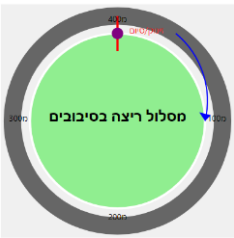
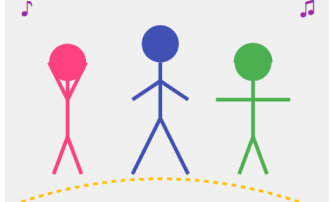
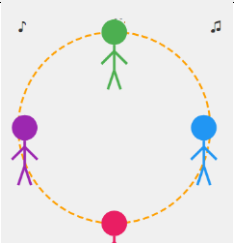
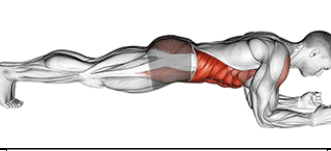


י' תמוז תשפ"ד
 16 יולי 2024

מאגר מבדקים

דוגמאות

שם המבדק	מרכיב כושר גופני	הסבר	תמונה
ILINOIS AGILITY RUN TEST	זריזות/מהירות	על התלמיד לרוץ בין הקונוסים לפי כיווני החיצים. יש לשים דגש על המרחקים בין הקונוסים.	
ריצת מעטפה	זריזות/מהירות	התלמיד צריך לרוץ הלך וחזור דרך הקונוס האמצעי ולהקיף ארבעה קונוסים.	
זריזות ושינוי כיוון	מהירות/זריזות	על התלמיד לרוץ מקונוס לקונוס תוך שינוי כיוון.	
ריצת ביפים	אירובי	על התלמיד להקשיב למוסיקה: לרוץ ולנוח לפי המוסיקה מקו לקו.	
קפיצה בעזרת דלגית	אירובי/קואורדינציה	על התלמיד לקפוץ בעזרת דלגית לזמן של 5 דקות.	
קופר	אירובי	על התלמיד לרוץ לזמן של 12 דקות לפי יכולתו.	

	על התלמיד לרוץ כמה שיותר סיבובים בזמן מוגבל. כל סיום סיבוב מקנה נקודות.	אירובי	מדידת ריצה בזמן מוגבל בין 25-30 דק'.
	התלמיד יעלה וירד ממדרגה במשך דקה. מדידת מספר עליות מדרגה במשך דקה	אירובי	עליית מדרגה בדקה אחת.
	התלמיד ישתתף בפעילות אירובית רציפה למשך 30 דקות	אירובי	מחול אירובי
	התלמיד ישתתף בריקודי עם למשך 30 דקות ברצף	אירובי	ריקודי עם
	התלמיד ישתתף במשחק כדור למשך 30 דקות ברצף	אירובי	משחק כדור
המטרה לבצע את מספר סטים הרב ביותר במסגרת הזמן הנתון של 12 דקות.	15 שכיבות סמיכה, 20 מכרעים, 1 סמוך קום (בפירמידה- בכל סט נעלה בחזרה אחת), 50 קפיצות בחבל	אירובי/כוח	מבדק כושר - 12 דקות בנים
המטרה לבצע את מספר סטים הרב ביותר במסגרת הזמן הנתון של 12 דקות.	10 שכיבות סמיכה, 1 סמוך קום בפירמידה- בכל סט נעלה בחזרה אחת), 30 קפיצות בחבל.	אירובי/כוח	מבדק כושר - 12 דקות בנות
על התלמיד להניח את רגליו על ספסל. כפיפה - הגעה עם המרפקים לברכיים.	הערכה לפי זמן	כוח בטן	כפיפות בטן
	לפי זמן/מצבי גוף שונים	כוח בטן	פלאנק
	מספר עליות מתח	כוח ידיים	מתח

	קפיצה למרחק מהמקום כפי שנלמד בשיעור. שלושה ניסיונות	כוח מתפרץ	קפיצה למרחק מהמקום
	הדיפת כדור כוח למרחק לפי הנלמד בשיעור. שלושה ניסיונות	כוח ידיים	הדיפת כדור כוח למרחק
	התלמיד רץ הלך חזור 4 פעמים מסלול של 10 מטר. שני ניסיונות	אנאירובי/זריזות	ריצת 10X4
שני סבבים	שכיבת אפיים מול קיר, כדור כוח מוחזק בשתי הידיים: זריקת הכדור לקיר ותפיסתו מבלי שייפול על הקרקע למשך 30 שניות.	כוח ידיים	כדור כוח
		כוח	שכיבות סמיכה