

# אתלטיקה קלה

נושא מתוך תכניות לימודים  
בחינוך הגופני

עיצוב גרפי: אריאל גולדברג

משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
האגף לתכניות לימודים

# אתלטיקה קלה

נושא מתוך תכניות לימודים בחינוך הגופני  
לבית הספר היסודי, לחטיבת הביניים ולחטיבה העליונה



הפיקוח על הוראת החינוך הגופני

המזכירות הפדגוגית

ירושלים, התש"ס

אתלטיקה קלה	התכנית:
ד"ר יואב מקל	כתיבה:
ד"ר צבי ארצי גב' אלינור טילמן פרופ' הלל רסקין	ועדת עריכה:
גב' אלינור טילמן	עריכה לשונית:
דייב הלפמן	צילומים:
עיצוב גרפי והפקה: ציפי פסחוביץ	
גדעון קייד	עיצוב עטיפה:
ארט פלוס, ירושלים	סדר ולוחות:

## הוועדה לתכניות הלימודים בחינוך גופני

פרופ' הלל רסקין – יו"ר  
 מר אברהם זוכמן – מרכז  
 גב' אילנה ארליך  
 ד"ר צבי ארצי  
 מר דוד גושן  
 גב' עפרה גפני  
 גב' אלינור טילמן  
 ד"ר אמין מוקטרן  
 מר עקיבא קורל  
 ד"ר אילנה רכס

# תוכן העניינים

מבוא / 5

1. מטרות, נושאי הלימוד, הקצאת זמן והישגים מצופים  
באתלטיקה קלה, לפי תכנית הלימודים בחינוך גופני / 6
  - 1.1 מטרות בלימוד אתלטיקה קלה
  - 1.2 נושאי הלימוד לפי תכנית הלימודים באתלטיקה קלה
  - 1.3 הקצאת זמן למידה לאתלטיקה קלה לפי תכנית הלימודים  
(בתכנית של 2 ש"ש)
  - 1.4 הישגים מצופים בלימוד אתלטיקה קלה
  
2. עקרונות התכנית, הנחיות והמלצות / 10
  
3. המקצועות באתלטיקה קלה וחלוקתם על פי שלבי לימוד / 12
  - 3.1 חלוקת נושאי הלימוד לפי כיתות
  
4. תכנית הלימודים באתלטיקה קלה / 14
  - 4.1 בתי הספר היסודיים
  - 4.2 חטיבת הביניים
  - 4.3 כיתות י"ב
  
5. מבדקי יכולת באתלטיקה קלה / 50
  - 5.1 מבדקים בריצות קצרות
  - 5.2 מבדקים בקפיצות למרחק
  - 5.3 מבדקים בקפיצות לגובה
  - 5.4 מבדקים בהדיפות ובזריקות
  - 5.5 מבדקים בריצות ארוכות

מקורות



הוראת האתלטיקה הקלה בבית הספר היסודי והעל-יסודי מבוססת על התפתחות הדרגתית של הנושאים השונים. התכנית כוללת רצף של נושאים הנלמדים כבר בכיתות הנמוכות של בית הספר היסודי, עבור דרך חטיבת הביניים ועד לכיתה י"ב. בכיתות הנמוכות של בית הספר היסודי התלמידים ילמדו מיומנויות בסיסיות באמצעות משחקי תנועה שונים. בכיתות הגבוהות יותר של בית הספר היסודי הם ילמדו מיומנויות ספציפיות שלמות. בחטיבת הביניים ילמדו מיומנויות שלמות אך מורכבות יותר, וכמו כן ישופרו הטכניקות האישיות של התלמידים בכל הנושאים שכבר נלמדו. בחטיבה העליונה יבוצעו תרגילים ואימונים המיועדים לשיפור ההישגים האישיים של התלמידים בכל מקצועות האתלטיקה.

התכנית נפרסת על פני חמישה פרקים הכוללים את פירוט נושאי הלימוד השונים באתלטיקה, חלוקה לשלבי לימוד, הקצאת שעות מתאימה לכל נושא, התאמת הנושאים לכיתות וקביעת מטרות ספציפיות ללימוד שכבות הגיל השונות. לכל נושא לימוד מוצעים תרגילי הכנה ותרגילי עזר ללימוד המיומנויות הספציפיות. כמו כן מוצעים מבדקים שונים שיעזרו למורה להעריך את יכולתם וכישוריהם של התלמידים בכל מקצוע.

למרות ההנחיות המפורטות בתכנית הנוכחית רשאי כל מורה לבצע שינויים בתכנית הלימודים בבית ספרו, וזאת בהתאם לרמת תלמידיו, לתנאי בית הספר ולסדרי העדיפויות שלו.\*

# 1. מטרות, נושאי הלימוד, הקצאת זמן והישגים מצופים באתלטיקה קלה, לפי תכנית הלימודים בחינוך גופני

## 1.1 מטרות בלימוד אתלטיקה קלה

המטרות ייקבעו על פי גילם של התלמידים, כך שבכל כיתה משתנה המטרה בהתאם לשכבת הגיל.

### א. בבית הספר היסודי, כיתות ג'-ד'

פיתוח מיומנויות גופניות בסיסיות	בתחום הגופני:
ידע במונחים והבנה בתנועת הגוף	בתחום הידע וההבנה:
פיתוח הרגלים לפעילות במסגרת ובשעות הפנאי	בתחום חברתי:
פיתוח תחושת ההישג	בתחום הרגשי:

### ב. בבית הספר היסודי, כיתות ה'-ו'

פיתוח מיומנויות גופניות מורכבות	בתחום הגופני:
פיתוח ידע והבנה בחוקה ושיפוט בענפי האתלטיקה השונים	בתחום הידע וההבנה:
פיתוח הרגלים לפעילות בשעות הפנאי ובחוגי העשרה	בתחום חברתי:
פיתוח תחושת ההישג	בתחום הרגשי:

### ג. בחטיבת הביניים, כיתות ז'-ט'

לימוד ושיפור המיומנויות הגופניות, פיתוח מרכיבי כושר גופני	בתחום הגופני:
פיתוח הבנה למורכבות תנועת הגוף, הבנה בעקרונות מכניים ופיזיולוגיים בגוף.	בתחום הידע וההבנה:
הבנה בחשיבות מתן עזרה לאולת	בתחום חברתי:
פיתוח תחושת הישגיות, שלמות, התמדה, כישלון והצלחה	בתחום הרגשי:

### ד. בחטיבה העליונה, כיתות י'-י"ב

אימון לשיפור ההישג האישי	בתחום הגופני:
הכרה בחשיבות התרגול והאימון, הכרה במגבלות הגוף	בתחום הידע וההבנה:

**בתחום החברתי:**

פיתוח הרגלים לפעילות בשעות הפנאי ובמסגרות  
ספורטיביות ייחודיות

**בתחום הרגשי:**

פיתוח תחושת הישגיות, שלמות, התמדה, התמודדות  
עם כישלון והצלחה, טיפוח וחשיפת תכונות אופי

## 1.2 נושאי הלימוד לפי תכנית הלימודים באתלטיקה קלה

נושאי הלימוד מחולקים ל-3 קטגוריות:

א. ריצות

ב. קפיצות

ג. זריקות והדיפות

להלן פירוט הקטגוריות והמקצועות הספציפיים בכל קטגוריה:

א. ריצות

ריצות קצרות

ריצות ארוכות

ריצת שליחים

ריצת משוכות

ב. קפיצות

למרחק:

קפיצה למרחק בסגנון הצעד

קפיצה למרחק בסגנון הליכה

קפיצה למרחק בסגנון המיתוח

קפיצה משולשת

לגובה:

קפיצה לגובה בסגנון הטבעי

קפיצה לגובה בסגנון פוסברי

קפיצה לגובה בסגנון גלילת בטן

- ג. זריקות והדיפות  
 זריקת כדור הוקי  
 הדיפת כדור ברזל בסגנון הצדי  
 הדיפת כדור ברזל בסגנון הגבי

### 1.3 הקצאת זמן למידה לאתלטיקה קלה לפי תכנית הלימודים (בתכנית של 2 ש"ש)

- א. בבתי הספר היסודיים  
 כיתות ג': בתכנית הלימודים אין הקצאת זמן ספציפית. הנושא נלמד במסגרת לימוד מיומנויות יסוד ופיתוח התנועה הטבעית, כמו הליכה, ריצה, ניתור, קפיצה, העברת שיווי משקל.

מספר שיעורים	מספר דקות בשיעור	
10	27	כיתות ד':
10	27	כיתות ה':
16	27	כיתות ו':
36		סה"כ

השיעורים בבית הספר היסודי מתקיימים במשותף לבנים ולבנות.

ב. בחטיבת הביניים ובחטיבה העליונה - תלמידות

מספר שיעורים	מספר דקות בשיעור	
12	30	כיתות ז':
12	30	כיתות ח':
10	30	כיתות ט':
34		סה"כ

בכיתות י', י"א, י"ב האתלטיקה הקלה אינה מופיעה כמקצוע חובה, אך יש לעודד את הבנות לבחור במקצוע זה כמקצוע בחירה.

ג. בחטיבת הביניים ובחטיבה העליונה - תלמידים

מספר	מספר	
דקות בשיעור	שיעורים	
40	13	כיתות ז':
40	13	כיתות ח':
40	13	כיתות ט':
40	13	כיתות י':
40	12	כיתות י"א:
	64	סה"כ

בכיתה י"ב התלמידים ילמדו כושר גופני בלבד כתחליף לשיעור אתלטיקה קלה. עיקר הפעילות יתרכז בפיתוח הכושר האירובי באמצעות ריצות ארוכות.

## 1.4 הישגים מצופים בלימוד אתלטיקה קלה

### בבית הספר היסודי:

**בסוף כיתה ד'** התלמידים ישלטו בביצוע מיומנויות בסיסיות כגון: ניתור, נחיתה, רחיפה, שיווי משקל, שינוי כיוון בתנועה.

**בסוף כיתה ו'** התלמידים ישלטו בטכניקות הנלמדות בריצה, בקפיצה לגובה ולרוחק, בהדיפת כדור ברזל ובזריקת כדור הוקי.

### בחטיבת הביניים ובחטיבה העליונה:

**בסוף כיתה ט'** התלמידים יידעו לבצע ריצה במעבר משוכה, ישתפו פעולה במסגרת קבוצתית בריצות שליחים, ישלטו במקצבי ריצה שונים ובטכניקות חדשות ומורכבות בקפיצות לגובה, לרוחק ובהדיפת כדור ברזל.

**בסוף כיתה י"ב** התלמידים ישפרו את רמת מרכיבי הכושר הגופני: כוח, מהירות, סבולת, זריזות, ואת הישגיהם בענפי האתלטיקה השונים.

## 2. עקרונות התכנית, הנחיות והמלצות

- א. התכנית כוללת את לימוד האתלטיקה הקלה לבית הספר היסודי, לחטיבת הביניים ולחטיבה העליונה.
- ב. בתכנית מופיעים נושאי לימוד שונים, המחולקים לשלבים ולמרכיבים טכניים המתאימים לכיתות ולשכבות הגיל השונות.
- ג. התכנית בנויה אמנם על פי נושאים ושלבי לימוד לשכבות הגיל השונות, אך היא נמנעת מלהכתיב נושא לשכבת גיל אחת אלא לשתיים עד שלוש שכבות יחד. עובדה זו מאפשרת למורה להפעיל שיקול דעת ולבנות את התכנית על פי רמת תלמידיו ומצבם הגופני.
- ד. התכנית מציעה למורה מגוון רחב של תרגילים לכל אחד מהנושאים הנלמדים ושלבי הלימוד שלו.
- ה. התרגילים המתוארים בכל נושא משמשים בדרך כלל כתרגילי עזר והכנה לקראת לימוד המיומנות ולא כתרגילים ללימוד המיומנות. אף על פי כן, במקרים מסוימים תרגילי ההכנה הם חלק משלבי הלימוד עצמם.
- ו. דרגת הקושי בכל שיעור מבוססת על השילוב של מידת הפעלתם של רכיבים ספציפיים בכושר גופני והמורכבות הטכנית הנדרשת באותו שיעור לביצוע מיומנות מסוימת.
- ז. המיומנויות שונות באופן מהותי בין נושא לימוד אחד למשנהו, ולכן לא יוצגו דפוסי לימוד קבועים לשיעורי האתלטיקה הקלה.
- ח. רוב נושאי הלימוד הנלמדים בבית הספר היסודי חוזרים ומופיעים גם בכיתות גבוהות יותר. לדוגמה: קפיצה למרחק נלמדת בכיתות ו'-ז' בסגנון הצעד ובכיתות ח'-ט' בסגנון ההליכה. החזרה על נושא הלימוד נדרשת עקב קיומם של סגנונות ביצוע מורכבים וקשים יותר, הדורשים יכולת גבוהה יותר מהתלמידים. יכולת זו נרכשת על ידי התלמיד בהדרגה, ולכן מתחייבת תכנית לימוד המדרגת את לימוד הנושאים על פי רמות הקושי השונות.

ט. נושאי לימוד מסוימים כגון ריצת משוכות, ריצת שליחים, ריצה ארוכה וקפיצה משולשת, אינם מופיעים בכיתות הנמוכות של בית הספר היסודי. זאת משום שביצועם מחייב הפעלה של טכניקה מורכבת וכישורים גופניים מתקדמים יותר מאלה הקיימים בקרב תלמידי הכיתות הנמוכות בבית הספר היסודי.

י. בכיתות הנמוכות צריך המורה להדגיש את המשחק כדרך העיקרית ללימוד המיומנות. כך הוא ישיג לימוד איכותי יותר והנאה רבה יותר של תלמידיו. בכיתות הגבוהות יותר ימשיך המורה להפעיל צורות משחק כדרך לימוד, אך ידאג לנתב פעילות זו כעזר לשיפור ההישגים של התלמידים.

יא. כדי למנוע מצב שבו תלמידים בעלי יכולת ירודה יימנעו מלשתף פעולה ויירתעו מעצם ההשתתפות בשיעורי אתלטיקה, מומלץ למורה לפתח מערכת הערכה מגוונת המותאמת לרמות השונות של התלמידים (בדומה למבחן הריצה הארוכה המוצע בפרק 5, שבו נדרשים התלמידים לריצה ארוכה, אך בקצב הנקבע על ידם). בסוג הערכה כזה, עצם השלמת המשימה נחשבת כהצלחה ולא רמה גבוהה של איכות הביצוע.

### 3. המקצועות באתלטיקה קלה וחלוקתם על פי שלבי לימוד

#### א. ריצות

קצרות:

ארוכות:

שליחים:

משוכות:

לימוד צעד הריצה, ההאצה, הזינוק הנמוך, שמירת המהירות  
לימוד צעד הריצה, הערכת קצב הריצה, שינויי קצב בריצה,  
הזינוק הגבוה, בקבוצות לא מאורגנות, ריצה בתנאי שדה  
לימוד הטכניקה של העברת המקל, תפקידי המוסר, תפקידי  
המקבל, עיתוי תזמון ההרצה, תיאום בין הרצים, חלוקת  
התפקידים בקבוצה  
לימוד הטכניקה של מעבר המשוכה, מקצב הריצה בין המשוכות,  
ריצה למשוכה הראשונה.

#### ב. קפיצות

למרחק:

לגובה:

משולשת:

ניתור, נחיתה, מעוף בסגנון הצעד, הרצה, מעוף בסגנון ההליכה,  
מעוף בסגנון מיתוח  
ניתור, נחיתה, מעוף והרצה בסגנון הטבעי (מספרת)  
ניתור, נחיתה, מעוף והרצה בסגנון פוסברי  
ניתור, נחיתה, מעוף והרצה בסגנון גלילת בטן  
דילוג, פסיעה, קפיצה, שילוב שלושת המרכיבים בקפיצה  
מהמקום, מהרצה קצרה ומהרצה ארוכה.

#### ג. זריקות והדיפות

זריקת כדור הוקי:

הדיפת כדור ברזל:

אחיזת הכדור, זריקה מהמקום, הרצה, זריקה מהרצה, בלימה  
הסתגלות לאחיזת הכדור, הדיפה מהמקום, עמדת מוצא  
גלישה צדית, גלישה צדית, עמדת מוצא לגלישה גבית,  
גלישה גבית.

### 3.1 חלוקת נושאי הלימוד לפי כיתות\*

נושא	כיתות	סגנונות וביצועים ספציפיים
יסודות בסיסיים בתנועה	ד'	היסודות יתורגלו כחלק משלב לימוד של נושאים ספציפיים בכיתות שונות
ריצה קצרה	ה'-ו' ז'-ח' ט'-י"ב	60 מ' 60 מ' 80 מ' 60 מ' 100 מ'
קפיצה למרחק	ה'-ו' ז'-ט' ט' י-י"א	סגנון טבעי (צעד) סגנון צעד והליכה סגנון מיתוח על פי העדפה אישית
קפיצה לגובה	ה' ו' ז'-י"א	סגנון טבעי (מספרת) סגנון גילת בטן סגנון פוסברי
זריקת כדור הוקי	ו' ז'-ט'	מהמקום מהרצה
הדיפת כדור ברזל	ה'-ח' ט'-י"א	סגנון צדי סגנון גבי
ריצת שליחים	ז'-ט' י-י"א	4x100 מ' 4x80 מ', 4x60 מ' נבחרת בית הספר בלבד
ריצה בינונית וארוכה	ז'-ח' ט'-י' י"א-י"ב	800-2000 מ' 800-3000 מ' 800-5000 מ'
ריצת משוכות	ז'-ח' ט'-י'	מרחקים משוערים בין המשוכות: 7.50 מ' (בנים) 6.50 מ' (בנות) 8.00 מ' (בנים) 7.00 מ' (בנות)
קפיצה משולשת	ח' ט'-י'	מהמקום מהרצה מלאה

\* התכנית בנויה אמנם על פי נושאים ושלבי לימוד לשכבות הגיל השונות, אך היא נמנעת מלהכתיב נושא לשכבת גיל אחת אלא לשתיים עד שלוש שכבות יחד. עובדה זו מאפשרת למורה להפעיל שיקול דעת ולבנות את התכנית על פי רמת תלמידיו ומצבם הגופני.

## 4. תכנית הלימודים באתלטיקה קלה

בפרק זה מוצעים תרגילי עזר והכנה ללימוד הנושאים השונים באתלטיקה קלה. הנושאים מותאמים לכיתות הלימוד, כך שבכל שכבת גיל מופיעים נושאי הלימוד הרלוונטיים. התאמת הנושאים לשכבת הגיל מתבססת על מידת הקושי הגופני ועל המורכבות המוטורית הכרוכה בביצוע הנושא הספציפי.

פירוט התרגילים מופיע על פי חלוקת שלבי הלימוד ומרכיבי הביצוע הספציפיים לכל נושא.

### 4.1 בתי ספר יסודיים

#### כיתה ד'

נושאי הלימוד	הכיתה
א. סימטריות כללית בתנועה	ד'
ב. סימטריות בתנועת הגפיים	
ג. ריצה: קלה, בקצב משתנה, בישורת, בקשת	
ד. ניתור: לגובה, לפנים, הצידה, לאחור	
ה. נחיתה: בשתי רגליים, ברגל אחת, בתנוחות שונות	
ו. משחקי תנועה	

#### דוגמאות של תרגילים לכל נושא

- א. סימטריות כללית בתנועה
- הליכה על קצות האצבעות
  - הליכה על עקבים בלבד
  - הליכה בגו מתוח/שפוף ותוך כדי הפניות גו מצד לצד
  - הליכה לאחור
  - הליכה בשינוי גודל הצעדים
  - הליכה בשינוי קצב הצעדים.

## ב. סימטריות בתנועת הגפיים

### גפיים עליונות

- פעולת הליכה/ריצה של הידיים במצב ישיבה, עמידה וכריעה (תמונה 1)



תמונה 1

- הדגשת התנועה בציר מפרק הכתף
- כמו בתרגיל הראשון, בהדגשת מצב מפרק המרפק וכף היד
- כמו בתרגיל הראשון, בהדגשת תנועת הגפיים בלבד, ללא הזזת הגו והכתפיים.
- \* הערה: תנועות הידיים יבוצעו בגבהים שונים על פי חלקי גוף (ראש, כתפיים) או אמצעי עזר (חבל מתוח, כדור תלוי, בזוגות).

### גפיים תחתונות

- יישור וכיפוף של הקרסול לסירוגין, במהירויות ובטווחי פעולה שונים
- הרמת רגל כפופה לגבהים שונים ובמהירויות שונות כמה פעמים. החלפת הרגל (תמונה 2)



תמונה 3



תמונה 2

- הליכה במקום בשינויי גובה של הברך
- המורמת ובשינוי במהירות התנועה (תמונה 3).

- \* הערה: תנועות הרגליים יבוצעו: (א) ללא תנועת הידיים; (ב) בשמירה על שיווי המשקל באמצעות אחיזה של עצם יציב; (ג) בשיתוף תנועות סימטריות של הידיים.

## ג. ריצה

- הליכה בהדגשת גלגול כף הרגל
  - ריצה קלה על קצות האצבעות
  - התקדמות בדילוגים קלים תוך גלגול כף הרגל וניתוק מהקרקע באמצעות דחיפת האצבעות
  - דילוגים קלים לפניים בהדגשת תנועת הידיים
  - דילוגים קלים לפניים בהדגשת שילוב של תנועות הידיים והרגליים (תמונה 4)
  - ריצה במקום בהרמת עקבים לאחור
  - ריצה במקום בהרמת ברכיים גבוהה והדגשה של עבודת הירכיים (תמונה 5)
  - ביצוע שני התרגילים הקודמים בהתקדמות איטית ולאחר מכן בהתקדמות מהירה.
  - ריצה בשינויי קצב.
- \* הערה: אפשר לבצע את התרגילים בסעיף זה בקצבים שונים, במסלול ישר או קשתי.



תמונה 5



תמונה 4

## ד. ניתורים

- גלגול כף הרגל על הקרקע, התרוממות והתייצבות על קצות האצבעות
- גלגול כף הרגל בשילוב הנפות ידיים ומתיחת הגוף כלפי מעלה (תמונה 6)
- יציאה משיווי משקל ונפילה לכיוונים שונים (תמונה 7)
- כפיפת רגליים, יישורן בתנופה וניתור קל לגובה. הנפת ידיים מעלה במקביל ליישור הרגליים
- כמו התרגיל הקודם אך בניתור חזק לגובה
- כמו בשני התרגילים הקודמים, אך בניתור לפניים
- כמו בשלושת התרגילים הקודמים, אך ללא עזרת ידיים
- כמו בארבעת התרגילים הקודמים, אך ברגל אחת בלבד.
- \* הערה: אפשר לבצע את התרגילים האחרונים בקפיצות מעל מכשולים המוצבים בגבהים, במרחקים ובכיוונים שונים.

## ה. נחיתות

- תרגילי הניתורים בסעיף ד' והקפדה על נחיתה נכונה: היא נעשית על כריות כף הרגל, בכפיפת רגליים קלה, הידיים לפניים כדי לייצב את הגוף על הקרקע (תמונה 8)
- נחיתה לאחר קפיצה ממקום גבוה. הקפדה על הכללים המוזכרים בתרגיל הקודם
- נחיתה מגובה וממרחק גדולים יותר. יש להימנע מהשמעת רעש בעת בלימת הגוף בזמן הנחיתה.
- \* הערה: יש להקפיד על נחיתה על משטחים שאינם קשים כגון עץ, אספלט ובמקרה של נחיתה מגובה רב יותר – חול רך, דשא, מזרן וכדומה.



תמונה 8



תמונה 7



תמונה 6

## 1. משחקי תנועה

- תחרויות שליחים במגבלות תנועתיות: ידיים משולבות מאחורי הגב, על החזה או על הראש, ריצה לאחור, ריצה במסלול מעגלי או ריבועי, ריצה בזיגזג, ריצה במעבר מכשולים שונים
- "חמור חדש"
- תופסת בצורות שונות: ביחידים, בזוגות, בשרשרת, בקבוצות
- ניתורים בניסיון לבצע פעולות מורכבות באוויר: מחיאות כפיים, הליכה באוויר, הרמת ברכיים
- המורה מסובב חבל אופקית, בגובה נמוך מעל הקרקע, והתלמידים קופצים מעליו כדי להימנע מפגיעה
- "ראש זנב": התלמידים מסודרים בטורים; לקריאה "ראש" חברי הטור מקיפים את הראשון בטור, ולקריאה "זנב" את האחרון
- "מספרים": לכל תלמיד בטור מספר. לקריאת מספר מסוים מקיפים את בעל המספר ומסתדרים מחדש בטור
- תחרות משיכה ודחיפה בזוגות
- קרב בדחיפות כתפיים תוך כדי ניתורים ברגל אחת
- משיכות חבל בקבוצות.

## כיתות ה'-ו'

נושאי הלימוד	הכיתות
א. ריצה קצרה (60 מ')	ה'-ו'
ב. קפיצה למרחק (בסגנון הצעד)	
ג. קפיצה לגובה (בסגנון טבעי ובסגנון גלילת הבטן)	
ד. זריקת כדור הוקי (מהמקום)	
ה. הדיפת כדור ברזל (בסגנון צדי)	

## דוגמאות של תרגילים לכל נושא

א. ריצה קצרה (60 מ')

תרגילי קואורדינציה

- פעולת הידיים (בלבד) בזמן ריצה מהירה: במצב עמידה, ישיבה (תמונה 9), כריעה (תמונה 10)
- ריצה מהירה במקום
- ריצה מהירה במקום בהדגשת הברכיים המורמות גבוה
- ריצה מהירה במקום בהרמת עקבים לאחור ובקירובם לישבן (תמונה 11)
- שלושת התרגילים האחרונים, בהתקדמות איטית.

תרגילי תגובה ומהירות

- הזנקת התלמידים (עלידי צעקה, שריקה, מחיאת כף) במצבים שונים: ישיבה, שכביה, כריעה וכו'
- ריצה קלה. להוראת המורה – מעבר לריצה קצרה (10-15 מ') ומהירה
- ריצה קלה למרחק קבוע מראש. מעבר לריצה מהירה וחוזר חלילה
- ריצה לאחור. להוראה – מעבר לריצה מהירה קדימה
- תופסת בזוגות.



תמונה 11



תמונה 10



תמונה 9

## שלבים בלימוד הזינוק הגבוה

1. עמידת פסיעה, הרגל חזקה לפנים. הידיים כפופות, היד הנגדית לרגל לפנים
2. הסעת מרכז הכובד של הגוף לפנים על ידי הטיית הגוף קדימה (תמונה 12)
3. כפיפת ברכיים קלה
4. איבוד שיווי משקל תוך נפילת גוף לפנים
5. יציאה לריצה קצרה (10-15 מ') כהמשך לתרגיל הקודם.



תמונה 12

## ב. קפיצה למרחק (בסגנון הצעד)

שלבי הלימוד בקפיצה למרחק הם ניתור, נחיתה, מעוף והרצה. למעט המעוף, כל שאר המרכיבים דומים בכל סגנונות הקפיצה. כאמור, בכיתות ה' ו' יילמד המעוף בסגנון "הצעד" בלבד.

## תרגילי ניתור

- הליכה בהנפת ברך גבוה ועלייה על קצות האצבעות של הרגל התומכת
  - עמידת פסיעה ברגליים כפופות (תמונה 13): העברת הרגל האחורית לפנים והנפת הברך מעלה יחד עם דחיפה של רגל הניתור עד לניתוק הגוף מהקרקע (תמונה 14)
  - כמו בתרגיל הקודם אך מוסיפים צעד מקדים. הניתוק מהקרקע מהיר יותר והניתור גבוה יותר
  - התקדמות בדילוגים בהנפת ברך גבוה. הקפדה על יישור כף הרגל הדוחפת, על זקיפות הגו ועל עבודת ידיים המנוגדת לפעולת הרגליים כדי ליצור שיווי משקל (תמונה 15)
  - ביצוע של 3 או 5 צעדים בין דילוג לדילוג. נחיתה על רגל הניתור
  - התקדמות בניתורים ברגל אחת (תמונה 16). אפשר לשנות את מרחק הניתורים או את מספרם.
- \* הערה: בכל התרגילים ניתן להשתמש במכשולים שהתלמידים צריכים לעבור או במתלה גבוה שהם ינסו להגיע אליו.



תמונה 16



תמונה 15



תמונה 14



תמונה 13

## תרגילי נחיתה

- קפיצה מעמדה מוגבהת הנמצאת בצד בור הקפיצה, כגון דיוטת ארגז, ונחיתה אל הבור. הרגליים והידיים מושטות לפנים בקפיצה כדי לנחות בנקודה הרחוקה ביותר (תמונה 17)
- חזרה על התרגיל הקודם, אך הנחיתה בבור היא במצב ישיבה. יש להקפיד על הימצאותו של חול רב בבור הקפיצה
- כמו התרגיל הקודם וניסיון למחוא כף מתחת לרגליים המושטות לפנים כאשר העקבים מובילים את התנועה
- כנ"ל, תוך מעבר מכשול המונח לפני הקופץ
- בזוגות, אחד בישיבה שלמה והשני עומד, מחזיק בידיו ומנסה למשוך אותו ולשחררו לסירוגין (תמונה 18)
- כמה צעדי ריצה וקפיצה אל הבור. יש להקפיד על שליחת הרגליים לפנים בנחיתה.



תמונה 17



תמונה 18

## תרגילי עזר ללימוד המעוף בסגנון הצעד

- דילוגים בשילוב עם הרמות ברכיים גבוהות, לסירוגין
- שני צעדי ריצה. בצעד השני ניתור ברגל הניתור, תוך הדגשה של הנפת הברך לפנים ייצוב הגוף עלידי הרמת יד נגדית
- ניתור בניסיון להגיע (בעזרת הראש או הברך) לחפץ תלוי
- תלייה על מתח: הרמת ברך אחת לכיוון החזה ומיד לאחר מכן צירוף הברך השנייה שהייה בתלייה, כאשר שתי הברכיים קרובות לחזה
- עמידת פסיעה ברגליים כפופות, הרגל החזקה לפנים (תמונה 19): ניתור לגובה כאשר ברך המעוף (האחורית) מועברת לפנים (תמונה 20). הברך של רגל הניתור מצטרפת מיד אחריה, והידיים מייצבות את הגוף (תמונה 21)
- כמו התרגיל הקודם, בתוספת מעבר של כמה מכשולים בנייתורים
- כמו התרגיל הקודם, בתוספת שלושה ולאחר מכן חמישה צעדי הריצה. כמו כן – הגבהת המכשולים.



תמונה 21



תמונה 20



תמונה 19

## שלבם בלימוד ההרצה

1. זוגות, אחד מתרגל קפיצה והשני מודד: הקופץ מבצע הרצה מהירה (על מסלול כלשהו ולא על מסלול ההרצה לבור הקפיצה). המורה קובע את מספר הצעדים. המספר הרצוי שונה מתלמיד לתלמיד ותלוי בנתוניו הגופניים. המודד מסמן את מיקום הצעד האחרון של הקופץ לאחר שזה ביצע את מספר הצעדים שהוטל עליו.  
\* הערה: למרות הנאמר כאן, כדאי לציין שמרחק ההרצה המקובל לתלמידים הוא כ־14 צעדי ריצה.
2. לאחר שסומנו נקודות היציאה והסיום של ההרצה (במסלול הניטרלי), כל תלמיד מודד את מרחק ההרצה שלו בעזרת כפות הרגליים או שימוש בסרט מדידה.
3. התלמידים מעבירים את המרחק שנמדד אל מסלול ההרצה של מתקן הקפיצה.
4. התלמידים מנסים את מרחק ההרצה. המורה עומד ליד אדן הניתור ובוחן אם המדידה של מרחק ההרצה נעשתה כהלכה. תלמיד שמגיע עייף אל הניתור או ללא פיתוח של מהירות מספקת, נשלח להרצה חוזרת המלווה בתיקון מרחק המותאם ליכולתו (תמונה 22).



תמונה 22

## ג. קפיצה לגובה

בכיתות ה' ו' התלמידים ילמדו את הקפיצה לגובה בסגנונות המספרת (הפשוט והטבעי מבין הסגנונות) וגלילת הבטן. בעזרת תרגול סגנונות אלה התלמידים ירכשו הרגלי ותנועה שישמשו אותם בלימוד הסגנון המורכב יותר – הפוסברי, שיילמד בכיתות הגבוהות יותר. מרכיבי הקפיצה לגובה בכל סגנון הם: הרצה, ניתור, מעוף ונחיתה, אך צורתם שונה בכל סגנון. התרגילים המפורטים להלן יתרכזו בהכנה לניתור ולמעוף בסגנונות הקפיצה הנלמדים בבית הספר היסודי.

## סגנון מספרת (טבעי)

- הנפת רגל לפניים, בהדגשה של תנועת כפות הרגליים
- הנפת רגל לפניים ונגיעה ביד הנגדית המושטת לפניים
- דילוגים בהנפת רגל ישרה לפניים (תמונה 23)
- ריצה קלה בהנפת רגל ישרה לפניים
- דילוגים ברגל ישרה לפניים, תוך מעבר מכשולים המפוזרים בשטח (כגון חבלים, גומיות)
- מעבר מצדו האחד של גומי מתוח לצדו השני, ובכל פעם רגל אחרת היא הדוחפת והשנייה – המונפת.

## סגנון גלילת בטן

- עמידה על רגל אחת, והרגל השנייה מונפת לפניים ולאחור
- כמו בתרגיל הקודם, בתוספת ניתור קל בהנפת הרגל לפניים
- כמו בתרגיל הקודם, אך בנוסף להנפת הרגל העברת הידיים מאחור לפניים
- עמידת פסיעה: הנפת רגל לפניים וביצוע חצי סיבוב
- כמו בתרגיל הקודם אך בהליכה ובריצה
- עמידת 6: כפיפת רגל הניתור בהבאת הברך לפניים ויישורה לאחור תוך סיבוב חוצה - בעיטה וניסיון להגיע לחפץ תלוי (תמונה 24)
- כמו בתרגיל הקודם, בתוספת חצי סיבוב לאחר הבעיטה (אפשר לבצע את התרגיל בשילוב ניתור)
- כמו בתרגיל הקודם, בתוספת הרמת חפץ המונח על הקרקע על ידי הורדת החלק העליון של הגוף (תמונה 25).



תמונה 25



תמונה 24



תמונה 23

## ד. זריקת כדור הוקי

זריקת כדור הוקי היא תנועה טבעית לתלמיד (בדומה לזריקת אבן), ולכן לימוד זריקת כדור הוקי יקדים את לימוד הדיפת כדור הברזל. זריקה מהמקום תילמד בכיתה ו' (ששת התרגילים הראשונים) ומהרצה בכיתות גבוהות יותר (שלושת התרגילים האחרונים). להלן התרגילים:

- הפניות גו מצד לצד. הדגשת התנועה באזור האגן
- יצירת קשת בגו במצבים שונים: עמידה, עמידת ברכיים (תמונה 26), ישיבה, כריעה ושכיבה
- קליעה למטרה למרחק קצר בכדור טניס. אפשר לעשות זאת בצורת משחק משחקי מסירות בין בני זוג או ברביעיות (כנ"ל)
- עמידת פסיעה, הרגל הקדמית נגדית ליד החזקה, לפני גומי הקשור למתקן ניח: משיכת הגומי תוך ביצוע של תנועת זריקה (תמונה 27)
- כמו בתרגיל הקודם, אך בן זוג אוחז ביד הזורקת ומתנגד לפעולה
- תרגול טכניקת הזריקה תוך שימוש באבנים, מקלות או כדורים
- תרגול צעדי הצלבה בהליכה לפנים
- תרגול צעדי הצלבה בריצה קלה
- תרגול בלימת הגוף על ידי נעיצת עקב הרגל הקדמית בקרקע, הטיית הגוף לאחור והקשתת הגוף, העברת היד הזורקת מאחור לפנים בתנועת הזריקה.



תמונה 27



תמונה 26

## ה. הדיפת כדור ברזל

בכיתות ה'-ח' התלמידים ילמדו את הדיפת כדור הברזל בסגנון הצדי בלבד. בכיתות גבוהות יותר ילמדו את ההדיפה בסגנון הגבי – אובריין. תרגילי ההכנה במהלך שלבי הלימוד משותפים לשני הסגנונות, נוכח הדמיון הרב הקיים ביניהם.

### תרגילי אחיזה ושליטה בכדור

- תרגול אחיזה ושליטה בכדור: באלכסון מעלה, סביב הגוף, בין הרגליים (תמונה 28)
- ישיבה: גלגול הכדור על הקרקע, סביב הגוף (תמונה 29)
- החזקת הכדור באצבעות בלבד, מעל שקע הכתף, המרפק מקופל: יישור היד מעלה תוך שחרור קל של הכדור ותפיסתו מחדש
- כמו בתרגיל הקודם, אך הדיפת הכדור תיעשה כלפי הקרקע; הגוף נוטה מעט לפנים
- התרגיל הראשון במצב ישיבה.



תמונה 29



תמונה 28

## תרגילי גלישה

- ניתורים במקום ברגל אחת
- ניתורים הצדה ברגל אחת, משני צדי קו המסומן על הקרקע או מקל (תמונה 30)
- כמו התרגיל הקודם, אך הניתורים לפנים ולאחור
- ניתורים בתנועה צדית לרוחב המגרש
- ניתורים לאחור לרוחב המגרש
- בזוגות: משחק של דחיפות כתפיים בניתורים ברגל אחת, הידיים משולבות על החזה
- ניתורים ברגל אחת למרחק רב ככל האפשר. מדידת המרחק
- כמו בתרגיל הקודם, אך ניתורים לאחור
- ניתורים בין גומיות, צמיגים, חישוקים וכדומה המפוזרים במגרש (תמונה 31).

## תרגילי הדיפה

- עמידת פישוק: החזקת הכדור בשתי ידיים כפופות לפני החזה והדיפתו לפני על ידי יישור הידיים
- כמו בתרגיל הקודם, אך בעמידת פסיעה
- תרגול טכניקת ההדיפה ללא כדורים, תוך הדגשה של הפניית האגן
- ישיבה שלמה: תרגול ההדיפה ללא כדורים לשם הדגשה של סיבוב הגו והכתף
- כמו התרגיל הקודם אך בעמידת ברכיים (תמונה 32)
- תרגול טכניקת ההדיפה: בן־הזוג מניח את ידו על מרפקו של ההודף או על כף היד ההודפת ומתנגד לתנועה
- תרגול טכניקת ההדיפה בעמידת ברכיים: ביצוע תנועת ההדיפה כנגד התנגדות של גומיית כושר הקשורה לחפץ נייח או לבן־זוג (תמונה 33)
- הדיפה של כדור טניס, אבן, כדור־כוח קטן וכדומה
- הדיפה של כדור ברזל במשקל נמוך אל מעבר לגומי מתוח לפנים, מעל גובה הראש.



תמונה 31



תמונה 30



תמונה 33



תמונה 32

## 4.2 חטיבת הביניים

נושאי הלימוד	הכיתות
א. ריצה קצרה (60-100 מ')	ז'-ט'
ב. קפיצה למרחק (בסגנון ההליכה והמיתוח)	
ג. קפיצה לגובה (בסגנון פוסברי)	
ד. הדיפת כדור ברזל (בסגנון הגבי - אובריין)	
ה. ריצת משוכות	
ו. ריצת שליחים (4x60 מ', 4x80 מ', 4x100 מ')	
ז. ריצה ארוכה (800-3,000 מ')	
ח. קפיצה משולשת	

### דוגמאות של תרגילים לכל נושא

#### א. ריצה קצרה (60-100 מ')

נושא זה נלמד בכיתות נמוכות יותר, אולם בגיל מאוחר יותר, בד בבד עם התחזקותו, הילד יכול להגדיל את מרחק הריצה המהירה. נושאי הלימוד החדשים בחטיבת הביניים באשר לריצה הקצרה הם לימוד הזינוק הנמוך ושיפור יכולתו של הילד לעמוד במרחקי ריצה גדולים יותר.

#### תרגילים לזינוק הנמוך

- התלמיד יזנק ממצבים נייחים: כריעה, ישיבה, שכיבה. ההזנקה תיעשה על ידי המורה.
- הליכה על ארבע ולפקודה - יציאה לריצה קצרה ומהירה (של 10-20 מ')
- הזנקה ממצב "3 נקודות" (תמונה 34)
- מצב "היכון": החלפת מצב הרגליים (קדמית ואחורית) בדילוג
- מצב "היכון": מחיאת כף, החזרת הידיים לתמיכה בקרקע וזינוק (תמונה 35)
- מצב "היכון": הישענות על הידיים, ניתור והרמת רגליים (תמונה 36), חזרה לקרקע וזינוק



תמונה 35



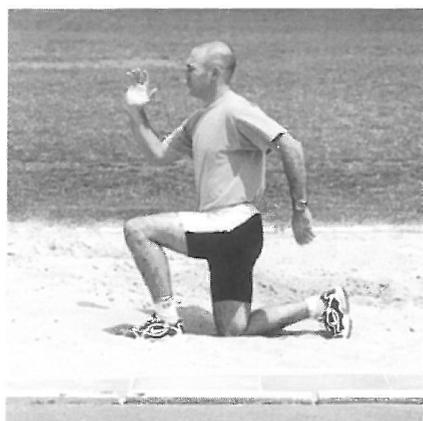
תמונה 34



תמונה 37



תמונה 36



תמונה 39



תמונה 38

- הזנקה ממצב "היכון". על הקרקע מסומנים המקומות שבהם אמורים לגעת הגפיים
- זינוק בזוגות, כל אחד מנסה להשיג את בן־זוגו: אחד מזנק בזינוק נמוך והשני בזינוק גבוה
- בזוגות: א' כורע לזינוק נמוך רב' עומד מאחוריו ומניח את ידיו על גבו וראשו של א'. בזמן הזינוק ב' מפעיל לחץ מתון על גופו של א' כדי למנוע את התרוממות הגוף
- זינוק ומעבר מתחת לגומי מתוח הנמצא כ־2-3 מ' לפני קו הזינוק.

### תרגילים להגדלה של טווח המיאוך

- ריצה מהירה בעלייה
- ריצה על מדרגות (תמונה 37)
- ריצה כנגד משיכה של גומיית כושר מאחור (קשורה או אחוזה בידי בן־זוג)
- ריצה כנגד התנגדות של בן־זוג כאשר ידיו מונחות על כתפי הרץ (תמונה 38)
- ניתורי "איילה" למרחקים של 20-30 מ'
- אימון הפוגות: ריצות חוזרות למרחקים של 100-200 מ'
- ריצה בנשיאת משקל עודף: חליפת כובד, בן־זוג
- ריצה בגרירת מטען עודף כגון צמיג או חגורת כושר.

### ב. קפיצה למרחק (בסגנון ההליכה והמיתוח)

מרכיבי הקפיצה למרחק – ההרצה, הניתור, הנחיתה והמעוף בסגנון הטבעי (צעד) – נלמדו בכיתות ה' וז'. מכיוון שההרצה והניתור דומים בכל סגנונות הקפיצה, בחטיבת הביניים יילמדו מרכיבי המעוף הייחודיים לסגנון ה"הליכה" ולסגנון ה"מיתוח". למרות זאת כדאי לחזור ולתרגל את תרגילי הניתור, הנחיתה וההרצה שנלמדו בכיתות נמוכות יותר.

### תרגילי עזר ללימוד המעוף בסגנון ההליכה

- תרגילי ניתור, דילוג וקפיצות למיניהן (ראו תרגילי ניתור בכיתות ה'-ו')
- ביצוע כמה צעדי ריצה, ניתור לפניים בהרמת ברך גבוהה ויד נגדית, נחיתה בחול (בבור הקפיצה) על כף רגל הניתור, שתי הרגליים כפופות (עמידת ברך ורגל) (תמונה 39)
- כמו בתרגיל הקודם, אך לאחר הניתור החלפת רגליים באוויר ונחיתה בבור, הרגליים מחליפות תפקידים: נחיתה על כף רגל המעוף (הממוקמת עתה מאחור) ועל רגל הניתור (לפנים)

- כמו התרגילים הקודמים, אך הניתור מבוצע מחפץ מוגבה – כיסא, ספסל או דיוטת ארגז; נחיתה בבור הקפיצה (תמונה 40)
- כמו בתרגיל השלישי, אך לאחר החלפת הרגליים באוויר יש לצרף את הרגל האחורית לפנים ושתי הרגליים נשלחות יחד לפנים לקראת הנחיתה
- בשלישייה: הקופץ משתמש בכתפיהם של השניים האחרים כמשען ומבצע באוויר את פעולת הרגליים המפורטת בתרגיל הקודם (תמונה 41)
- תרגול פעולת הרגליים באוויר בתלייה על מתח או על טבעות, או בהישענות על מקבילים – ונחיתה בשתי רגליים על הקרקע.



תמונה 40



תמונה 41

## תרגילי עזר ללימוד המעוף בסגנון המיתוח (זקיפה)

- קפיצה לרוחק מהמקום. הדגשה של תנועת הידיים המורמות מעלה ושל מתיחת הגוף
- קפיצה לרוחק. הדגשה של "הוצאת" האגן ומשיכת הידיים והרגליים לאחור (תמונה 42)
- כמו התרגילים הקודמים, אך בנייתור מספסל, מכיסא או מדיוטה. נחיתה בבור הקפיצה
- כמו בשני התרגילים הראשונים, אך לאחר כמה צעדי הרצה
- תלייה על מתח: נדנוד הגוף תוך "הוצאת" האגן (תמונה 43).



תמונה 42



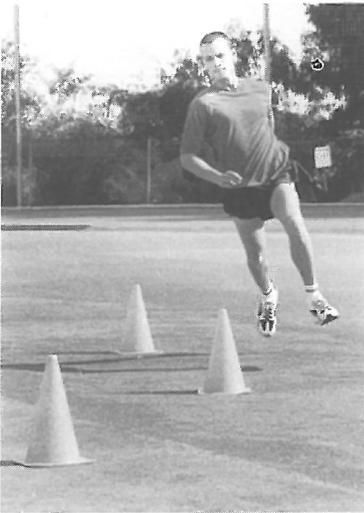
תמונה 43

## ג. קפיצה לגובה (בסגנון פוסברי)

מיומנויות ההרצה והניתור לגובה נלמדו ותורגלו בבית הספר היסודי. סגנון הפוסברי ייחודי מבחינת המורכבות הטכנית ורמת הקואורדינציה הנדרשת בו, ולכן הוא יילמד בחטיבת הביניים אף על פי שניתן לתרגל חלקים ממנו גם בכיתות נמוכות יותר. עקב ייחודיות הסגנון, מחולקים תרגילי ההכנה על פי מרכיבי הקפיצה: הרצה, ניתור, מעוף ונחיתה.

### תרגילים להרצה

- ריצה בתנועת זיגזג בשטח פתוח
- ריצה בזיגזג בין קונוסים המפוזרים בשטח
- ריצה בקשת על פי סימון של קונוסים המפוזרים בשטח (תמונה 44)
- ריצה בעיגול
- חזרה על שני התרגילים הקודמים, אך במהירויות שונות.

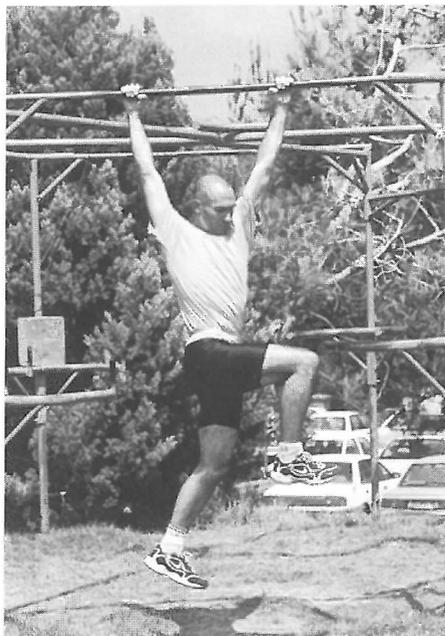


תמונה 44

### תרגילים לניתור

- התקדמות בדילוגים
- דילוגים בהדגשה של הזדקפות הגוף כלפי מעלה והרמת ברך המעוף
- ריצה בזיגזג בין קונוסים. ליד כל קונוס מבצעים דילוג – רגל הניתור היא הרגל הקרובה לקונוס. נחיתה על רגל הניתור כאשר ברך המעוף נשארת גבוהה.
- ריצה בקשת, ניתור בסיבוב הגוף ב־90 מעלות (באוויר) לכיוון קשת הריצה. הניתור מבוצע על הרגל הקרובה לכיוון הקשת, ברך רגל ההנפה מתרוממת ומסייעת בסיבוב הגוף לכיוון זה.

- כמו התרגיל הקודם, בהדגשת הניתור לגובה תוך בלימת ההרצה בעקב רגל הניתור
- תלייה על מתח. רגל ההנפה מתרוממת כשהיא כפופה וגורמת להפניית הגו לכיוון הכתף הנגדית (תמונה 45).



תמונה 45

## תרגילי עזר ללימוד המעוף בסגנון פוסברי

- שכיבת פרקדן בקירוס, העקבים קרובים לישבן, והידיים באלכסון מטה: הרמת האגן ליצירת "גשר" (תמונה 46)
- בזוגות: א' מנתר לגובה כאשר הראש והכתפיים מוטים לאחור, בעוד ב' עומד מאחוריו ותומך בו בגב העליון והתחתון (תמונה 47)
- הגב מופנה אל מזרן (המיועד לקפיצת פוסברי): נפילה לאחור בגוף ישר על המזרן
- עמידה על המזרן ונפילה עליו בגוף ישר
- הגב מופנה אל המזרן: כפיפת הרגליים תוך הטיית גו לפנים (תמונה 48); הזדקפות וניתור בשתי רגליים תוך הקשתת הגו לאחור (תמונה 49) ונחיתה כך שהשכמות פוגעות במזרן והרגליים נאספות לכיוון הגוף
- כמו בתרגיל הקודם, אך תוך מעבר מעל גומי מתוח הנמצא בין הקופץ למזרן
- בזוגות: א' בתלייה אחורית על סולם קיר, רגליו מוחזקות על ידי ב': א' "מוציא" את האגן במהירות לפנים ויוצר קשת אחורית בגו.



תמונה 47



תמונה 46



תמונה 49



תמונה 48

#### ד. הדיפת כדור ברזל (בסגנון הגבי – אובריין)

ההדיפה בסגנון הצדי נלמדת בבית הספר היסודי. הדמיון בין הסגנון הצדי לסגנון הגבי – אובריין הוא רב, ולכן תרגילי ההכנה עשויים לשמש את שני הסגנונות. השוני העיקרי בין שני הסגנונות הוא בעמדת המוצא (שלב ההכנה) וחלק משלב הגלישה. לכן תרגילי ההכנה בסעיף זה עוסקים רק בשלבי ההכנה והגלישה.

#### דוגמאות של תרגילים

- הנפת רגל התנופה לפנים ולאחור
- הרמת רגל התנופה ושליחתה לאחור תוך הורדת הגו לפנים
- כמו התרגיל הקודם ובהמשך – הבאת הרגל מאחור לפנים תוך קירוב הברך אל החזה
- ניתור קל ברגל אחת ונחיתה תוך פנייה של  $90^{\circ}$ .
- ניתורים לאחור ברגל אחת תוך הפניית הגו מצד לצד
- ניתור לאחור תוך פנייה ב- $90^{\circ}$ , כך שצד הגוף מופנה לכיוון ההדיפה המיועד
- ניתור לאחור ולפנים תוך הפניית הגו מצד לצד. ניתן לערוך תחרות בין התלמידים על השלמת מספר חזרות מסוים או זמן נתון
- תחרות של ניתורים לאחור. המנצח נבחר על פי זמן או מרחק מצטבר של הניתורים.

#### ה. ריצת משוכות

ריצת משוכות מחייבת שליטה במיומנויות בסיסיות כמו ניתור, מעוף ונחיתה וריצה מהירה. כדי לבצע נכון את ריצת המשוכות נדרשת גם רמה טובה של מרכיבי כושר גופני כגון מהירות, כוח, קואורדינציה, גמישות ותחושת קצב. לכן נושא זה יילמד לאחר שהתלמיד רכש ותרגל את המיומנויות והמרכיבים הללו בכיתות נמוכות יותר. התרגילים בסעיף זה יינתנו על פי שלבי הלימוד המקובלים בנושא זה.

## תרגילים למעבר משוכה

- ישיבת משוכה: כפיפות גו לפניים, היד נגדית לרגל הישרה לפניים
- עמידה מול קיר, הידיים נשענות עליו והרגליים מרוחקות: הרמת ברך מעלה, העברתה הצדה (תמונה 50) והחזרתה לפניים
- עמידה צדית על רגל אחת ליד משוכה, הרגל השנייה מונחת כפופה על המשוכה: כפיפות גו לעבר כף הרגל התומכת
- עמידה מול המשוכה: הרמת הברך של רגל התקיפה גבוה, יישור הרגל לפניים והנחת כף הרגל על המשוכה; הידיים פועלות במנוגד לרגליים (תמונה 51)
- כמו בתרגיל הקודם, אך מול קיר או בן זוג התופס את הרגל המתיישרת



תמונה 50



תמונה 51

- עמידה צדית על רגל אחת (רגל התקיפה), ליד משוכה: הברך של רגל הגרירה עולה ועוברת את המשוכה עד ליישור הרגל והנחתה על הקרקע, קרוב למשוכה עצמה (בדומה לתרגיל השני) (תמונה 52)
- הליכה לצדן של כמה משוכות הניצבות במרחק של כ-1.5 מ' זו מזו. ליד כל משוכה מבצעים את התרגיל הקודם
- מעבר של כמה משוכות תוך כדי הליכה, אך הפעם עוברים אותן במרכזן – רגל התקיפה מתיישרת ויורדת לפני המשוכה והברך של רגל הגרירה "עוקבת" מאחור. פעולת הידיים הפוכה לפעולת הרגליים.
- כמו התרגיל הקודם, אך מצמצמים במקצת את המרחק בין המשוכות ומניחים רק רגל אחת ביניהן. בצורה זו מתרגלים בכל רגל גם תקיפה וגם גרירה.
- הגדלת המרחקים בין המשוכות לשתי נגיעות בין אחת לשנייה.

### תרגילים למקצב הריצה בין המשוכות

- סימון קווים על הקרקע, במרחקים של 5-6 מ' ביניהם. מעבר בריצה מעל לכל קו בצעד גדול ומהיר, תוך דחיפת הרגל האחורית ושליחת הרגל ה"תוקפת" לפנים
- הגדלת המרחק בין הקווים לשם ביצוע של שלושה צעדים בין הקווים
- הנחת קונוסים במרחקים המתאימים לשלושה צעדי ריצה ביניהם: ריצה מהירה ומעבר מעל הקונוסים (הדגשה של מעבר הקונוסים בקפיצה שטוחה ונמוכה) (תמונה 53)



- הצבת משוכות (או גומי מתוח) בגובה של 40-50 ס"מ: ריצה ומעבר המשוכות. בין המשוכות – ביצוע של שלושה צעדי ריצה
- הגדלת המרחקים ל'7-7.5 מ' בין המשוכות. ריצה מהירה המבוצעת לצד המשוכות ולא מעליהן, אך בכל צעד שלישי – מעבר מדומה לצד המשוכה
- כמו התרגיל הקודם, אך הפעם הריצה מבוצעת בקו המשוכות והמעבר מעליהן
- כמו התרגיל הקודם, אך המשוכה גבוהה יותר. בהדרגה, גובה המשוכה מגיע ל'60 ס"מ.

## 1. ריצת שליחים

לימוד מקצוע זה יתקבל בטבעיות כהמשך ללימוד ולתרגול של הריצה הקצרה. בשלב זה יילמדו ריצות שליחים קצרות בלבד: 4x60 או 4x80 או 4x100 מטרים. בלימוד מקצוע זה יש להתרכז במרכיבים הבאים: הטכניקה של העברת המקל, תזמון ההרצה וחלוקת התפקידים בקבוצה.

## משחקי שליחים

- ריצה אל חפץ כלשהו המונח על הקרקע, הקפתו, ריצה בחזרה אל הקבוצה, טפיחה על שכמו של העומד בראש הטור והתייצבות בסוף הטור
- כמו התרגיל הראשון, אך תוך ריצה כשהכדור ביד והעברתו לשני בטור
- כמו התרגיל הראשון, אך תוך העברת מקל הנמסר מלפנים
- כמו התרגיל הראשון, אך הרץ המגיע לסוף הטור, מעביר שם את המקל לאדם שלפניו, וכך הלאה עד שהמקל מגיע לראשון בטור וזה יוצא לריצתו. העברת המקל בתוך הקבוצה מבוצעת מאחור.
- העברת מקל בין התלמידים בטור, ללא התקדמות. לאחר העברת המקל המוסר פונה לאחור עד אשר האחרון מקבל, מסתובב ומעביר חזרה. על הקבוצה להעביר את המקל בשני הכיוונים פעם אחת.
- כמו התרגילים שלעיל, אך במסלול היקפי
- מרוצי שליחים תוך שימוש בעזרים: דילגיות, שקים וכיו"ב
- מרוצי שליחים בצורות תנועה שונות: דילגים, ניתורים, ריצה לאחור ועוד.

## תרגול של העברת המקל

הטכניקה של העברת המקל עשויה להתבצע בהעברה "עילית" או "תחתית". המורים יכולים לבחור בטכניקה המועדפת עליהם ולהורות לתלמידים לבצע את התרגילים המתוארים בסעיף זה בטכניקה זו.

- להוראת המורה – הושטת יד לאחור. היד מורמת לגובה המתאים, כף היד בזווית ובצורה הנכונה.
- בזוגות: א' (המוסר) עומד מאחורי ב' (המקבל). להוראה של א', ב' מושיט את ידו ו'א' מעביר לו את המקל (תמונה 54 – העברה "עילית", תמונה 55 – העברה תחתית).
- כמו התרגיל הראשון, אך תוך כדי ריצה קלה (שמירה על מרחק מתאים וקבוע בין המוסר למקבל).
- כמו התרגיל הקודם, אך בתוספת העברת המקל. המקבל מחזיר למוסר את המקל בידו השנייה כשהיא מושטת לאחור.
- כמו התרגיל הקודם, אך לאחר העברת המקל המוסר מגביר מהירות ועוקף את המקבל.
- טור של ארבעה רצים: תרגול של העברת המקל בהליכה: הראשון בטור מקבל את המקל, כולם מסתובבים ומתרגלים החלפת מקל בכיוון ההפוך.
- כמו התרגיל הקודם, אך בריצה קלה.



תמונה 55



תמונה 54

## ז. ריצה ארוכה (800-3,000 מ')

הטכניקה הבסיסית של הריצה נלמדה בכיתות נמוכות יותר, אולם בריצות בינוניות וארוכות ישנה חשיבות רבה לחלוקה נכונה של הכוחות ולפיתוח של תחושת קצב ריצה למרחק נתון. השיעורים בנושא זה יתרכזו אפוא בתרגול של קצב ומהירויות ריצה שונות.

### דוגמאות של תרגילים

- ריצה בקצב איטי ובינוני לחילופין, למרחקים של 80-100 מטרים
- כמו התרגיל הקודם, אך למרחקים של 200-400 מ'
- חזרה על שני התרגילים הקודמים על פי חלוקה לזמנים במקום מרחקים
- כמו שני התרגילים הראשונים, אך מגדילים את המרחקים או את זמני הפעילות
- ריצות בקצב בינוני למרחק של 100 מ'. על התלמידים להעריך את זמן הריצה
- כמו התרגיל הקודם, אך התלמידים יעריכו את קצב הריצה על פי אחוז מהמהירות המרבית שלהם
- חזרה על התרגיל החמישי, בהגדלת מרחקי הריצה
- חזרה על התרגיל השישי, בקצבים שבין 50% ל-90% מהמהירות המרבית של הרץ
- חלוקת מסלול הריצה לקטעים של 100 מ', 600 מ' בסך הכול. בכל 100 מ' ישנו סימון על המסלול, כך שהתלמידים יידעו בזמן הריצה את המרחק שעברו עד לאותו שלב. האפשרויות לתרגול הן רבות, לדוגמה:
- \* ריצה בקצב של 50% מהמהירות המרבית והעלאת המהירות בשיעור של כ-5%-10% לאחר כל 100 מ'
- \* ריצה בקצב של 80% מהמהירות המרבית והורדת המהירות בשיעור של כ-5% לאחר כל 100 מ'
- \* לחלופין, העלאה והורדה של המהירות מדי 100 מ', בקצבים שבין 60% ל-80% מהמהירות המרבית.

### ח. קפיצה משולשת

הקפיצה המשולשת דומה, בחלקים מסוימים שלה, לקפיצה למרחק, אולם היא מחייבת טכניקה מורכבת יותר וכישורים גופניים גבוהים יותר מאלה הנדרשים מהקופצים למרחק. לפיכך, נושא זה לא יילמד לפני כיתה ח'.

## תרגילי עזר ללימוד הטכניקה של הקפיצה המשולשת

- ניתורי "איילה" (תמונה 56)
- ניתורים ברגל אחת, בהתקדמות
- שני ניתורים ברגל אחת ולאחר מכן בשנייה, בהתקדמות
- שלושת התרגילים הראשונים, תוך מעבר של מקלות או דילגיות או חישוקים המשמשים כנקודות סימון לקפיצות
- משחקי תופסת בהתקדמות בניתורים ברגל אחת
- מרוץ שליחים בהתקדמות ברגל אחת ובחזרה ברגל השנייה
- שלושת התרגילים הראשונים, תוך מעבר של קונוסים (תמונה 57), משוכות נמוכות או חוטי גומי מתוחים
- שלושת התרגילים הראשונים, המבוצעים על מסלול הרצה, בתוספת נחיתה בבור הקפיצה
- מעבר מכשולים בביצוע סדר הקפיצות בקפיצה המשולשת: דילוג, פסיעה וקפיצה
- מעבר של שלושה מכשולים על פי סדר הקפיצה המשולשת, תוך קביעה של מרחקים מתאימים בין המכשולים (בהתאם לקבוצת הגיל)
- כמו התרגיל הקודם, בתוספת נחיתה בבור הקפיצה. בהדרגה מגדילים את המרווחים בין המכשולים
- כמו התרגיל הקודם, אך לאחר ריצה של כמה צעדים.

תמונה 57



תמונה 56

### 4.3 כיתות י'-י"ב

בשלב זה הושלמה למידתם של כל הנושאים באתלטיקה קלה. העבודה בחטיבה העליונה מיועדת בעיקר לשיפור ההישגים האישיים ולהטמעת הרגלי עבודה נכונים ויעילים במקצועות השונים. זה ייעשה באמצעות שיפור של מרכיבי כושר ספציפיים, תוך ביצוע ותרגול הטכניקה הרלוונטית למקצוע הנדרש. אם כן, בסעיף זה יובאו דוגמאות של תרגילים המיועדים לשיפור מרכיבי הכושר הגופני, על פי נושאי הלימוד.

#### דוגמאות של תרגילים

##### א. ריצה קצרה, ריצת שליחים וריצת משוכות

- תרגול של זינוק נמוך למרחקים קצרים (10-20 מ')
- ריצה בעלייה
- ריצה כנגד יריב מתנגד או בנשיאת מטען כבד (כגון חליפת כובד – תמונה 58)
- ריצה תוך גרירת מטען (צמיג, מזחלת – תמונה 59)
- הרמת משקולות בחדר כושר
- ריצה בירידה
- ריצה בהרמת ברכיים גבוה
- פעילות בשיטה של אימון מחזורי, תוך שימת דגש על ביצוע מהיר וחזק בתחנות
- אימון ניתורים וקפיצות בצורות שונות ולמרחקים שונים



תמונה 59



תמונה 58

- אימון הפוגות עצים: 8-12 ריצות למרחקים של כ-100-200 מ', במהירות של כ-80%-90% מהמהירות המרבית. מנוחה של כ-3-6 דקות בין הריצות
- אימון חזרות: כ-12 ריצות למרחקים של 30-60 מ', במהירות של 90%-100% מהמהירות המרבית, תוך מתן זמן (4-8 ד') להתאוששות מלאה בין הריצות.

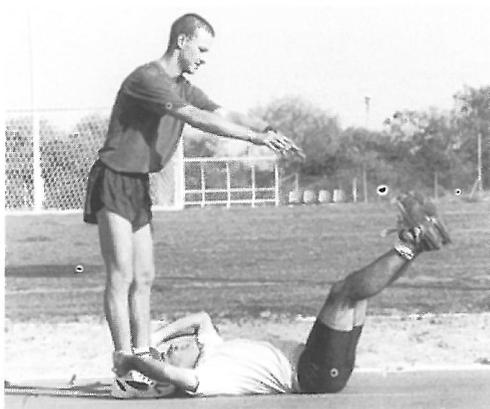
## ב. קפיצה למרחק, קפיצה משולשת

- כל התרגילים בסעיף הקודם מתאימים גם לשיפור יכולת הריצה במסגרת הקפיצה למרחק והקפיצה המשולשת. תרגילים נוספים יתרכזו בביצוע טכני המתאים לקפיצה למרחק.
- ריצה קצרה (5-7 צעדים) על מסלול ההרצה, הנחת רגל הניתור על חפץ מוגבה (ספסל, דיוטה) המונח על שפת בור הקפיצה וניתור חזק וגבוה. ניתור כזה מאפשר ביצוע של תנועות במהלך המעוף
- קפיצה למרחק מהמקום ונחיתה בשתי רגליים בבור הקפיצה
- 3, 5, 10 ניתורי "צפרדע" ונחיתה בבור הקפיצה.
- על מדרגות:
- \* ניתורים בשתי רגליים בעלייה על מדרגות ובירידה מהן
- \* כמו התרגיל הקודם, אך ברגל אחת
- \* ניתורים בהחלפת רגליים על כל מדרגה
- \* ניתורים בהחלפת רגליים על מדרגה אחת בלבד.
- תלייה על מתח. נדנוד הגוף לפני ולפנים, עזיבת המתח בתנועת הגוף לפני וקפיצה למרחק מרבי. יש לבצע את התרגיל על מזרן.

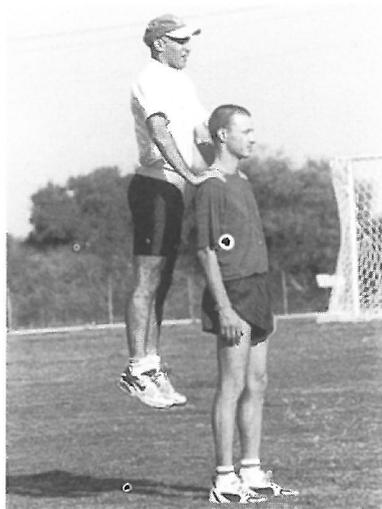
## ג. קפיצה לגובה

- דילוגים לגובה רב בהתקדמות
- ניתורים בשתי רגליים מעל חפצים שונים המפוזרים בשטח: קונוסים, צמיגים, משוכות וכיו"ב
- ריצה קלה ובכל כמה צעדים ניתור גבוה
- ניתור בשתי רגליים מעל גומי או רף ונחיתה על מזרן מתאים. לאחר כל ניסיון מוצלח מעלים את גובה הגומי/רף.
- ניתורים רבים ורצופים לגובה נמוך מעל צמיגים, חישוקים וכו'
- ריצות בקשת למרחקים של 20-40 מ'

- באוגות: ניתורים לגובה תוך הישענות על כתפי בן־הזוג (תמונה 60)
- זינוקים למרחקים של 10-20 מ'
- תרגילים שונים לחיזוק שרירי בטן (דחיפת הרגליים – תמונה 61) וגב (תמונה 62).



תמונה 61



תמונה 60



תמונה 62

#### ד. הדיפת כדור ברזל וזריקת כדור הוקי

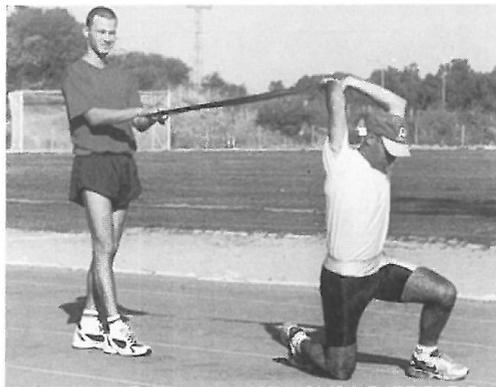
- ריצות למרחקים של 10-20 מ'
- "ריצת קוביות" (הלוך וחזור בין שני סימונים)
- ריצה מהירה ב"זיגזג"
- באזנות: זריקה של כדור כוח בצורות שונות ותפיסה (תמונה 63)
- עבודה כנגד התנגדות של משקל הגוף: עליות מתח, שכיבות סמיכה, עליות בטן
- באזנות: דחיפות, משיכות, גרירות
- ניתורים על מדרגות
- ניתורים לרוחק ולגובה מעל מכשולים נמוכים
- עבודה בתחנות (אימון מחזורי), בעיקר לחיזוק חלק הגוף העליון
- הפניות וסיבובי אגן כנגד התנגדות: משקולות, בראז, גומיות כושר (תמונות 64, 65).



תמונה 64



תמונה 63



תמונה 65

## ה. ריצה בינונית וארוכה

- ריצה ארוכה (3000-5000 מ') בקצב מתון וקבוע
- ריצת "קצב" (1000-3000 מ') בקצב בינוני. בסיום הריצה הרץ מגיע לרמת עייפות גבוהה
- אימון הפוגות עצים: 8-12 ריצות למרחקים של 200-500 מ' במהירות בינונית ומעלה. מנוחה של 4-6 דקות בין הריצות
- אימון הפוגות נרחב: 8 ריצות למרחקים של 400-800 מ' במהירות בינונית ומטה. מנוחה של 2-4 דקות בין הריצות
- אימון "פרטלק": שינויי קצב במהלך הריצה: רוב הזמן הקצב איטי, אך מדי פעם מבצעים התפרצויות מהירות וקצרות.
- אימון בקצב משתנה: ריצה ממושכת (20-30 ד'), בשינויי קצב מדי כמה דקות. היחס בין הקצבים הוא: 70% מהזמן בקצב איטי ו-30% בקצב בינוני
- ריצה בעליות
- ריצה על מדרגות
- אימון מחזורי: בחדר כושר או בחוץ בעזרת אמצעי עזר. בתרגילים יש לשים דגש על חזרות ארוכות בהתנגדות נמוכה ומנוחות קצרות בין התחנות.

## 5. מבדקי יכולת באתלטיקה קלה

באתלטיקה קלה רצוי להעריך את יכולת התלמידים על פי שני קריטריונים עיקריים:

1. מיומנות טכנית של הביצוע

2. הישג הנמדד בזמן או במרחק.

ההערכה על פי קריטריונים אלה נעשית בסיום הלימוד של כל נושא במשך השנה. כמו כן, במהלך הלימוד ניתן לבחון מרכיבי כושר ספציפיים הרלוונטיים לביצוע הנושא הנלמד, תוך התאמתם לטכניקה ולסגנון הנדרשים לנושא זה. המבדקים המפורטים בפרק זה מודדים יכולות אלה על פי התאמתם לנושא הנלמד. תוצאות מבחנים אלה יצביעו על נקודות חולשה או חוזק אצל התלמידים לגבי ביצוע המיומנויות השונות באתלטיקה קלה. איתור נקודות אלה יאפשרו למורה למצוא את ההדגשים המתודיים הרצויים לשם שיפור יכולתו של התלמיד. התלמיד אינו צריך להתייחס למדידות כמבחן דווקא, אלא כשלב של לימוד ותרגול.

### 5.1 מבדקים בריצות קצרות

א. **תיאור המבדק:** ריצה למרחק 30 מטרים בזינוק גבוה מהמקום, במהירות מרבית. בכיתות נמוכות (ד'-ו') ניתן לקצר את מרחק הריצה ל־20 מ'.  
**המטרה:** הערכת יכולת ההאצה ופיתוח המהירות של התלמיד.

ב. **תיאור המבדק:** ריצה למרחק 30 מ' בזינוק מעוף. למעשה, הריצה היא למרחק רב יותר, אך הזמן נמדד מהנקודה שבה הגיע הרץ למהירות גבוהה ועד ל־30 מ' מנקודה זו. בכיתות נמוכות ניתן לקצר את הריצה ל־20 מ'.  
**המטרה:** הערכת מהירות הריצה המרבית ("מהירות טהורה") של התלמיד.

ג. **תיאור המבדק:** ריצה במהירות מרבית למרחקים 100, 150 או 200 מ'. מדידת הזמן נעשית מתחילת הריצה ועד סיומה. נמדדים גם זמני ביניים בקטעים מסוימים בריצה כדי לבדוק שינויי מהירות. לדוגמה: בריצת 100 מ' יימדדו זמני ביניים בנקודות ה־30, 60 ו־100 מ'; בריצת 150 מ' יימדדו זמני ביניים בנקודות ה־50, 100 ו־150 מ', ובריצת 200 מ' יימדדו זמני ביניים בנקודות ה־50, 100, 150 ו־200 מ'.  
**המטרה:** בדיקת סבולת מהירות ויכולת ההתמדה במהירות גבוהה בריצה.

## 5.2 מבדקים בקפיצות למרחק

- א. **תיאור המבדק:** קפיצה למרחק מהמקום למרחק מרבי (ניתור בשתי רגליים תוך ביצוע תנופה בידיים ובגוף). למרחק מרבי. המדידה תיעשה על פי כללי הקפיצה למרחק (תמונה 66).
- המטרה:** הערכת הכוח המתפרץ ברגליים.

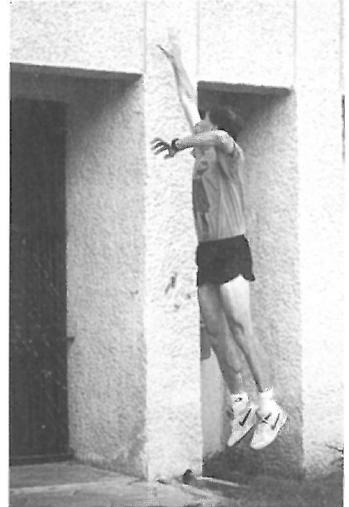


תמונה 66

- ב. **תיאור המבדק:** 5 "ניתורי איילה" למרחק (ריצה בקפיצות): עמדת מוצא לניתור הראשון היא בשתי רגליים, והנחיתה נעשית בשתי רגליים בבור הקפיצה. המרחק הנמדד הוא המרחק הכולל של כל חמשת הניתורים יחד.
- המטרה:** הערכת הכוח המתפרץ ברגליים, הקואורדינציה והשליטה בשיווי משקל בזמן מעוף הגוף באוויר.
- ג. **תיאור המבדק:** קפיצה למרחק מהרצה קצרה: הרצה של 3, 5, 7 צעדים, ניתור ונחיתה בבור הקפיצה. אפשר לבצע את הניתור (על פי שיקול דעתו של המורה) מעמדה מוגבהת.
- המטרה:** הערכת הכוח המתפרץ ברגליים.

## 5.3 מבדקים בקפיצות לגובה

א. **תיאור המבדק:** קפיצה לגובה מהמקום: עמידה זקופה ליד קיר: הרמת היד הקרובה לקיר ונגיעה במקום הגבוה ביותר ללא ניתוק הרגליים מהקרקע. ניתור לגובה מרבי ונגיעה במקום הגבוה ביותר (תמונה 67). ההפרש בין שתי הנקודות הוא גובה הניתור.  
**המטרה:** הערכת הכוח המתפרץ ברגליים.



תמונה 67

ב. **תיאור המבדק:** הגב מופנה אל גומי המתוח בין שני עמודים ומזרן קפיצה מאחוריו: קפיצה לגובה מהמקום וניסיון לעבור את הגומי תוך ביצוע הקשתה אחורית בגו (האופיינית לסגנון הפוסברי) ונחיתה על המזרן. גובה הגומי ייקבע על פי יכולתם של התלמידים.

**המטרה:** הערכת הכוח המתפרץ ברגליים, הקואורדינציה והשליטה בתנועת הגוף באוויר.

ג. **תיאור המבדק:** ביצוע 3-5 צעדי הרצה בקו ישר מול המזרן, ובצעד האחרון, צעד הניתור, מפנה הקופץ את צדו אל המזרן ומנתר בשתי רגליו, תוך סיבוב הגוף והפנייתו אל המזרן. על הקופץ לעבור את הרף הנמצא לפני המזרן.

**הערה:** עקב המיומנות המורכבת הנדרשת במבדק זה, הוא מתאים לתלמידים ברמה גבוהה יותר.

**המטרה:** הערכת הכוח המתפרץ ברגליים, הקואורדינציה והשליטה בתנועת הגוף באוויר.

## 5.4 מבדקים בהדיפות ובזריקות

- א. **תיאור המבדק:** עמידת פישוק, החזקת כדור כוח שמשקלו 3-5 ק"ג בידיים ישרות לפני הגוף: כפיפת רגליים עמוקה בהטיית גו לפנים והכנסת הכדור בין הרגליים, הזדקפות יישור הרגליים והרמת הידיים וזריקת הכדור לפנים למרחק מרבי.  
**המטרה:** הערכת הכוח המתפרץ הנובע מהפעלת ידיים, הרגליים והגב.
- ב. **תיאור המבדק:** דומה להוצאת חוץ בכדורגל. עמידת פסיעה (הרגל החזקה לפנים), כדור הכוח מוחזק בשתי ידיים מעל הראש: זריקת הכדור לפנים למרחק מרבי.  
**המטרה:** הערכת הכוח המתפרץ הנובע מהפעלת הידיים, הרגליים והבטן.
- ג. **תיאור המבדק:** צד הגוף מופנה לכיוון ההדיפה: הדיפת כדור ברזל מהמקום (ללא גלישה).  
**המטרה:** הערכת הכוח המתפרץ ברגליים וביד.

## 5.5 מבדקים בריצות ארוכות

- א. **תיאור המבדק:** ריצה למרחק 2000-5000 מ'. יש לבצע את הריצה ברצף וללא הפסקה. הקצב ייקבע על ידי התלמיד.  
**המטרה:** פיתוח של תחושת קצב ההתקדמות במרחק נתון, הגברת המוטיבציה לריצה ארוכה ופיתוח יכולת ההתמדה.
- \* הערה: המבדק מומלץ לכיתות נמוכות, לתלמידים בעלי סבולת אווירנית נמוכה ולשם משימה קבוצתית.
- ב. **תיאור המבדק:** ריצה למרחק מרבי במשך 7 או 8 דקות לפחות (בדומה ל"מבחן קופר" הנמשך 12 דקות או "מבחן בלקי" הנמשך 15 דקות). יש להשתדל שהמבדק ייערך במישור.  
**המטרה:** הערכת היכולת האווירנית.

# מקורות

תכניות הלימודים בחינוך הגופני לגן הילדים ולבית הספר היסודי והעל-יסודי הממלכתי והממלכתי-דתי. (תשנ"א). משרד החינוך והתרבות, המינהל הפדגוגי, האגף לתכניות לימודים, ירושלים.