ההדיפה ועל סדר ההפעלה של איברי הגוף בהדיפה.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. עמדת מוצא
20	2. פעולת הרגליים, המותניים, החזה והיד
20	3. דחיפת הרגליים
20	4. שיווי משקל בכל שלבי ההדיפה
20	5. ביצוע מלא ושוטף
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. עמדת מוצא	2. פעולת הרגליים, המותניים, החזה והיד	3. דחיפת הרגליים	4. שיווי משקל	5. ביצוע מלא ושוטף	

הכיתות: ט-י

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** הדיפת כדור ברזל - גלישה צדית או גבית

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** הדיפת כדור ברזל במשקל 4 - 5 ק"ג בגלישה צדית או גבית. נדרשת טכניקה ברמה גבוהה יותר מזו שבכיתות ז-ח.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. עמדת מוצא
20	2. תנועת הגלישה עד לנחיתה
20	3. שילוב בין הגלישה להדיפה
20	4. שמירה על שיווי משקל בכל שלבי ההדיפה
20	5. ביצוע מלא ושוטף של הגלישה וההדיפה
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. עמדת מוצא	2. תנועת הגלישה עד הנחיתה	3. שילוב הגלישה וההדיפה	4. שיווי משקל	5. ביצוע מלא ושוטף של הגלישה וההדיפה	

הכיתות: ט-י

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצה משולשת מהמקום

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** קפיצה משולשת מהמקום. עמדת המוצא היא עמידת פסיעה, רגל הניתור לפני. צעדי הקפיצה הם דילוג, פסיעה וקפיצה ביחס הבא: הדילוג מהווה 40% מהמרחק הכולל של הקפיצה, הפסיעה 27% והקפיצה 33%. הדילוג שטוח, הפסיעה ארוכה ככל האפשר והיציאה לקפיצה מהירה. המתקדמים יבחנו בקפיצה משולשת לאחר הרצה של 5 - 7 צעדים.

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
20	1. הדילוג
20	2. הפסיעה
20	3. הקפיצה
20	4. תנועת הידיים בכל שלב
20	5. ביצוע מלא ושוטף של הקפיצה
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע מלא ושוטף של כל הקפיצה	4. תנועת הידיים בכל שלב	3. קפיצה	2. פסיעה	1. דילוג	

הכיתות: ט-י

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** ריצת משוכות - מעבר של משוכה אחת

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** מעבר של משוכה אחת בהליכה או בריצה, בהתאם לרמת הנבדק. יש להקפיד על מעבר קרוב ככל האפשר למשוכה (לא בקפיצה).

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. הושטת הרגל הקדמית והעברתה מעל המשוכה	20
2. העברת הרגל האחורית מעל המשוכה	20
3. תנועת הידיים במעבר המשוכה	20
4. מעבר קרוב ככל האפשר למשוכה	20
5. ביצוע שוטף של מעבר המשוכה	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. העברת הרגל הקדמית	2. העברת הרגל האחורית	3. תנועת הידיים	4. מעבר קרוב למשוכה	5. ביצוע שוטף	

הכיתות: ט-י

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** ריצת משוכות - מעבר של 4 משוכות

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** מבדק למתקדמים. המרחק בין המשוכות יתאים ל-3 או ל-5 צעדים, והדגש יושם על שטף הריצה ועל טכניקת המעבר מעל המשוכות.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. העברת הרגל הקדמית
20	2. העברת הרגל האחורית
20	3. תנועת הידיים בכל השלבים
20	4. הרצה בין המשוכות
20	5. מעבר שוטף ומהיר של כל המשוכות
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. מעבר שוטף של המשוכות	4. הרצה בין המשוכות	3. תנועת הידיים	2. העברת הרגל האחורית	1. העברת הרגל הקדמית	



**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** ריצה בינונית - אימון הפוגות

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ביצוע אימון הפוגות בקצבים של עד 70% מהמהירות המרבית. דוגמאות: 150x6 מ', 200x4 מ', 300x3 מ' וכדומה. משך ההפוגות 1 - 3 דקות, בהתאם לקצב ירידת הדופק (עד לערכים של 120 - 130 פעימות בדקה).

**מחווון קריטריונים**

משקל	קריטריונים
20	1. טכניקת הריצה
40	2. חלוקת קצב בריצות: מהירות אחידה בכל קטע
40	3. יכולת לרוץ את קטעי הריצה בתוצאה כפי שמפורטת בטבלה (תלמיד שיתקשה לעמוד בתוצאות ייבדק ביכולת לרוץ את המרחקים ללא מדידת זמן)
100%	סך-הכול

**מרחקי הריצה והזמנים: מחווון דרגות**

הערות	זמן ממוצע (בשניות)			מרחק הריצה
	מתקדם	בינוני	עבר	
יש לשאוף להשיג זמן ממוצע מיטבי בכל מרחקי הריצה ולא בקטע יחיד	25 - 22	30 - 26	32 - 31	150 מ'
	37 - 33	40 - 38	43 - 41	200 מ'
	58 - 55	60 - 59	63 - 61	300 מ'

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים			שמות התלמידים
	3. עמידה בזמנים	2. חלוקת קצב בריצות	1. טכניקת הריצה	

## כיתות י"א-י"ב

לאחר שבע שנות לימוד של מקצועות האתלטיקה אמורים מרבית התלמידים לשלוט במיומנויות הבסיסיות ברמה בינונית ומעלה. המבדקים בכיתות אלה בוחנים את המיומנויות הקיימות, שבהן נבדקת שליטה מקיפה בחומר ברמה גבוהה יותר מבכיתות ט-י. המטרה היא לאפשר לתלמידים להדגים שיפור במיומנויות הקיימות ואף לשפר מרכיבים כגון כוח, קואורדינציה ומהירות לשם השגת רמה גבוהה יותר של יכולת אתלטית. רצוי שהמורה לחינוך גופני ימדוד את הישגי התלמידים - זמן (בריצה), מרחק וגובה (בקפיצות ובהדיפה). הוא אינו חייב לעשות זאת בכל הנושאים אלא רק בחלקם, על-פי שיקול דעתו.

1. **מאויץ:** ריצה ל-60 או ל-100 מטרים מזינוק גבוה ונמוך. המבדק ייערך פעמיים - פעם מזינוק גבוה ופעם מזינוק נמוך. רצוי למדוד זמן.
2. **קפיצה לרוחק:** קפיצה בסגנון קירוס או פסיעה (למתקדמים - מיתוח) לאחר הרצה מלאה של 13 - 17 צעדים במהירות מרבית.
3. **קפיצה לגובה:** קפיצה בסגנון פוסברי. ביצוע מלא של כל שלבי הקפיצה, כולל הרצה בקשת, ניתור תוך הפניית הגב לרף הקפיצה, מעוף ונחיתה. מודגש ניתור אנכי כדי להשיג גובה מרבי.
4. **הדיפת כדור ברזל:** ביצוע של כל שלבי ההדיפה בסגנון צדי (או גבי למתקדמים). מודגש ביצוע ברצף ובשטף ותזמון מדויק של כל שלבי ההדיפה.
5. **קפיצה משולשת:** מדידה של צעדי הרצה בעזרת בן זוג: הרצה קצרה - 7 - 11 צעדים, או רגילה - 11 - 15 צעדים. ביצוע מלא של הקפיצה (דילוג, פסיעה וקפיצה) לאחר ההרצה. מודגשת פסיעה ארוכה ביחס לשאר חלקי הקפיצה.
6. **ריצת משוכות:** ריצה מזינוק גבוה או נמוך ומעבר של 4 - 10 משוכות בגבהים של 70 - 91 ס"מ (בהתאם לרמת הנבדק). ביצוע 3 צעדי ריצה בין המשוכות.
7. **ריצה בינונית:** אימוני סבולת ואימוני הפוגות (בהתאם לתכנית הלימודים). המבדק יתבסס על המבדק לכיתות ט-י תוך העלאת הדרגתיות של הרמה באמצעות הגדלת המרחקים של קטעי הריצה באימון ההפוגות, שיפור הזמנים וקיצור זמן ההפוגה.

## המבדקים בכיתות י"א-י"ב

מס'	שם המבדק	תיאור המבדק	דגשים והערות
1	מאזן	ריצה למרחק 60 או 100 מ' מזינוך גבוה ונמוך	ההערכה תינתן על טכניקת הזינוק והריצה; המבדק ייערך פעמיים - מזינוק גבוה ונמוך
2	קפיצה לרוחק	ביצוע סגנונות הקירוס או הפסיעה (למתקדמים - מיתוח) מהרצה מלאה של 13 - 17 צעדים	
3	קפיצה לגובה	קפיצה בסגנון פוסברי לאחר הרצה של 7 - 9 צעדים	ניתור אנכי כדי להשיג גובה מרבי
4	הדיפת כדור ברזל	הדיפה בסגנון צדי (או גבי למתקדמים)	ביצוע ברצף ובשטף ותזמון מדויק של כל שלבי ההדיפה
5	קפיצה משולשת	קפיצה משולשת בטכניקה מלאה לאחר הרצה קצרה או מלאה	פסיעה ארוכה ביחס לשאר חלקי הקפיצה
6	ריצת משוכות	מעבר של 4 - 10 משוכות; 3 צעדי ריצה בין המשוכות	מעבר שוטף ומהיר
7	ריצה בינונית	אימוני סבולת ואימוני הפוגות. בדומה למבדק בכיתות ט-י + הגדלת המרחקים, שיפור הזמנים וקיצור זמן ההפוגה	יכולת לרוץ קטעים של 200 - 400 מ' או קטעים במבנה 'פירמידה': 150 - 200 - 300 מ' ולהיפך, במרווחי זמן של 2 - 3 ד' בין כל ריצה; יכולת לבצע את האימונים בזמנים קבועים

הכיתות: ו"א-ו"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מאוץ

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ריצה למרחק 60 או 100 מטרים מזינוק גבוה ונמוך. המבדק ייערך פעמיים - פעם בזינוק גבוה ופעם בזינוק נמוך. רצוי למדוד את זמני הריצה.

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. זינוק גבוה	25
2. זינוק נמוך	25
3. טכניקה הריצה	25
4. שמירת המהירות במהלך הריצה (תדירות הצעדים ותנועת ידיים מהירה בכל שלבי הריצה ובעיקר בסיום)	25
סך-הכול	100%

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	1. זינוק גבוה	2. זינוק נמוך	3. טכניקת הריצה	4. שמירת המהירות	

הכיתות: י"א-י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצה לרוחק

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** קפיצה לרוחק בסגנון קירוס או פסיעה (למתקדמים בסגנון מיתוח) לאחר הרצה מלאה של 13 - 17 צעדים במהירות מרבית. רצוי למדוד את הקפיצה.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. מדידת ההרצה (בעזרת בן-זוג)
20	2. דיוק בהגעה לקרש הקפיצה
20	3. שילוב בין הרצה מהירה וניתור
20	4. טכניקת המעוף
20	5. נחיתה
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. נחיתה	4. טכניקת המעוף	3. שילוב בין הרצה לניתור	2. הגעה לקרש	1. מדידת ההרצה	

הכיתות: ו"א-ו"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצה לגובה בסגנון פוסברי

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ביצוע מלא של כל שלבי הקפיצה: הרצה של 7 - 9 צעדים בקשת דמוית האות J, ניתור תוך הפניית הגב לרף הקפיצה, מעוף ונחיתה. יודגש ניתור אנכי ככל האפשר לשם עלייה לגובה מרבי. רצוי למדוד את הקפיצה.

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. הרצה שוטפת בקשת	20
2. ניתור אנכי בהפניית הגב לרף	20
3. תנועת הידיים	20
4. טכניקת המעוף והקשתת הגו מעל הרף	20
5. ביצוע שוטף של כל שלבי הקפיצה	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. הרצה שוטפת בקשת	2. ניתור אנכי	3. תנועת הידיים	4. מעוף והקשתה	5. ביצוע שוטף	

**הכיתות:** י"א-י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** הדיפת כדור ברזל בסגנון צדי

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** הדיפת כדור ברזל בסגנון צדי (למתקדמים בסגנון גבי). יושם דגש על כל שלבי ההדיפה (ראו מבדק הדיפת כדור ברזל לכיתות ט-י). רצוי למדוד את ההדיפה.

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
20	1. טכניקת הגלישה ומהירותה
20	2. תנועת הגוף בשלב ההדיפה מהמקום
20	3. תזמון ההדיפה
20	4. זווית השחרור של הכדור
20	5. ביצוע שוטף של כל חלקי ההדיפה
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע שוטף	4. זווית השחרור	3. תזמון	2. מצב הגוף	1. גלישה	



הכיתות: ו"א-ו"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצה משולשת

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** קפיצה משולשת לאחר הרצה קצרה של 5 - 7 צעדים, או הרצה רגילה - 11 - 15 צעדים (למתקדמים). מודגש היחס המקובל בין חלקי הקפיצה - הדילוג, הפסיעה והקפיצה (ראו מבדק קפיצה משולשת לכיתות ט-י), ומודגשת פסיעה ארוכה ביחס לשאר חלקי הקפיצה. רצוי למדוד את הקפיצה.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. דיוק בהגעה לקרש הקפיצה
20	2. הדילוג
20	3. הפסיעה
20	4. הקפיצה
20	5. ביצוע שוטף ויעיל של כל שלבי הקפיצה
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. הגעה לקרש	2. הניתור	3. הפסיעה	4. הקפיצה	5. ביצוע שוטף של כל הקפיצה	

**הכיתות:** י"א-י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** ריצת משוכות

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ריצת משוכות לאחר זינוק גבוה או נמוך (בהתאם לרמת הנבדק). מעבר של 4 - 10 משוכות בגובה של 70 - 91 ס"מ (בהתאם לרמת הנבדק). ביצוע 3 צעדים בין המשוכות.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. זינוק והגעה למשוכה הראשונה
20	2. מעבר של הרגל הקדמית
20	3. מעבר של הרגל האחורית
20	4. מצב הגוף מעל המשוכות
20	5. מעבר שוטף של 3 צעדים בין המשוכות
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. מעבר שוטף של 3 צעדים	4. מצב הגוף מעל המשוכה	3. מעבר הרגל האחורית	2. מעבר הרגל הקדמית	1. זינוק והגעה למשוכה הראשונה	

הכיתות: ו"א-ו"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): ריצה בינונית

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** אימוני סבולת ואימוני הפוגות (בהתאם לתכנית הלימודים). המבדק יתבסס על המבדק לכיתות ט-י תוך העלאת הדרגתיות של הרמה באמצעות הגדלת המרחקים של קטעי הריצה באימון ההפוגות, שיפור הזמנים וקיצור זמן ההפוגה.

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
יכולת לרוץ 4 - 6 קטעים של 200 - 400 מ' או קטעים במבנה 'פירמידה': 150 - 200 - 300 מ' ולהיפך, במרווחי זמן של 2 - 3 ד' בין כל ריצה	60
יכולת לבצע את האימונים בזמנים קבועים. כל ריצה, מתוך מכלול הריצות לאותו מרחק, תהיה בזמן דומה (למשל: בריצת 4x200 מ' יהיו כל הריצות בתוצאה של 35 שניות). משך ההפוגה - עד הגעה להתאוששות (דופק של כ-120 פעימות בדקה)	40
סך-הכול	100%

## קטעי הריצות והזמנים: מחון דרגות

הערה	זמן ממוצע (בשניות)			מרחק הריצה (במטרים)
	מתקדם	בינוני	עבר	
יש לשאוף להשיג זמן ממוצע מיטבי בכל מרחקי הריצה ולא בקטע יחיד.	24 - 20	26 - 25	28 - 27	150
	35 - 32	38 - 36	40 - 39	200
	55 - 52	60 - 56	62 - 61	300
	82 - 75	87 - 83	95 - 88	400

### הערות

1. מומלץ גם למדוד זמנים למרחקים של 1,000, 1,500 ו-2,000 מ' (שניים מהם לפחות) ולא להסתפק במדידה יחידה.

2. מבנה 'פירמידה': 100 מ', 200 מ', 300 מ', 400 מ', 300 מ', 200 מ', 100 מ'. אפשר לבצע אימון הפוגות רגיל (4x200 מ' וכד') ו/או אימון 'פירמידה'.

3. רצוי לבצע כמה אימונים בשנה ולא אימון בודד, שהוא חסר תועלת.

## הזמנים בריצות בינוניות

דרגה			מרחק הריצה (במטרים)
טוב מאוד	בינוני	עבר	
3.30 ד' ומטה	3.31 - 3.50 ד'	3.51 ד' ומעלה	1,000
5.40 ד' ומטה	5.41 - 6.00 ד'	6.01 ד' ומעלה	1,500
8.30 ד' ומטה	8.31 - 9.30 ד'	9.31 ד' ומעלה	2,000

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים		שמות התלמידים
	2. יכולת לבצע את האימון בזמנים קבועים	1. יכולת לרוץ 4 - 6 קטעים במרווחי זמן של 2 - 3 ד' בין כל ריצה	

# התעמלות

כתבו: עינת ינוביץ ואיל דולב ●●●●●

# התעמלות

המבדקים לאות החינוך הגופני בהתעמלות בוחנים את התלמידים במגוון של מיומנויות במכשירי ארגז הקפיצות והמתח ובתרגילי קרקע (בכיתות ג-ו גם בספסל שוודי מוגבה). המבדקים מבוססים על תכנית הלימודים בהתעמלות לכיתות השונות, החל בכיתה ג וכלה בכיתות י"א-י"ב.

במבדקים לבית-הספר היסודי\* (כיתות ג-ו) הדרישות משותפות לתלמידות ולתלמידים, אך בחטיבת הביניים ובחטיבה העליונה (כיתות ז-י"ב בנות וז-י"א בנים) המבדקים שונים בין שני המינים.

---

\* המבדקים לכיתות ג עד ו מבוססים על הספר: כץ, א. (תשנ"ו). **התעמלות ספורטיבית: נושא מתוך תוכנית הלימודים בחינוך הגופני לבתי ספר יסודיים**. ירושלים: מעלות, משרד החינוך.

## כיתה ג

הכיתה: ג

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצות על ארגז

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ארגז קפיצות בגובה 4 דיוטות הניצב לאורך: סמיכה בקיפול.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת הידיים מאחור לפנים בעת הניתור
	3. סמיכת ידיים ישרות על הארגז
רכיב חובה	4. הרמת האגן בקיפול כמעט עד המשך קו הידיים
	5. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ביצוע	4. אגן	3. סמיכה	2. ידיים	1. הרצה	

הכיתה: ג

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצות על ארגז

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ארגז קפיצות בגובה 4 דיוטות הניצב לאורך: סמיכה בפישוק.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת הידיים מאחור לפנים בעת הניתור
	3. סמיכת ידיים ישרות על הארגז
רכיב חובה	4. הרמת האגן בקיפול בפישוק רגליים עד קו הידיים
	5. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. הרצה	2. העברת ידיים	3. סמיכה	4. הרמת האגן	5. איכות הביצוע	



הכיתה: ג

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצות על ארגז

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ארגז קפיצות בגובה 4 דיוטות הניצב לאורך: עמידה שפופה בסמיכה.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת ידיים מאחור לפנים בעת הניתור
	3. סמיכת ידיים ישרות על הארגז
רכיב חובה	4. הכנסת רגליים סגורות לעמידה שפופה על הארגז
	5. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים סגורות, בהונות מונחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. הרצה	2. העברת ידיים	3. סמיכה	4. הרמת האגן	5. איכות הביצוע	

הכיתה: ג

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: תנודות בתליית און.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה קדמית באחיזה עילית של המתח
	2. ניתור ועלייה לתליית און
	3. הסנטר מעל גובה המתח (אך לא נשען עליו)
רכיב חובה	4. שתי תנודות לפנים ולאחור בגוף מוחזק
	5. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. תנודות	3. מיקום הסנטר	2. ניתור לעליית און	1. עמידה באחיזה עילית	

הכיתה: ג

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: תליית ברכיים וידיים, ירידה דרך עמידת ידיים.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה קדמית באחיזה עילית
	2. הרמת רגליים בקירוס והשחלתן לתליית ברכיים וידיים
	3. הידיים ברוב הכתפיים
רכיב חובה	4. עזיבת הידיים וסמיכתן (ברוב הכתפיים, המרפקים 'נעולים') על המזרן מתחת למתח
רכיב חובה	5. עזיבת הרגליים וירידה לעמידה דרך עמידת ידיים
	6. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים צמודות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 4 ו-5 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	1. עמידה קדמית באחיזה עילית	2. הרמת הרגליים	3. היחידים ברוב הכתפיים	4. עזיבת הידיים	5. עזיבת הרגליים	6. איכות הביצוע	

## הכיתה: ג

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): ספסל שוודי

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: תרגיל תנועתי על ספסל שוודי, הכולל את הרכיבים הבאים: ניתור ונחיתה, ישיבת זווית וסמיכה בזווית, הרגליים בפישוך.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. ביצוע ברצף של תרגיל תנועתי על ספסל
רכיב חובה	2. ביצוע כל הרכיבים
	3. שמירה על שיווי משקל (ללא נפילה מהספסל)
	4. הפניית המבט לקצה הספסל
	5. שילוב תנועת ידיים ורגליים
	6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	6. איכות הביצוע	5. שילוב	4. המבט לקצה הספסל	3. שיווי משקל	2. כל הרכיבים	1. ביצוע שוטף	

**הכיתה: ג**

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים): ספסל שוודי**

**סוג האירוע: תצפית**

**תיאור האירוע:** תרגיל תנועתי על ספסל שוודי מוגבה בגובה של 3 דיוטות ארגז: הליכה על הבהונות לאורך הספסל, הידיים לצדדים, פנייה 180 מעלות בקצה הספסל; בחזרה - התקדמות בנייתורים בעמידה שפופה בסמיכה מידיים לרגליים עד קצה הספסל וירידה ב'סנונית'.

**מחווון קריטריונים**

משקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. ביצוע ברצף של תרגיל תנועתי על ספסל מוגבה
רכיב חובה	2. ביצוע כל האלמנטים
	3. שמירה על שיווי משקל (ללא נפילה מהספסל)
	4. מבט המופנה לקצה הספסל
	5. שילוב תנועת ידיים ורגליים
	6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2 ורכיב נוסף

**טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים**

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	1. ביצוע שוטף	2. כל האלמנטים	3. שיווי משקל	4. המבט לקצה הספסל	5. שילוב	6. איכות הביצוע	

הכיתה: ג

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: תרגיל קרקע הכולל את האלמנטים הבאים: גלגול לאחור בפישוק, נר, הכנה לעמידת ידיים.

## מחוון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. ביצוע ברצף של התרגיל	רכיב חובה
2. ביצוע כל האלמנטים ברמה סבירה	רכיב חובה
3. שילוב תנועת ידיים ורגליים	
4. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד	
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	1. ביצוע שוטף	2. רמה סבירה	3. שילוב	4. איכות הביצוע	

## כיתה ד

הכיתה: ד

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצות על ארגז

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ארגז קפיצות בגובה 4 דיוטות הניצב לרוחב: קפיצת סנונית.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת הידיים מאחור לפנים בעת הניתור
	3. סמיכת ידיים ישרות על הארגז
רכיב חובה	4. הכנסת רגליים סגורות לעמידה שפופה על הארגז
	5. ניתור, הנפת ידיים מעלה ונחיתה על המזרן ללא תזוזה
	6. איכות הביצוע: שטף תנועה, חיבור הרצה וניתור, רגליים סגורות, הנחת הבהונות על הארגז ועוד
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	1. הרצה	2. העברת הידיים	3. סמיכה	4. עמידה שפופה	4. ניתור	5. איכות הביצוע	

הכיתה: ד

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: נדנוד בתליית זווית.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה קדמית באחיזה עילית של המתח
	2. הידיים ישרות ברוחב הכתפיים
	3. ניתור בהרמת האגן בעודו מסובב לאחור
רכיב חובה	4. נדנוד אחד בתלייה ברגליים מקבילות לקרקע וחזרה לעמדת המוצא
	5. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. נדנוד	3. ניתור	2. הידיים ישרות ברוחב הכתפיים	1. עמידה באחיזה עילית	



הכיתה: ד

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: עליית סבב.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה קדמית בפסיעה באחיזה עילית של המתח
	2. הנפת רגל ההנפה והצמדת רגל הדחיפה מעל המתח כשהיא באלכסון
	3. סיבוב כפות הידיים ויישור בגוף
רכיב חובה	4. איכות הביצוע בעזרת שני שומרים
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	4. איכות הביצוע (בעזרת שני שומרים)	3. סיבוב כפות הידיים	2. הנפת רגל	1. עמידה בפסיעה באחיזה עילית	

## הכיתה: ד

### הנושא (מתוך תכנית הלימודים): ספסל שוודי מוגבה

#### סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל תנועתי על ספסל שוודי מוגבה בגובה של 4 דיוטות ארגז. עמידה צדית באחיזת הספסל משני צדדיו: ניתור בשתי רגליים ועלייה על הספסל לעמידה שפופה על רגל אחת, השנייה ישרה לצד הספסל. העברת הרגל הישרה לפנים על הספסל וקימה לעמידה בתמיכת הרגל האחורית, הידיים לצדדים. הליכה לאורך הספסל בהנפת רגל ישרה. הגעה לקצה הספסל והליכה לאחור בהנפת רגל ישרה לאחור. פנייה 180 מעלות. ירידה מכריעה בקצה הספסל, הידיים לאחור: ניתור מעלה בפישוק רגליים ובהנפת ידיים לפנים מעלה לעמידה אחורית על מזרן נחיתה.

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. ביצוע ברצף של התרגיל	רכיב חובה
2. ביצוע כל האלמנטים (כולל עלייה וירידה)	רכיב חובה
3. שמירה על שיווי משקל (ללא נפילה מהספסל)	
4. המבט מופנה לקצה הספסל	
5. שילוב תנועת ידיים ורגליים	
6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד	
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	1. ביצוע שוטף	2. כל הרכיבים	4. שיווי משקל	5. מבט	6. שילוב	7. איכות הביצוע	

הכיתה: ד

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: גלגול לפניים (מעמידה שפופה לעמידה שפופה).

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה שפופה
רכיב חובה	2. גלגול לפניים בהכנסת ראש
	3. יישור הרגליים
	4. קימה ללא עזרת הידיים
	5. איכות הביצוע
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 2 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. קימה ללא עזרת ידיים	3. יישור הרגליים	2. גלגול לפניים	1. עמידה שפופה	

הכיתה: ד

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: גלגול לאחור (מעמידה שפופה לעמידת פישוק).

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה שפופה
	2. גלגול הגו לאחור בגב מקומר
רכיב חובה	3. הנחת הידיים לצדי האוזניים וגלגול מלא לאחור
	4. יישור הרגליים
	5. דחיפה בעזרת הידיים לעמידת פישוק
	6. איכות הביצוע
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 3 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	6. איכות הביצוע	5. דחיפת הידיים	4. יישור הרגליים	3. גלגול לאחור	2. גלגול אל הגב	1. עמידה שפופה	

הכיתה: ד

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: עמידת ידיים (ניתן להסתייע בשני שומרים).

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידת פסיעה ומעבר דרך מכרע
	2. הנחת ידיים מקבילות וברוחב הכתפיים על הקרקע, המרפקים 'נעולים'
	3. הנפת רגל ההנפה והצמדה מהירה של רגל הדחיפה
רכיב חובה	4. איזון בעמידת ידיים בגוף מוחזק במשך 3 שניות
	5. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. עמידת ידיים במשך 3 שניות	3. תנועת רגל ההנפה ורגל הדחיפה	2. הנחת ידיים	1. עמידת פסיעה	

הכיתה: ד

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: עמידת ידיים וגלגול על מזרן נחיתה (ניתן להסתייע בשני שומרים).

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידת ידיים
	2. 'הסעת' העקבים לכיוון התנועה
	3. כפיפה במרפקים והכנסת הראש בין הידיים
	4. גלגול לפנים ברגליים ישרות לשיבת קירוס
רכיב חובה	5. איכות הביצוע: עמידת ידיים וגלגול תוך שליטה בגוף
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 5 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. גלגול לשיבה	3. כפיפת המרפקים	2. 'הסעת' העקבים	1. עמידת ידיים	

## כיתה ה

הכיתה: ה

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצות על ארגז

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ארגז קפיצות בגובה 4-5 דיוטות הניצב לאורך: גלגול לפנים (הרצה), ניתור על המקפצה, סמיכת ידיים, גלגול לעמידה שפופה, ניתור מעלה ונחיתה).

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת הידיים מאחור לפנים בעת הניתור
	3. סמיכת ידיים ישרות על הארגז
רכיב חובה	4. הרמת האגן בקיפול, הכנסת הראש וגלגול לפנים
	5. קימה לעמידה שפופה
רכיב חובה	6. ניתור מעלה ונחיתה לעמידה אחורית
	7. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 4 ו-6 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	7. איכות הביצוע	6. ניתור מעלה	5. קימה	4. הרמת האגן	3. סמיכת הידיים	2. העברת הידיים	

הכיתה: ה

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצות על ארגז

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ארגז קפיצות בגובה 4-5 דיוטות הניצב לרוחב: קפיצת מקרס.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת הידיים מאחור לפנים בעת הניתור
רכיב חובה	3. סמיכת ידיים ישרות על הארגז והכנסת רגליים בקירוס בין הידיים
	4. מעוף שני (דחיפת ידיים)
	7. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים צמודות, דחיפת הידיים ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 3 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. הרצה וניתור	2. העברת הידיים	3. הכנסת הרגליים	4. מעוף שני	5. איכות הביצוע	



הכיתה: ה

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: 'גלישה' ברגליים ישרות.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה קדמית באחיזה עילית של המתח
	2. ניתור לאחור למצב של תליית זווית
רכיב חובה	3. הנד לפנים תוך יישור הדרגתי של הגוף
רכיב חובה	4. הנד לאחור תוך קיפול הדרגתי של הגוף עד לעמידה
	5. איכות הביצוע: מרפקים 'נעולים', רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 3 ו-4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. הנד לאחור	3. הנד לפנים	2. ניתור לאחור	1. עמידה באחיזה עילית	

הכיתה: ה

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: סבב בטן לאחור.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. סמיכה קדמית על המתח
רכיב חובה	2. כפיפה במותניים ותנופה לאחור בגוף ישר ומוחזק
רכיב חובה	3. החזרת המותניים אל המתח, 'הסעת' הכתפיים לאחור וסיבוב לאחור סביב המתח
	4. חזרה לסמיכה קדמית
	5. איכות הביצוע: גוף מוחזק, רגליים ישרות וצמודות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 2 ו-3

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. חזרה לסמיכה	3. סיבוב לאחור	2. כפיפה במותניים	1. סמיכה קדמית	

הכיתה: ה

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: יציאה קשתית מתליית עמידה בפישוק ('פיורטו').

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה קדמית, כפות הרגליים מתחת למתח, הידיים באחיזה עילית של המתח. הגו והרגליים יוצרים קו ישר - אלכסוני ביחס לקרקע
	2. ניתור באלכסון מעלה ולאחור תוך לחיצת ידיים ישרות כלפי מטה על המתח
רכיב חובה	3. הרמת רגליים ישרות בפישוק והנחת כפות הרגליים על המתח משני צידי הידיים
רכיב חובה	4. נדנוד לפנים ויציאה קשתית תוך עזיבת הידיים לעמידה
	5. איכות הביצוע: שטף תנועה, מרפקים 'נעולים', רגליים מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 3 ו-4 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. עמידה קדמית	2. ניתור באלכסון	3. הנחת רגליים על המתח	4. יציאה קשתית	5. איכות הביצוע	

הכיתה: ה

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): ספסל שוודי מוגבה

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל תנועתי על ספסל שוודי מוגבה בגובה של 4 דיוטות ארגז. עמידה צדית ואחיזת הספסל משני צדדיו: ניתור בשתי רגליים ועלייה על הספסל לעמידה שפופה בסמיכה. הליכה לאורך הספסל בהנפת יד ורגל נגדית לפנים, היד השנייה מונפת הצדה. מאוזן קדמי, מעבר לעמידה בתמיכת רגל לאחור, הנחת השוק לעמידת ברך, העברת הרגל הקדמית מהצד ויישורה לאחור תוך סמיכת ידיים לפנים למאוזן ברך. הירידה - על-פי בחירת המורה.

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. ביצוע התרגיל ברצף	רכיב חובה
2. ביצוע כל האלמנטים	רכיב חובה
3. שמירה על שיווי משקל (ללא נפילה מהספסל)	
4. המבט מופנה לקצה הספסל	
5. שילוב תנועת ידיים ורגליים	
6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד	
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	1. ביצוע שוטף	2. כל האלמנטים	3. שיווי משקל	4. מבט	5. שילוב	6. איכות הביצוע	

הכיתה: ה

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: גלגל.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידת פסיעה קדמית, מעבר דרך מכרע
	2. הנחת הידיים על הקרקע בזו אחר זו ברוחב הכתפיים, המרפקים 'נעולים'
	3. כפות הידיים מונחות על הקרקע, מסובבות מעט זו כלפי זו
רכיב חובה	4. הנפת רגל ההנפה ומעבר הגוף דרך קו האנך
	5. הרגליים נשארות בפישוק במהלך הביצוע
	6. ביצוע המיומנות בקו ישר
	7. איכות הביצוע
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים							שמות התלמידים
	7. איכות הביצוע	6. קו ישר	5. רגליים בפישוק	4. הנפת רגל	3. צורת כפות ידיים	2. הנחת הידיים	1. עמידה	

הכיתה: ה

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל קרקע, הכולל את האלמנטים הבאים: עמידת ראש-גלגול, עמידת ידיים 'קורבט', גלגול ברחיפה מעל מכשול, גלגול לאחור מעמידה שפופה למכרע, גלגל. המורה יקבע את רצף האלמנטים.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. ביצוע התרגיל ברצף
רכיב חובה	2. ביצוע שניים מהאלמנטים ברמה טובה
	3. תיאום בין קטעי הקישור והאלמנטים
	4. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	4. איכות הביצוע	3. תיאום	2. אלמנטים ברמה טובה	1. ביצוע ברצף	

## כיתה ו

הכיתה: ו

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצות על ארגז

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ארגז קפיצות בגובה 4 דיוטות הניצב לאורך: גלגול לפנים (הרצה, ניתור על המקפצה, סמיכת ידיים, גלגול לפנים לעמידה שפופה, ניתור מעלה בפישוק רגליים ונחיתה על המזרן).

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת ידיים מאחור לפנים בעת הניתור
	3. סמיכת ידיים ישרות על הארגז
רכיב חובה	4. הרמת האגן בקיפול, הכנסת הראש וגלגול לפנים
	5. קימה לעמידה שפופה
רכיב חובה	6. ניתור מעלה ונחיתה לעמידה אחורית
	7. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 4 ו-6 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים							שמות התלמידים
	1. הרצה וניתור	2. העברת הידיים	3. סמיכת הידיים	4. הרמת האגן	5. קימה	6. ניתור מעלה	7. איכות הביצוע	

הכיתה: |

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצות על ארגז

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ארגז קפיצות בגובה 4-5 דיוטות הניצב לאורך: קפיצת מקרס עם משלח.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת הידיים מאחור לפנים בעת הניתור
רכיב חובה	3. משלח - מעוף בגוף ישר לסמיכה חופשית על הארגז
רכיב חובה	4. הכנסת הרגליים בקרוס בין הידיים
	5. מעוף שני (ודחיפת ידיים) ונחיתה
	6. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים צמודות, דחיפת הידיים ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 3 ו-4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	6. איכות הביצוע	5. מעוף שני	4. הכנסת הרגליים	3. משלח	2. העברת הידיים	1. הרצה וניתור	



הכיתה: |

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: תרגיל על המתח: גלישה, עליית סבב, סבב בטן, ירידה בהקשתה.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. ביצוע התרגיל בשטף
רכיב חובה	2. ביצוע שניים מהאלמנטים ברמה סבירה
	3. ביצוע שניים מהאלמנטים בעזרה
	4. איכות הביצוע: מרפקים 'נעולים', רגליים ישרות, אצבעות מתוחות, גוף מוחזק ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים			שמות התלמידים
	4. איכות הביצוע	3. 2 אלמנטים בעזרה	2. 2 אלמנטים ברמה סבירה	

## הכיתה: |

### הנושא (מתוך תכנית הלימודים): ספסל שוודי מוגבה

#### סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** ספסל שוודי בגובה 4 דיוטות ארגז. עמידה מקבילה לספסל, כפות הידיים מונחות עליו: ניתור לסמיכה קדמית בהפסעת רגל ופנייה לישיבת רכיבה. הרמת רגליים ישרות והצמדתן לישיבת זווית, הגו זקוף. קימה רגל אחר רגל לעמידה בתמיכת רגל לאחור, הידיים באלכסון מעלה. מאוזן קדמי, הידיים לצדדים. זקיפת הגו לעמידה ברגל מורמת לאחור. הצמדת הרגל מאחורי הרגל העומדת לעמידה על הבהונות, הידיים לצדדים. ירידה לעמידה שפופה בפסיעה, פנייה של 180 מעלות וניתור מעלה ביישור מלא של הגוף ובהנפת הידיים מעלה. נחיתה בכריעה, הידיים באלכסון מעלה. קימה תוך יישור הרגליים והנפת רגל ישרה לפניים. הורדת הרגל המונפת למכרע קדמי, הידיים נשארות באלכסון מעלה. עלייה ל- 3/4 עמידת ידיים ונחיתה על המזרן לצד הספסל.

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. ביצוע התרגיל בשטף	רכיב חובה
2. ביצוע כל האלמנטים	רכיב חובה
3. שמירה על שיווי משקל (ללא נפילה מהספסל)	
4. המבט מופנה לקצה הספסל	
5. שילוב תנועת ידיים ורגליים	
6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד	
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	1. ביצוע שוטף	2. כל האלמנטים	3. שיווי משקל	4. מבט	5. שילוב ידיים ורגליים	6. איכות הביצוע	

**הכיתה: |**

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קרקע

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל קרקע הכולל את הרכיבים הבאים: עמידת ידיים ניתור פישוק, עמידת ידיים גלגול, עמידת ראש, גלגול לפנים לעמידה שפופה, גלגול לאחור, גלגול.

**מחון קריטריונים**

מסקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. ביצוע התרגיל בשטף
רכיב חובה	2. ביצוע 4 מהאלמנטים ברמה סבירה
	3. ביצוע 2 מהאלמנטים ברמה טובה
	4. שילוב תנועת ידיים ורגליים
	5. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2 ורכיב נוסף

**טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים**

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	1. ביצוע שוטף	2. 4 אלמנטים ברמה סבירה	3. 2 אלמנטים ברמה טובה	4. שילוב ידיים ורגליים	

## כיתות ז-ט תלמידות

הכיתות: ז-ט תלמידות

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצות על ארגז

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ארגז קפיצות בגובה 4 דיוטות הניצב לאורך: גלגול לפנים.

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. הבאת הידיים מאחור לפנים בעת הניתור
	3. סמיכת ידיים ישרות על הארגז
רכיב חובה	4. הרמת האגן בקיפול, הכנסת הראש וגלגול לפנים
	5. קימה לעמידה שפופה
רכיב חובה	6. ניתור למעלה, פישוק רגליים ונחיתה לעמידה אחורית
	7. איכות הביצוע: ביצוע שוטף, רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 4 ו-6 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים							שמות התלמידות
	7. איכות הביצוע	6. ניתור למעלה	5. קימה	4. הרמת האגן	3. סמיכת הידיים	2. הבאת הידיים מאחור לפנים	1. הרצה וניתור	

**הכיתות:** ז-ט תלמידות

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצות על ארגז

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ארגז קפיצות בגובה 4-5 דיוטות הניצב לרוחב: קפיצת מקרס עם משלח.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. הבאת הידיים מאחור לפנים בעת הניתור
רכיב חובה	3. משלח: מעוף בגוף ישר לסמיכה חופשית על הארגז
רכיב חובה	4. הכנסת הרגליים בקירוס בין הידיים
	5. מעוף שני (+דחיפת ידיים) ונחיתה
	6. איכות הביצוע: ביצוע שוטף, רגליים צמודות, דחיפת ידיים ועוד
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 3 ו-4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידות
	1. הרצה וניתור	2. הבאת ידיים מאחור לפנים	3. משלח	4. הכנסת הרגליים	5. מעוף שני	6. איכות הביצוע	

הכיתה: ז תלמידות

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: תרגיל קרקע בליווי מוזיקה, הכולל את האלמנטים הבאים: גלגול לפנים לעמידה שפופה, גלגול לפנים בלי ידיים, גלגול לאחור לעמידת פישוק, עמידת ידיים, גלגל.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. חיבור תרגיל וביצועו בשטף	רכיב חובה
2. ביצוע עמידת ידיים וגלגל ברמה סבירה	רכיב חובה
3. ביצוע גלגול לפנים וגלגול לאחור ברמה טובה	
4. שילוב קטעי קישור	
5. התאמה למוזיקה	
6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד	
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידות
	1. ביצוע שוטף	2. עמידת ידיים וגלגל ברמה סבירה	3. גלגול לפנים ולאחור ברמה טובה	4. שילוב קטעי קישור	5. התאמה למוזיקה	6. איכות הביצוע	

**הכיתה:** ח תלמידות

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קרקע

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל קרקע בזוג, הכולל: 3 אלמנטים המבוצעים בתיאום בין בנות הזוג; 3 מצבי סומך ונסמך (3 פירמידות); קטע תנועתי בתיאום בין בנות הזוג.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. חיבור תרגיל בזוג וביצועו בשטף
רכיב חובה	2. ביצוע מצב סומך ונסמך 1
	3. ביצוע מצב סומך ונסמך 2
	4. ביצוע מצב סומך ונסמך 3
רכיב חובה	5. ביצוע קטע תנועתי בתיאום
רכיב חובה	6. ביצוע אלמנט 1 בתיאום
	7. ביצוע אלמנט 2 בתיאום
	8. ביצוע אלמנט 3 בתיאום
	9. התאמת התרגיל למוזיקה
	10. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1, 2, 5 ו-6

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים										שמות התלמידות
	.10 איכות הביצוע	.9 מוחיקה	.8 אלמנט 1 בתיאום	.7 אלמנט 1 בתיאום	.6 אלמנט 1 בתיאום	.5 קטע תנועתי בתיאום	.4 סומך 3 ונסמך 3	.3 סומך 2 ונסמך 2	.2 סומך 1 ונסמך 1	.1 ביצוע שוטף	



**הכיתה:** ט תלמידות

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קרקע

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל קרקע בצוות (2 - 4 בנות) עם מכשיר קטן (כגון כדור, חישוק, דלגית, סרט או מכשיר לא קונוונציונלי כגון מקל, מגבת, בקבוק).

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. חיבור תרגיל בצוות וביצועו בשטף
רכיב חובה	2. מקוריות התרגיל
	3. מקוריות המכשיר
	4. ביצוע 2 אלמנטים שיתופיים
רכיב חובה	5. ביצוע אלמנט אישי ללא המכשיר
רכיב חובה	6. ביצוע אלמנט אישי בשילוב המכשיר
	7. ניצול המכשיר והמרחב
	8. תיאום בצוות
	9. שילוב קטעי קישור
	10. התאמת התרגיל למוזיקה
	11. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1, 2, 5 ו-6

# טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים											שמות התלמידות
	.11	.10	.9	.8	.7	.6	.5	.4	.3	.2	.1	

## כיתות ז-ט תלמידים

הכיתה: ז תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצות על ארגז

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ארגז קפיצות בגובה 4-5 דיוטות הניצב לרוחב: ניתן פישוק לעמידת ידיים, מעבר תוך עזיבת יד ופנייה ב-180 מעלות.

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת הידיים מאחור לפני בעת הניתור
	3. סמיכת ידיים ישרות על הארגז
רכיב חובה	4. הרמת האגן בקיפול עד קו הידיים, הרגליים בפישוק
	5. סגירת הרגליים לעמידת ידיים
רכיב חובה	6. העתקת המשקל ועזיבת יד אחת בפנייה של 180 מעלות ונחיתה
	7. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 4 ו-6 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים							שמות התלמידים
	1. הרצה וניתור	2. העברת הידיים	3. סמיכת הידיים	4. הרמת האגן	5. עמידת ידיים	6. העתקת משקל	7. איכות הביצוע	

הכיתה: ז תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצות על ארגז

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ארגז קפיצות בגובה 5 דיוטות הניצב לרוחב: קפיצת מקרס עם משלח. גובה המשלח - הגוף בקו האופק ומעלה.

## מחון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. הבאת ידיים מאחור לפנים בעת הניתור
רכיב חובה	3. משלח - מעוף בגוף ישר לסמיכה חופשית על הארגז
רכיב חובה	4. מעוף בגוף ישר בקו האופקי ומעלה
	5. מעוף שני (ודחיפת הידיים) ונחיתה במרחק מטר מהארגז לפחות
	6. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים צמודות, דחיפת הידיים ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 3 ו-4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	1. הרצה וניתור	2. העברת הידיים	3. משלח	4. מעוף בגוף ישר	5. מעוף שני	6. איכות הביצוע	

**הכיתה:** ז תלמידים

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מתח

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** עליית סבב בכוח.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה קדמית באחיזה עילית של המתח
	2. משיכת הגוף מעלה וכפיפה במרפקים לתליית און והעברת רגליים צמודות מעל המתח
	3. סיבוב כפות הידיים ויישור הגוף לסמיכה
	4. ביצוע בעזרת ניתור או תנופה
	5. איכות הביצוע
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע עליית סבב ברמה טובה

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. ניתור או תנופה	3. סיבוב כפות הידיים	2. משיכת הגוף מעלה	1. עמידה קדמית	

הכיתה: ז תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: הפסעת רגל לפיסוע בסמיכה וירידה תוך הפסעת רגל לעמידה מצליבה.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. סמיכה קדמית, העתקת משקל והפסעת רגל לפניים	רכיב חובה
2. השארת הגוף בסמיכה יציבה בזמן הפסעת הרגל	
3. הפסעת הרגל האחורית לפניים ישרה מעל המתח	רכיב חובה
4. נחיתה יציבה לעמידה מצליבה	
5. איכות הביצוע: העברת רגליים ישרות, שמירה על שיווי משקל בסמיכה, גוזקוף	
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-3 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. נחיתה לעמידה מצליבה	3. הפסעת הרגל האחורית לפניים	2. הגוף בסמיכה יציבה	1. סמיכה קדמית והפסעת רגל לפניים	

**הכיתה:** ז תלמידים

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מתח

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** עליית סבב, סבב בטן, הפסעת רגל לפיסוע בסמיכה, ירידה תוך הפסעת רגל לעמידה מצליבה.

## מחון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. ביצוע התרגיל בשטף
רכיב חובה	2. ביצוע שני אלמנטים ברמה סבירה
	3. ביצוע שני אלמנטים בקבלת עזרה
	4. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות, גוף מוחזק ועוד
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	4. איכות הביצוע	3. 2 אלמנטים בקבלת עזרה	2. 2 אלמנטים ברמה סבירה	1. ביצוע התרגיל בשטף	

הכיתה: ז תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: עמידת ידיים גלגול בידיים ישרות.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. עמידת ידיים	רכיב חובה
2. 'הסעת' העקבים לכיוון התנועה	
3. הכנסת הראש בין הידיים הישרות והנחת העורף על המזרן בגו עגול	רכיב חובה
4. גלגול ברגליים ישרות לשיבת קירוס	
5. איכות הביצוע	
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-3 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. עמידת ידיים	2. 'הסעת' העקבים	3. ידיים ישרות	4. גלגול ברגליים ישרות	5. איכות הביצוע	



**הכיתה:** ז תלמידים

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קרקע

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** גלגל דחיפה.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הנחת הידיים בזו אחר זו לגלגל
	2. הנפת הרגליים מעלה והעברתן דרך קו האנך
רכיב חובה	3. דחיפה בעזרת הידיים ויצירת מעוף עד להגעת הרגל הראשונה למזרן
	4. איכות הביצוע: רגליים ישרות, גוף בקו ישר, מרפקים 'נעולים', מעוף ברור בסיום הגלגל
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 3 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	1. הנחת הידיים	2. הנפת הרגליים	3. דחיפת הידיים	4. איכות הביצוע	

הכיתה: ז תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל קרקע המורכב מהאלמנטים הבאים: עמידת ידיים ניתור פישוק, גלגול ברחיפה, עמידת ידיים גלגול (בידיים ישרות), גלגול לאחור, עמידת ראש, גלגול לפנים לעמידה שפופה, גלגול דחיפה.

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. ביצוע התרגיל בשטף
רכיב חובה	2. ביצוע ארבעה מהאלמנטים ברמה סבירה
	3. ביצוע שניים מהאלמנטים ברמה טובה
	4. תיאום בין קטעי הקישור למיומנויות
	5. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1 ו-2 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. תיאום	3. 2 אלמנטים ברמה טובה	2. 4 אלמנטים ברמה סבירה	1. ביצוע התרגיל בשטף	

**הכיתה:** ח תלמידים

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצות על ארגז

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ארגז קפיצות בגובה 4 דיוטות הניצב לאורך: קפיצת מפשק.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת הידיים מאחור לפנים בעת הניתור
	3. הגוף ישר במעוף הראשון ובקו אופקי לפחות
רכיב חובה	4. סמיכת ידיים ישרות בשליש האחרון של הארגז
	5. פתיחת הרגליים למפשק רק לאחר דחיפת הידיים
	6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	1. הרצה וניתור	2. העברת הידיים	3. הגוף ישר	4. סמיכת ידיים	5. מפשק	6. איכות הביצוע	

הכיתה: ח תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קפיצות על ארגז

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ארגז קפיצות בגובה 4 דיוטות הניצב לרוחב: קפיצת ראש.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. העברת הידיים מאחור לפני בעת הניתור
רכיב חובה	3. סמיכת ידיים ועלייה לעמידת ראש בקיפול (כפיפה בירך)
רכיב חובה	4. פשיטה מהירה בירך ויישור רגליים ודחיפה חזקה של הידיים
	5. ביצוע הפשיטה בירך כאשר מרכז הכובד מעבר לנקודת המשען (מקום הנחת הראש)
	6. נחיתה למרחק של מטר מהארגז לפחות
	7. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 3 ו-4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים							שמות התלמידים
	1. הרצה וניתור	2. העברת הידיים	3. סמיכת הידיים	4. פשיטת הירך	5. מרכז הכובד	6. נחיתה רחוקה	7. איכות הביצוע	

**הכיתה:** ח תלמידים

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מתח

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** יציאה קשתית.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה קדמית מקבילה באחיזה עילית של המתח
רכיב חובה	2. ניתור מעלה תוך לחיצת ידיים ישרות על המתח כלפי מטה והצמדת הגוף אליו (הגוף מוחזק בצורת 'בננה')
רכיב חובה	3. 'דקירת' הרגליים באלכסון מעלה תוך כפיפה חזקה בכתף (משיכת המתח כלפי מעלה) בידיים ישרות
	4. הגוף מוחזק בצורת 'בננה' עד לנחיתה
	5. איכות הביצוע (גובה הירידה: מרכז הכובד מעל גובה המתח, מרפקים 'נעולים', רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד)
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 2 ו-3 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. עמידה	2. ניתור מעלה	3. 'דקירת' הרגליים	4. גוף מוחזק	5. איכות הביצוע	

הכיתה: ח תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: פנייה מסמיכה לסמיכה.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. סמיכה בפיסוע - הפיכת האחיזה לתחתית ביד שלצד הרגל הקדמית
רכיב חובה	2. העתקת המשקל ליד שבאחיזה התחתית והעברת היד השנייה בהמשך לה לאחיזה עלית (הידיים ברוחב הכתפיים)
רכיב חובה	3. העברת הרגל האחורית ישרה מעל המתח תוך הפניית הגוף לסמיכה קדמית
	4. שמירה על שיווי משקל בפנייה, ללא כפיפה במרפקים
	5. איכות הביצוע: שטף תנועה, רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 2 ו-3 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. שיווי משקל	3. העברת הרגל	2. העתקת המשקל	1. הפיכת האחיזה	

**הכיתה:** ח תלמידים

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מתח

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל הכולל את האלמנטים הבאים: גלישה, עליית סבב, הפסעה, פנייה של 180 מעלות לסמיכה קדמית, סבב בטן, ירידה בהקשתה.

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
	1. ביצוע התרגיל בשטף
רכיב חובה	2. ביצוע שני אלמנטים ברמה סבירה
רכיב חובה	3. ביצוע שני אלמנטים בעזרה
	4. איכות הביצוע: מרפקים 'נעולים', רגליים ישרות, אצבעות מתוחות, החזקת גוף ועוד
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 2 ו-3

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	4. איכות הביצוע	3. 2 אלמנטים בעזרה	2. 2 אלמנטים ברמה סבירה	1. ביצוע התרגיל בשטף	

הכיתה: ח תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: קפיצה ערבית.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הנחת הידיים על הקרקע בזו אחר זו
	2. הנפת הרגליים מעלה והעברתן דרך קו האנך
	3. הצמדת הרגליים לאחר המעבר של קו האנך
רכיב חובה	4. דחיפת הידיים ויצירת מעוף בין גמר הדחיפה להגעת הרגליים למזרן
	5. ביצוע המיומנות בקו ישר
	6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, קו ישר של הגוף, מרפקים 'נעולים', מעוף ברור בסיום המיומנות
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	6. איכות הביצוע	5. ביצוע בקו ישר	4. דחיפת הידיים	3. הצמדת הרגליים	2. הנפת הרגליים	1. הנחת הידיים	



**הכיתה:** ח תלמידים

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קרקע

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** גלגול לאחור לעמידת ידיים.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. עמידה שפופה: גלגול אל הגב (גו מקומר ולא ישר)
	2. הנחת הידיים לצידי הראש (המרפקים צמודים לאוזניים)
רכיב חובה	3. 'דקירת' הרגליים מעלה (פשיטה מהירה בירך) תוך כדי דחיפה מהידיים
	4. איכות הביצוע: רגליים ישרות וצמודות, מעבר דרך עמידת ידיים
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 3 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	1. גלגול אל הגב	2. הנחת הידיים	3. 'דקירת' הרגליים	4. איכות הביצוע	

הכיתה: ח תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל קרקע המורכב מהאלמנטים באים: עמידת ידיים ניתור פישוק, גלגול ברחיפה, עמידת ידיים גלגול (בידיים ישרות), גלגול לאחור לעמידת ידיים, עמידת ראש, גלגול לפניים לעמידה שפופה, קפיצה ערבית.

## מחון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
	1. ביצוע התרגיל בשטף
רכיב חובה	2. ביצוע 4 אלמנטים ברמה סבירה
רכיב חובה	3. ביצוע 2 אלמנטים ברמה טובה
	4. ביצוע המיומנויות ברצף בתוספת תרגילי קישור מקוריים
	5. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 2 ו-3

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. איכות הביצוע	4. רצף+שילוב תרגילי קישור	3. 2 אלמנטים ברמה טובה	2. 4 אלמנטים ברמה בסיסית	1. ביצוע התרגיל בשטף	

**הכיתה:** ט תלמידים

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קפיצות על ארגז

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** ארגז בגובה 5 דיוטות הניצב לאורך: קפיצת מפשק.

## מחווון קריטריונים

מסקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. בעת הניתור - הבאת הידיים מאחור לפניים
רכיב חובה	3. סמיכת ידיים ישרות בשליש האחרון של הארגז
	4. דחיפת הידיים ופתיחת הרגליים למפשק
	5. במעוף הראשון הגוף ישר ובקו אופקי לפחות
	6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 3 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	1. הרצה וניתור	2. הבאת הידיים	3. סמיכה ומעבר	4. מפשק	5. גוף ישר	6. איכות הביצוע	

הכיתה: ט תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מתח

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: מקפל.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. 'גלישת' הגוף הישר לפני, כפות הרגליים סמוכות לקרקע
	2. קיפול הגוף והבאת כפות הרגליים במהירות אל המתח
רכיב חובה	3. 'דקירת' הרגליים מעלה (פשיטה מהירה בירך) תוך כדי משיכת המתח בידיים ישרות, הרגליים צמודות למתח ('לבישת מכנסיים') ומעבר לסמיכה
	4. ביצוע המיומנות בעזרת שני שומרים ובהנחיית המורה
	5. איכות הביצוע: רגליים ישרות וצמודות, ידיים ישרות, גוף מוחזק בצורת 'בננה' לאחר הדקירה
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיב 3 ורכיב נוסף

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. 'גלישה'	2. קיפול הגוף והבאת כפות הרגליים	3. 'דקירת' הרגליים	4. ביצוע בעזרה	5. איכות הביצוע	

**הכיתה:** ט תלמידים

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מתח

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל מתח הכולל את האלמנטים הבאים: 'גלישה', מקפל, הפסעה, פנייה 180 מעלות לסמיכה קדמית, סבב בטן, ירידה בהקשתה.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. ביצוע התרגיל בשטף
רכיב חובה	2. ביצוע 2 אלמנטים ברמה סבירה
רכיב חובה	3. ביצוע 2 אלמנטים עם עזרה
	4. איכות הביצוע: מרפקים 'נעולים', רגליים ישרות, אצבעות מתוחות, החזקת גוף ועוד
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 2 ו-3

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	1. ביצוע שוטף	2. 2 אלמנטים ברמה סבירה	3. 2 אלמנטים עם עזרה	4. איכות הביצוע	

הכיתה: ט תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל קרקע המורכב מהאלמנטים הבאים: עמידת ידיים ניתור פישוק, גלגול ברחיפה, עמידת ידיים גלגול (בידיים ישרות), גלגול לאחור לעמידת ידיים, עמידת ראש, גלגול לפנים לעמידה שפופה, קפיצה ערבית.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. ביצוע התרגיל בשטף
רכיב חובה	2. ביצוע 4 אלמנטים ברמה סבירה
	3. ביצוע 2 אלמנטים ברמה טובה
	4. שילוב המיומנויות לרצף בתוספת תרגילי קישור מקוריים
רכיב חובה	5. ביצוע 2 רצפים אקרובטיים של שתי מיומנויות
	6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 2 ו-5 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	1. ביצוע שוטף	2. 4 אלמנטים ברמה סבירה	3. 2 אלמנטים ברמה טובה	4. שילוב	5. 2 רצפים אקרובטיים	6. איכות הביצוע	

## כיתות י-י"ב תלמידות

הכיתה: תלמידות

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: תרגיל קרקע המתבסס על הטבלה האולימפית הבאה:

דרגה / סוג	אלמנטים 'ארד' (0.5 נקודות)	אלמנטים 'כסף' (0.7 נקודות)	אלמנטים 'זהב' (1.0 נקודות)
אלמנטים תנועתיים	ניתור מעלה	ניתור בפנייה של 180°	ניתור בפנייה של 360°
	איזון בעמידה על כריות רגל אחת, הרגל השנייה מורמת	סיבוב של 180° על רגל אחת	סיבוב של 360° על רגל אחת
	מאזן ברך	מאזן קדמי	איזון על רגל אחת, הרגל השנייה מוחזקת ביד אחת
אלמנטים אקרובטיים	עמידה שפופה: גלגול לפנים לעמידה שפופה	גלגול לפנים מעמדות מוצא/סיום שונות	גלגול ברחיפה
	גלגולים הצדה	עמידה שפופה: גלגול לאחור לעמידה שפופה	גלגול לאחור לעמדות מוצא/סיום שונות
	עמידת ראש ליד הקיר	עמידה שפופה: עמידת ראש וחזרה לעמידה שפופה	עמידת ראש מעמדות מוצא/סיום שונות
	'חצי' עמידת ידיים (רגל אחת בעמידת ידיים והשנייה עוזבת את הקרקע)	עמידת ידיים ליד קיר	עמידת ידיים
	גלגל ללא מעבר דרך עמידת ידיים	גלגל	גלגל ברחיפה או בדחיפה

כל שילוב של שני רכיבים או יותר מעלה את ערכם. לדוגמה: שני גלגולים רצופים לפנים מעמידה שפופה = נקודת 'כסף'.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. חיבור תרגיל בהתאם לדרישות וביצועו בשטף
	2. מקוריות התרגיל
רכיב חובה	3. ביצוע 3 אלמנטים תנועתיים לפחות, אחד מהם 'זהב'
רכיב חובה	4. ביצוע 4 אלמנטים אקרובטיים לפחות, אחד 'זהב'
	5. ביצוע שרשרת מעורבת (אלמנט, תנועה, אלמנט) ('מיקס')
	6. התאמת התרגיל למוזיקה
	7. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1, 3 ו-4 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידות
	1. ביצוע שוטף	2. מקוריות	3. 3 אלמנטים תנועתיים	4. 4 אלמנטים אקרובטיים	5. שרשרת מעורבת	6. מוזיקה	



**הכיתה:** י"א תלמידות

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קרקע

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל קרקע בשילוב מכשירים קטנים וגדולים (כגון מקפצה, קפצית, ארגז, ספסל, מזרן 'גבינה', עגלת מזרנים, טבעות), בהתאם לנושא שהוגדר מראש (כגון חיות, אגדות, חגים וכדומה).

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
רכיב חובה	1. חיבור תרגיל תוך שימוש במכשירים קטנים וגדולים וביצועו ברצף
רכיב חובה	2. מקוריות התרגיל והקשרו לנושא
	3. מקוריות המכשירים
רכיב חובה	4. ביצוע 3 אלמנטים בשילוב המכשירים הגדולים
רכיב חובה	5. ביצוע 3 אלמנטים בשילוב המכשירים הקטנים
	6. ניצול המכשירים והמרחב
	7. שילוב קטעי קישור
	8. התאמת התרגיל למוזיקה
	9. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
100%	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1, 2, 4 ו-5 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים									שמות התלמידות
	.9	.8	.7	.6	.5	.4	.3	.2	.1	

הכיתה: י"ב תלמידות

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: תרגיל קרקע הכולל אלמנטים וקטעי קישור בשילוב מגוון של מכשירים ובליווי מוזיקה.

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. חיבור תרגיל תוך שימוש במגוון מכשירים וביצועו ברצף	רכיב חובה
2. הגשת התרגיל בכתב בליווי סרטוט	רכיב חובה
3. מקוריות המכשירים	
4. ביצוע 6 אלמנטים בשילוב מכשירים שונים	רכיב חובה
5. ניצול המכשירים והמרחב	
6. שילוב קטעי קישור	
7. התאמת התרגיל למוזיקה	רכיב חובה
8. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד	
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 1, 2, 4 ו-7 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים							שמות התלמידות
	1. מגוון מכשירים וביצוע שוטף	2. סרטוט	3. מקוריות	4. 6 אלמנטים	5. ניצול המכשירים והמרחב	6. קטעי קישור	7. מוזיקה	

## כיתות י-יא תלמידים

הכיתה: י תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: ערמת מזרנים המונחת לרוחב או ארגז מרופד במזרן: קפיצת ידיים.

### מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. הרצה וניתור על המקפצה בשתי רגליים
	2. הבאת הידיים מאחור לפנים בעת הניתור
רכיב חובה	3. במעוף הראשון הגוף ישר ומוחזק והידיים ישרות וצמודות לאוזניים
	4. דחיפה חזקה בידיים ישרות
רכיב חובה	5. ביצוע מעוף שני בגוף ישר ומוחזק
	6. נחיתה במרחק מטר אחד לפחות מערמת המזרנים או מהארגז
	7. ביצוע המיומנות בעזרת שני שומרים ובהנחיית המורה
	8. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות, ביצוע שוטף ועוד
100%	סך-הכול

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 3 ו-5 ושלושה רכיבים נוספים

### טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים								שמות התלמידים
	8. איכות הביצוע	7. ביצוע בשמירה	6. נחיתה	5. מעוף שני	4. דחיפה	3. הגוף ישר	2. הבאת הידיים	1. הרצה וניתור	

הכיתה: י תלמידים

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): קרקע

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: תרגיל קרקע המתבסס על הטבלה האולימפית הבאה:

דרגה / סוג	אלמנטים 'ארד' (0.5 נקודה)	אלמנטים 'כסף' (0.7 נקודה)	אלמנטים 'זהב' (1.0 נקודה)
אלמנטים תנועתיים	ניתור מעלה	ניתור בפנייה של 180°	ניתור בפנייה של 360°
	מספרת	מספרת בפנייה של 180°	מחוג
	מאוזן ברך	מאוזן קדמי	מאוזן צידי
אלמנטים אקרובטיים	עמידה שפופה: גלגול לפנים לעמידה שפופה	גלגול לפנים מעמדות מוצא/סיום שונות	גלגול ברחיפה
	גלגולים הצדה	עמידה שפופה: גלגול לאחור לעמידה שפופה	גלגול לאחור לעמדות מוצא/סיום שונות
	עמידת ראש ליד הקיר	עמידה שפופה: עמידת ראש ובחזרה לעמידה שפופה	עמידת ראש מעמדות מוצא/סיום שונות
	עמידת ידיים ליד הקיר	עמידת ידיים גלגול	עמידת ידיים
	גלגל ללא מעבר דרך עמידת ידיים	גלגל	גלגל ברחיפה או בדחיפת ידיים

כל שילוב של שני מרכיבים או יותר מעלה את ערכם. לדוגמה: עמידה שפופה: שני גלגולים רצופים לפנים = נקודת 'כסף'. לפי אותו מפתח ניתן להוסיף לטבלה מיומנויות נוספות שנלמדו.

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. חיבור תרגיל בהתאם לדרישות וביצועו בשטף	
2. מקוריות התרגיל	
3. ביצוע 3 תרגילי קישור לפחות, אחד מהם 'זהב'	רכיב חובה
4. ביצוע של שני רצפים אקרובטיים לפחות	רכיב חובה
5. ניצול כל המשטח בשינויי כיוון	רכיב חובה
6. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד	
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 3, 4 ו-5 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	6. איכות הביצוע	5. רצפים אקרובטיים	4. אלמנטים אקרובטיים	3. תרגילי קישור	2. מקורות	1. ביצוע שוטף	

**הכיתה:** י"א תלמידים

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** קרקע

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** תרגיל קרקע מסכם:

- תרגיל משולב הכולל שני מכשירים גדולים לפחות: מזרני קרקע, ארגז, טבעות, ספסל, חבלים, מתח, או כל מכשיר גדול אחר הנמצא באולם.
- ניתן לבצע את התרגיל בזוגות.
- ניתן ליצור טבלת ניקוד לכל מכשיר.
- התרגיל יכול ל-12 מיומנויות לפחות ותרגילי קישור.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	1. חיבור תרגיל בהתאם לדרישות וביצועו בשטף
	2. מקוריות במעברים בין המכשירים
רכיב חובה	3. ביצוע של שני תרגילים מקוריים לפחות עם המכשירים
רכיב חובה	4. ביצוע מגוון רחב של אפשרויות המותאמות למכשיר
רכיב חובה	5. ביצוע של 4 אלמנטים לפחות בדרגת קושי מתאימה
	6. ניצול של כל המשטח שבו תוכנן התרגיל
	7. ביצוע התרגיל בשילוב מוזיקה
	8. איכות הביצוע: רגליים ישרות, אצבעות מתוחות ועוד
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

קריטריון מעבר: ביצוע רכיבים 3, 4 ו-5 ושני רכיבים נוספים

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים							שמות התלמידים	
	8. איכות הביצוע	7. מוזיקה	6. ניצול המשטח	5. 4 אלמנטים	4. התאמה למכשיר	3. 2 תרגילים	2. מקוריות		1. ביצוע שוטף

# משחקי נופש

כתב: חנן שטיין ●●●●●



# משחקי נופש

משחקי הנופש כשמים כן הם - במהלכם ניתן לחוש תחושה של נופש. אלו משחקים פשוטים, וניתן לממשם בכל מקום כמעט. אביזרי המשחק הם פשוטים, זולים וזמינים. כדי לשלוט במיומנות המשחק נדרש בדרך כלל ידע בסיסי, שאפשר לרכשו במיומנויות הספורט המוכרות ממשחקי כדור אחרים. משחקי הנופש מהווים מרכיב נכבד בתכנית הלימודים בחינוך הגופני: בכיתות ג-ו הפעילות 'לכל החיים' מהווה 65% מהתכנית ובכיתות ז-ט - 50%. בכיתות י-י"ב מהווים משחקי הנופש חלק ממשפחת המקצועות שמתוכם בוחר התלמיד את תוכני שיעוריו.

## פירוט משחקי הנופש בתכנית הלימודים

משחקי הנופש, כפי שהם מפורטים בתכנית הלימודים בחינוך הגופני, הם אלה:

לכיתות ד-ו: כדור מוט, מחבטי ים, טניס שולחן, הקפות, פילו פולו, כדורגל בצלחת מעופפת.

לכיתות ז-ט: באולינג, גולף, טניס שולחן, טניקט, טניס, סקווש, כדור לקיר (ראקטבול), נוצית (בדמינטון), בייסבול, כדור בסיס (סופטבול), קורפבול, כדורגל בצלחת מעופפת.

לכיתות י-י"ב: טניס, טניס שולחן, נוצית (בדמינטון), בייסבול.

## קטגוריות המשחקים

משחקי הנופש נחלקים לשלוש קטגוריות:

\* משחקי נופש קבוצתיים, שבהם מתמודדות שתי קבוצות זו מול זו (בכל קבוצה 2 משתתפים לפחות). לדוגמה: הקפות, פילו-פולו, כדור בסיס (סופטבול).

\* משחקי נופש תחרותיים, שבהם שני שחקנים מתמודדים זה מול זה (1X1). לדוגמה: טניס שולחן, נוצית, סקווש.

\* משחקי נופש שיתופיים, שבהם שני שחקנים משתפים פעולה ביניהם (1X1). לדוגמה: מטקות ים, מסירות בצלחת מעופפת. שיתוף הפעולה בין שני השחקנים במהלך המשחק והסיוע שכל אחד מעניק לחברו הוא חיוני, ומהווה חלק בלתי נפרד מהצלחת המשחק.

## מטרות המשחקים

מטרות משחקי הנופש הן אלה: פיתוח יכולת תנועתית, פיתוח ושיפור התנועה הטבעית, שיפור יכולת ההתמצאות במרחב, הכרת משחקים רבים ככל האפשר, התבטאות באמצעות המשחק וראייתו כדרך למיצוי היכולת האישית וראיית יתר המשתתפים כשותפים שווים-זכויות ושווי-מעמד.

## הנחות היסוד במבדקי אות החינוך הגופני במשחקי נופש

א. המחווה, המיועד להעריך את פעילותו של התלמיד במשחק, מכון את המורה להערכה איכותית ולא כמותית.

ב. כל תלמיד מתחיל את ההערכה האישית בציון עובר (60). נכשל הוא מי שאינו משתתף במשחק.

ג. שליטה במיומנויות היא אמצעי לביצוע המשחק, והיא מהווה רק 20% מהציון הסופי.

ד. המחווה בודק מה התלמיד עושה במשחק ומציע חמישה קריטריונים להערכה בטווח שבין השתתפות מזערית במשחק לבין משחק כהלכה:

\* האם התלמיד רק מכיר את חוקי המשחק או גם מנצל אותם לתועלת קבוצתו.

\* האם הוא רק שותף לפעולות קבוצתו או גם יוזם מיוזם מהלכי משחק ומנייד את חברי קבוצתו בהתאם.

\* האם הוא רק משחק בקבוצה או גם נוטל אחריות לתפקוד חבריו לקבוצה.

\* האם הוא רק מתייחס לקבוצה היריבה או גם מוצא אצלה נקודות תורפה ומנצל אותן לטובת קבוצתו.

\* האם הוא רק מצליח לבצע את המיומנות או גם שולט בה ומתאים את תנועתו לתנועת הכדור (או חפץ אחר של המשחק) כאילו הם 'אחד'.

## כיתות ד-י"ב

הכיתות: ד-י"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): משחק נופש קבוצתי

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** המורה בוחר את אחד ממשחקי הנופש הקבוצתיים שפורטו לעיל, בהתאמה לשכבת הגיל. הוא צופה בתלמידיו בזמן המשחק, ומדי כ-3 דקות (או פרק זמן אחר) הוא מתמקד בתלמיד אחר ומעריך את רמת משחקו על-פי הקריטריונים המפורטים להלן.

## מחון קריטריונים

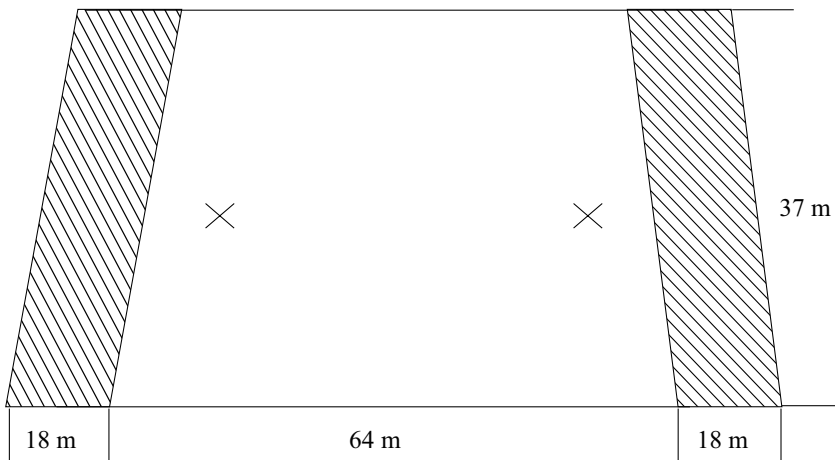
קריטריונים	משקל
1. ידיעת חוקי המשחק	20
2. שותף למהלכי המשחק של קבוצתו (הגנה והתקפה)	20
3. אחריות להישגי הקבוצה	20
4. התייחסות ליכולת הקבוצה היריבה	20
5. שליטה במיומנויות המשחק	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

### דוגמה למשחק נופש קבוצתי - כדורגל בצלחת מעופפת (Ultimate Frisbee)

#### חוקי המשחק:

1. המשחק נערך על מגרש שמידותיו 64X37 מטר (ראה אזור).
2. בכל קבוצה 7 שחקנים.
3. זכות הפתיחה נקבעת בהגרלה. בפתיחת המשחק ולאחר כל נקודה שתי הקבוצות ניצבות כל אחת על קו אזור ההבקעה שלה. הקבוצה שזכתה בנקודה זורקת את הצלחת לעבר הקבוצה השנייה, וזו פותחת במשחק.
4. מטרת המשחק היא תפיסת הצלחת, במעופה, באזור ההבקעה של הקבוצה היריבה.
5. חברי הקבוצה מוסרים ביניהם את הצלחת תוך כדי התקדמות לאזור ההבקעה של הקבוצה היריבה.
6. תפיסת הצלחת באזור ההבקעה של הקבוצה השנייה מקנה נקודה אחת.
7. כאשר אחת הקבוצות צברה 10 שערים מפסיקים את המשחק למחצית בת 10 דקות.

8. המשחק נמשך עד שאחת הקבוצות צוברת 19 שערים, בהפרש של שני שערים מיריבתה, או כאשר היא צברה 21 שערים.
9. מותר לזרוק את הצלחת לכל כיוון.
10. מותר לאחוז בצלחת עד 10 שניות.
11. לשחק האוחז בצלחת מותר להניע רגל ציר בלבד.
12. הצלחת עוברת לקבוצה היריבה כאשר שחקן יריב הצליח לתפוס את הצלחת במעופה, או שהיא נפלה לקרקע או יצאה מתחומי המגרש.
13. אין לחטוף את הצלחת מהיד. מותר לחסום את תנועת הצלחת או להשתלט עליה רק לאחר שעזבה את ידו של היריב.
14. אין מגע גופני בין השחקנים (מותר לשחקן להתקרב עד 30 ס"מ מהיריב).
15. לאחר זכייה בנקודה ניתן להחליף שחקנים בשתי הקבוצות.
16. השיפוט הוא עצמי (כלומר אין שופט במשחק), וכל שחקן אחראי לעבירות שהוא מבצע. אי הסכמה בין השחקנים תמצא את פתרונה על-ידי השחקנים עצמם.
17. אווירה ספורטיבית ומשחק הוגן עומדים בבסיס המשחק. תחרותיות רצויה אך לעולם לא תאפיל על הערכת היריב או התעלמות מהחוק או מחדוות המשחק.



## מחון קריטריונים במשחק נופש קבוצתי (2x2 ויותר)

כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 7 או 8 נקודות (ציון 90 - 100)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 5 או 6 נקודות (ציון 80 - 90)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 3 או 4 נקודות (ציון 70 - 80)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 1 או 2 נקודות (ציון 60 - 70)	כל רכיב בטור זה אינו מוסיף נקודות לציון (ציון בסיס 60)	ציון  קריטריון
מנהיג את קבוצתו לנצל את החוקים לתועלתם	משתמש בחוקים לתועלת קבוצתו	מסוגל לשחק על-פי החוקים	מכיר חלק מהחוקים	התלמיד אינו מכיר את החוקים	<b>1. ידיעת חוקי המשחק</b>
יוזם ויוצר מהלכי משחק ומנייד את חברי קבוצתו בהתאם	שותף במשחק ונע כדי להיות פנוי לקבלת מסירה	מגלה נידות בשטח המשחק	תנועתו מוגבלת לכיוון ההגנה או ההתקפה	התלמיד אינו מתנועע דיו בזמן המשחק	<b>2. השתתפות במהלכי המשחק של הקבוצה (בהגנה ובהתקפה)</b>
נוטל אחריות לתפקידים ולתפקודם של חברי קבוצתו	אחראי לתפקידו ולתפקודו בקבוצה	יודע את התוצאה ומגיב בהתאם לכך	אינו יודע את התוצאה	התלמיד אינו מגלה אכפתיות ואחריות	<b>3. אחריות להישגי הקבוצה</b>
משחק בהתאם לחולשת הקבוצה היריבה	מזהה את מיקומם של חברי הקבוצה היריבה ומשחק בהתאם לכך	מתייחס לתפקוד הקבוצה היריבה ומנסה לשחק בהתאם לכך	משחק כאילו אין יריב	התלמיד אינו מבין את מהות המשחק	<b>4. התייחסות ליכולת הקבוצה היריבה</b>
מתאים את תנועתו של חפץ המשחק במגרש	מסוגל לבצע את המיומנות הנצפית תוך כדי תנועה במגרש	שולט במיומנויות	שולט במיומנויות באופן חלקי	התלמיד אינו מצליח לשלוט במיומנויות	<b>5. שליטה במיומנויות המשחק</b>

## דוגמה של מחוון קריטריונים של תלמיד מסוים במשחק נופש קבוצתי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון (סך כל הנקודות)	קריטריונים						שם התלמיד
	5. שליטה במיומנויות המשחק	4. התייחסות ליכולת הקבוצה היריבה	3. אחריות להישגי הקבוצה	2. השתתפות במהלכי המשחק של הקבוצה	1. ידיעת חוקי המשחק	השתתף במשחק ('עובר' - 60 נקודות)	
85 נקודות	שולט במיומנויות 4+ נקודות	מְשַׁחֵק בהתאם לחולשת הקבוצה היריבה 7+ נקודות	יודע את התוצאה ומגיב בהתאם לכך 4+ נקודות	מגלה ניידות בשטח המשחק 4+ נקודות	משתמש בחוקים לתועלת קבוצתו 6+ נקודות	משתתף במשחק ועל כן ציונו מתחיל מ-60 נקודות	ישראל ישראלי

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים במשחק נופש קבוצתי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון (סך-כל הנקודות)	קריטריונים						שמות התלמידים
	5. שליטה במיומנויות המשחק	4. התייחסות ליכולת הקבוצה היריבה	3. אחריות להישגי הקבוצה	2. השתתפות במהלכי המשחק	1. ידיעת חוקי המשחק	השתתף במשחק ('עובר' - 60 נקודות)	

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): משחק נופש תחרותי (1X1)

סוג האירוע: תצפית

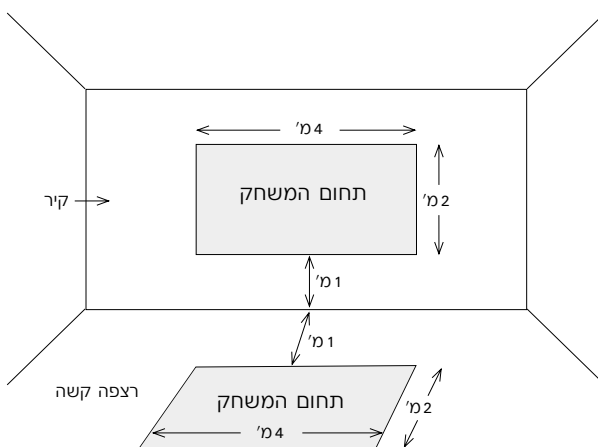
**תיאור האירוע:** המורה בוחר את אחד ממשחקי הנופש התחרותיים (1X1) שפורטו לעיל, בהתאמה לשכבת הגיל. הוא צופה בתלמידיו בזמן המשחק, ומדי כ-3 דקות (או פרק זמן אחר) הוא מתמקד בתלמיד אחר ומעריך את רמת משחקו על-פי הקריטריונים המפורטים להלן.

## מחון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. ידיעת חוקי המשחק	20
2. אחריות	20
3. התייחסות ליכולת היריב	20
4. שליטה במיומנות המשחק	20
5. הערכת המעוף של חפץ המשחק	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

### דוגמה להערכת המשחק 'כדור לקיר' (ראקטבול)

זהו משחק שבו שני שחקנים משחקים זה כנגד זה מול קיר. הציוד הדרוש הוא זוג מחבטים, כדור טניס, קיר חשוף ורצפה קשיחה. מידות המגרש במשחק זה הותאמו לתנאי בית-הספר, משום שברובם אין מגרש תקני לראקטבול.



### מידות המשחק 'כדור לקיר'

## **חוקי המשחק:**

1. השחקן הראשון שצובר 15 נקודות ניצח במשחק.
2. נערכת הגרלה באשר לזכות הפתיחה.
3. מכת הפתיחה: השחקן הפותח ניצב בתחום המשחק, משחרר (לא זורק) את הכדור מהיד וחובט בו לאחר שהכדור קפץ על הקרקע פעם אחת. הכדור הנחבט חייב לפגוע בקיר הקדמי, בתחום המשחק, ומשם לתחומי המגרש (על הרצפה).
4. מכת הפתיחה 'פסולה' במקרים הבאים: כאשר הכדור נזרק מהיד ואינו משוחרר, כאשר הכדור אינו נחבט לאחר שקפץ פעם אחת על הקרקע, כאשר הכדור אינו פוגע בתחום המסומן על הקיר, וכאשר הוא אינו חוזר מהקיר ופוגע בתחום המגרש על הקרקע. במקרה זה זכות הפתיחה עוברת לשחקן היריב.
5. רק השחקן שביצע את מכת הפתיחה יכול לצבור נקודה. מי שלא ביצע את מכת הפתיחה יכול רק לזכות בזכות לפתוח.
6. מהלך המשחק: כל שחקן חובט בכדור פעם אחת (לסירוגין).
7. כאמור, הכדור חייב בכל מהלך משחק לפגוע בתחום המגרש בקיר הקדמי ומשם חייב לפגוע גם בתחום המגרש על הקרקע.
8. נקודה נזקפת לזכות השחקן כאשר:
  - א. היריב אינו מצליח להחזיר את הכדור לתחום המגרש המסומן על הקיר.
  - ב. הכדור של היריב קופץ מהקיר ופוגע מחוץ לתחום המגרש המסומן על הקרקע.
  - ג. כאשר הכדור פוגע יותר מפעם אחת בתחום המשחק על הקרקע.



## מחון קריטריונים במשחק נופש תחרותי (1 x 1)

כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 7 או 8 נקודות (ציון 91 - 100)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 5 או 6 נקודות (ציון 81 - 90)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 3 או 4 נקודות (ציון 71 - 80)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 1 או 2 נקודות (ציון 61 - 70)	כל רכיב בטור זה אינו מוסיף נקודות לציון (ציון בסיס 60)	ציון קריטריון
מנצל את החוקים להצלחתו	משתמש בחוקים לתועלתו	מסוגל לשחק על-פי החוקים	מכיר חלק מהחוקים	התלמיד אינו מכיר את החוקים	<b>1. ידיעת חוקי המשחק</b>
נוטל אחריות למשחק ויודע מה גרם לתוצאה	אחראי לתפקידו ולתפקודו במשחק	יודע את התוצאה ומגיב בהתאם לכך	אינו יודע מהי התוצאה	לתלמיד לא אכפת מה שמתרחש במשחק	<b>2. אחריות למהלכי המשחק</b>
משתדל שהיריב לא יצליח להגיב	משתדל שהיריב לא יצליח להגיב	התלמיד מכוון אל יריבו	פעילותו היא הדבר העיקרי במשחק	התלמיד אינו מבין את מהות המשחק	<b>3. התייחסות ליכולת היריב</b>
מתאים את תנועתו לתנועת חפץ המשחק	מסוגל לשלוט במיומנות תוך כדי תנועה במגרש	שולט במיומנות	שולט חלקית במיומנות	התלמיד אינו מצליח לשלוט במיומנות	<b>4. שליטה במיומנות</b>
מגיע לכל מצב ומצליח להחזיר במדויק את החפץ	עושה מאמצים מיוחדים להגיע לחפץ	מגלה נייחות לעבר החפץ	מצפה שהחפץ יגיע אליו במדויק	התלמיד מתקשה לצפות את מעוף החפץ	<b>5. הערכת המעוף של חפץ המשחק</b>

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים במשחק נופש תחרותי (1 × 1)

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון (סך-כל הנקודות)	קריטריונים						שמות התלמידים
	5. הערכת מעוף הכדור	4. שליטה במיומנות החבטה	3. התייחסות ליכולת היריב	2. אחריות להישגים	1. ידיעת חוקי המשחק	השתתף במשחק 'עובר' - 60 (נקודות)	

הכיתות: ד-י"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): משחק נופש שיתופי (1X1)

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** המורה בוחר את אחד ממשחקי הנופש השיתופיים (1X1) שפורטו לעיל, בהתאמה לשכבת הגיל. הוא צופה בתלמידיו בזמן המשחק, ומדי כ-3 דקות (או פרק זמן אחר) הוא מתמקד בתלמיד אחר ומעריך את רמת משחקו על-פי הקריטריונים המפורטים להלן.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
1. מידת ההתחשבות בבן הזוג	20
2. מספר המסירות הרצופות בין בני הזוג	20
3. דיוק בחבטה	20
4. ייסות הכוח ועצמת החבטה	20
5. הערכת המעוף של חפץ המשחק	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

### דוגמה למשחק נופש שיתופי - מטקות ים

בני הזוג ניצבים זה מול זה, לכל אחד מחבט עץ. המרחקים ביניהם:

בכיתות ה-1: 3 מטרים

בכיתות ז-ט: 5 מטרים

בכיתות י-י"ב: 7 מטרים

השחקנים חובטים בכדור גומי בעצמה רבה כל אחד לעבר בן זוגו ומנסים למנוע מהכדור ליפול לקרקע. כדי להצליח במשחק עליהם לשתף פעולה זה עם זה, דהיינו לנסות לחבט חבטות מדויקות. משך המשחק 10 דקות. המורה יצפה במשחק ויתרשם מרמתו של כל שחקן במשך 5 דקות.

## מחווון להערכת פעילות התלמיד במשחק נופש שיתופי (1 x 1)

כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 7 או 8 נקודות (ציון 90 - 100)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 5 או 6 נקודות (ציון 80 - 90)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 3 או 4 נקודות (ציון 70 - 80)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 1 או 2 נקודות (ציון 60 - 70)	כל רכיב בטור זה אינו מוסיף נקודות לציון (ציון בסיס 60)	ציון / קריטריון
הצלחת בן הזוג היא הצלחתו שלו. התלמיד מחליף תפקודים בין 'מחזיר' הכדור לבין ה'חובט' בעצמה	התלמיד משתדל שבן זוגו יצליח להגיב לחבטה שלו	החבטה מכוונת אל בן הזוג	בינונית	מעטה	<b>1. מידת ההתחשבות בבן הזוג</b>
13 ומעלה	9 עד 12	5 עד 8	עד 4	עד 2	<b>2. מספר המסירות הרצופות בין בני הזוג</b>
החבטות מדויקות ומכוונות למחבט של בן הזוג	החבטות מדויקות כך שבן הזוג אינו צריך לזוז ממקומו כדי לחבוט בחזרה	הכדורים מגיעים לבן הזוג	החבטות הן לעבר בן הזוג	החבטות אינן מדויקות	<b>3. דיוק בחבטה</b>
מתאים את עצמת החבטה למצבו של בן הזוג	התלמיד מווסת את עצמת החבטה על-פי המשחק	החבטות חזקות	החבטות מבוצעות בקשת	החבטות הן בעלות עצמות וזוויות שונות	<b>4. ויסות הכוח ועצמת החבטה</b>
מגיע לכל חפץ ומצליח להחזירו במדויק	מתאמץ להגיע לכל חפץ	מגלה ניידות לעבר החפץ	מצפה שהחפץ יגיע במדויק	התלמיד מתקשה להעריך להיכן יגיע החפץ	<b>5. הערכת המעוף של חפץ המשחק</b>

# טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים במשחק נופש שיתופי (1x1)

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון (סך-כל הנקודות)	קריטריונים						שמות התלמידים
	5. הערכת מעוף הכדור	4. ויסות הכוח ועצמת החבטה	3. דיוק בחבטה	2. מספר המסירות הרצופות בין בני הזוג	1. מידת ההתחשבות בבן הזוג	השתתף במשחק ('עובר' - 60 נק')	

**כדוריד**

**כתבה: קרן גבע** ●●●●●

# כדוריד

## כיתות ה-ו

הכיתות: ה-ו

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): זריקת כדור אל הקיר ותפיסתו ברצף

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** עמידת פסיעה מאחורי קו מסומן במרחק 3 מטרים מקיר חלק, הרגל הנגדית ליד הזרקה לפני: זריקת הכדור ביד אחת אל הקיר ותפיסתו בשתי ידיים ברצף במשך 32 שניות. כל תפיסת כדור מקנה נקודה. אמנם אין הגבלה לגובה הזריקה, אבל רצוי לזרוק לגובה של 2.5 - 3 מטרים. בעת הזריקה יש להקפיד על הצבת הרגל הנגדית ליד הזרקה לפני, על מרפק גבוה ועל הרחקת הכדור מהראש.

## מחון דרגות

הקריטריון: מספר התפיסות של הכדור

דרגה	עובר - 60	בינוני - 70	טוב - 80	טוב מאוד - 90	מצוין - 100
מספר התפיסות	15	17	19	21	23

## טופס רישום תוצאות - מחון דרגות

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

שמות התלמידים	מספר התפיסות	ציון	הערות

הכיתות: ה-ו

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** כדרור

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** 5 קונוסים ניצבים בקו ישר במרחק של מטר אחד זה מזה: ריצת עקלתון (סללום) בכדרור בין הקונוסים.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
60	1. כדרור ברצף או בעצירה אחת
20	2. כדרור בגובה המותניים
20	3. כדרור בהחלפת ידיים
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים			שמות התלמידים
	1. כדרור ברצף או בעצירה אחת	2. כדרור בגובה המותניים	3. כדרור בהחלפת ידיים	



כיתות: ה-1

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מסירות בכדור בזוגות

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** בני הזוג ניצבים זה מול זה במרחק 4 מטרים. עמדת המוצא: עמידת פסיעה, הרגל הקדמית נגדית ליד הזורקת, המרפק בזווית גבוהה מ-90 מעלות, הכדור רחוק מהראש, והיד הנגדית לפניו: 20 מסירות כתף; בין המסירות - ריצה במקום.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
20	1. עמדת מוצא: מצב הרגליים והידיים
20	2. מסירת הכדור: מאזור הכתף של המוסר לאזור החזה של המקבל תוך הפניה של הגו
20	3. סיום התנועה: המרפק בפשיטה מלאה
20	4. מעוף שטוח של הכדור
20	5. ריצה במקום בין המסירה לתפיסה
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	1. עמדת מוצא	2. מסירת הכדור	3. סיום התנועה	4. מעוף הכדור	5. ריצה בין המסירה לתפיסה	

**הכיתות:** ה-1

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** זריקת כתף לשער

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** 3 קונוסים ניצבים במרחק 8 מטרים מהשער בשלוש עמדות: מרכז, מקשר ימין ומקשר שמאל. השער מחולק למרובעים באמצעות חבלים, כמתואר באיור. הנבדק בעמידת פסיעה, מרפק היד הזורקת גבוה, בזווית של 90 - 100 מעלות, הכדור רחוק מהראש, והרגל הנגדית ליד הזורקת לפניו. הזריקה מבוצעת בצעד רדיפה, שיכול או גלישה ללא ניתור, פעמיים מכל עמדה (6 זריקות בסך-הכול). לקראת הזריקה ניתן לבצע עד 3 צעדים.

ניקוד: פגיעה באחת הפינות של המרובע מקנה 3 נקודות, פגיעה במרובע האמצעי - נקודה אחת ופגיעה בשאר המרובעים - 2 נקודות. פגיעה בקורות או במשקופים אינה מקנה נקודות.

3	2	3
2	1	2
3	2	3

**מחון דרגות**

**הקריטריון:** ניקוד

מציין - 100	טוב מאוד - 90	טוב - 80	בינוני - 70	עובר - 60	דרגה
16	15	14	13	12	נקודות

## טופס רישום תוצאות - מחוון דרגות

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

שמות התלמידים	נקודות	ציון	הערות

**הכיתות:** ה-1

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** יכולת משחק

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** הכיתה מחולקת לשלוש קבוצות. בכל פעם משחקות שתי קבוצות, ששועריהן יהיו מתוך הקבוצה השלישית שאינה משחקת באותה עת. משך כל משחק כ-10 דקות. המורה יצפה במשחק ויעריך כל תלמיד על-פי הקריטריונים שלהלן. מומלץ לצלם את המשחקים בווידאו ולהסתייע בכך לאחר מכן בהערכת יכולתו של כל תלמיד במשחק.

**מחווון קריטריונים**

מסקל	קריטריונים
50	1. יישום החומר הנלמד בשיעורים (שימוש במיומנויות יסוד בכדוריד בהתאם לשכבת הגיל)
25	2. שיתוף פעולה עם חברים לקבוצה
25	3. הקפדה על חוקים בסיסיים ('דאבל', 3 צעדים, 3 שניות, חוץ, חידוש משחק אחרי שנכבש שער, חוק שתי הדקות)
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

**טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים**

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון	קריטריונים			שמות התלמידים
		1. יישום החומר הנלמד	2. שיתוף פעולה עם חברים	3. הקפדה על חוקים בסיסיים	

## כיתות ז-ט

הכיתות: ז-ט

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): זריקת כדור אל הקיר ותפיסתו ברצף

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** עמידת פסיעה מאחורי קו מסומן במרחק 3 מטרים מקיר חלק, הרגל הנגדית ליד הזורקת לפניו: זריקת הכדור ביד אחת אל הקיר מעל קו בגובה 2 מטרים ותפיסתו בשתי ידיים, פעם אחר פעם רצף במשך 30 שניות. כל תפיסת כדור מקנה נקודה. בעת הזריקה יש להקפיד על הצבת הרגל הנגדית ליד הזורקת לפניו, על מרפק גבוה ועל הרחקת הכדור מהראש.

## מחווון דרגות

הקריטריון: מספר התפיסות של הכדור

דרגות	עובר - 60	בינוני - 70	טוב - 80	טוב מאוד - 90	מצוין - 100
מספר התפיסות	20	22	24	26	28

## טופס רישום תוצאות - מחווון דרגות

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

שמות התלמידים	מספר התפיסות	הציון	הערות

הכיתות: ז-ט

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): כדרור

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** 5 קונוסים ניצבים בקו ישר במרחק 80 ס"מ זה מזה: כדרור בריצת עקלתון (סלום) בין הקונוסים.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
60	1. כדרור ברצף או בעצירה אחת
20	2. כדרור בגובה המותניים
20	3. כדרור בהחלפת ידיים
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים			שמות התלמידים
	3. כדרור בהחלפת ידיים	2. כדרור בגובה המותניים	1. כדרור רצוף	

הכיתות: ז-ט

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): התקפה והגנה כנגד יריב אחד

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: זריקת כדור לשער 3 פעמים מול מגן (1x1).

החלפת תפקידים, כך שכל נבדק יתפקד 3 פעמים כשחקן התקפה ו-3 פעמים כשחקן הגנה.

## מחווון קריטריונים: התקפה

משקל	קריטריונים
40	1. שימוש בהטעיות גוף והגעה למצב זריקה אחד לפחות
30	2. הכרת חוקי המשחק הבסיסיים ושימוש בהם: 3 שניות, 3 צעדים, 'חויץ', 'דאבל'
30	3. זריקת הכדור לאחת הפינות ולא למרכז השער
100%	סך-הכול

## מחווון קריטריונים: הגנה

משקל	קריטריונים
40	1. עמדת מוצא: המגן יוצא אל שחקן ההתקפה וממקם את עצמו כך שידו האחת מונחת על ידו הזורקת של המתקיף וידו השנייה באזור המותן
30	2. אופן הביצוע: המגן מבצע את פעולתו בעיקר בעזרת הרגליים ושומר על מרחק קבוע בינו לבין המתקיף
30	3. הכרת חוקי המשחק: המגן אינו דוחף ואינו מושך את ידו של המתקיף; לאחר עבירה שומר על מרחק של 3 מ'; אינו נכנס לרחבת ה-6 מ'
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון כולל	קריטריונים - הגנה			קריטריונים - התקפה			שמות התלמידים
		3. הכרת חוקי המשחק	2. אופן הביצוע	1. עמדת מוצא	3. זריקת הכדור לשער	2. הכרת חוקי המשחק	1. אופן הביצוע	



הכיתות: ז-ט

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): יכולת משחק

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** הכיתה מחולקת לשלוש קבוצות. בכל פעם משחקות שתי קבוצות, ששועריהן יהיו מתוך הקבוצה השלישית שאינה משחקת באותה עת. משך כל משחק כ-10 דקות. המורה יצפה במשחק ויעריך כל תלמיד על-פי הקריטריונים שלהלן. מומלץ לצלם את המשחקים בווידאו ולהסתייע בכך לאחר מכן בהערכת יכולתו של כל תלמיד במשחק.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
50	1. יישום החומר הנלמד בשיעורים (שימוש במיומנויות יסוד בכדוריד בהתאם לשכבת הגיל)
25	2. שיתוף פעולה עם חברים לקבוצה
25	3. הקפדה על חוקים בסיסיים: 'דאבל', 3 צעדים, 3 שניות, חוץ, חידוש משחק אחרי שנכבש שער, חוק שתי הדקות
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון	קריטריונים			שמות התלמידים
		1. יישום החומר הנלמד	2. שיתוף פעולה עם חברים	3. הקפדה על חוקים בסיסיים	

## כיתות י"ב

הכיתות: י"ב (תלמידות בלבד)

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): זריקת כדור אל הקיר ותפיסתו ברצף

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** עמידת פסיעה מאחורי קו מסומן במרחק 4 מטרים מקיר חלק: זריקת הכדור ביד אחת אל הקיר מעל קו בגובה 2 מטרים ותפיסתו בשתי ידיים, פעם אחר פעם ברצף במשך 30 שניות. כל תפיסת כדור מקנה נקודה. בעת הזריקה יש להקפיד על הצבת הרגל הנגדית ליד הזורקת לפניו, על מרפק גבוה ועל הרחקת הכדור מהראש.

## מחון דרגות

הקריטריון: מספר התפיסות של הכדור

דרגות	עובר - 60	בינוני - 70	טוב - 80	טוב מאוד - 90	מצוין - 100
מספר התפיסות	20	21	22	23	24

## טופס רישום תוצאות - מחון דרגות

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

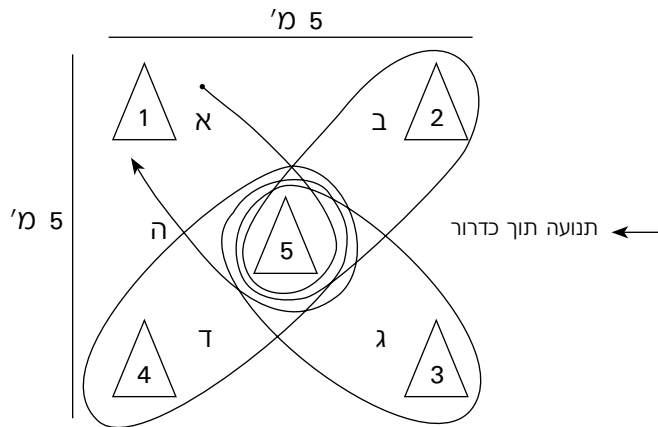
שמות התלמידות	מספר התפיסות	הציון	הערות

## הכיתות: י"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): כדרור (מבחן 'מעטפה')

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** 5 קונוסים ניצבים כמתואר באיור. הנבדק מכדרר מקונוס אחד לשני (מספרי 2 עד 4) ומקיף כל אחד מהם דרך הקפת הקונוס האמצעי (5). הוא ניצב ליד קונוס מספר 1 ומבצע את המסלול המסומן באיור: מכדרר ומקיף את מספר 5 (מסלול א באיור), ממשיך לקונוס מספר 2 ומקיף אותו (מסלול ב), חוזר ומקיף את 5, ממשיך ומקיף את קונוס מספר 3 (ג), שוב 5, מקיף את 4 (ד), 5 וחוזר לקונוס מספר 1 (ה).



## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
60	1. כדרור ברצף, בסדר הנכון ללא עצירות (מותרת עצירה אחת)
20	2. כדרור בגובה המותניים
20	3. כדרור בהחלפת ידיים
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים			שמות התלמידים
	3. כדור בהחלפת ידיים	2. כדור בגובה המותניים	1. כדור רצוף בסדר נכון	

## הכיתות: י-י"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): זריקת ניתור לשער

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** 3 קונוסים מונחים במרחק של 9 מטרים מהשער בשלוש עמדות שחקנים: מרכז, מקשר ימין ומקשר שמאל. השער מחולק למרובעים באמצעות חבלים, כמתואר באיור. הנבדק בעמידת פסיעה, המרפק של היד הזורקת גבוה, בזווית של 90 - 100 מעלות, הכדור רחוק מהראש, והרגל הנגדית ליד הזורקת לפניו. הזריקה לשער מבוצעת בניתור, פעמיים מכל עמדה (6 זריקות בסך-הכול). לקראת הזריקה ניתן לבצע עד 3 צעדים. סדר הזריקות הוא: הפינה השמאלית העליונה, הפינה השמאלית התחתונה, הפינה הימנית העליונה, הפינה הימנית התחתונה ושתי זריקות חופשיות.

הניקוד: פגיעה באחת הפינות של המרובע מקנה 3 נקודות, פגיעה במרובע האמצעי - נקודה אחת ופגיעה בשאר המרובעים - 2 נקודות. פגיעה בקורות, במשקופים או במרובע שגוי אינה מקנה נקודות.

3	2	3
2	1	2
3	2	3

## מחווון דרגות (30% מהציון הסופי)

הקריטריון: ניקוד המתקבל מ-6 זריקות לשער

דרגות	עובר - 60	בינוני - 70	טוב - 80	טוב מאוד - 90	מצוין - 100
נקודות	12	13	14	15	16

## מחווון קריטריונים (70% מהציון הסופי)

משקל	קריטריונים
40	1. אופן ביצוע הניתור: הניתור ברגל הנגדית ליד הזורקת (לאחר ביצוע של עד 3 צעדים), והרגל שאינה מנתרת כפופה מעט לאחור. המרפק של היד הזורקת גבוה, בזווית של 90 - 100 מעלות, היד הנגדית לפניו, הכדור רחוק מהראש
30	2. סיום התנועה: המרפק בפשיטה מלאה
30	3. מעוף הכדור: שטוח
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון דרגות וקריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון כללי: 70% קריטריונים 30% דרגות	ציון במחווון קריטריונים	מחווון קריטריונים			ציון במחווון דרגות	נקודות במחווון דרגות	שמות התלמידים
			1. אופן ביצוע הניתור	2. סיום התנועה	3. מעוף הכדור			

הכיתות: י-י"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): התקפה והגנה 2X2

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: שני קונוסים במרחק 5 מ' זה מזה ניצבים על קו ה-6 מטרים בצד אחד של מגרש כדוריד. שני נבדקים משמשים כמגנים ושניים כמתקיפים. לרשות כל זוג 3 ניסיונות.

## מחווון קריטריונים: התקפה

משקל	קריטריונים
40	1. אופן הביצוע: הגעה למצב זריקה אחד לפחות תוך שימוש בהטעיות גוף. שיתוף פעולה בין שני המתקיפים. לאחר המסירה לבן הזוג - חיפוש מקום פנוי במגרש
30	2. הכרת חוקי המשחק: שימוש בחוקי המשחק הבסיסיים - 3 שניות, 3 צעדים, 'חוף' ו'דאבל'
30	3. סיום התנועה: זריקת הכדור לאחת מפינות השער ולא למרכזו
100%	סך-הכול

## מחווון קריטריונים: הגנה

משקל	קריטריונים
40	1. עמדת מוצא: יציאה אל המתקיף, ידו האחת של המגן על ידו הזורקת של המתקיף, וידו השנייה באזור המותניים
30	2. אופן הביצוע: פעולת הגנה בעיקר בעזרת הרגליים; שמירה על מרחק קבוע בין המגן למתקיף; סיוע למגן השני במידת הצורך
30	3. הכרת חוקי המשחק: הימנעות מדחיפה ומשיכה בידו של המתקיף; לאחר עברה על המתקיף - שמירה על מרחק של 3 מ' ממנו; הימנעות מכניסה לרחבת ה-6 מ'
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון כולל	מחוון קריטריונים - הגנה			מחוון קריטריונים - התקפה			שמות התלמידים
		3. הכרת חוקי המשחק	2. אופן הביצוע	1. עמדת מוצא	3. סיום התנועה	2. הכרת חוקי המשחק	1. אופן הביצוע	



הכיתות: י-י"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): יכולת משחק

סוג האירוע: תצפית

**תיאור האירוע:** הכיתה מחולקת לשלוש קבוצות. בכל פעם משחקות שתי קבוצות, ששועריהן יהיו מתוך הקבוצה השלישית שאינה משחקת באותה עת. משך כל משחק כ-10 דקות. המורה יצפה במשחק ויעריך כל תלמיד על-פי הקריטריונים שלהלן. מומלץ לצלם את המשחקים בווידאו ולהסתייע בכך לאחר מכן בהערכת יכולתו של כל תלמיד במשחק.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
50	1. יישום החומר הנלמד בשיעורים (שימוש במיומנויות יסוד בכדוריד בהתאם לשכבת הגיל)
25	2. שיתוף פעולה עם חברים לקבוצה
25	3. הקפדה על חוקים בסיסיים: 'דאבל', 3 צעדים, 3 שניות, חוץ, חידוש משחק אחרי שנכבש שער, חוק שתי הדקות
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון	קריטריונים			שמות התלמידים
		1. יישום החומר הנלמד	2. שיתוף פעולה עם חברים	3. הקפדה על חוקים בסיסיים	

**הכיתות:** י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** התנסות בשיפוט

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** הכיתה נחלקת ל-3 קבוצות. בכל פעם משחקות שתי קבוצות והשלישית שופטת (כל תלמיד יתנסה בשיפוט במשך 2 דקות).

## מחווון קריטריונים: שיפוט

משקל	קריטריונים
100	הקפדה על החוקים הבסיסיים: 'דאבל', 3 צעדים, 3 שניות, חוץ, חוק 2 הדקות, חידוש המשחק אחרי שנכבש שער. שימוש במשקלית בעת הצורך
100%	סך-הכול

## טופס רישום תוצאות - מחווון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	2 דקות	חידוש המשחק	חוץ	3 שניות	3 צעדים	דאבל	

# כדורגל

כתב: ד"ר יצחק רם ●●●●●

# כדורגל

אות החינוך הגופני במשחק הכדורגל כולל סדרה בת שמונה מבדקים, פשוטים להפעלה, הבוחנים את שליטתו של התלמיד במיומנויות השונות של המשחק:

\* השליטה בכדור והטיפול בו

\* מידת העקיבות בדיוק במסירה

\* טיב הולכת הכדור בכדור במצבים מבודדים ובמצב תחרותי מורכב

\* מידת ההשתלבות הפעילה במשחק השלם (הערכה אותנטית). המטרה במבדק זה היא להעריך את יעילותו של התלמיד ותרומתו לקבוצתו במהלך המשחק - בחלק ההתקפי וההגנתי כאחד.

כל שמונת המבדקים נועדו לכיתות ג עד י"ב. ההבדל בין שכבות הגיל מתבטא בדרגות הקושי ובנורמות הנדרשות בכל אחת מהן. בכל אחד משבעת המבדקים הראשונים ניתן לצבור עד עשר נקודות ובמבדק השמיני - השתלבות במשחק, עד 30 נקודות. להערכת הביצועים מוצעות ארבע דרגות: בינוני, טוב, טוב מאוד ומצוין. עם זאת, בשלבי הלימוד הראשונים, כאשר המורה נזקק להליך של הערכה מעצבת, הוא ישתמש בסולם בין שני רכיבים בלבד: 'עובר' ו'לא עובר'. המגמה החינוכית המוצהרת היא שלא פחות מ-75% מהתלמידים יעברו את המבדקים.

## מבדק מס' 1: הקפצת כדור

הנבדק אוחז בכדור בשתי ידיו. הוא מפיל אותו ומנסה להקפיצו בכף רגלו ברצף פעמים רבות ככל האפשר. ניתן להשתמש בשתי הרגליים ובכל חלקי כף הרגל.

\* מכיתה ח' ואילך - הקפצת כדור פעם אחת לפחות ברגל הלא דומיננטית ופעם אחת לפחות בעזרת הברך.

\* מכיתה י"א ואילך המבדק יבוצע מול קיר: הקפצת הכדור כלפי הקיר. מותר לגעת בכדור בכל חלקי הגוף למעט הידיים.

לרשות הנבדק 3 ניסיונות, והטוב ביניהם יובא בחשבון.

## מחונן דרגות

הקריטריון: מספר ההקפצות

מציין - 100	טוב מאוד - 90	טוב - 80	בינוני - 70	עובר - 60	דרגות כיתות
10	7	5	3	שתי הקפצות	ג-ד
14	10	7	4	רצופות. מותר להקפיץ את הכדור גם אחרי שהוא נופל על הקרקע	ה-ו
20	14	10	6		ז-ח
26	20	14	8		ט-י
34	26	20	10		י"א-י"ב

## מבדק מס' 2: בעיטה בחלק הפנימי של כף הרגל למטרה ('פס')

הכדור מונח על קו מסומן מול שער כדורגל לפי המרחקים הבאים (בסוגריים) - המרחק כאשר קיים רק שער כדוריד ברוחב 3 מ':

\* ג-ד: 8 מ' (6 מ')

\* ה-ו: 10 מ' (7 מ')

\* ז-ח: 12 מ' (8 מ')

\* ט-י: 14 מ' (9 מ')

\* י"א-י"ב: 16 מ' (10 מ').

התלמיד ניצב מטרים ספורים מקו הבעיטה שעליו מונח הכדור. הוא ניגש לכדור בריצה ובעט בו לכיוון השער. לרשותו 10 ניסיונות. מכיתה ז' ואילך יבוצעו שלוש בעיטות מתוך העשר ברגל הלא דומיננטית (הניקוד על פי הטבלה).

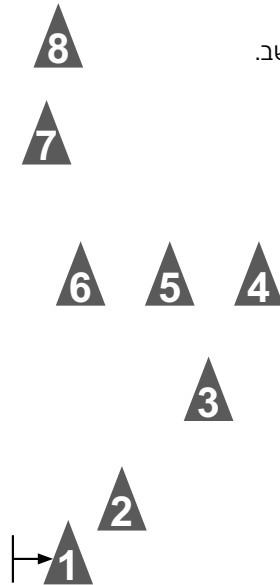
## מחווון דרגות

הקריטריון: מספר השערים (ב-10 ניסיונות)

מצוין - 100	טוב מאוד - 90	טוב - 80	בינוני - 70	עובר - 60	דרגות כיתות
8	6	4	3	הבקעת שני שערים מתוך 10 ניסיונות	ג-ד
8	6	4	3		ה-ו
8	6	4	3		ז-ח
8	6	4	3		ט-י
8	6	4	3		י"א-י"ב

## מבדק מס' 3: כדרור בעקלתון

8 קונוסים ניצבים בצורת האות ל, כמתואר באיור; הנבדק ניצב ליד קונוס 1. בהינתן האות הוא עובר בכדרור עקלתוני את שמונת הקונוסים הלוך ושוב. בדרכו הוא מקיף (הקפה שלמה) את קונוסים 4 ו-6 הן בכיוון הלוך והן בדרכו בחזרה. עליו לשנות את רגל הכדרור בהתאם למיקום הקונוס, כך שהכדרור יבוצע תמיד ברגל הרחוקה מן הקונוס. (ביצוע שלא כנדרש מבחינת שינוי רגל מובילה אינו פוגם בציון וההנחה היא שהובלה שגויה כזו ממילא תבוא לידי ביטוי בזמן הביצוע). הכדרור יחל מצד ימין של הקונוס הראשון ויסתיים בצד שמאל שלו (או להיפך).



לרשות הנבדק שני ניסיונות. המהיר מביניהם ייחשב.

המרחקים בין הקונוסים:

- \* בין קונוס 1 ל-2: 2 מטרים
- \* בין קונוס 2 ל-3: 4 מטרים
- \* בין קונוס 3 ל-4: 4 מטרים
- \* בין קונוס 4 ל-5: 2 מטרים
- \* בין קונוס 5 ל-6: 2 מטרים
- \* בין קונוס 6 ל-7: 4 מטרים
- \* בין קונוס 7 ל-8: 3 מטרים.

## מחון דרגות

הקריטריון: זמן בשניות

דרגות כיתות	עובר - 60	בינוני - 70	טוב - 80	טוב מאוד - 90	מצוין - 100
ג-ד	כדרור רצוף ללא איבוד שליטה, ללא הקפה שלמה של קונוסים 4 ו-6 וללא שינוי של הרגל המובילה. אין התייחסות לזמן	25.0	24.0	23.4	22.7
ה-ו		24.0	23.0	22.3	21.7
ז-ח		23.0	22.0	21.4	20.8
ט-י		22.4	21.4	20.8	20.2
י"א-י"ב		21.5	20.5	19.9	19.3

## מבדק מס' 4: בעיטת הגבהה למטרה

מדובר בבעיטה ברכס כף הרגל (בעיטה 'מלאה'). על הקרקע מסומנים קו בעיטה ומטרה שצורתה ריבוע. אורכה של כל אחת מצלעות הריבוע 5 מ'. המרחק בין קו הבעיטה למטרה הוא בהתאם לכיתה:

\* ג-ד: 10 מ'

\* ה-ו: 13 מ'

\* ז-ח: 16 מ'

\* ט-י: 18 מ'

\* י"א-י"ב: 20 מ'.

הנבדק ניצב מטרים ספורים מקו הבעיטה ובזווית חדה אליו. הוא מכדרר באופן חופשי עד לקו הבעיטה, ובהגיעו לקו הוא בועט בכדור בעיטת הגבהה (בעיטה המעלה את הכדור מן הקרקע אל האוויר) לכיוון המטרה כדי לפגוע בה. לרשות הנבדק 10 ניסיונות. מכיתה ז ואילך יש לבצע שתי בעיטות לפחות ברגל הלא דומיננטית. (הניקוד על-פי הטבלה).



## מחווון דרגות

הקריטריון: מספר הפגיעות במטרה (ב-10 ניסיונות)

דרגות כיתות	עובר - 60	בינוני - 70	טוב - 80	טוב מאוד - 90	מצוין - 100
ג-ד	בעיטת הכדור מן הקרקע במסלול תעופה כלשהו ב-5 מתוך 10 ניסיונות	2	4	6	8
ה-ו		2	4	6	8
ז-ח		2	4	6	8
ט-י		2	4	6	8
י"א-י"ב		2	4	6	8



## מבדק מס' 5: שילוב של כדור ובעיטה למטרה רחוקה בזמן קצוב

מסומן קו בעיטה מול שער כדורגל תקני (7.44 מ'), המוצב במרחקים הבאים (בסוגריים המרחק שיש להציב את הכדור אם קיים רק שער כדור יד ברוחב 3 מ'):

\* כיתות ג-ד: 8 מ' (5 מ')

\* ה-ו: 10 מ' (6 מ')

\* ז-ח: 12 מ' (7 מ')

\* ט-י: 16 מ' (8 מ')

\* י"א-י"ב: 18 מ' (9 מ').

שער הכדורגל חצוי במרכזו על-ידי קו אנכי הנמתח עד קו הבעיטה. במרחק 6 מטרים לאחור מקו הבעיטה מונחים 10 כדורים בשורה: חמישה מצדו הימני של הקו האנכי וחמישה מצדו השמאלי. הנבדק מכדרר עד קו הבעיטה ובוטע בחוזקה לשער בחלק המתאים: כדורים הנבעטים מצד ימין לכיוון ימין ולהיפך. כדור הנבעט מצד ימין וחודר לצד שמאל של השער לא ייחשב במנין הנקודות. הזמן המוקצב לבעיטת עשרת הכדורים הוא כדלהלן:

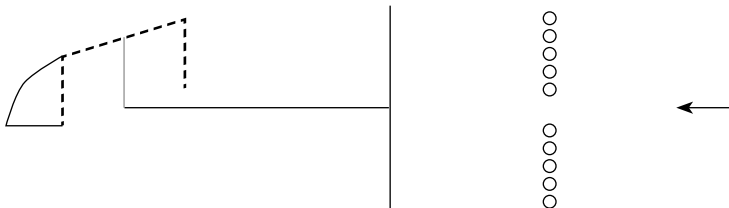
\* כיתות ג-ד: 120 שניות

\* ה-ו: 100 שניות

\* ז-ח: 85 שניות

\* ט-י"ב: 70 שניות.

תלמידי כיתה ז ואילך יבעטו שתי בעיטות לפחות ברגל הלא דומיננטית. לרשות הנבדק 10 ניסיונות, והטוב מביניהם ייחשב.



## מחווון דרגות

הקריטריון: מספר השערים

מצוין - 100	טוב מאוד - 90	טוב - 80	בינוני - 70	עובר - 60	דרגות כיתות
8	6	4	2	הבקעת 5 שערים ללא הגבלת זמן וללא דרישת דיוק	ג-ד
8	6	4	3		ה-ו
8	6	4	3		ז-ח
8	6	4	3		ט-י
8	6	4	3		י"א-י"ב

## מבדק מס' 6: נגיחות לשער

מסומן קו נגיחה מול שער כדוריד או שער המסומן על קיר במרחקים הבאים:

\* כיתות ג-ד: 3 מ'

\* ה-ו: 4 מ'

\* ז-ח: 5 מ'

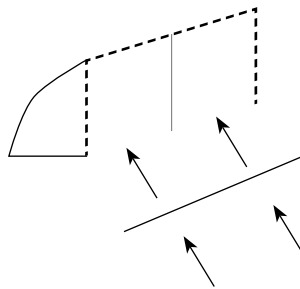
\* ט-י: 6 מ'

\* י"א-י"ב: 7 מ'

השער חצוי אנכית על-ידי סרט בד כדי לאפשר בחינה בו-זמנית של שני תלמידים ובכך לחסוך זמן. הנגיחות מכוונות אל מחצית השער שמולו ניצב הנבדק. הנבדקים מאורגנים בזוגות: אחד נבדק והשני מסייע. המסייע עומד מול הנבדק, סמוך לקו השער, ומחזיק בידו כדור. הנבדק ניצב מול השער, מטרים ספורים מקו הנגיחה המסומן. הוא נע לעבר הקו, בן-זוגו מוסר לו את הכדור ועליו לנוגחו לתוך השער מבלי שהכדור ייגע בקרקע לפני שהוא נכנס לשער. אם הכדור נוגע בקרקע לפני חדירתו לשער אין סופרים את השער.

לתלמידי כיתות ט-י"ב יש להוסיף מכשול המחייב נגיחה בניתור - גומי עבה המתוח מעל קו הנגיחה בגובה 180 ס"מ והקשור לשני עמודי קפיצה לגובה.

לרשות הנבדק 10 ניסיונות.



## מחון קריטריונים

הקריטריון: מספר השערים (ב-10 ניסיונות)

מצוין - 100	טוב מאוד - 90	טוב - 80	בינוני - 70	עובר - 60	דרגות כיתות
8	6	4	2	4 נגיחות	ג-ד
8	6	4	3	מוצלחות ללא ניתור. מותר	ה-ו
8	6	4	3	שהכדור יגיע	ז-ח
8	6	4	3	בקרקה לפני	ט-י
8	6	4	3	שהוא נכנס לשער	י"א-י"ב

## מבדק מס' 7: שילוב של עצירה, כדור ובעיטה

על הקרקע מסומן ריבוע שאורך צלעותיו 3 מטרים. במרחק 30 מ' ממנו מוצב שער כדורגל תקני (ברוחב 7.44 מ'), הנחצה באמצעיתו על-ידי סרט בד. בין הריבוע לבין השער ניצבים חמישה קונוסים כמתואר באיור, במרחק שני מטרים זה מזה. הקונוס הראשון מרוחק שני מטרים מן הריבוע, כך שהמרחק מהקונוס האחרון ועד השער הוא 20 מ'.

מעבר לקונוס האחרון מסומו קו, שמרחקו מן השער תלוי בשכבת הגיל כדלהלן (בסוגריים מופיע המרחק שיש להציב את הכדור אם קיימים רק שערי כדוריד ברוחב של 3 מ'. במקרה זה יש להשאיר מרחק של 15 מ' מהקונוס האחרון לשער):

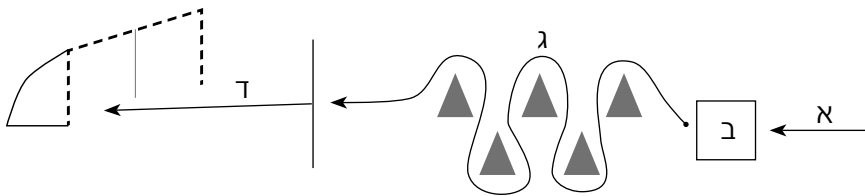
\* כיתות ג-ד: 8 מ' (5 מ')

\* ה-ו: 10 מ' (6 מ')

\* ז-ח: 12 מ' (7 מ')

\* ט-י: 14 מ' (8 מ')

\* י"א-י"ב: 16 מ' (9 מ').



הנבדקים מאורגנים בזוגות: נבדק ומסייע. הנבדק ניצב מטרים ספורים לפני הריבוע, פניו לכיוון השער. מולו, מעברו השני של הריבוע ומעט מן הצד, ניצב המסייע ובידו כדור.

1. הנבדק נע ישר לפניו, לכיוון הריבוע, ומקבל מידי המסייע כדור המכוון אל מרכז גופו.

2. הנבדק משתלט על הכדור ועוצר אותו בתוך הריבוע.

3. הוא ממשיך ומכדרר בעקלתון בין הקונוסים.

4. לאחר הקונוס האחרון הוא מכדרר לעבר קו הבעיטה ובוטע ממנו לשער כדי לכבוש שער בבעיטה אלכסונית (אם הוא מסיים בצד ימין, עליו לבעוט ברגל ימין אל צדו השמאלי של השער ולהיפך).

לרשות הנבדק 10 ניסיונות.

## מחווון דרגות

הקריטריון: מספר השערים (ב-10 ניסיונות)

מצוין - 100	טוב מאוד - 90	טוב - 80	בינוני - 70	עובר - 60	דרגות כיתות
8	6	4	3	5 שערים	ג-ד
8	6	4	3	בתנאים הבאים: המסייע מגלגל את הכדור לנבדק במקום למוסרו. אין התייחסות לדיוק	ה-ו
8	6	4	3		ז-ח
8	6	4	3		ט-י
8	6	4	3		י"א-י"ב
8	6	4	3		

## מבדק מס' 8: השתלבות במשחק

שתי קבוצות, בנות 6 שחקנים כל אחת, משחקות קט-רגל הנמשך 18 דקות. השוערים מוחלפים מדי 3 דקות. תלמידים שאינם משחקים מסייעים באיסוף נתוני הבדיקה, וכל אחד מהם אחראי לצפות בשחקן אחד לפי קביעת המורה. כל אחד מהתלמידים הצופים אוסף נתונים לגבי הקריטריונים הבאים:

1. משך הזמן שבו הנבדק היה בתנועה במהלך המשחק (יש להשתמש בשעון עצר)

2. מספר הפעמים שבהן טיפל/נגע בכדור

3. מספר המסירות המדויקות שביצע

4. מספר חטיפות הכדור שביצע

5. מספר איבודי הכדור

6. מספר הבעיטות לשער.

התצפית נערכת על פני 15 דקות, משום שאינה כוללת את זמן העמידה בשער.

## מחווון קריטריונים (לכל הכיתות)

מצוין - 100	טוב מאוד - 90	טוב - 80	בינוני - 70	דרגות	
				קריטריון	
12 ד' ומעלה	10 - 12 ד'	7 - 10 ד'	4 - 7 דקות	1. משך הזמן בתנועה	
20 ומעלה	15 - 19	10 - 14	5 - 9	2. מספר הנגיעות בכדור	
8	6	4	2	3. מספר המסירות המדויקות	
6 ומעלה	4 - 5	2 - 3	1	4. מספר החטיפות	
עד 1	עד 2	עד 4	עד 6	5. מספר האיבודים	
6 ומעלה	4 - 5	2 - 3	1	6. מספר הבעיטות לשער	

## טופס רישום תוצאות - מחון קריטריונים

הערות	ציון כללי	קריטריונים											שמות התלמידים	
		ציון	מספר 1. זמן תגובה כללי	ציון	מספר 2. נגיעות בכדור	ציון	מספר 3. מטירות מדויקות	ציון	מספר 4. חסיכות	ציון	מספר 5. איבודים	ציון		מספר 6. בעיטות לשער



# טופס רישום תוצאות מסכם - מבדקי כדורגל

שמות התלמידים	מבדקים								ציין סופי
	1. הקפצות כדור (עד 10 נק')	2. בעיטות 'פס' (עד 10 נק')	3. כדור בעקלותן (עד 10 נק')	4. בעיטות הצבה למטרה (עד 10 נק')	5. כדור ובעיטה (עד 10 נק')	6. גיחות לשער (עד 10 נק')	7. נצירה כדור ובעיטה (עד 10 נק')	8. השלבת במשחק (עד 30 נק')	

**כדורסל**

**כתבו: ד"ר יצחק רם ופרופ' רוני לידור** ●●●●●

אות החינוך הגופני במשחק הכדורסל כולל סדרה של שבעה מבדקים, שנועדו להעריך את תוצרי הלימוד בהוראת יסודות משחק הכדורסל. המבדקים בוחנים את השליטה במיומנויות השונות של המשחק:

\* השליטה בכדור והטיפול בו

\* מידת העקיבות בדיוק במסירה

\* טיב הולכת הכדור בכדור במצבים מבודדים ובמצב תחרותי מורכב

\* איכות הזריקה לסל במצבים דינמיים (כגון צעד וחצי וקליעת ניתור) ובמצבים סטטיים (כגון קליעת עונשין)

\* מידת ההשתלבות הפעילה במשחק השלם (הערכה אותנטית). המטרה במבדק זה היא להעריך את יעילותו של התלמיד ותרומתו לקבוצתו במהלך המשחק - בחלק ההתקפי וההגנתי כאחד.

כל שבעת המבדקים נועדו לכיתות ג עד י"ב. ההבדל בין שכבות הגיל מתבטא בנורמות הנדרשות בכל דרגת קושי. המבדקים הם כמותיים (מדידת זמן, ספירת פעמים וכדומה), משום שהם מסמנים באופן מציאותי יותר את יעילותו של השחקן במצבי משחק אמיתיים. המבדקים כוללים גם מחוונים לכל מיומנות נלמדת.

להערכת הביצועים ישנן ארבע דרגות: 'בינוני', 'טוב', 'טוב מאוד' ו'מצוין'. עם זאת, בשלבי הלימוד הראשונים, כאשר יש צורך בהליך של הערכה מעצבת ('מבדק מעצב'), הסולם יהיה בן שני רכיבים בלבד: 'עובר' ו'אינו עובר'. המגמה היא ש-75% מן התלמידים לפחות יעברו את המבדקים. בסוף כל מבדק מופיעה רשימת נורמות להערכת דרגות הביצוע בשכבות הגיל השונות לשם הערכה מסכמת.

**ניקוד:** בכל אחד מששת המבדקים הראשונים ניתן לצבור עד 10 נקודות, קרי 60 נקודות בסך-הכול. המבדק השביעי - יכולת המשחק - מקנה עד 40 נקודות. התלמיד עשוי אפוא לצבור עד 100 נקודות בכל שבעת המבדקים.

## מבדק מס' 1: שליטה בכדור במקום

עמידת פישוק, הכדור בידו של הנבדק. בהינתן האות הוא מתחיל לבצע **ברצף**, במשך 60 שניות, את המבדק הבא:

א. עמידת פישוק קלה - סיבוב הכדור סביב הגו

ב. עמידת פישוק רחבה - העברת הכדור בין הרגליים מיד ליד בתנועה המדמה את צורת הספרה 8.

הנבדק מבצע את חלק א פעמיים לכיוון אחד ופעמיים לכיוון השני ומיד לאחר מכן את חלק ב, גם הוא פעמיים לכל כיוון (כל שתי נגיעות כף יד בכדור נחשבות להעברה אחת, ולכן יהיו ארבע העברות מכף לכף בכל כיוון).

כל סבב, הכולל ארבע העברות כדור סביב הגו וארבע העברות כדור בין הרגליים, ייחשב לפעם אחת. משך המבדק 60 שניות. אם בתום המועד יבצע הנבדק סיבובי כדור סביב הגו, הם לא ייחשבו במניין הפעמים, אך אם יעביר את הכדור בין הרגליים ייחשב הדבר כאילו סיים בהצלחה סבב פעילות זה. הערה: כדי להקל על ספירת הפעמים רצוי לספור 16 נגיעות בכדור כפעם אחת (הכדור עובר מיד ליד 8 פעמים בסך-הכול בכל סדרת מסירות). לרשות הנבדק 3 ניסיונות, הטוב ביניהם יובא בחשבון.

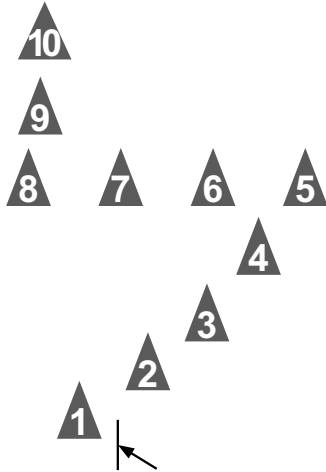
מבדק מעצב: הנבדק יקבל ציון 'עובר' אם יצליח לבצע את המבדק פעם אחת לפחות מבלי לאבד את השליטה בכדור ומבלעדי ההכרח להחליף את כיוון העברת הכדור סביב הגו.

## מחווני דרגות

הקריטריון: מספר הסבבים

דרגות כיתות	עובר - 6	בינוני - 7	טוב - 8	טוב מאוד - 9	מצוין - 10
ג-ד	סיבוב אחד סביב הגו מבלי לשנות כיוון ומבלי לאבד את השליטה בכדור	1 פעם	2	3	4
ה-ו		2 פעמים	3	4	5
ז-ח		2	3	4	5
ט-י		3	4	5	6
י"א-י"ב		4	5	6	7

## מבדק מס' 2: יכולת כדרור במסלול משתנה



10 קונוסים ניצבים בשטח של חצי מגרש הכדורסל במבנה האות 'למד' ובמרחק של 1 מ' זה מזה (קונוסים 5 ו-8 הם הקונוסים הפינתיים בצורת האות 'למד'). הנבדק ניצב ליד קונוס 1 ובידו כדור. בהישמע האות הוא מכדרר בעקלתון (סלאלום) בין עשרת הקונוסים, מקיף את קונוס 10 וחוזר באותה צורת כדרור אל קונוס 1. בדרך בחזרה הוא מקיף הקפה שלמה גם את קונוסים 5-8. הכדרור מתחיל בצד ימין של קונוס 1 ומסתיים בצד שמאל שלו. לרשות הנבדק שני ניסיונות, המהיר מביניהם יובא בחשבון.

מבדק מעצב: הנבדק יקבל ציון 'עובר' אם יצליח לבצע כדרור עקלתוני רצוף הלוך ושוב מבלי שיאבד את השליטה בכדור יותר מפעם אחת, ללא התייחסות לזמן וללא צורך לשנות את היד המכדררת.

מחונן: על הנבדק לשנות את היד המכדררת בהתאם למיקום הקונוס, כך שהכדרור יבוצע תמיד ביד הרחוקה מן הקונוס. הכדרור מבוצע באצבעות הידיים (ולא בכל כף היד) ועד גובה המותניים. בעת הכדרור הנבדק יתבונן לפניו ולא בכדור.

## מחונן דרגות

הקריטריון: זמן הכדור בשניות

מצוין - 10	טוב מאוד - 9	טוב - 8	בינוני - 7	עובר - 6	דרגות כיתות
26	28	30	33 שניות	כדור רצוף הלוך ושוב ללא מדידת זמן וללא צורך לשנות את היד המכדררת; מבלי לאבד את השליטה בכדור יותר מפעם אחת	ג-ד
23	25	27	29		ה-ו
21	23	25	27		ז-ח
18	20	22	24		ט-י
17	19	21	23		י"א-י"ב

## מבדק מס' 3: מסירות ותפיסות כדור

הנבדק ניצב במרחק מסוים מקיר חלק, מאחורי קו מסומן. בהינתן האות הנבדק זורק ('מוסר') את הכדור אל הקיר, הכדור קופץ על הקרקע פעם אחת, הוא תופס אותו בשתי ידיו וחוזר חלילה. משך המבדק 30 שניות, ובמהלכן על הנבדק לבצע 'מסירות' ותפיסות רבות ככל האפשר. כל תפיסת כדור נחשבת לפעם אחת. הוא רשאי 'למוסר' את הכדור בכל צורה שהיא - מסירת חזה, מסירה עילית ומסירת כתף, ואף לשנות את צורת ה'מסירה' במהלך המבדק. לרשות הנבדק שני ניסיונות, הטוב מביניהם יובא בחשבון.

המרחקים מן הקו המסומן אל הקיר הם כדלהלן:

כיתות ג-ו - 3 מ'

כיתות ז-ח - 3.5 מ'

כיתות ט-י"ב - 4 מ'.

מחווון מסירת חזה: עמדת מוצא: הרגליים כפופות, הגו נטוי לפנים, והכדור מוחזק באזור החזה. הכדור נמסר בשתי ידיים, מאזור החזה של המוסר לאזור החזה של המקבל. בסיום התנועה כפות הידיים מסובבות כלפי חוץ, האגודלים מופנים מטה. מעוף הכדור שטוח, עם סיבוב פנימי תחת.

מחווון מסירה עילית: עמדת מוצא: הרגליים כפופות, הגו נטוי לפנים, הכדור מוחזק באזור המצח או מעל הפנים. מסירת הכדור מבוצעת מאזור המצח של המוסר לאזור המצח של המקבל. בסיום התנועה כפות הידיים מסובבות כלפי חוץ, האגודלים מופנים מטה. מעוף הכדור שטוח עם סיבוב פנימי תחת.

מחווון מסירת כתף: עמדת מוצא: עמידת פסיעה לפנים, הרגל הקדמית נגדית ליד המוסרת. מסירת הכדור מבוצעת מאזור האוזן של המוסר לאזור המצח של המקבל. בסיום התנועה המרפק בפשיטה מלאה, כף היד והאצבעות מופנות מטה. מעוף הכדור שטוח עם סיבוב פנימי.

## מחווון דרגות

הקריטריון: מספר המסירות

מצוין - 10	טוב מאוד - 9	טוב - 8	בינוני - 7	עובר - 6	דרגות כיתות
20	17	14	11	10 פעמים	ג-ד
23	20	17	14	13	ה-ו
25	22	19	16	15	ז-ח
26	23	20	17	16	ט-י
27	24	21	18	17	י"א-י"ב

## **מבדק מס' 4: קליעה בצעד וחצי בכדור**

הנבדק ניצב מאחורי אחד משני קונוסים, הממוקמים בשתי הפינות של קו זריקת העונשין. בהינתן האות הוא מכדרר לעבר הסל ומנסה לקלוע אליו בזריקת צעד וחצי. לאחר הזריקה הוא אווז בכדור החוזר ומכדרר לעבר הקונוס השני, מקיף אותו בכדור וממשיך ונע שוב לעבר הסל בזריקת צעד וחצי וחוזר חלילה, פעם מצד ימין ופעם משמאל.

משך המבדק 30 שניות, ועל הנבדק לקלוע פעמים רבות ככל האפשר בפרק זמן זה. לרשותו שני ניסיונות, הטוב מביניהם יובא בחשבון.

מבדק מעצב: דומה למבדק המסכם, אך על הנבדק להצליח לקלוע פעמיים לפחות במהלך 30 השניות.

מחונן צעד וחצי: קליעה זו לסל מבוצעת בכדור לעבר הסל (או לאחר קבלת מסירה). הצעד הראשון גדול ושטוח והשני קטן וגבוה. הניתור מבוצע ברגל הנגדית ליד הזורקת, והברך של הרגל התוקפת מונפת כלפי מעלה. בסיום הזריקה הכדור נמצא מעל הראש, המרפק של היד הזורקת נמצא בפשיטה מלאה. הכדור נע לעבר הסל בסיבוב תחתני פנימי. הנחיתה נעשית באזור הניתור כמדד לניתור אנכי, כנדרש.

## **מחונן דרגות**

**הקריטריון**: מספר הקליעות לסל בצעד וחצי

דרגות כיתות	עובר - 6	בינוני - 7	טוב - 8	טוב מאוד - 9	מצוין - 10
ג-ד	מצליח לקלוע פעמיים לפחות במהלך 30 שניות	4 קליעות	5	6	7
ה-ו		5	6	7	8
ז-ח		5	6	7	8
ט-י		6	7	8	9
י"א-י"ב		6	7	8	9



## מבדק מס' 5: קליעת עונשין

הנבדק ניצב מאחורי קו זריקת העונשין. באחד משני צדדיו ניצבת עגלת כדורים בגובה 1 מ' מהקרקע, ובה 10 כדורי סל. בהיתן האות הנבדק מנסה לקלוע לסל כדורים רבים ככל האפשר במשך 90 שניות. לרשותו שני ניסיונות, הטוב ביניהם יובא בחשבון.

כיתות ג-ו ישתמשו בכדור מספר 4 ויזרקו מקו העונשין כנהוג במגרש קט-סל.

כיתות ז-י"ב ישתמשו בכדור מספר 5 ויזרקו מקו העונשין הרגיל.

מבדק מעצב: ציון 'עובר' יינתן -

- בכיתות ג-ו: הנבדק יקלע פעמיים מתוך שישה ניסיונות ללא מגבלת זמן, על-פי מידות של מגרש קט-סל.

- בכיתות ז-ח: כמו בכיתות ג-ו אך במגרש רגיל.

- בכיתות ט-י"ב: כמו בכיתות ז-ח, אך מתוך חמישה ניסיונות בלבד.

מחווון קליעת עונשין: עמידת פישוק קלה, הרגליים כפופות מעט, הכדור אחוז בגובה הסנטר; יד אחת תומכת בכדור מן הצד ושנייה מאחור ומעט מתחת לכדור. בעת שחרור הכדור המרפק של היד הזורקת מגיע לפשיטה מלאה, ואצבעות כף היד מקנות לכדור סיבוב תחתי. הכדור נזרק בקשת בינונית, ובסיום הזריקה כף היד הזורקת והאצבעות מופנות כלפי מטה בסימון תנועת ההמשך.

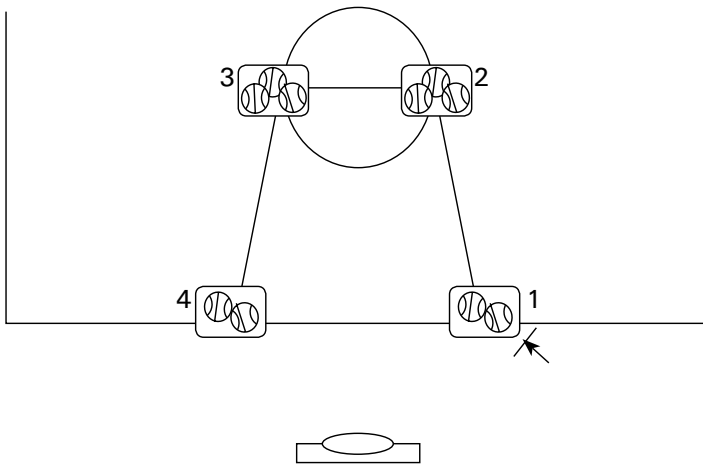
## מחווון דרגות

הקריטריון: מספר קליעות העונשין לסל

מצוין - 10	טוב מאוד - 9	טוב - 8	בינוני - 7	עובר - 6	דרגות כיתות
7	6	5	3 קליעות	ראה פירוט לעיל	ג-ד
8	7	6	4		ה-ו
8	7	6	4		ז-ח
9	8	7	5		ט-י
9	8	7	5		י"א-י"ב

## מבדק מס' 6: קליעת ניתור

4 תחנות מוצבות לאורך קווי התחום של שלוש השניות: שתי תחנות על בסיס התחום (ליד מפגש קו ה'בקבוק' האנכי עם קו הרוחב של המגרש) ושתי תחנות בשתי פינות קו זריקת העונשין. בתחנות 1 ו-4 מונחים שני כדורים ובתחנות 2 ו-3 שלושה כדורים. הנבדק ניצב מאחורי תחנה 1, הקרובה לסל. בהינתן האות הוא נוטל כדור מהתחנה וזורק אותו לסל בקליעת ניתור. לאחר מכן הוא נע לתחנה 2, נוטל ממנה כדור וזורק אותו לסל בקליעת ניתור וכך גם בשתי התחנות הבאות. לאחר הזריקה בתחנה 4 הוא נע בחזרה לתחנה 3, זורק בקליעת ניתור, כך בתחנה 2 ומסיים בתחנה 1 וחוזר חלילה עד לסיום הזריקות בתחנה 4. בסך-הכול הנבדק זורק 10 כדורים לסל ללא מגבלה של זמן, אבל עליו להימצא בתנועה מתמדת.



הערות: א. המורה ממנה תלמיד שאוסף את הכדורים לזמן המבדק. ב. תלמידי כיתות ג-ו יבצעו את המבדק על-פי המידות של מגרש קט-סל.

מבדק מעצב: הנבדק יקבל ציון 'עובר' אם יקלע פעמיים מתוך שישה ניסיונות. הזריקות יבוצעו בתחנות 2 ו-3 בלבד (כאמור, כיתות ג-ו במגרש קט-סל).

מחונן קליעת ניתור: קליעת הניתור היא קליעה מהירה, שקשה לחסום אותה בשל גובה שחרור הכדור והאפשרות לבצעה בהפתעה. הניתור הוא אנכי ומבוצע בשתי רגליים. הכדור בגובה הפנים ושחרורו מבוצע בשיא הגובה ומעל הראש. המרפק של היד הזורקת נמצא בפשיטה מלאה, וכף היד מקנה לכדור סיבוב פנימי. בסיום הזריקה כף היד הזורקת בכפיפה כפית, והאצבעות מצביעות כלפי הקרקע.

## מחון דרגות

הקריטריון: מספר קליעות הניתור לסל

מצוין - 10	טוב מאוד - 9	טוב - 8	בינוני - 7	עובר - 6	דרגות כיתות
6	5	4	3 קליעות	מצליח לקלוע פעמיים מתוך שישה ניסיונות בתחנות 2 ו-3 בלבד	ג-ד
7	6	5	4		ה-ו
7	6	5	4		ז-ח
8	7	6	5		ט-י
8	7	6	5		י"א-י"ב

## מבדק מס' 7: יכולת כללית

הציון המרבי שהנבדק עשוי להשיג במבדק זה הוא 40 נקודות. בשאר ששת המבדקים ניתן לצבור עד 60 נקודות (עד 10 נקודות בכל אחד מהם), כלומר הציון המרבי בכל סוללת המבדקים הוא 100 נקודות. במבדק זה ישנם שישה נושאי בדיקה (שש קטגוריות) וכמה קריטריונים בכל נושא. לכל קריטריון ארבע רמות הערכה - מ-1 (חלש ביותר) עד 4 (טוב ביותר).

הכיתה מחולקת לקבוצות, כל אחת בת שלושה תלמידים. הקבוצות משחקות זו מול זו מול סל אחד, והמורה עובר בין הקבוצות המשחקות, צופה בשחקנים ומדרג כל קריטריון תוך שימוש בטופס התצפית שלהלן. במהלך המבדק המורה יחליף בין הקבוצות המשחקות, כך שכל נבדק ישחק מול קבוצות בעלות איכויות שונות ויוכל להביא לידי ביטוי יכולות משחק שונות העומדות למבדק.

מבדק מעצב: הנבדק יקבל ציון 'עובר' אם צבר 20 נקודות.

## מחווון דרגות

1. התקפה: יכולת קליעה ותנועה (טכניקת הקליעה לסל והיכולת להגיע למצבי קליעה)				
4	3	2	1	קריטריונים:
				א. הנבדק בעל טכניקה טובה בעת הקליעה וקולע באחוזים טובים (35% לפחות)
				ב. הנבדק משתמש בהטעיות, בסבסובים, בכדור וכו' כדי לפנות את עצמו לקליעה
				ג. הנבדק זורק לסל משני צדי המגרש ובמגוון של קליעות (בעיקר צעד וחצי וקליעת ניתור)

2. הגנה: תנועת היחיד במערך הקבוצתי (טכניקת ההגנה ויכולתו לתרום למאמץ הקבוצתי בהגנה)				
4	3	2	1	קריטריונים:
				ד. הנבדק משתמש בתנועת ההגנה המתאימה ביחס ליריב (הטכניקה של הגנת היחיד)
				ה. הנבדק מתפקד ביעילות במערך ההגנה הקבוצתי (יכולת הנבדק: 1. לסייע לחבריו לקבוצה; 2. 'לכסות' שטחים בהגנה; 3. להתאים את עצמו לתנועות חבריו בהגנה)

3. שליטה בכדרור				
4	3	2	1	קריטריונים:
				ו. הנבדק מכדרר ומביט לפניו (היכולת לכדרר ולצפות במתרחש בעת ובעונה אחת)
				ז. הנבדק מכדרר ביד ימין ושמאל לחלופין (טכניקת הכדרור ביד הדומיננטית וביד הלא-דומיננטית)

4. קליטת כדור חוזר בהגנה ובהתקפה (היכולת הטכנית לבצע 'סגירה לסל' ויכולתו לקלוט את הכדור בזמן הנכון ובמקום הנכון)				
4	3	2	1	קריטריון:
				ח. הנבדק קופץ ללקיחת כדור בעיתוי הנכון (תזמון הניתור)

5. שליטה בגוף (יכולת התנועה עם כדור ובלעדיו)				
4	3	2	1	קריטריון:
				ט. הנבדק שולט בתנועות גופו בשילוב עבודת רגליים מתאימה (לדוגמה: שינויי כיוון, הטעיות גוף בריצה, ניצול מיטבי של שטחי המגרש ושינויי מהירות)

6. יכולת כללית (תרומתו הכללית של הנבדק לקבוצתו ואפשרויותיו לקדם מהלכי משחק הן בהגנה והן בהתקפה)				
4	3	2	1	קריטריון:
				י. הנבדק נמצא 'במקום הנכון ובזמן הנכון' בפעולות שבהן הוא מעורב במהלך המשחק (לדוגמה: יכולתו לחטוף כדור בהגנה, 'לפנות' מקום לחברו לקבוצה במהלך פעולת התקפה וכיו"ב)



**כדורעף**

**כתב: יוסי גבע** ● ● ● ● ●

# כדורעף

## כיתה ד

שני המבדקים במשחק הכדורעף לכיתה ד משקפים פיתוח של יכולת קואורדינטיבית, המהווה בסיס ללימוד משחקי כדור בכלל ומשחק כדורעף בפרט.

### הכיתה: ד

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** זריקת כדור טניס למטרה המסומנת על קיר

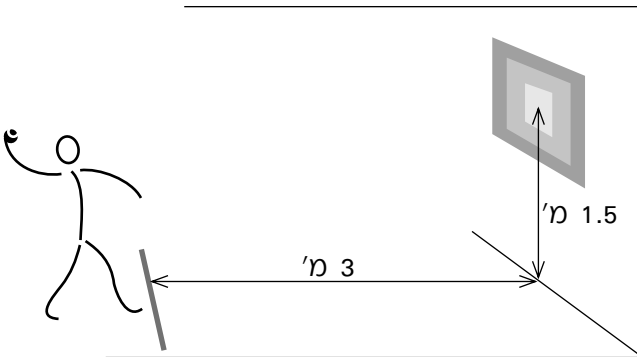
**המטרה:** דיוק בזריקת כתף (קואורדינציית עין-יד)

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** מטרה עשויה מקרטון מודבקת על קיר בגובה 1.50 מ'. במטרה שלושה ריבועים, זה בתוך זה, שצלעותיהם באורך 60, 20 ו-10 ס"מ. כל ריבוע צבוע בצבע שונה. התלמיד ניצב מאחורי קו מסומן במרחק 3 מ' מהקיר ומבצע זריקת כתף בכדור טניס אל המטרה. לרשותו 10 זריקות (שתי סדרות של 5 זריקות).

### הניקוד:

- נקודה: קליעה בריבוע החיצוני
  - נקודות: קליעה בריבוע האמצעי
  - נקודות: קליעה בריבוע הפנימי.
- סך-כל הנקודות במבדק הוא הסיכום של עשרת הזריקות.



## מחון דרגות (50% מהציון הסופי)

דרגה	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
	60 - 65	66 - 75	76 - 85	86 - 100
מס' הנקודות	15	20	25	30



**הכיתה: ד**

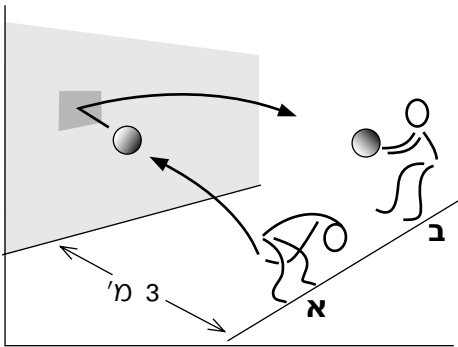
**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** זריקת כדור לאחור בין הרגליים אל קיר ותפיסתו

**המטרה:** פיתוח התמצאות במרחב, קואורדינציה, זריזות, קבלת מידע, דיוק

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** מטרה בגודל של דף A4 מודבקת על קיר בגובה 1.50 מ'. התלמיד ניצב בגבו לקיר, מאחורי קו מסומן במרחק 3 מ' מהקיר: הוא זורק כדור (קל, בדומה לכדור בהתעמלות אמנותית) אל המטרה המסומנת על הקיר, מסתובב אל הקיר ותופס את הכדור שחוזר ממנו. לרשות התלמיד 10 זריקות (שתי סדרות של 5 זריקות).

**הניקוד:**



1 נקודה: הזריקה והסיבוב מבוצעים בצורה מגושמת התלמיד אינו מצליח לתפוס את הכדור שחוזר מהקיר.

2 נקודות: הכדור פוגע בקרבת המטרה, אבל התלמיד אינו מצליח לתפוס את הכדור שחוזר מהקיר.

3 נקודות: הכדור פוגע במטרה או לידה, והתלמיד מצליח לתפוס את הכדור אחרי שקפץ על הקרקע פעם אחת.

4 נקודות: הכדור פוגע במטרה או לידה, והתלמיד מצליח לתפוס את הכדור לאחר תנועה אליו.

5 נקודות: הכדור פוגע במטרה או לידה, והתלמיד מגלה קואורדינציה גבוהה, מסתובב ותופס את הכדור מבלי שנאלץ לזוז ממקומו.

סך-כל הנקודות במבדק הוא הסיכום של עשרת הזריקות.

**מחווון דרגות (50% מהציון הסופי)**

דרגה	עובר 65 – 60	כמעט טוב 75 – 66	טוב 85 – 76	מצוין 100 – 86
מס' הנקודות	20	30	40	50

## טופס רישום תוצאות - מחוון דרגות וקריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_

כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון	ציון (50%) מהציון (הסופי)	מספר הנקודות במבדק זריקות כדור לאחור	ציון (50%) מהציון (הסופי)	מספר הנקודות במבדק זריקות כדור טניס	שמות התלמידים

## כיתות ה-ו

הכיתות: ה-ו

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מסירה עילית ותחתית

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: התלמיד מבצע מסירות עיליות ותחתיות ברצף לקיר ממרחק של מטר אחד ממנו. המבדק מתחיל בזריקת הכדור לקיר. לרשות התלמיד שני ניסיונות (לא ברצף), תירשם התוצאה הטובה ביותר.

## מחונן דרגות (50% מהציון הסופי)

הקריטריון: מספר המסירות הרצופות

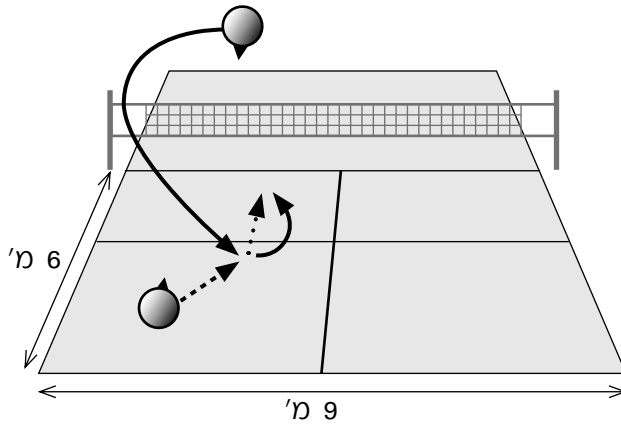
דרגה	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
	60 – 65	66 – 75	76 – 85	86 – 100
מספר המסירות	8	12	16	20

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מכת פתיחה וקבלתה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** התלמיד מבצע 5 מכות פתיחה תחתיות (חזיתיות או צדיות) ממרחק של 6 מ' אל בן זוג שמבצע קבלת מכת פתיחה. מכת הפתיחה תכונן אל חצי המגרש (לאורכו - 4.5X6 מ') (ראה איור).

**הערות:** א. התלמיד המבצע את מכת הפתיחה משתדל שהכדור יגיע בנוחות מרבית אל בן הזוג כדי להקל עליו את הקבלה. ב. הכדור יהיה קל יותר מכדור עץ רגיל. ג. רצוי לתלות רשת לאורך המגרש כדי לבדוק כמה זוגות בו-זמנית. ד. רצוי לאפשר לתלמידים לספור בעצמם את הנקודות (מעין 'מבחן כבוד').



**ניקוד בביצוע מכת פתיחה:**

- 3 נקודות: הכדור מגיע אל התחום המסומן (חצי המגרש).
- 2 נקודות: הכדור עובר את הרשת אל תוך המגרש.
- 1 נקודה: הכדור עובר את הרשת ויוצא מתחומי המגרש.

**מחון דרגות (25% מהציון הסופי)**

**הקריטריון:** ניקוד בהתאם למספר הפעמים שהכדור עבר את הרשת

דרגה	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
	60 - 65	66 - 75	76 - 85	86 - 100
נקודות	5 - 7	8 - 10	11 - 13	14 - 15

**ניקוד בקבלת מכת פתיחה:**

3 נקודות: הנבדק מקבל את הכדור בקבלה תחתית אל תחום ה-3 (התחום בין קו ה-3 ואמצע המגרש) ותופס את הכדור.

2 נקודות: הנבדק מקבל את הכדור בקבלה תחתית אל תחום ה-3, אבל אינו מצליח לתפוס את הכדור.

1 נקודה: הנבדק תופס את הכדור.

**מחווון דרגות (25% מהציון הסופי)**

**הקריטריון:** ניקוד בהתאם לטיב הקבלה של מכת הפתיחה ותפיסת הכדור

דרגה	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
	65 – 60	75 – 66	85 – 76	100 – 86
נקודות	7 – 5	10 – 8	13 – 11	15 – 14

**טופס רישום תוצאות - מחווון דרגות וקריטריונים**

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

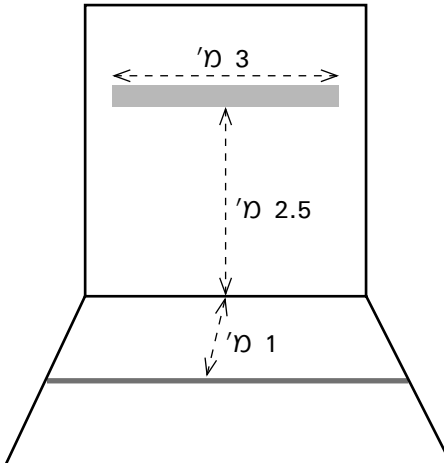
הערות	ציון סופי	ציון 25% מהציון (הסופי)	קבלת מכת פתיחה	ציון 25% מהציון (הסופי)	מכת פתיחה	ציון 50% מהציון (הסופי)	מספר המסירות לקיר	שמות התלמידים

## כיתות ז-ט

הכיתות: ז-ט

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מסירה עילית ותחתית

סוג האירוע: תצפית



**תיאור האירוע:** עמידה על קו מסומן במרחק מטר אחד מהקיר: זריקת כדור אל הקיר ולאחר קבלתו - מסירות עיליות ותחתיות רצופות אל הקיר מעל קו מסומן בגובה 2.5 מ', כמתואר באיור. לרשות הנבדק שני ניסיונות (הניסיון השני יתחיל 30 שניות לאחר סיום הניסיון הראשון). תירשם התוצאה הטובה ביותר.

**אופן ההערכה:** הציון הסופי מורכב מתוצאת הביצוע (30% מהציון) ומאופן הביצוע (70% מהציון), כפי שמפורט בטבלאות להלן.

## מחון דרגות של תוצאת הביצוע (30% מהציון הסופי)

הקריטריון: מספר המסירות הרצופות למטרה

דרגה	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
מין	60 - 65	66 - 75	76 - 85	86 - 100
תלמידים	8 מסירות	12	16	20
תלמידות	6	8	12	16

הנחיות להערכת איכות הביצוע של מסירה עילית:

- \* מצב כפות הידיים בצורת גביע, האגודלים לפנים והאמות רחוקות מעט מצדי הגוף.
- \* מסירת הכדור מבוצעת מעל המצח ולאחר יישור הרגליים והמרפקים.
- \* התנועה היא אל מקום המסירה.

## מחווון קריטריונים למסירה עילית (70% מהציון הסופי)

קריטריונים	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
1. התנועה לכדור	20	20	25	30
2. מצב כפות הידיים	15	20	20	25
3. פשיטה מתוזמנת של הברכיים והמרפקים	10	15	20	20
4. נגיעה בכדור מעל המצח	15	15	15	20
5. תנועת ליווי	5	5	5	5
<b>סך-הכול</b>	<b>65 – 60</b>	<b>75 – 66</b>	<b>85 – 76</b>	<b>100 – 86</b>

### הנחיות להערכת איכות הביצוע של מסירה תחתית:

- \* תנועת הגוף היא אל אזור המסירה, במרחק מתאים מהכדור.
- \* הכפיפה בברכיים מבטיחה משטח קבלה (של הידיים) בזווית אופטימלית.
- \* הפגיעה בכדור מבוצעת באזור האמות, מעל שורש כף היד.

## מחווון קריטריונים למסירה תחתית

קריטריונים	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
1. התנועה לכדור	20	25	25	35
2. פשיטת הברכיים ומצב הגו	20	25	25	25
3. מצב הידיים ותנועתן והנגיעה בכדור	20	15	25	25
4. תנועת ליווי	5	10	10	15
<b>סך-הכול</b>	<b>65 – 60</b>	<b>75 – 66</b>	<b>85 – 76</b>	<b>100 – 86</b>

## טופס רישום תוצאות - מחוון דרגות וקריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון סופי	ציון 70% מהציון (הסופי)	איכות הביצוע: מסירה עילית ותחתית	ציון 30% מהציון (הסופי)	תוצאת הביצוע: מספר המסירות למטרה	שמות התלמידים



**הכיתות:** ז-ט

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** הנחתה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** 8 הנחתות מעמדה מספר 4. התלמיד יבצע הרצה מלאה, ניתור והנחתה. הנחתה ללא ניתור לא תיחשב; המורה יבחר מגיש בעל יכולת טובה.

**אופן ההערכה:** יובאו בחשבון רק הכדורים שיעברו את הרשת. הציון הסופי מורכב מתוצאת הביצוע (30% מהציון) ומאופן הביצוע (70% מהציון).

## מחווון דרגות של תוצאת הביצוע (30% מהציון הסופי)

**הקריטריון:** מספר ההנחתות המוצלחות

מצוין	טוב	כמעט טוב	עובר	דרגה	מין
100 – 86	85 – 76	75 – 66	65 – 60		
8	6	4	2		תלמידים/תלמידות

### הנחיות להערכת אופן הביצוע של ההנחתה:

- \* היציאה מתוזמנת בהתאם לסוג ההגשה ולמסלול.
- \* בעת הניתור הכדור נמצא לפני המנחית (אין להיכנס 'מתחת לכדור').
- \* ביצוע צעדי הנחתה נכונים וניתור כאשר הכתף הנגדית ליד המנחיתה קרובה לרשת (אך לא ניצבת לה).
- \* ביצוע תנועת הצלפה המלווה ב'הפיכת' כף היד, בהתאם לכיוון ולמקום הרצוי.

## מחון קריטריונים (70% מהציון הסופי)

קריטריון	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
1. ביצוע ההרצה, תנועת הידיים, מצב הרגליים כלפי הרשת	20	25	25	30
2. התזמון - זמן היציאה	15	20	25	25
3. מיקום הניתור יחסית לכדור	15	15	20	25
4. המכה בכדור ותנועת הליווי	15	15	15	20
<b>סך-הכול</b>	<b>60 - 65</b>	<b>66 - 75</b>	<b>76 - 85</b>	<b>86 - 100</b>

## טופס רישום תוצאות - מחון דרגות וקריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

שמות התלמידים	תוצאת הביצוע: מספר ההנחתות המוצלחות	ציון (30%) מהציון הסופי	איכות הביצוע של ההנחתה	ציון (70%) מהציון הסופי	ציון סופי	הערות

**הכיתות:** ט-ז

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מבדק קבוצתי: מעבר להתקפה מקבלת מכת פתיחה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** המבדק מבוצע בשלישייה. כל תלמיד בשלישייה מבצע 5 פעמים את הפעולות הבאות: מכת פתיחה, קבלת מכת פתיחה, הגשת הכדור והעברתו לצד השני של הרשת.

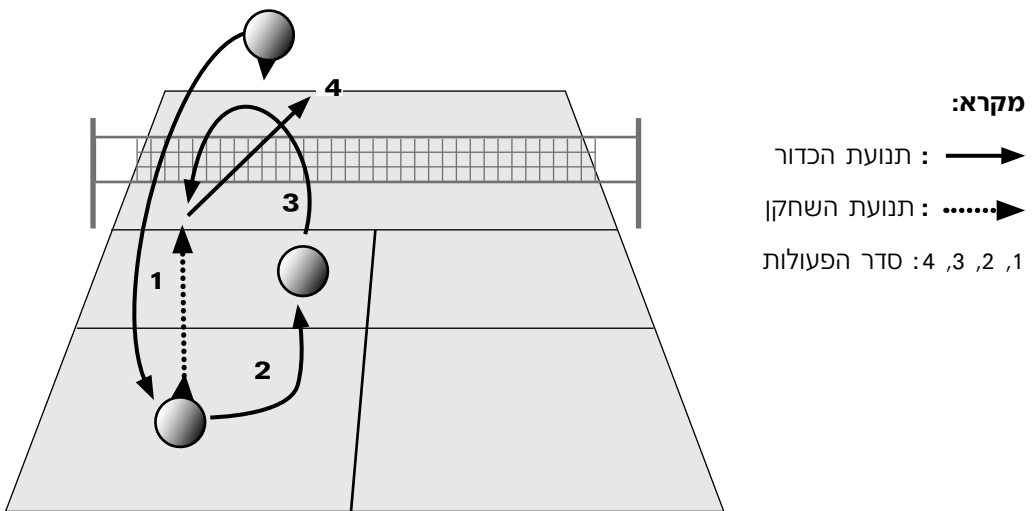
\* נבדק א מבצע מכת פתיחה חוקית (הוא ניצב מחוץ למגרש) אל מעבר לרשת.

\* נבדק ב מקבל את מכת הפתיחה אל נבדק ג.

\* נבדק ג מוסר מסירה עילית לכיוון הרשת.

\* נבדק ב נע לפנים ומעביר את הכדור לצדה השני של הרשת.

לאחר 5 מכות פתיחה מחליפים תפקידים על-פי כיוון השעון.



**אופן ההערכה:** הציון הסופי מורכב מאיכות הביצוע (40% מהציון) ומתוצאת הביצוע (60% מהציון). תוצאת הביצוע מורכבת מביצוע אישי (30%) וקבוצתי (30%), כפי שמפורט בטבלאות להלן.

## מחון קריטריונים לאיכות הביצוע (40% מהציון הסופי)

מיומנות	קריטריונים	עובר 65 - 60	כמעט טוב 75 - 66	טוב 85 - 76	מצוין 100 - 86
1. מכת פתיחה	- עמדת מוצא והגשת הכדור	3	8	8	10
	- מקום הפגיעה בכדור ומסלול הכדור	6	10	15	15
	- תנועת ליווי	1	2	2	5
סה"כ 12% 30 נקודות		10 נקודות	20	25	30
2. קבלת מכת פתיחה	- תנועה לאזור הקבלה במרחק מתאים מהכדור	7	10	15	20
	- ביצוע קבלה בהתאם לכדור: שימוש בידיים בצורה/זווית אופטימלית	5	6	8	10
	- פגיעת הכדור באזור האמות, מעל שורש כף היד	3	6	7	10
סה"כ 16% 40 נקודות		15 נקודות	22	30	40
3. הגשה (במסירה עילית)	- התנועה לכדור	3	8	8	10
	- מצב כפות הידיים	6	10	15	15
	- פשיטה מתוזמנת של הברכיים והמרפקים	1	2	2	5
	- נגיעה בכדור מעל המצח ותנועת ליווי				
סה"כ 12% 30 נקודות		10 נקודות	20	25	30

## מחווון קריטריונים לביצוע אישי (30% מהציון הסופי)

התלמיד עשוי לזכות בנקודות באופן הבא:

- מכת פתיחה מוצלחת - 1 נקודה

- קבלת מכת פתיחה מוצלחת - 1.5 נקודה

- הגשה מוצלחת - 1.5 נקודה

- העברת כדור מוצלחת - 2 נקודות.

5	4	3	2	1	ניסיון משקל	קריטריונים
1	1	1	1	1	5 נקודות	1. 5 מכות פתיחה העוברות לצד שני של הרשת
1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	7.5 נקודות	2. קבלת 5 מכות פתיחה
1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	7.5 נקודות	3. 5 הגשות כדור במסירה עילית
2	2	2	2	2	10 נקודות	4. 5 העברות כדור מעבר לרשת
					30	סך-הכול

## מחווון דרגות לניקוד קבוצתי (30% מהציון הסופי)

הקריטריון: מספר הפעמים שהכדור עבר את הרשת

מצוין	טוב	כמעט טוב	עובר	דרגה	מין
100 - 86	85 - 76	75 - 66	65 - 60		
15 - 14	13 - 11	10 - 8	7 - 5		תלמידים/תלמידות

הערה: המורה יעריך את תוצאת הביצוע גם אם הכדור לא הגיע למגיש במדויק.

# טופס רישום תוצאות - מחוון דרגות וקריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון סופי במבדק	ציון (30%)+ קבוצתי	ניקוד	קריטריונים לביצוע אישי						דרגות של איכות הביצוע				שמות התלמידים		
				ציון (30%)	5.4 כדור העברות	5.3 כדור הנשאות	2. קבלת מכות פתיחה	5.1 מכות פתיחה	ציון (40%)	הגשה	קבלה תחית	מכת פתיחה				

הכיתות: ז-ט

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** הערכה של יכולת המשחק

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** משחק 6X6 במגרש כדורעף.

## מחווון קריטריונים

מציין 100 - 86	טוב 85 - 76	כמעט טוב 75 - 66	עובר 65 - 60	ציון / קריטריונים
- התמקמות מצוינת בהתאם למצב במשחק - חיזוי מראש של פעולות המשחק - פתרונות מצוינים של מצבי המשחק ושימוש נכון בטכניקה	- התמקמות טובה - פתרונות נכונים של מצבי המשחק ושימוש נכון בטכניקה	- התמקמות סבירה בהתאם למצב במשחק - פתרונות חלקיים של מצבי המשחק ושימוש סביר בטכניקה העומדת לרשות התלמיד	התלמיד אינו מתמקם בהתאם למצב במשחק ומגיב לעתים רחוקות בהתאם למצב השחקנים והכדור	<b>1. ידע והבנה של המשחק</b>  <b>משקל - 40 נקודות</b>
- שליטה טכנית מצוינת - שליטה בטכניקות נוספות ומתקדמות - שימוש מצוין בטכניקה בהגנה ובהתקפה	- שליטה טכנית טובה - שימוש טוב בטכניקה בהגנה ובהתקפה בהתאם למצבי המשחק	- שליטה טכנית סבירה - שימוש סביר בכלים	- שליטה טכנית דלה - שימוש דל בכלים הטכניים העומדים לרשות התלמיד	<b>2. שליטה ושימוש בטכניקה בפעולות התקפה והגנה ב־3 מהלכי משחק</b> <b>א. מעבר להתקפה מקבלת מכת פתיחה;</b> <b>ב. מעבר להתקפה מהגנה;</b> <b>ג. משחק מעבר</b>  <b>משקל - 40 נקודות</b>
מצוינת	רבה וחיובית	בינונית	דלה	<b>3. השתתפות במשחק</b>  <b>משקל - 20 נקודות</b>

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון סופי	קריטריונים			שמות התלמידים
		3. השתתפות במשחק	2. שליטה ושימוש בטכניקה בפעולות התקפה והגנה ב-3 מהלכי משחק	1. ידע והבנה של המשחק	



**טופס רישום תוצאות סופי בכדורעף - כיתות ז-ט**

כיתה \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_

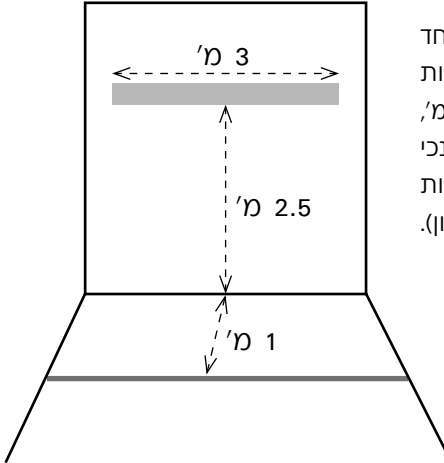
הערות	ציון סופי	ציון (30%)	הערכת יכולת המשחק	ציון (20%)	מבדק קבוצתי (מעבר להתקפה)	ציון (10%)	מבדק הנחתה	ציון (40%)	מבדק מסירה על-י/ת/ תחתית	שמות התלמידים

## כיתות י"ב

הכיתות: י"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): מסירה עילית ותחתית

סוג האירוע: תצפית



**תיאור האירוע:** עמידה על קו מסומן במרחק מטר אחד מהקיר; זריקת הכדור אל הקיר ולאחר קבלתו - מסירות עיליות או תחתיות רצופות אל הקיר מעל קו מסומן בגובה 2.5 מ', כמתואר באיור. הנבדק ימסור את הכדור משני צדי הקו האנכי - פעם משמאלו ופעם מימינו. לרשות הנבדק שני ניסיונות (הניסיון השני יתחיל 30 שניות לאחר סיום הניסיון הראשון). תירשם התוצאה הטובה ביותר.

**אופן ההערכה:** הציון הסופי מורכב מתוצאת הביצוע (30% מהציון) ומאופן הביצוע (70% מהציון).

## מחון דרגות (30% מהציון הסופי)

הקריטריון: מספר המסירות הרצופות למטרה

דרגה	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
מין	60 - 65	66 - 75	76 - 85	86 - 100
תלמידים	10 מסירות	15	20	25
תלמידות	8	11	14	17

**הנחיות להערכת איכות הביצוע של מסירה עילית:**

- \* מצב כפות הידיים בצורת גביע, האגודלים לפנים והאמות רחוקות מעט מצדי הגוף.
- \* מסירת הכדור מבוצעת מעל המצח ולאחר יישור הרגליים והמרפקים.
- \* התנועה היא אל מקום המסירה.

## מחווון קריטריונים למסירה עילית (70% מהציון הסופי)

קריטריונים	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
1. התנועה לכדור	20	20	25	30
2. מצב כפות הידיים	15	20	20	25
3. פשיטה מתוזמנת של הברכיים והמרפקים	10	15	20	20
4. נגיעה בכדור מעל המצח	15	15	15	20
5. תנועת ליווי	5	5	5	5
<b>סך-הכול</b>	<b>60 – 65</b>	<b>66 – 75</b>	<b>76 – 85</b>	<b>86 – 100</b>

### הנחיות להערכת איכות הביצוע של מסירה תחתית:

- \* תנועת הגוף היא אל אזור המסירה, במרחק מתאים מהכדור.
- \* הכפיפה בברכיים מבטיחה משטח קבלה (של הידיים) בזווית אופטימלית.
- \* הפגיעה בכדור מבוצעת באזור האמות, מעל שורש כף היד.

## מחווון קריטריונים למסירה תחתית

קריטריונים	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
1. התנועה לכדור	20	25	25	35
2. פשיטה בברכיים ומצב הגו	20	25	25	25
3. מצב הידיים ותנועתן והנגיעה בכדור	20	15	25	25
4. תנועת ליווי	5	10	10	15
<b>סך-הכול</b>	<b>60 – 65</b>	<b>66 – 75</b>	<b>76 – 85</b>	<b>86 – 100</b>

## טופס רישום תוצאות - מחוון דרגות וקריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון סופי	ציון 70% מהציון (הסופי)	איכות הביצוע: מסירה עילית ותחתית	ציון 30% מהציון (הסופי)	תוצאת הביצוע: מספר המסירות למטרה	שמות התלמידים

**הכיתות:** י-י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** הנחתה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** הנחתות מעמדה 4 ו-2. הנבדק יבצע 12 הנחתות: 6 הנחתות מעמדה 4 ו-6 הנחתות מעמדה 2. המורה יבחר מגיש מיומן.

**אופן ההערכה:** הציון הסופי מורכב מתוצאת הביצוע (60% מהציון) ומאופן הביצוע (40% מהציון). יובאו בחשבון רק הנחתות שיעברו את הרשת. הנחתה ללא ניתור לא תיחשב.

## מחון דרגות של תוצאת הביצוע (60% מהציון הסופי)

**הקריטריון:** מספר הנחתות המוצלחות

מין	דרגה	עובר	כמעט טוב	טוב	מצוין
		60 - 65	66 - 75	76 - 85	86 - 100
תלמידים/תלמידות		6	8	9 - 10	11 - 12

**הנחיות להערכת אופן הביצוע של הנחתה:**

- \* היציאה מתוזמנת בהתאם לסוג ההגשה ולמסלול.
- \* בעת הניתור הכדור נמצא לפני המנחית (אין להיכנס 'מתחת לכדור').
- \* ביצוע צעדי הנחתה נכונים וניתור להנחתה כאשר הכתף הנגדית ליד המנחיתה קרובה לרשת (אך לא ניצבת לה).
- \* תנועת הצלפה המלווה ב'הפיכת' כף היד, בהתאם לכיוון למקום הרצוי.

## מחון קריטריונים (40% מהציון הסופי)

מיון	טוב	כמעט טוב	עובר	קריטריון
30	25	25	20	1. ביצוע ההרצה, תנועת הידיים, מצב הרגליים כלפי הרשת
25	25	20	15	2. התזמון - זמן היציאה
25	20	15	15	3. מיקום הניתור יחסית לכדור
20	15	15	15	4. המכה בכדור ותנועת הליווי
<b>100 - 86</b>	<b>85 - 76</b>	<b>75 - 66</b>	<b>65 - 60</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס רישום תוצאות - מחון דרגות וקריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון סופי	ציון 40% מהציון הסופי	איכות הביצוע של ההנחתה	ציון 60% מהציון הסופי	תוצאת הביצוע: מספר ההנחתות המוצלחות	שמות התלמידים

**הכיתות:** י"ב

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** מבדק קבוצתי: מעבר להתקפה מקבלת מכת פתיחה

**סוג האירוע:** תצפית

**תיאור האירוע:** המבדק מבוצע בשלישייה. כל תלמיד בשלישייה מבצע 5 פעמים את הפעולות הבאות: מכת פתיחה, קבלת מכת פתיחה, הגשת הכדור והעברתו לצד השני של הרשת.

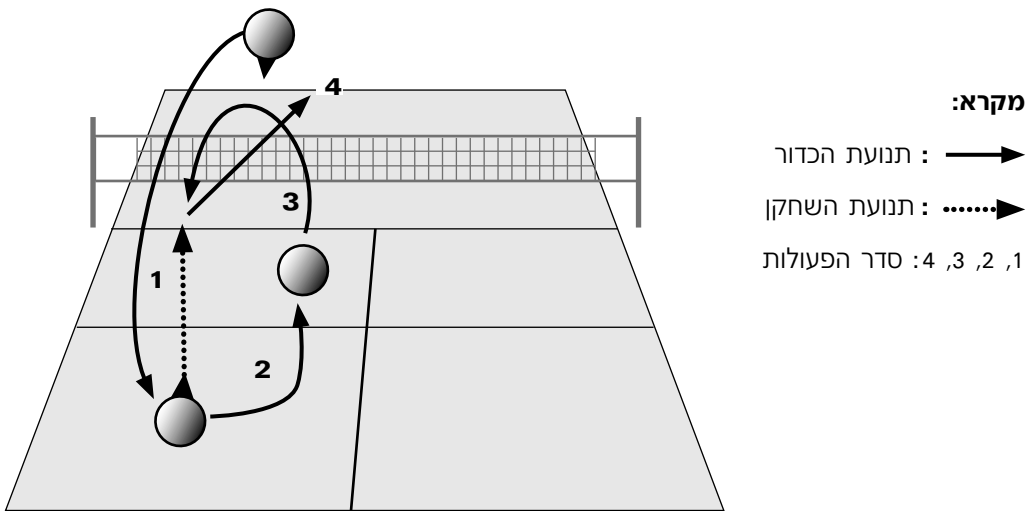
\* נבדק א מבצע מכת פתיחה חוקית (הוא ניצב מחוץ למגרש) אל מעבר לרשת.

\* נבדק ב מקבל את מכת הפתיחה אל נבדק ג.

\* נבדק ג מוסר מסירה עילית לכיוון הרשת.

\* נבדק ב נע לפנים ומעביר את הכדור לצדה השני של הרשת.

לאחר 5 מכות פתיחה מחליפים תפקידים על-פי כיוון השעון.



**אופן ההערכה:** הציון הסופי מורכב מאיכות הביצוע (40% מהציון) ומתוצאת הביצוע (60% מהציון). תוצאת הביצוע מורכבת מביצוע אישי (30%) וקבוצתי (30%).

## מחון קריטריונים לאיכות הביצוע (40% מהציון הסופי)

מיומנות	קריטריונים	עובר 65 - 60	כמעט טוב 75 - 66	טוב 85 - 76	מצוין 100 - 86
1. מכת פתיחה	- עמדת מוצא והגשת הכדור	3	8	8	10
	- מקום הפגיעה בכדור ומסלול הכדור	6	10	15	15
	- תנועת ליווי	1	2	2	5
סה"כ 12% 30 נקודות		10 נקודות	20	25	30
2. קבלת מכת פתיחה	- תנועה לאזור הקבלה במרחק מתאים מהכדור	7	10	15	20
	- ביצוע קבלה בהתאם לכדור: שימוש בידיים בצורה/זווית אופטימלית	5	6	8	10
	- פגיעת הכדור באזור האמות, מעל שורש כף היד	3	6	7	10
סה"כ 16% 40 נקודות		15 נקודות	22	30	40
3. הגשה (במסירה עילית)	- התנועה לכדור	3	8	8	10
	- מצב כפות הידיים	6	10	15	15
	- פשיטה מתוזמנת של הברכיים והמרפקים - נגיעה בכדור מעל המצח ותנועת ליווי	1	2	2	5
סה"כ 12% 30 נקודות		10 נקודות	20	25	30



## מחווון קריטריונים לביצוע אישי (30% מהציון הסופי)

- מכת פתיחה מוצלחת - 1 נקודה
- קבלת מכת פתיחה מוצלחת - 1.5 נקודה
- הגשה מוצלחת - 1.5 נקודה
- העברת כדור מוצלחת - 2 נקודות

5	4	3	2	1	ניסיון משקל	קריטריונים
1	1	1	1	1	5 נקודות	1. 5 מכות פתיחה העוברות לצד שני של הרשת
1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	7.5 נקודות	2. קבלת 5 מכות פתיחה
1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	7.5 נקודות	3. 5 הגשות כדור במסירה עילית
2	2	2	2	2	10 נקודות	4. 5 העברות כדור מעבר לרשת
					<b>30</b>	<b>סך-הכול</b>

## מחווון דרגות לניקוד קבוצתי (30% מהציון הסופי)

**הקריטריון:** מספר הפעמים שהכדור עבר את הרשת

מצוין	טוב	כמעט טוב	עובר	דרגה	מין
100 - 86	85 - 76	75 - 66	65 - 60		
15 - 14	13 - 11	10 - 8	7 - 5		<b>תלמידים/תלמידות</b>

הערה: המורה יעריך את תוצאת הביצוע גם אם הכדור לא הגיע למגיש במדויק.

# טופס רישום תוצאות - מחוון דרגות וקריטריונים

כיתה \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_

הערות	ציון סופי במבדק	ציון (30%) קבוצתי	קריטריונים של ביצוע אישי					דרגות של איכות הביצוע				שמות התלמידים			
			ציון (30%)	5 העבודות כדור	5 הגשות כדור	5 מכות 5 מכות 5 קבלה 5 מכות 5 מתיחה	5 מכות מתיחה	ציון (40%)	הגשה	קבלה תחרות	מכת פתיחה				

הכיתות: יו"ב

הנושא (מתוך תכנית הלימודים): הערכה של יכולת המשחק

סוג האירוע: תצפית

תיאור האירוע: משחק 6X6 במגרש כדורעף

## מחווון קריטריונים

מציין 100 - 86	טוב 85 - 76	כמעט טוב 75 - 66	עובר 65 - 60	ציון קריטריונים
- התמקמות מצוינת בהתאם למצב במשחק - חיזוי מראש של פעולות המשחק - פתרונות מצוינים של מצבי משחק ושימוש יעיל מאוד בטכניקה	- התמקמות טובה - פתרונות נכונים של מצבי המשחק ושימוש נכון בטכניקה	- התמקמות סבירה בהתאם למצב במשחק - פתרונות חלקיים של מצבי המשחק ושימוש סביר בטכניקה העומדת לרשות התלמיד	התלמיד אינו מתמקם בהתאם למצב במשחק ומגיב לעתים רחוקות בהתאם למצב השחקנים והכדור	<b>1. ידע והבנה של המשחק</b>  <b>משקל - 40 נקודות</b>
- שליטה טכנית מצוינת - שליטה בטכניקות נוספות ומתקדמות - שימוש מצוין בטכניקה בהגנה ובהתקפה	- שליטה טכנית טובה - שימוש טוב בטכניקה בהגנה ובהתקפה בהתאם למצבי המשחק	- שליטה טכנית סבירה - שימוש סביר בכלים	- שליטה טכנית דלה - שימוש דל בכלים הטכניים העומדים לרשות התלמיד	<b>2. שליטה ושימוש בטכניקה בפעולות התקפה והגנה ב-3 מהלכי משחק</b> <b>א. מעבר להתקפה מקבלת מכת פתיחה;</b> <b>ב. מעבר להתקפה מהגנה;</b> <b>ג. משחק מעבר משקל - 40 נקודות</b>
מצוינת	רבה וחיובית	בינונית	דלה	<b>3. השתתפות במשחק משקל - 20 נקודות</b>

## טופס רישום תוצאות - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון סופי	קריטריונים			שמות התלמידים
		3. השתתפות במשחק	2. שליטה ושימוש בטכניקה בפעולות התקפה והגנה 2-3 מהלכי משחק	1. ידע והבנה של המשחק	

## טופס רישום תוצאות סופי בכדורעף - כיתות י"ב

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

הערות	ציון סופי ציון (30%)	הערכת יכולת המשחק	ציון (20%)	מבדק קבוצתי (מעבר להתקפה)	ציון (10%)	מבדק הנחמה	ציון (40%)	מבדק מסירה / עלילית / תחרית	שמות התלמידים

# חינוך לתנועה

כתבו: ד"ר אלה שובל ונועה נאבל ●●●●●

# חינוך לתנועה

החינוך לתנועה מציג מבנה המכיל תהליכים של התנסות גופנית המבוססת על יסודות התנועה: זמן, מרחב, כוח ושטף. גישת החינוך לתנועה מדגישה את הרחבת האוצר התנועתי של התלמיד תוך התנסות עצמית מכוונת לקראת בקרת איכות על תנועותיו. הפעילות מוגשת כמשימה תנועתית שהתלמיד ממלא אחריה לפי יכולתו והבנתו, מתרגל ומשכלל אותה עד שהוא מגיע לשליטה גופנית ולהבנת התנועה.

משפט התנועה נועד לבדוק את הלמידה בחינוך לתנועה ואת היכולת לשלב את הנלמד ביכולת התנועתית של התלמיד. חלוקת נושאי הלימוד על-פי כיתות היא כדלהלן:

ג-ד: התמצאות במרחב

ה-ו: יסודות כוח

ז-ט: בחירת הנושאים על-ידי המורה תוך הדגשת התהליך של שיפור התנועה באופן עצמאי

י-י"ב: בחירת הנושאים על-ידי התלמידים בהתאם לכישוריהם ולרצונם ושיפור התנועה באופן עצמאי.

בתהליך ההערכה המוצג כאן, ההתפתחות של חיבור תנועה מכיתה ג ועד י"ב מתבססת על כמה מישורים:

1. מורכבות החיבור: מתכנון של רצף תנועות מוגבל תוך הדגשת ההתמצאות במרחב ועד תכנון שטף מלא, המביא בחשבון את כל מרכיבי התנועה (מרחב, זמן, כוח)

2. משך הכנת המשפט: מכמה דקות במהלך שניים-שלושה שיעורים ועד 20 דקות במהלך 6 שיעורים. כמו כן - עבודה עצמית מחוץ לשיעורים

3. משך ביצוע המשפט: מדקה אחת ועד שתיים וחצי דקות

4. בחירה: מנושא מוכתב ועד בחירה חופשית של הנושא

5. ניהול התצפית וההערכה: מניהול כולל של המורה ועד הערכה עצמית, תצפית והערכת עמיתים.

6. פיתוח נושא תנועתי: בדרך כלל יבוא לידי ביטוי בעבודה בזוגות או בצוות גדול יותר, בעזרת מכשיר עזר ובליווי מוזיקה או בלעדיה.

## ההערכה

ההערכה מסכמת יחידת הוראה בחינוך לתנועה. כבר בתחילת יחידת ההוראה יש להסביר לתלמידים את הקריטריונים להערכה ואת תהליך ההכנה וההערכה כדי שיתמקדו בשיפור הקריטריונים שהוגדרו. כדי לעקוב אחר התקדמות הלמידה ניתן להשתמש בכלי ההערכה בשני אופנים:

1. לאפשר לתלמידים לחבר שני משפטים שונים ולבדוק אותם במחווה זהה.

2. לאפשר לתלמידים לשפר את אותו חיבור תנועה ולחזור ולבדוק על-פי אותם קריטריונים.

## כיתות ג-ד

הכיתות: ג-ד

**הנושא:** התמצאות במרחב

**המטרה:** שיפור התנועה במרחב

**סוג האירוע:** הערכת המורה - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** כל תלמיד מחבר רצף של צורות התקדמות שונות בכיוונים ובמסלולי תנועה מגוונים וברמות גובה שונות. הרצף מכיל תכנים שנלמדו בשיעורים ומתבסס עליהם, מתורגל באופן עצמאי בזמן המוקדש לכך בשיעורים ומודגם כחיבור מסכם שאורכו כדקה.

המורה מתבונן בעבודה העצמית של התלמידים, מכוון ומייעץ. הערכה סופית תיעשה לאחר צפייה פרטנית בכל אחד מהתלמידים ועל סמך קריטריונים שהוגדרו להם מראש.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
<b>הכנת הרצף:</b>	
12	עבודה עצמית בזמן שמוקדש לכך בשיעור
8	יכולת לציין בשם את כיוון התנועה, את המסלול התנועתי ואת מצב הגוף במהלך התנועה
<b>הרצף התנועתי:</b>	
10	כיוונים שונים במרחב
10	תנועה במסלולי תנועה שונים (שניים לפחות)
15	מגוון התקדמויות על איברי גוף שונים
5	שימוש בכל רמות הגובה
10	תנועה במרחב האישי ובמרחב הכללי
<b>איכות הביצוע:</b>	
10	מעבר רציף וללא עצירה בין כיוון תנועה אחד לשני
10	שילוב רציף בין כיווני תנועה למסלולי תנועה
10	מעבר רציף וללא עצירה בין רמת גובה אחת לשנייה
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>



## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים									שמות התלמידים
	מעבר רמות גובה	שילוב	מעבר כיוונים	אישי כללי	רמות גובה	דרכי התקדמות	מסלולים	כיוונים	הכנת הרצף	

**הכיתות:** ג-ד

**הנושא:** התמצאות במרחב

**המטרה:** שיפור התנועה במרחב - בזוגות

**סוג האירוע:** הערכת המורה: תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** כל זוג מחבר רצף של צורות התקדמות בכיוונים ובמסלולי תנועה שונים וברמות גובה שונות בתיאום עם בן הזוג. הרצף מכיל תכנים שנלמדו בשיעורים ומתבסס עליהם תוך הדגשת אפשרויות התנועה בזוגות (בתיאום, בתנועת מראה, בניגוד). הרצף מתורגל באופן עצמאי בזמן המוקדש לכך בשיעורים ומודגם כחיבור מסכם שאורכו כדקה.

המורה מתבונן בעבודה העצמית של הזוגות, מכוון ומייעץ. הערכה סופית תיעשה לאחר צפייה פרטנית בכל אחד מהזוגות ועל סמך קריטריונים שהוגדרו לתלמידים מראש.

**מחווון קריטריונים**

משקל	קריטריונים
<b>הכנת הרצף:</b>	
10	עבודה עצמית בזוגות בזמן שמוקדש לכך בשיעור
15	יכולת לתכנן במשותף את הרצף התנועתי, לתרגלו ולהביא לידי תרגיל שלם, על-פי אופי העבודה בזוגות (תיאום, ניגוד, תנועת מראה וכו')
<b>הרצף התנועתי:</b>	
10	תנועה בכיווני שונים בתיאום עם בן הזוג
10	תנועה במסלולי תנועה שונים (שניים לפחות) בתיאום עם בן הזוג
10	מגוון צורות התקדמות על איברי גוף שונים בתיאום עם בן הזוג
15	תנועה בתיאום במרחב האישי והכללי וברמות גובה שונות
<b>איכות הביצוע:</b>	
10	מעבר רציף וללא עצירה בין כיוון תנועה אחד לשני
10	שילוב רציף בין כיווני תנועה למסלולי תנועה
10	ניקיון תנועה
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים								שמות התלמידים
	ניקיון	שילוב רציף	מעבר רציף	אישי כללי	דרכי התקדמות	מסלולים	כיוונים	הכנת הרצף	

## כיתות ה-10

הכיתות: ה-10

הנושא: ויסות הכוח

המטרה: יצירת כוח ובלימתו בהתאם לאופי המשימה

סוג האירוע: הערכת המורה - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** כל תלמיד מחבר רצף של תנועות בעמדות מוצא שונות ותוך שימוש באיברי גוף שונים. הרצף מדגיש עצמות כוח שונות תוך יצירת כוח ובלימתו. הרצף מכיל תכנים שנלמדו בשיעורים, מתורגל באופן עצמאי בזמן המוקדש לכך בשיעורים ומודגם כחיבור מסכם שאורכו כדקה ורבע.

המורה מתבונן בעבודה העצמית של התלמידים, מכוון ומייעץ. הערכה סופית תיעשה לאחר צפייה פרטנית בכל אחד מהתלמידים ועל סמך קריטריונים שהוגדרו להם מראש.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
<b>הכנת הרצף:</b>	
12	עבודה עצמית בזמן שמוקדש לכך בשיעור
8	יכולת להגדיר את עצמת הכוח שהושקעה בתנועה ולבדוק רצוי מול מצוי
<b>הרצף התנועתי:</b>	
20	בחירת עצמות כוח שונות (3 לפחות)
10	יצירת כוח מעמדות מוצא שונות (4 לפחות)
10	בלימת כוח באיברי גוף שונים (4 לפחות)
10	יצירת כוח ובלימה במרחב האישי והכללי
<b>איכות הביצוע:</b>	
15	מעבר רציף וללא עצירה מהשקעת כוח בעצמה אחת להשקעת כוח בעוצמה אחרת
15	בלימה המותאמת לתנועה
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים							שמות התלמידים
	בלימה מותאמת	מעבר רציף	אישי כללי	איברי גוף שונים	עמדות שונות	עצמות שונות	הכנת הרצף	

**הכיתות:** ה-1

**הנושא:** ויסות הכוח

**המטרה:** איזון הדדי בזוגות

**סוג האירוע:** הערכת המורה - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** כל זוג מחבר רצף של תנועות, המכילות איזון הדדי, סטטי ודינמי בעמדות מוצא שונות, ברמות גובה שונות ובדרגות תלות שונות. הרצף מכיל תכנים שנלמדו בשיעורים ומתבסס עליהם, מתורגל באופן עצמאי בזמן המוקדש לכך בשיעורים ומודגם כחיבור מסכם שאורכו כדקה וחצי.

המורה מתבונן בעבודה העצמית של הזוגות, מכוון ומייעץ. הערכה סופית תיעשה לאחר צפייה פרטנית בכל אחד מהזוגות ועל סמך קריטריונים שהוגדרו לתלמידים מראש.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
<b>הכנת הרצף:</b>	
10	עבודה עצמית בזוגות בזמן שמוקדש לכך בשיעור
15	יכולת לתכנן במשותף את הרצף התנועתי, לתרגל ולהביא לידי תרגיל שלם
<b>הרצף התנועתי:</b>	
10	דרגות קושי שונות של תלות
10	תנועה ברמות גובה שונות (3 לפחות)
10	החלפת תפקיד של נושא המשקל
10	איזון על בסיסים שונים ובעמדות מוצא שונות
10	שינויים בכיווני התנועה
<b>איכות הביצוע:</b>	
15	מעבר רציף מעמדת איזון אחת לשנייה (ללא עצירות)
10	שהייה בכל עמדת איזון
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים								שמות התלמידים
	שהיה באיזון	מעבר רציף	שינוי כיוון	איזון	החלפת תפקיד	רמות גובה	קושי של תלות	הכנת הרצף	

**הכיתות:** ה-ו

**הנושא:** ויסות הכוח

**המטרה:** התאמת הכוח הנחוץ להפעלת חפץ

**סוג האירוע:** הערכת המורה - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** כל תלמיד בוחר חפץ כלשהו (כדור, חישוק, שקית, סרט, מקל וכיו"ב), מחבר רצף של תנועות הגורמות לחפץ לנוע וכולם את תנועתו תוך 'קבלת התנועה' ממרחקים ומכיוונים שונים. התנועה מבוצעת בעמדות מוצא שונות תוך שימוש באיברי גוף שונים. רצף התנועות מדגיש עצמות כוח שונות, המותאמות למרחק ולכיוון שנבחרו. הרצף מכיל תכנים שנלמדו בשיעורים ומתבסס עליהם, מתורגל באופן עצמאי בזמן המוקדש לכך בשיעורים ומודגם כחיבור מסכם שאורכו כדקה וחצי.

המורה מתבונן בעבודה העצמית של התלמידים, מכוון ומייעץ. הערכה סופית תיעשה לאחר צפייה פרטנית בכל אחד מהתלמידים ועל סמך קריטריונים שהוגדרו להם מראש.

**מחווון קריטריונים**

משקל	קריטריונים
<b>הכנת הרצף:</b>	
12	עבודה עצמית בזמן שמוקדש לכך בשיעור
8	תהליך חיפוש של עצמת הכוח הנחוצה
<b>הרצף התנועותי:</b>	
20	הפעלת כוח על החפץ בעזרת איברי גוף שונים (3 לפחות)
10	הפעלת כוח על החפץ בכיוונים שונים (3 לפחות)
10	הפעלת כוח על החפץ מעמדות מוצא שונות (4 לפחות)
10	קבלת כוח (ספיגת כוח) של החפץ בעמדות מוצא שונות (4 לפחות)
<b>איכות הביצוע:</b>	
15	מעבר רציף וללא עצירה מהשקעת כוח בעצמה אחת להשקעת כוח בעצמה אחרת
15	מעבר רציף מהפעלת כוח לבלימת כוח
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>



## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים							שמות התלמידים
	מעבר רציף מכוח לבלימה	מעבר רציף מכוח לכוח	קבלת כוח	עמדות מוצא	כיוונים	איברי גוף	הכנת הרצף	

## כיתות ז-ט תלמידות

**הכיתות:** ז-ט תלמידות

**הנושא:** מרכיבי התנועה

**המטרה:** שיפור התנועה בעבודה עצמית

**סוג האירוע:** הערכת המורה - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** כל תלמידה בוחרת נושא למשפט תנועה מתוך הנושא (אחד או יותר) שנלמד בחינוך לתנועה, ומחברת לו משפט תנועה של כדקה וחצי. המשפט עשוי להיות בליווי מכשיר עזר או בלעדיו, בליווי מוזיקה או בלעדיה, על-פי הנלמד בכיתה. חיבור המשפט ותרגולו נעשים באופן עצמאי במהלך 4 שיעורים, 20 דקות בכל שיעור.

המורה מתבוננת בתלמידות, מנחה אותן ומעריכה את שני הקריטריונים הראשונים: הכנת המשפט התנועתי ומבנה המשפט. בתום התהליך כל אחת מציגה את המשפט התנועתי, והמורה מעריכה אותן בעזרת טופס מובנה. ניתן לצלם כל משפט בווידיאו, לצפות בצילומים ולהעריך בעזרת הטופס.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	<b>הכנת המשפט:</b>
10	ניצול כל הזמן שניתן בשיעורים לחיבור המשפט ולתרגולו
10	תרגול לשיפור איכות התנועות של המשפט
	<b>מבנה המשפט:</b>
5	צמוד לנושא שנבחר
5	כולל פתיחה, מהלך וסיום
5	מגוון תנועות (הימנעות ככל האפשר מחזרה על תנועות)
5	שמירה על המקצב שנבחר
5	תנועה במרחב האישי והכללי בכיוונים שונים ובכל רמות הגובה
5	התקדמות ב-4 מסלולים שונים לפחות
5	תנועה במהירויות שונות במעברים חדים ובמעברים מדורגים
5	איזון סטטי ודינמי על בסיסים שונים
	<b>איכות הביצוע:</b>
30	תנועה המובילה לתנועה ותנועה הנובעת מתנועה (שטף)
5	בלימה רכה ומגע רך בקרקע או במגע עם מכשיר
5	השקעת כוח הנחוץ בכל תנועה
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>



**הכיתות:** ז-ט תלמידות

**הנושא:** מרכיבי התנועה

**המטרה:** שיפור התנועה בזוגות

**סוג האירוע:** הערכת עמיתים - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** כל זוג תלמידות בוחר נושא למשפט תנועה מתוך הנושא (אחד או יותר) שנלמד בחינוך לתנועה, ומחבר לו משפט תנועה של כדקה וחצי. המשפט עשוי להיות בליווי מוזיקה או בלעדיה, על-פי הנלמד בכיתה. חיבור המשפט ותרגולו נעשים באופן עצמאי, בשיתוף פעולה בין בנות הזוג. חיבור המשפט ותרגולו נעשים באופן עצמאי במהלך 4 שיעורים, 20 דקות בכל שיעור.

המורה עוברת בין הזוגות ומנחה אותם. זוג עמיתות, תורניות, עוקבות אחר תהליך הכנת המשפט התנועתי ומעריכות לכל זוג את שני הקריטריונים הראשונים. בתום התהליך כל זוג מציג את המשפט, ועמיתים צופים בו ומעריכים אותו בעזרת טופס מובנה. ניתן לצלם את המשפט בוודא, לצפות בצילומים ולהעריך בעזרת הטופס.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
<b>הכנת המשפט התנועתי:</b>	
10	ניצול כל הזמן שניתן בשיעורים לעבודה בשיתוף פעולה
10	תרגול לשיפור איכות התנועות
<b>מבנה המשפט:</b>	
3	צמוד לנושא שנבחר
3	כולל פתיחה, מהלך וסיום
5	מגוון של תנועות מתואמות (הימנעות ככל האפשר מחזרה על תנועות)
5	שימוש מתואם בכל רמות הגובה
5	תנועה מתואמת בכיוונים שונים
10	סוגים שונים של שיתוף פעולה (כמו מראות מסוגים שונים, נשיאה של בת הזוג, משיכה ודחיפה לחלופין, איזון הדדי ועוד)
5	תנועה מתואמת במהירויות שונות במעברים חדים ובמעברים מדורגים
5	איזון מתואם סטטי ודינמי
<b>איכות הביצוע:</b>	
14	תנועה המובילה לתנועה ותנועה הנובעת מתנועה (שטף)
5	בלימה רכה ומגע רך בקרקע ובבת הזוג
20	תיאום מדויק של התנועות
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

# טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים										שמות התלמידות	
	היום	בלימה	תמעה מובילה לתמעה	איון	מהרירות	שיתוף פעולה	כיוונים	רמות גובה	מוגון	פתיחה וסיום		צמידות לנשא

**הכיתות:** ז-ט תלמידות

**הנושא:** מרכיבי התנועה

**המטרה:** שיפור התנועה עם חפץ בזוגות

**סוג האירוע:** הערכת עמיתים - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** כל זוג תלמידות בוחר נושא למשפט תנועה מתוך הנושא (אחד או יותר) שנלמד בחינוך לתנועה וחפץ המתאים לנושא. בנות הזוג מחברות משפט תנועה של כדקה וחצי בליווי החפץ שבחרו. המשפט התנועתי עשוי להיות בליווי מוזיקה או בלעדיה, על-פי הנלמד בכיתה. חיבור המשפט ותרגולו נעשים באופן עצמאי בשיתוף פעולה בין בנות הזוג.

המורה עוברת בין הזוגות ומנחה אותם. זוג עמיתות, תורניות, עוקבות אחר התהליך של הכנת המשפט התנועתי ומעריכות לכל זוג את שני הקריטריונים הראשונים. בתום התהליך כל זוג מציג את המשפט, ועמיתים צופים בו ומעריכים אותו בעזרת טופס מובנה. ניתן לצלם כל משפט בווידאו, לצפות בצילומים ולהעריך בעזרת הטופס.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	<b>הכנת המשפט:</b>
5	התאמת החפץ לנושא שנבחר
10	ניצול כל הזמן שניתן בשיעורים לעבודה בשיתוף פעולה
10	תרגול לשיפור איכות התנועות
	<b>מבנה המשפט:</b>
3	צמוד לנושא שנבחר
3	כולל פתיחה, מהלך וסיום
5	מגוון תנועות מתואמות עם החפץ ועם בת הזוג (הימנעות ככל האפשר מחזרה על תנועות)
5	שימוש מתואם בכל רמות הגובה של בנות הזוג ושל החפץ
5	תנועה מתואמת בכיוונים שונים ביחס לזוג וביחס לחפץ
10	סוגים שונים של שיתוף פעולה בזוג (כמו מראות מסוגים שונים, נשיאה משותפת של החפץ, העברתו בין בנות הזוג, איזון הדדי של החפץ)
5	תנועה מתואמת עם בת הזוג ועם החפץ במהירויות שונות במעברים חדים ובמעברים מדורגים
	<b>איכות הביצוע:</b>
14	תנועה המובילה לתנועה ותנועה הנובעת מתנועה (שטף)
5	בלימה רכה ומגע רך בקרקע, בבת הזוג או במגע עם החפץ
20	תיאום מדויק של התנועות
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

# טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים

כיתה \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים										שמות התלמידות	
	תאום	בלמה	תנועה מובילה לתנועה	מהירות	שיתוף פעולה	כיונים	רמות גבה	מגוון	פתיחה וסיום	צמיחה למושא		הכנת המשפט

## כיתות י"ב תלמידות

**הכיתות:** י"ב תלמידות

**הנושא:** מרכיבי התנועה

**המטרה:** שיפור התנועה באופן עצמאי

**סוג האירוע:** הערכת עמיתים - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** כל תלמידה בוחרת נושא למשפט תנועה ומחברת לו משפט תנועה של כדקה וחצי עד שתי דקות. המשפט עשוי להיות בליווי מכשיר עזר או בלעדיו. יש להתייחס למקצב: המשפט יהיה בליווי מוזיקה או כלי הקשה או ביצירת מקצב פנימי. חיבור המשפט ותרגולו נעשים באופן עצמאי במהלך 6 שיעורים, 20 דקות בכל שיעור.

המורה עוברת בין התלמידות ומנחה אותן. עמיתה תורנית עוקבת אחר התהליך של הכנת המשפט התנועתי ומעריכה לכל אחת את שני הקריטריונים הראשונים. בתום התהליך כל אחת מציגה את המשפט, ועמיתים צופים בו ומעריכים אותו. ניתן לצלם כל משפט בווידיאו, לצפות בצילומים ולהעריך בעזרת הטופס.

## מחון קריטריונים

משקל	קריטריונים
	<b>הכנת המשפט התנועתי:</b>
10	ניצול כל הזמן שניתן בשיעורים לחיבור המשפט ולתרגולו
10	תרגול לשיפור איכות התנועות
	<b>מבנה המשפט:</b>
5	צמוד לנושא שנבחר
5	כולל פתיחה, מהלך וסיום
8	מגוון של תנועות (הימנעות ככל האפשר מחזרה על תנועות)
6	נשמר המקצב שנבחר
6	תנועה במרחב האישי והכללי בכיוונים שונים ובכל רמות הגובה
6	התקדמות ב-4 מסלולים שונים לפחות
7	תנועה במהירויות שונות במעברים חדים ובמעברים מדורגים
7	איזון סטטי ודינמי על בסיסים שונים
	<b>איכות הביצוע:</b>
10	תנועה המובילה לתנועה ותנועה הנובעת מתנועה (שטף)
10	בלימה רכה ומגע רך בקרקע או במגע עם המכשיר
10	הושקע הכוח הנחוץ בכל תנועה
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>



# טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים

כיתה \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים										שמות התלמידות	
	כוח מחץ	בלימה	תמנה מובילה לתמנה	איזון	מהירות	מסלולים	איטי וכללי	מקב	מזון	מתיחה וסיום		צמידות לנשא

**הכיתות:** י"ב תלמידות

**הנושא:** מרכיבי התנועה

**המטרה:** שיפור התנועה בזוגות

**סוג האירוע:** הערכת עמיתים - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** כל זוג תלמידות בוחר נושא למשפט תנועה ומחבר לו משפט תנועה של כדקה וחצי עד שתי דקות. המשפט עשוי להיות בליווי מכשיר עזר או בלעדיו. יש להתייחס למקצב: המשפט יהיה בליווי מוזיקה או כלי הקשה או ביצירת מקצב פנימי. חיבור המשפט ותרגולו נעשים באופן עצמאי, בשיתוף פעולה בין בנות הזוג, במהלך 6 שיעורים, 20 דקות בכל שיעור.

המורה עוברת בין הזוגות ומנחה אותם. זוג עמיתות, תורניות, עוקבות אחר התהליך של הכנת המשפט התנועתי ומעריכות לכל זוג את שני הקריטריונים הראשונים. בתום התהליך כל זוג מציג את המשפט, עמיתים צופים בו ומעריכים אותו. ניתן לצלם כל חיבור בווידיאו, לצפות בצילומים ולהעריך בעזרת הטופס.

## מחווון קריטריונים

משקל	קריטריונים
<b>הכנת המשפט התנועתי:</b>	
10	ניצול כל הזמן שניתן בשיעורים לעבודה בשיתוף פעולה
10	תרגול לשיפור איכות התנועות
<b>מבנה המשפט:</b>	
5	צמוד לנושא שנבחר
5	כולל פתיחה, מהלך וסיום
8	מגוון של תנועות מתואמות (הימנעות ככל האפשר מחזרה על תנועות)
6	שימוש מתואם בכל רמות הגובה
6	תנועה מתואמת בכיוונים שונים
6	סוגים שונים של שיתוף פעולה (מראות מסוגים שונים, נשיאת בת הזוג, משיכה ודחיפה לחלופין, איזון הדדי ועוד)
7	תנועה מתואמת במהירויות שונות במעברים חדים ובמעברים מדורגים
7	איזון מתואם סטטי ודינמי
<b>איכות הביצוע:</b>	
10	תנועה המובילה לתנועה ותנועה הנובעת מתנועה (שטף)
10	בלימה רכה ומגע רך בקרקע או במגע עם המכשיר
10	תיאום מדויק של התנועות
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

# טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

שמות התלמידות	קריטריונים											
	הכנת המשפט	צמידות לנושא	מתיחה וסיום	מאונן	רמות גבה	כיוונים	שיתוף פעולה	מהירות	איזון	המעה מובילה לתמעה	בלימה	תיאום

**הכיתות:** י"ב תלמידות

**הנושא:** מרכיבי התנועה

**המטרה:** שיפור התנועה בקבוצה

**סוג האירוע:** הערכת עצמית - תצפית מובנית בווידיאו

**תיאור האירוע:** התלמידות מתארגנות בקבוצות של 3 - 5. הן מחליטות יחד על נושא המשפט ועל מכשיר העזר, אם הן מעוניינות בו. אורך משפט התנועה כשתיים וחצי דקות. חיבור המשפט ותרגולו נעשים בשיתוף פעולה בקבוצה במהלך 6 שיעורים, 20 דקות בכל שיעור.

המורה עוברת בין הקבוצות ומסייעת להן. חברות הקבוצה מעריכות את עצמן על-פי הקריטריונים של הכנת המשפט התנועתי, המבנה והביצוע. כל קבוצה מבצעת את המשפט שחיברה. כל קבוצה צופה בצילום המשפט שביצעה, מעריכה ומבקרת אותו בתהליך של צפייה משותפת. חברות הקבוצה מחליטות על 4 רכיבים לשיפור החיבור והביצוע של המשפט, והקבוצה מבצעת אותו ומעריכה את השיפור.

## מחווון קריטריונים

קריטריונים	משקל
<b>הכנת המשפט התנועתי:</b>	
ניצול כל הזמן שניתן בשיעורים לעבודה בשיתוף פעולה	10
תרגול לשיפור איכות התנועות	10
<b>מבנה המשפט:</b>	
צמוד לנושא שנבחר	5
כולל פתיחה, מהלך וסיום	5
מגוון של תנועות מתואמות (הימנעות ככל האפשר מחזרה על תנועות)	7
שימוש מתואם בכיוונים שונים ובכל רמות הגובה	6
תנועה מתואמת במהירויות שונות במעברים חדים ובמעברים מדורגים	6
סוגים שונים של שיתוף פעולה (מראות מסוגים שונים, נשיאת חברה לקבוצה, משיכה ודחיפה לחלופין, איזון הדדי ועוד)	6
<b>איכות הביצוע:</b>	
תנועה המובילה לתנועה ותנועה הנובעת מתנועה (שטף)	10
בלימה רכה ומגע רך בקרקע או במגע עם המכשיר	10
תיאום מדויק של התנועות	10
<b>איכות התיקון:</b>	
שיפור בכל ארבעת הרכיבים ששנו	15
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

# טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים													שמות התלמידות			
	היאום	בלימה	תנועה מובילה לתנועה	איזון	מהירות	מחיריות	פעולה שיתוף	כיונים	רמות גבה	מגוון	פתיחה וסיום	צמידות לנושא	הכנת המשפט				

# חינוך חברתי

כתבו: ד"ר אלה שובל, מיכל טל ובת-שבע בן-חורין ●●●●●

# חינוך חברתי

הפעילות הגופנית בבית-הספר קשורה קשר אמיץ גם לתחום החברתי. במשחקים הקבוצתיים למשל קיימת תלות רבה בין המשתתפים, ובזמן פעילות פרטנית הילדים חשופים זה לזה, רואים את ההצלחות והכישלונות ומגיבים עליהם. החינוך החברתי כולל בעיקר שלושה נושאים, הקשורים זה לזה באופן הדוק:

\* **נטילת אחריות אישית והדדית**

\* **שיתוף פעולה**

\* **שמירה על הגינות והקפדה על כללים.**

כדי לאפשר פעילות גופנית מתוך אמון בזולת, תרומה לאקר והנאה יש לטפח את שלושת הנושאים הללו. פירוש הדבר - להציב יעדים חברתיים, להקדיש זמן ופעילות במהלך השיעורים תוך שימת לב ליחסים החברתיים ולעקוב אחר התנהגות התלמידים והשגת היעדים.

## כיתות ג-ד

הכיתות: ג-ד

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** יחסים חברתיים בכיתה - נטילת אחריות

**המטרה (מתוך תכנית הלימודים):** טיפוח היכולת ליטול אחריות אישית והדדית על תפקידים

**סוג האירוע:** הערכת המורה: תצפית ישירה מובנית

### תיאור האירוע:

- \* העברת חלק מהאחריות לתלמידים באמצעות הגדרה של ארבעה תפקידי מפתח, המטפחים יכולת נטילת אחריות ברמה ארגונית וחברתית.
- \* המורה מגדיר לתלמידים את תחומי האחריות לכל תפקיד וקובע זוג תלמידים למילוי כל תפקיד. מדי כמה שיעורים המורה יחליף את התלמידים האחראים.
- \* כל התלמידים מתנסים בנטילת אחריות בשני תפקידים לפחות.

### דוגמאות לתפקידים:

1. אחראי לבדיקת שמות ולביגוד ספורט וסימון ברשימה מאורגנת מראש.
2. אחראי ציוד: הבאת הציוד מהמחסן והחזרתו וסידור החדר במידת הצורך.
3. אחראי שיפוט או מדידה או רישום של תוצאות. התפקיד יותאם לכישורי התלמיד ולהעדפותיו.
4. אחראי קשר: תלמיד המשמש כמקשר בין המורה לכיתה: הוא מקבל הודעות מהמורה ודואג להעבירן לתלמידים. כך גם לגבי המחנכת, המזכירה ועוד.

## מחווון קריטריונים פרטני

ניקוד	קריטריונים
25	1. מראה נכונות למלא את התפקיד
25	2. ממלא את תפקידו בהתמדה בהתאם להגדרת התפקיד
25	3. פותר בעיות שעלו במסגרת התפקיד
25	4. יוזם אחריות בתחום נוסף מעבר לתפקיד המוגדר תוך גילוי רגישות לאחרים
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

ניתן להחליף תפקידים והגדרות תפקיד בהתאם לדרכי ההוראה של המורה ולשיקול דעתו.



## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים פרטני

תאריכים \_\_\_\_\_

כיתה \_\_\_\_\_

תפקידים: \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	4. יזום אחריות מעבר לתפקיד המוגדר תוך גילוי רגישות לאחרים	3. פותר בעיות שעלו במסגרת התפקיד	2. ממלא את תפקידו בהתמדה בהתאם להגדרת התפקיד	1. מראה נכונות למלא את התפקיד	תפקידים	
					1	
					2	
					3	
					4	
					1	
					2	
					3	
					4	
					1	
					2	
					3	
					4	
					1	
					2	
					3	
					4	
					1	
					2	
					3	
					4	

**הכיתות:** ג-ד

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** שיתוף פעולה בקבוצה

**המטרה (מתוך תכנית הלימודים):** טיפוח היכולת לשתף פעולה עם עמיתים

**סוג האירוע:** הערכת עמיתים - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** חיבור משחק מקורי. האירוע מבוצע בשני שלבים:

שלב א: המורה מחלק את הכיתה לקבוצות אקראיות של 4 תלמידים כל אחת. כל קבוצה מתכננת משחק שמתקיימים בו 4 כללים ברורים לפחות. למשחק יש פתיחה וסיום. חברי הקבוצה משחקים את המשחק בשני סבבים מלאים לפחות, ורושמים את הוראותיו כך שקבוצה אחרת תצליח לשחק אותו לאחר קריאת ההוראות. מותר לכל קבוצה להשתמש בציוד הנמצא בסביבה.

שלב ב: כל קבוצה מקבלת משחק שחובר על-ידי קבוצה אחרת ומשחקת אותו כלשונה.

לכל קבוצה תצפיתן חיצוני, העוקב אחר התנהגות הקבוצה כיחידה אחת, ותצפיתן חיצוני אחר המעריך את ההתנהגות של כל חבר בקבוצה.

**מחווון קריטריונים קבוצתי**

<b>ניקוד</b>	<b>קריטריונים</b>
20	1. חברי הקבוצה מחברים משחק מלא
10	2. מנסחים את המשחק באופן ברור
15	3. מצליחים לשחק את המשחק שחיברו
20	4. הקבוצה מאפשרת לכל חברה להיות שותפים
15	5. קיימת בקבוצה אינטראקציה מילולית באווירה חברית
20	6. חברי הקבוצה מבינים את כללי המשחק של קבוצה אחרת ומשחקים אותו במלואו תוך שמירה על כל הכללים
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## מחון קרטרונים פרטני

ניקוד	קרטרונים
30	1. כל אחד מחברי הקבוצה נוטל חלק בחיבור המשחק (מעלה רעיונות, רושם את המשחק)
20	2. משתתף במשחק
30	3. מקשיב לרעיונות של אחרים ומבצע אותם
10	4. מסייע בתהליך הביצוע
10	5. מקבל עזרה בתהליך הביצוע
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים קבוצתי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים						שמות התלמידים
	6. יחס של קבוצה אחרת למשחק	5. אווירה חברית	4. כולם שותפים	3. משחקים את המשחק	2. מנסחים בבירור את כללי המשחק	1. מחברים משחק מלא	
							קבוצה א: .1 .2 .3 .4
							קבוצה ב: .1 .2 .3 .4
							קבוצה ג: .1 .2 .3 .4
							קבוצה ד: .1 .2 .3 .4

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים פרטני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	.5 מקבל עזרה	.4 מסייע	.3 מקשיב ומבצע	.2 משתתף במשחק	.1 משתתף בחיבור המשחק	

הכיתות: ג-ד

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** שיתוף פעולה בקבוצה

**המטרה (מתוך תכנית הלימודים):** טיפוח היכולת לשתף פעולה עם עמיתים

**סוג האירוע:** הערכת עמיתים - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** בניית פירמידה. הכיתה נחלקת לקבוצות אקראיות של 8 תלמידים כל אחת. כל קבוצה מתכננת פירמידה במשך 20 דקות, לבצע אותה ולצלמה. מותר לכל קבוצה להשתמש בשני מזרנים, בספסל ובחבל.

לכל קבוצה תצפיתן חיצוני, העוקב אחר התנהגות הקבוצה כיחידה אחת, ותצפיתן חיצוני אחר המעריך את ההתנהגות של כל חבר בקבוצה.

## מחווון קריטריונים קבוצתי

ניקוד	קריטריונים
20	1. חברי הקבוצה מצליחים לבנות פירמידה
20	2. כל חבר בקבוצה ממלא תפקיד משמעותי במהלך הבנייה של הפירמידה
20	3. הפירמידה בעלת צורה מקורית (נוצרה מאינטראקציה בין חברי הקבוצה)
20	4. חברי הקבוצה מקיימים אינטראקציה מילולית באווירה חברית
20	5. חברי הקבוצה מנצלים את כל הזמן שעומד לרשותם לשכלול הפירמידה
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## מחווון קריטריונים פרטני

ניקוד	קריטריונים
20	1. שותף בתהליך התכנון של הפירמידה
30	2. מעורב בבניית הפירמידה
30	3. מקשיב לרעיונות של אחרים ומבצע אותם
10	4. מסייע לעמיתיו בתהליך הביצוע
10	5. מקבל עזרה מעמיתיו בתהליך הביצוע
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים קבוצתי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	.5 ניצול הזמן ללמידה	.4 אוירה חברית	.3 פירמידה מקורית	.2 לכל חבר בקבוצה תפקיד משמעותי	.1 מצליחים לבנות פירמידה	
						קבוצה א: .1 .2 . . . . .8
						קבוצה ב: .1 .2 . . . . .8
						קבוצה ג: .1 .2 . . . . .8
						קבוצה ד: .1 .2 . . . . .8

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים פרטני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. מקבל עזרה	4. מסייע	3. מקטיב ומבצע	2. מעורב בבנייה	1. שותף בתהליך התכנון	



**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** יחסים חברתיים בכיתה - שמירה על הגינות והקפדה על כללים  
**המטרות (מתוך תכנית הלימודים):** א. פיתוח וטיפוח מערכת התנהגויות על-פי כללים ועקרונות של הגינות ספורטיבית; ב. כיבוד כללי המשחק ופעילות בהתאם לכללים

**סוג האירוע:** תצפית מובנית - הערכת המורה

**תיאור האירוע:** משחק 'כדור מעבר לרשת' (נלמד במהלך השנה). הכיתה נחלקת לקבוצות הטרוגניות מבחינת המגדר והיכולת, בכל אחת 6 תלמידים. כל שתי קבוצות מתחרות זו מול זו. משך המשחק 20 דקות, 10 בכל מחצית. שופטי המשחק נבחרים מבין תלמידי הכיתה או תלמידים בוגרים יותר, בהתאם להחלטת המורה.

לכל קבוצה תצפיתן חיצוני, המכיר היטב את כללי המשחק ועוקב אחר התנהגותו של כל חבר בקבוצה בטופס מובנה. המורה יצפה בכל אחד מהמשחקים וירכז את הנתונים בטופס מובנה.

## מחווון קריטריונים פרטני

משקל	קריטריונים
30	1. פועל על-פי כללי המשחק כפי שנקבעו על-ידי המורה
20	2. נשמע להוראות השופט ומכבד את החלטותיו
20	3. אינו מבצע עברה/הפרה במתכוון ואינו מנסה להשיג נקודות במרמה
10	4. אם ביצע עברה הוא מודה בכך, גם אם נעשתה בשוגג. אם לא ביצע עברה יקבל עוד 10 נקודות בקריטריון 2
20	5. מכבד את תוצאת המשחק בהתאם לקביעת השופט
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## **משחק 'כדור מעבר לרשת'**

### **מהלך המשחק:**

המשחק מתנהל על מגרש כדורעף. הקבוצות מוסרות את הכדור זו לעבר מגרשה של זו. קבוצה שלא הצליחה להעביר את הכדור לשטחה של יריבתה מזכה את היריבה בנקודה. מטרתה של כל קבוצה לצבור נקודות רבות ככל האפשר.

### **כללי המשחק:**

1. קבוצה א פותחת במשחק; אחד מחבריה זורק את הכדור מעבר לרשת, לשטחה של קבוצה ב, ועל חברי קבוצה ב לתופסו ולזרוקו בחזרה לעבר קבוצה א.
2. במהלך המשחק ייזרק הכדור לשטחה של הקבוצה היריבה רק לאחר שתי מסירות בתוך הקבוצה. המסירה השלישית תהיה לעבר שטחה של הקבוצה היריבה. במילים אחרות, אין להעביר את הכדור לשטחה של הקבוצה היריבה מיד עם קבלתו. אם כן, תזכה הקבוצה היריבה בנקודה.
3. כדור שנגע ברשת בעת הניסיון להעבירו לצד השני יעבור לקבוצה היריבה (גם אם הוא עובר לצד השני).
4. שחקן אינו רשאי להתקדם כשהכדור בידו. במקרה כזה יעבור הכדור לקבוצה היריבה.
5. אין למסור את הכדור בחזרה לשחקן שמסר אותו. במקרה כזה יעבור הכדור לקבוצה היריבה.
6. קבוצה שלא הצליחה להעביר את הכדור לשטחה של הקבוצה היריבה מזכה את היריבה בנקודה.
7. לאחר כל נקודה שנצברה יש לבצע החלפות במיקום השחקנים על המגרש (כמו במשחק כדורעף).
8. בכל מחצית, קבוצה שצברה את מרב הנקודות תקבל נקודה עבור אותה מחצית. קבוצה שצברה שתי נקודות (אחת בכל מחצית) תוכרז כקבוצה המנצחת. במצב של שוויון בשתי המחציות ימשיכו הקבוצות לשחק 5 דקות נוספות. בסיומן תוכרז כמנצחת הקבוצה שצברה מספר נקודות גדול יותר, ובתנאי שכל שחקניה שמרו על כללי המשחק.

הערה: המורה רשאי לשנות כללים במשחק על-פי שיקול דעתו ואף להוסיף או לגרוע כללים בהתאם לרמת התלמידים.

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים פרטני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. מכבד את המשחק תוצאת	4. אם ביצע עברה מודה בכך גם אם נעשתה בשוגג	3. נשמע להוראות השוכט ומכבד את החלטותיו	2. אינו מבצע עברה/ הפרה במתכוון ואינו מנסה להשיג נקודות במרמה	1. פועל על-פי כללי המשחק כפי שהוגדרו על-ידי המורה	

הערה: בקריטריון 2 יסמן התצפיתן את מספר העברות שביצע כל שחקן במהלך המשחק ויחשב את נקודותיו בהתאם. שחקן שלא ביצע כל עברה יקבל את מלוא הנקודות עבור קריטריון זה.

## **כיתות ה-ו**

**הכיתות:** ה-ו

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** יחסים חברתיים בכיתה - נטילת אחריות

**המטרה (מתוך תכנית הלימודים):** טיפוח היכולת ליטול אחריות אישית על הלמידה

**סוג האירוע:** כרטיס אישי

**תיאור האירוע:**

- \* המורה מציג בפני התלמידים את מיומנות הקפיצה בדלגית כנושא ללמידה עצמית ולהתקדמות בקצב אישי ומעביר לידיהם אחריות אישית והדדית על הלמידה וההתקדמות שלהם.
- \* המורה מציג לתלמידים מגוון של קפיצות בדלגית, מהקל לקשה.
- \* המורה רושם לתלמידים את הרצף על גבי כרזה - מהמטלה הקלה והבסיסית ביותר ועד למורכבת ביותר (הרצף נבנה על-פי שיקול דעתו של המורה).
- \* התלמידים יתרגלו את הרצף בהתאם לאתגר האישי שהם מציבים לעצמם.
- \* במהלך 4 - 5 שיעורים יוקדשו 10 - 15 דקות בכל שיעור לתרגול אישי תוך אפשרות לסייע ולהסתייע.
- \* האחריות להתקדמות מוטלת על התלמידים.
- \* בסיום התהליך ימלא כל תלמיד דף דיווח אישי.

### **דוגמה לרצף של משימות בדלגית:**

ניתור לפנים ללא קפיצת ביניים

ניתור לפנים עם קפיצת ביניים

ניתור לאחור ללא קפיצת ביניים

ניתור לאחור עם קפיצת ביניים

ניתור על רגל אחת לפנים

ניתור על רגל אחת לאחור

ניתור בשיכול ידיים ופתיחתן לסירוגין

ניתור בשיכול ידיים ברצף

דילוג (דמוי ריצה)

שני סיבובי דלגית בכל ניתור.

## מחון קריטריונים פרטני: הכוונה עצמית, השקעת מאמץ והתמדה (למילוי על-ידי התלמיד)

ניקוד אישי	קריטריונים
25	1. מנצל את הזמן ומבצע את התרגול האישי בעקביות ובהתמדה
25	2. מציב לעצמו מטרה ללמידה ומתמקד בה
25	3. מבקש עזרה מאחרים כדי להשתפר
25	4. משיג תוצאות ומתקדם בעקבות השקעת מאמץ והתמדה
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

### טופס ריכוז נתונים - מחון קריטריונים פרטני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	4. משיג תוצאות ומתקדם בעקבות השקעת מאמץ והתמדה	3. מבקש עזרה וסיוע מאחרים כדי להשתפר	2. מציב לעצמו מטרה ללמידה ומתמקד בה	1. מנצל את הזמן ומבצע את התרגול האישי בעקביות ובהתמדה	

### הכיתות: ה-1

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** יחסים חברתיים בכיתה - נטילת אחריות

**המטרה (מתוך תכנית הלימודים):** טיפוח היכולת ליטול אחריות הדדית על הלמידה

**סוג האירוע:** כרטיס דיווח קבוצתי

### תיאור האירוע:

- \* המורה מציג בפני התלמידים את מיומנות הקפיצה בדלגית ארוכה, כאשר שניים אוחזים בה והשלישי קופץ. המורה מעביר לתלמידים אחריות הדדית על הלמידה ועל ההתקדמות האישית של חברי הקבוצה.
- \* המורה מציג לתלמידים מגוון של קפיצות בדלגית ארוכה - מהקל לקשה.
- \* המורה רושם לתלמידים את הרצף על גבי כרזה, מהמשימה הקלה והבסיסית ביותר ועד למורכבת ביותר (הרצף נבנה על-פי שיקול דעתו של המורה).
- \* התלמידים יתרגלו את רצף התרגילים בצוות של שלושה, בהתאם לאתגר שכל אחד מהם מציב לעצמו.
- \* במשך 4 - 5 שיעורים יוקדשו 10 - 15 דקות לתרגול בשלישיות.
- \* האחריות להתקדמות מוטלת על התלמידים.
- \* בתום התהליך תמלא כל שלישייה דף דיווח קבוצתי.

### דוגמה לתרגול בשלישייה:

**שניים** מסובבים את הדלגית הארוכה והשלישי:

- \* מנתר במרכזה בהתאם לקצב הסיבובים.
- \* מנתר במרכזה תוך שינויי כיוון - רבע/חצי סיבוב.
- \* נכנס 'מבחוץ' במהלך סיבובי הדלגית.
- \* מנתר במרכזה בדלגית אישית.

## מחון קרטרונים קבוצתי (למילוי על-ידי חברי הקבוצה)

ניקוד קבוצתי	קרטרונים
25	1. חברי הקבוצה מנצלים את הזמן ומבצעים את התרגול הקבוצתי בעקביות ובהתמדה
25	2. כל חבר בקבוצה אחראי לביצוע תפקידו בקבוצה ומבצע חילופי תפקידים כנדרש
25	3. כל חבר בקבוצה מגיש עזרה ומציע רעיונות לחבריו לקבוצה כדי לשפר את ביצועם
25	4. חברי הקבוצה מצליחים להתקדם בהתאם לנקודת הפתיחה של כל אחד ובהתאם לדרגות הקושי הנדרשות
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים קבוצתי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	4. חברי הקבוצה מצליחים להתקדם בהתאם לנקודת הפתיחה של כל אחד ובהתאם לדרגות הקושי הנדרשות	3. כל חבר בקבוצה מגיש עזרה ומציע רעיונות לחברים בקבוצה כדי לשפר את ביצועם	2. כל חבר בקבוצה אחראי לביצוע תפקידו בקבוצה ומבצע חילופי תפקידים כנדרש	1. כל חברי הקבוצה מנצלים את הזמן ומבצעים את התרגול הקבוצתי בעקביות ובהתמדה	
					קבוצה א: .1 .2 .3
					קבוצה ב: .1 .2 .3
					קבוצה ג: .1 .2 .3
					קבוצה ד: .1 .2 .3
					קבוצה ה: .1 .2 .3



## הכיתות: ה-ו

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** שיתוף פעולה בקבוצה

**המטרה (מתוך תכנית הלימודים):** טיפוח היכולת לשתף פעולה עם עמיתים

**סוג האירוע:** הערכת עמיתים - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** הכנת מופע פירמידות. הכיתה נחלקת לקבוצות אקראיות של 8 תלמידים כל אחת. כל קבוצה מתכננת מופע, הכולל חמש פירמידות ומעברים ביניהן, ומופיעה בו. ניתן להשתמש במכשירי עזר.

לכל קבוצה תצפיתן חיצוני, העוקב אחר התנהגות הקבוצה כיחידה אחת, ותצפיתן חיצוני אחר המעריך את ההתנהגות של כל חבר בקבוצה.

## מחון קריטריונים קבוצתי

קריטריונים	ניקוד
1. חברי הקבוצה מצליחים לבנות מופע פירמידות	20
2. כל חבר בקבוצה ממלא תפקיד משמעותי במהלך הבנייה של המופע	20
3. המופע מקורי (נוצר מאינטראקציה בין חברי הקבוצה)	20
4. חברי הקבוצה מקיימים אינטראקציה מילולית באווירה חברית	20
5. חברי הקבוצה מנצלים את מלוא הזמן הניתן בשיעורים ליצירת המופע	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## מחון קריטריונים פרטני

קריטריונים	ניקוד
1. מעורב בכל תהליך הבנייה, התרגול והביצוע	30
2. מציע רעיונות למופע	20
3. מקשיב לרעיונות של אחרים ומבצע אותם	20
4. נוטל על עצמו תפקיד מוגדר לקראת ביצוע המופע ומבצע אותו	10
5. מסייע לאחרים ומקבל עזרה בתהליך הביצוע	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים קבוצתי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. ניצול הזמן	4. האווירה חברית	3. המופע מקורי	2. לכל חברי ש תפקיד	1. הצליחו לבנות מופע	
						קבוצה א: .1 .2 . . .8
						קבוצה ב: .1 .2 . . .8
						קבוצה ג: .1 .2 . . .8
						קבוצה ד: .1 .2 . . .8

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים פרטני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	.5 מסייע ומקבל עזרה	.4 נוטל על עצמו תפקיד	.3 מקשיב ומבצע	.2 מציע רעיונות	.1 מעורב	

**הכיתות:** ה-1

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** שיתוף פעולה בקבוצה

**המטרה (מתוך תכנית הלימודים):** טיפוח היכולת לשתף פעולה עם עמיתים

**סוג האירוע:** הערכת עמיתים - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** הכנת חיבור תנועה. הכיתה נחלקת לקבוצות אקראיות של 4 תלמידים כל אחת. כל קבוצה מכינה חיבור תנועה שלם על-פי הידע שרכשו חבריה בשיעורי החינוך הגופני. להכנת החיבור יוקדש כחודש ימים. מותר לכל קבוצה לבחור מכשירי עזר שונים ולהשתמש בהם.

עמיתים יצפו פעמיים לפחות בכל קבוצה בעת הכנת החיבור, ובסיום התהליך כל קבוצה תציג את החיבור שלה לפני כל הכיתה.

### מחון קריטריונים קבוצתי

ניקוד	קריטריונים
20	1. התלמידים ניצלו את הזמן לבניית חיבור תנועה
20	2. כל תלמיד מילא תפקיד משמעותי במהלך הבנייה של החיבור
20	3. התלמידים מקיימים אינטראקציה מילולית באווירה חברית
20	4. מצליחים לבנות חיבור תנועה, וכל אחד משתתפת באופן שווה
20	5. החיבור מקורי (נוצר מהאינטראקציה בין התלמידים)
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

### מחון קריטריונים פרטני

ניקוד	קריטריונים
30	1. כל תלמיד בקבוצה מעורב בכל תהליך הבנייה, התרגול והביצוע
20	2. מציע רעיונות לחיבור
20	3. מקשיב לרעיונות של אחרים ומבצע אותם
10	4. נוטל על עצמו תפקיד מוגדר לקראת ביצוע החיבור ומבצע אותו
20	5. מלמד ומקדם את התנועה של אחרים, לומד מאחרים ומשפר את תנועתו
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים קבוצתי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. החיבור מקורי	4. מצליחים לבנות חיבור	3. אווירה חברית	2. תפקיד משמעותי בבנייה	1. מנצלים את הזמן	
						קבוצה א: 1. 2. 3. 4.
						קבוצה ב: 1. 2. 3. 4.
						קבוצה ג: 1. 2. 3. 4.
						קבוצה ד: 1. 2. 3. 4.

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים פרטני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. מלמד אחרים ולמד מהם	4. נוטל על עצמו תפקיד	3. מקשיב לרעיונות של אחרים ומבצע	2. מציג רעיונות לחיבור	1. נוטל חלק בחיבור	

## הכיתות: ה-ו

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** יחסים חברתיים בכיתה - שמירה על הגינות והקפדה על כללים  
**המטרות (מתוך תכנית הלימודים):** א. פיתוח וטיפוח מערכת התנהגויות על-פי כללים ועקרונות של הגינות ספורטיבית; ב. כיבוד כללי המשחק ופעילות בהתאם לכללים

**סוג האירוע :** תצפית מובנית - הערכת עמיתים

**תיאור האירוע:** משחק 'הקפות' כפי שנלמד על-ידי המורה במהלך השנה.

הכיתה נחלקת לקבוצות הטרוגניות מבחינת המגדר והיכולת, בכל אחת 8 - 10 תלמידים. כל שתי קבוצות מתחרות זו מול זו. כל קבוצה מסומנת בסרט סימון בצבע שונה. משך המשחק 20 דקות. שופטי המשחק נבחרים מבין תלמידי הכיתה או תלמידים בוגרים יותר, בהתאם להחלטת המורה. המורה יצפה בכל אחד מהמשחקים וירכז את הנתונים בטופס מובנה.

## מחווון קריטריונים פרטני

קריטריונים	ניקוד
1. פועל על-פי כללי המשחק כפי שנקבעו על-ידי המורה	30
2. נשמע להוראות השופט ומכבד את החלטותיו	20
3. אינו מבצע עברה/הפרה במתכוון ואינו מנסה להשיג נקודות במרמה	20
4. אם ביצע עברה הוא מודה בכך, גם אם נעשתה בשוגג. אם לא ביצע עברה יקבל עוד 10 נקודות בקריטריון 2	10
5. מכבד את תוצאת המשחק בהתאם לקביעת השופט	20
<b>סך-הכול</b>	<b>100%</b>

## משחק 'הקפות'

### מהלך המשחק:

קבוצה אחת היא קבוצת ה'בית', המרוכזת באזור זריקת הכדור, והשנייה היא קבוצת ה'שדה', ששחקניה פרוסים במגרש. מטרת השחקנים בכל קבוצה היא לצבור נקודות רבות ככל האפשר. כל שחקן מקבוצת הבית משחק בתורו: הוא זורק את הכדור לשטחה של קבוצת השדה ומיד מתחיל להקיף את המגרש בריצה ורק במסלול המיועד להקפה. עליו להגיע בחזרה לתחנת ה'בית' מבלי ששחקני קבוצת השדה יפגעו בו בכדור. לאחר שכל חברי קבוצת ה'בית' סיימו את משימתם הקבוצות מתחלפות ביניהן. רק קבוצת הבית עשויה לצבור נקודות. קבוצה שצברה את מספר הנקודות הרב יותר מוכרזת כמנצחת, בתנאי ששחקניה שמרו על כל כללי המשחק.

### **כללי המשחק:**

1. כל שחקן מקבוצת הבית מזכה את קבוצתו ב-4 נקודות אם הוא מבצע הקפה מלאה ללא עצירות בתחנות הביניים, ונקודה אחת על הקפה מלאה אך עם עצירות בתחנות הביניים.
  2. כל שחקן בקבוצת הבית חייב להשתתף במשחק. לא ניתן להעביר זכות זו לשחקן אחר בקבוצה.
  3. ניתן לעצור בכל אחת מתחנות הביניים.
  4. שחקן מקבוצת הבית ייפסל במקרים הבאים:
    - אם הוא חרג ממסלול ההקפה.
    - אם הכדור שזרק נתפס על-ידי שחקן מקבוצת השדה והונח במקום המיועד לכך (בחישוק הממוקם בקרבת עמדת הזריקה של שחקני הבית) לפני שהזורק הגיע לאחת מתחנות הביניים או לפני שסיים את כל מסלול ההקפה.
    - אם הכדור שזרק נתפס על-ידי אחד משחקני קבוצת השדה ישירות מהאוויר.
  5. שחקן רשאי לעצור רק בתחנה לא מאוישת. הוא ייפסל אם עצר בתחנה שבה שהה שחקן אחר.
  6. אין לשהות באותה תחנה יותר משני תורות. אם כן - ייחשב השוהה כפסול.
  7. אין להכשיל שחקן במהלך ריצתו.
  8. בתום המחצית הקבוצות מחליפות תפקידים. מחצית מסתיימת רק לאחר שכל שחקן בקבוצה שיחק פעם אחת.
  9. אם מספר השחקנים אינו שווה בשתי הקבוצות, הקבוצה הקטנה יותר תקבל זכות משחק נוספת לאחד משחקניה.
  10. במצב של שוויון במספר הנקודות בתום המשחק הקבוצות ישחקו 5 דקות נוספות בכל מחצית: חמש דקות כקבוצת הבית וחמש דקות כקבוצת השדה.
- הערה: המורה רשאי לשנות כללים במשחק על-פי שיקול דעתו ואף להוסיף או לגרוע כללים בהתאם לרמת התלמידים.



## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים פרטני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. מכבד את תוצאת המשחק כפי שנקבעה על-ידי השופט	4. אם ביצע עברה הוא מודה בכך, גם אם נעשתה בשוגג. אם לא ביצע עברה יקבל עוד 10 נקודות בקריטריון 2	3. אינו מבצע עברה/הפרה במתכוון ואינו מנסה להשיג נקודות במרמה	2. נשמע להוראות השופט ומכבד את החלטותיו	1. פועל על-פי כללי המשחק כפי שהוגדרו על-ידי המורה	

הערה: בקריטריון 2 על התצפיתן לסמן את מספר העברות שעבר כל שחקן במהלך המשחק ולחשב את הניקוד בהתאם. שחקן שלא עבר כל עברה במהלך המשחק יקבל את מלוא הנקודות עבור קריטריון זה.

## כיתות ז-ח

הכיתות: ז-ח

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** יחסים חברתיים בכיתה - נטילת אחריות

**המטרה (מתוך תכנית הלימודים):** טיפוח אחריות אישית והדדית

**סוג האירוע:** הערכת המורה - כרטיס דיווח קבוצתי

**תיאור האירוע:**

- \* המורה מחלק את תלמידי הכיתה לקבוצות אקראיות של 6 תלמידים כל אחת.
- \* הוא מציג בפניהם שש משימות פרטניות ושיתופיות, שבהן תתקיים תחרות בין נציגי הקבוצות (למשל - קפיצה לרוחק, קליעות לסל, בעיטות לשער, ריצה קצרה, משחק מטקות בשלישייה, משחק 3 מקלות, קפיצה לגובה, מסירות מסוגים שונים בכדורעף ועוד).
- \* הקבוצה בוחרת נציג אחד לכל אחת מהמשימות.
- \* על כל אחד מחברי הקבוצה מוטלת אחריות לייצג את הקבוצה באחת המשימות לפחות.
- \* הקבוצה אחראית לאמן את חבריה במשך כמה שיעורים, ולאחר האימונים תתקיים תחרות כיתתית.
- \* בסיום התהליך כל קבוצה ממלאת כרטיס דיווח קבוצתי.

## מחון קריטריונים קבוצתי

ניקוד	קריטריונים
25	1. חברי הקבוצה מצליחים להגיע להסכמה לגבי חלוקת המשימות ביניהם
25	2. כל חבר בקבוצה מתאמן בעקביות לקראת התחרות שהוא משתתף בה
25	3. חברי הקבוצה מסייעים זה לזה באימון, בעידוד, בהכוונה ובמידה
25	4. חברי הקבוצה מקבלים כל הישג בהבנה, בתמיכה ובסובלנות
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים קבוצתי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים				שמות התלמידים
	4. קבלת כל הישג בהבנה, בתמיכה ובסובלנות	3. כל אחד מסייע לעמיתיו לקבוצה באימון, בעידוד, בהכונה ובמדידה	2. אימון יסודי לקראת התחרות	1. הגעה להסכמה בחלוקת המשימות	
					קבוצה א: .1 .2 . . . . .6
					קבוצה ב: .1 .2 . . . . .6
					קבוצה ג: .1 .2 . . . . .6
					קבוצה ד: .1 .2 . . . . .6

**הכיתות:** ז-ח

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** שיתוף פעולה בקבוצה

**המטרה (מתוך תכנית הלימודים):** טיפוח היכולת לשתף פעולה עם עמיתים

**סוג האירוע:** הערכת עמיתים - תצפית ישירה מובנית

**תיאור האירוע:** משחקי ספורט. הכיתה נחלקת לקבוצות אקראיות. כל קבוצה משחקת משחק תחרותי אחד מתוך תכנית הלימודים בחינוך גופני. משך המשחק 20 דקות (נטו). במשחק שתי הפסקות - לאחר 5 ו-12 דקות, לשם תכנון המשך המשחק. בסיום המשחק חברי הקבוצה מסכמים אותו ומסיקים מסקנות.

לכל קבוצה תצפיתן, עמית, העוקב אחר התנהגות התלמידים במהלך משחק.

## מחווון קריטריונים קבוצתי

משקל	קריטריונים
20	1. לכל תלמיד בקבוצה תפקיד במהלך המשחק
20	2. במהלך המשחק קיימת אינטראקציה בונה בין חברי הקבוצה
20	3. בהפסקות המוקדשות לתכנון יש לכל חברי הקבוצה הזדמנות להעלות רעיונות
20	4. לתכנון הקבוצתי יש השפעה חיובית על אופן המשחק
20	5. בשיחת הסיכום נותנים חברי הקבוצה משוב חיובי וענייני לחבריהם (יחס חיובי בקבוצה; מחמאות הדדיות; מתן ביקורת עניינית והבהרתה)
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## מחווון קריטריונים פרטני

משקל	קריטריונים
20	1. בעל תפקיד ומשתתף במשחק
20	2. מנהל אינטראקציה עם חבריו לקבוצה בזמן המשחק
20	3. מסייע לחבריו לקבוצה ונעזר על-ידיהם בעת המשחק
20	4. מעלה רעיונות בזמן התכנון
20	5. מחמיא לחבריו לקבוצה בשיחת הסיכום
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים קבוצתי

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. מתן משוב חיובי וענייני לחברים	4. התכנון משפיע על אופן המשחק	3. לכולם הדמנות להעלות רעיונות	2. אינטראקציה בונה בין חברי הקבוצה	1. לכל תלמיד תפקיד במשחק	
						קבוצה א התלמידים:
						קבוצה ב התלמידים:
						קבוצה ג התלמידים:
						קבוצה ד התלמידים:
						קבוצה ה התלמידים:

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים פרטני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. מחמיא לחבריו	4. מעלה רעיונות	3. עוזר ונעזר	2. מנהל אינטראקציה	1. בעל תפקיד ומשתתף	

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** יחסים חברתיים בכיתה - שמירה על הגינות והקפדה על כללים  
**המטרות (מתוך תכנית הלימודים):** א. פיתוח וטיפוח מערכת התנהגויות על-פי כללים ועקרונות של הגינות ספורטיבית; ב. כיבוד כללי המשחק ופעילות בהתאם לכללים

**סוג האירוע:** תצפית מובנית - הערכת עמיתים

**תיאור האירוע:** משחק 'הסקופ והכדור' (סקופ הוא מכשיר דמוי כף העשוי מפלסטיק), כפי שנלמד על-ידי המורה במהלך השנה

הכיתה נחלקת לקבוצות הטרוגניות מבחינת המגדר והיכולת, בכל אחת 6 - 8 תלמידים. כל שתי קבוצות מתחרות זו מול זו. כל קבוצה מסומנת בסרט סימון בצבע שונה. משך המשחק 20 דקות. שופטי המשחק נבחרים מבין תלמידי הכיתה או תלמידים בוגרים יותר, בהתאם להחלטת המורה. המורה יצפה בכל אחד מהמשחקים וירכז את הנתונים בטופס מובנה. מומלץ לאפשר לתלמידים להתנסות בצפייה במקביל למורה.

## מחון קריטריונים פרטני

ניקוד	קריטריונים
30	1. פועל על-פי כללי המשחק כפי שנקבעו על-ידי המורה
20	2. נשמע להוראות השופט ומכבד את החלטותיו
20	3. אינו מבצע עברה/הפרה במתכוון ואינו מנסה להשיג נקודות במרמה
10	4. אם ביצע עברה הוא מודה בכך, גם אם נעשתה בשוגג. אם לא ביצע עברה יקבל עוד 10 נקודות בקריטריון 2
20	5. מכבד את תוצאת המשחק כפי שנקבעה על-ידי השופט
<b>100%</b>	<b>סך-הכול</b>

## משחק 'הסקופ והכדור'

### מהלך המשחק:

המשחק מתנהל בין שתי קבוצות, בידו של כל שחקן 'סקופ'. כל קבוצה ממנה שוער, הניצב בתוך עיגול מסומן בקצה המגרש. מטרתה של כל קבוצה למסור את הכדור לשוערה היא, הניצב בחלק הרחוק של המגרש, באמצעות מסירות בין שחקניה. כל קליטת כדור על-ידי השוער מזכה את הקבוצה בנקודה אחת. קבוצה שצברה מספר רב יותר של נקודות מנצחת במשחק. בסיום המחצית הקבוצות מחליפות את מיקומן במגרש.

### **כללי המשחק:**

1. המשחק נפתח במרכז המגרש. השופט זורק את הכדור מעלה, ושחקן שקלט אותו ימשיך במשחק.
2. ניתן לנוע במגרש עם הסקופ ביד אך ללא הכדור.
3. אין לנוע במגרש עם הכדור בתוך הסקופ. במקרה כזה יעבור הכדור לקבוצה היריבה.
4. אין למסור את הכדור לשחקן שמסר אותו. במקרה כזה יעבור הכדור לקבוצה היריבה.
5. אסור לשחקנים להיכנס למתחם העיגול שבו ניצב השוער. במקרה כזה יעבור הכדור לקבוצה היריבה.
6. ניתן למסור את הכדור לשוער רק לאחר שבוצעו 5 מסירות לפחות בין חברי הקבוצה. מספר נמוך מזה לא יזכה את הקבוצה בנקודה.
7. כדור שהוצא אל מחוץ לגבולות המגרש יעבור לקבוצה היריבה ויוחזר למגרש מאותו מקום.
8. הכשלת שחקן יריב, דחיפה או חטיפת הכדור מהסקופ תעביר את הכדור לקבוצה היריבה.
9. לאחר כל נקודה יעבור הכדור לקבוצה היריבה.
10. בתום המחצית הראשונה יוחלף השוער על-ידי שחקן אחר מהקבוצה. ניתן להחליפו גם לאחר כל נקודה לזכות הקבוצה.
11. במקרה של שוויון בנקודות בסיום המשחק תקבל כל קבוצה 5 ניסיונות בזריקת כדור לעבר השוער של קבוצתה במטרה להכניס את הכדור לסקופ. הזריקה תיעשה ממרחק 7 מטרים. כל זריקה תבוצע על-ידי שחקן אחר ולסירוגין (בכל פעם שחקן מקבוצה אחרת).

הערה: המורה רשאי לשנות כללים במשחק על-פי שיקול דעתו ואף להוסיף או לגרוע כללים בהתאם לרמת התלמידים.



## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים פרטני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. מכבד את תוצאת המשחק כפי שנקבעה על-ידי השופט	4. אם ביצע עברה הוא מודה בכך, גם אם נעשתה בשוגג. אם לא ביצע עברה יקבל עוד 10 נקודות בקריטריון 2	3. אינו מבצע עברה/הפרה במתכוון ואינו מנסה להשיג נקודות במרמה	2. נשמע להוראות השופט ומכבד את החלטותיו	1. פועל על-יפי כללי המשחק כפי שנקבעו על-ידי המורה	

הערה: בקריטריון 2 על התצפיתן לסמן את מספר העברות שעבר כל שחקן במהלך המשחק ולחשב את הניקוד בהתאם. שחקן שלא עבר כל עברה במהלך המשחק יקבל את מלוא הנקודות עבור קריטריון זה.

## כיתות ט-י

כיתות: ט-י

**הנושא (מתוך תכנית הלימודים):** יחסים חברתיים בכיתה - שמירה על הגינות והקפדה על כללים  
**המטרות (מתוך תכנית הלימודים):** א. פיתוח וטיפוח מערכת התנהגויות על-פי כללים ועקרונות של הגינות ספורטיבית; ב. כיבוד כללי המשחק ופעילות בהתאם לכללים

**סוג האירוע:** תצפית מובנית - הערכת עמיתים

**תיאור האירוע:** המשחק 'הטבעת והמקל' כפי שנלמד על-ידי המורה במהלך השנה. הכיתה נחלקת לקבוצות הטרוגניות מבחינת המגדר והיכולת, בכל אחת 6 - 8 תלמידים. כל שתי קבוצות מתחרות זו מול זו. כל קבוצה מסומנת בסרט סימון בצבע שונה. משך המשחק 20 דקות, 10 בכל מחצית. שופטי המשחק נבחרים מבין תלמידי הכיתה או תלמידים בוגרים יותר, בהתאם להחלטת המורה. המורה יצפה בכל אחד מהמשחקים וירכז את הנתונים בטופס מובנה. מומלץ לאפשר לתלמידים להתנסות בצפייה במקביל למורה.

## מחווון קריטריונים פרטני

מסקל	קריטריונים
30	1. פועל על-פי כללי המשחק כפי שנקבעו על-ידי המורה
20	2. נשמע להוראות השופט ומכבד את החלטותיו
20	3. אינו מבצע עבירה/הפרה של כללי המשחק במתכוון ואינו מנסה להשיג ניקוד במרמה
10	4. אם ביצע עברה הוא מודה בכך, גם אם נעשתה בשוגג. אם לא ביצע עברה יקבל עוד 10 נקודות בקריטריון 2
20	5. מכבד את תוצאת המשחק כפי שנקבעה על-ידי השופט
100%	<b>סך-הכול</b>

## משחק 'הטבעת והמקל'

### מהלך המשחק:

כל קבוצה ממנה שוער, הניצב בתוך עיגול מסומן בקצה המגרש ובידו מקל באורך של כ-60 ס"מ. מטרתה של כל קבוצה היא להשחיל את הטבעת למקל של שוערה היא, הניצב בחלק הרחוק של המגרש, באמצעות מסירות בין חברי הקבוצה. כל השחלה מזכה את הקבוצה בנקודה. קבוצה שצברה מספר רב יותר של נקודות מנצחת במשחק. בסיום המחצית הקבוצות מחליפות את מיקומן במגרש.

### כללי המשחק:

1. המשחק נפתח במרכז המגרש. השופט זורק את הטבעת מעלה, ושחקן שקלט אותה ימשיך במשחק.
2. ניתן לנוע במגרש באופן חופשי אך ללא הטבעת ביד. במקרה כזה תעבור הטבעת לקבוצה היריבה.
3. ניתן להשחיל את הטבעת רק לאחר 5 מסירות לפחות בין חברי הקבוצה. מספר נמוך מזה לא יזכה את הקבוצה בנקודה.
4. אין למסור את הטבעת לשחקן שמסר אותה. במקרה כזה תעבור הטבעת לקבוצה היריבה.
5. אין להכשיל שחקן מהקבוצה היריבה על-ידי דחיפה או חטיפת הטבעת מהיד. במקרה כזה תעבור הטבעת לקבוצה היריבה.
6. טבעת שהוצאה אל מחוץ לגבולות המגרש תעבור לקבוצה היריבה ותוחזר למגרש מאותו מקום.
7. לשחקני השדה אסור להיכנס למתחם העיגול שבו ניצב השוער. במקרה כזה תעבור הטבעת לקבוצה היריבה.
8. לאחר כל נקודה שנצברה תעבור הטבעת לקבוצה היריבה.
9. יש להחליף את השוער בתום המחצית הראשונה. ניתן להחליף שוער לאחר כל נקודה שנצברה.
10. קבוצה שצברה מספר נקודות רב יותר בסיום המשחק תוכרז כמנצחת. במקרה של שוויון בנקודות תקבל לכל קבוצה 5 ניסיונות בהשחלת הטבעת לעבר המקל של שוער הקבוצה. ההשחלה תיעשה ממרחק 7 מטרים. כל השחלה תבוצע על-ידי שחקן אחר ולסירוגין (בכל פעם שחקן מקבוצה אחרת).

הערה: המורה רשאי לשנות כללים במשחק, כולל הוספה או הורדה, בהתאם לשיקול דעתו ובהתאם לרמת התלמידים.

## טופס ריכוז נתונים - מחוון קריטריונים פרטני

תאריך \_\_\_\_\_ כיתה \_\_\_\_\_

ציון	קריטריונים					שמות התלמידים
	5. מכבד את תוצאת המשחק הסופית כפי שנקבעה על-ידי השופט	4. אם ביצע עברה הוא מודה בכך, גם אם נעשתה בשוגג. אם לא ביצע עברה יקבל עוד 10 נקודות בקריטריון 2	3. אינו מבצע עברה/הפרה במתכוון ואינו מנסה להשיג נקודות במרמה	2. נשמע להוראות השופט ומכבד את החלטותיו	1. פועל על-פי כללי המשחק כפי שנקבעו על-ידי המורה	

הערה: בקריטריון 2 על התצפיתן לסמן את מספר העברות שעבר כל שחקן במהלך המשחק ולחשב את הנקודות בהתאם. שחקן שלא עבר כל עברה במהלך המשחק יקבל את מלוא הנקודות עבור קריטריון זה.