

ריכוז נושאי הלימוד בחינוך גופני

מחצית א' ומחצית ב'

- אתלטיקה קלה
- כושר גופני- אישי וקבוצתי- הכנה מבדקי הכושר
- משחקי כדור
- משחקי פנאי ונופש
- משחקי חברה ועבודה קבוצתית
- התעמלות ספורטיבית
- מחול וריקוד

מדדי הערכה

1. תלמידאות- 20%
2. השתתפות ולמידה פעילה 20%
3. התנהגות 20%
4. מבדקים מעשיים ומשימות 40%
5. בונוס 10%

טבלאות הישג שכבה ז'

כפיפות מרפקים בנות	כפיפות מרפקים בנים	בטן סטטי (שניות)	ציון
20	35	90	100
		88	99
	34	87	98
19		85	97
	33	84	96
		82	95
18	32	81	94
		79	93
	31	78	92
17		76	91
	30	75	90
		73	89
16	29	72	88
		70	87
	28	69	86
15		67	85
	27	66	84
		64	83
14	26	63	82
		61	81
	25	60	80
13		58	79
	24	57	78
		55	77
12	23	54	76
		52	75
	22	51	74
11		49	73
	21	48	72
		46	71
10	20	45	70
		43	69
	19	42	68
9		40	67
	18	38	66
		37	65
	17	35	64
8		34	63
	16	32	62
		31	61
	15	29	60
7		28	59
	14	26	58
		25	57
	13	23	56
6	12	22	55

טבלאות הישג שכבה ח'

כפיפות מרפקים בנות	כפיפות מרפקים בנים	בטן סטטי (שניות)	ציון
23	40	120	100
		118	99
	39	117	98
22		115	97
	38	114	96
		112	95
21	37	111	94
		109	93
	36	108	92
20		106	91
	35	105	90
		103	89
19	34	102	88
		100	87
	33	99	86
18		97	85
	32	96	84
		94	83
17	31	93	82
		91	81
	30	90	80
16		88	79
	29	87	78
		85	77
15	28	84	76
		82	75
	27	81	74
14		79	73
	26	78	72
		76	71
13	25	75	70
		73	69
	24	72	68
12		70	67
	23	69	66
		67	65
11	22	66	64
		64	63
	21	63	62
10		61	61
	20	60	60
		58	59
9	19	57	58
		55	57
	18	54	56
8	17	52	55

טבלאות הישג שכבה ט'

כפיפות מרפקים בנות	כפיפות מרפקים בנים	בטן סטטי (שניות)	ציון
27	47	150	100
		148	99
	46	146	98
25		144	97
	45	142	96
		140	95
23	44	138	94
		136	93
	43	134	92
21		132	91
	42	130	90
		128	89
20	41	126	88
		124	87
	40	122	86
19		120	85
	39	118	84
		116	83
18	38	114	82
		112	81
	37	110	80
17		108	79
	36	106	78
		104	77
16	35	102	76
		100	75
	34	98	74
15		96	73
	32	94	72
		92	71
14	31	90	70
		88	69
	29	86	68
13		84	67
	27	82	66
		80	65
11	25	78	64
		76	63
	23	74	62
10		72	61
	21	70	60
		68	59
9	19	66	58
		64	57
	18	62	56
8	17	60	55

טבלאות הישג ריצות ז'

הליכה 1500	הליכה 2000	ריצה 1500 בנות	ריצה 2000 בנים	הליכה רצף	בנות רצף - 10 דקות	בנים רצף - 10 דקות	ציון
10:30	14:00	07:15	08:15	9.5 סיבובים (1425 מטר)	11 סיבובים (1650 מטר)	12 סיבובים (1800 מטר)	100
		07:21	08:21				99
11:00		07:27	08:27				98
		07:33	08:33				97
	15:00	07:39	08:39				96
		07:45	08:45		10 סיבובים	11 סיבובים	95
12:00		07:51	08:51	9 סיבובים			94
		07:57	08:57				93
	16:00	08:03	09:03				92
		08:09	09:09				91
13:00		08:15	09:15		9 סיבובים	10 סיבובים	90
		08:21	09:21				89
	17:00	08:27	09:27				88
		08:33	09:33				87
14:00		08:39	09:39	8 סיבובים			86
		08:45	09:45		8 סיבובים	9 סיבובים	85
	18:00	08:51	09:51				84
		08:57	09:57				83
15:00		09:03	10:03				82
		09:09	10:09				81
	19:00	09:15	10:15		7 סיבובים	8 סיבובים	80
		09:21	10:21				79
16:00		09:27	10:27	7 סיבובים			78
		09:33	10:33				77
	20:00	09:39	10:39				76
		09:45	10:45		6 סיבובים	7 סיבובים	75
17:00		09:51	10:51				74
		09:57	10:57				73
	21:00	10:03	11:03				72
		10:09	11:09				71
18:00		10:15	11:15	6 סיבובים	5 סיבובים	6 סיבובים	70
		10:21	11:21				69
	22:00	10:27	11:27				68
		10:33	11:33				67
19:00		10:39	11:39				66
		10:45	11:45				65
	23:00	10:51	11:51				64
		10:57	11:57				63
20:00		11:03	12:03	5 סיבובים			62
		11:09	12:09				61
	24:00	11:15	12:15				60
		11:21	12:21				59
21:00		11:27	12:27				58
		11:33	12:33				57
	25:00	11:39	12:39				56
		11:45	12:45		4 סיבובים	5 סיבובים	55

טבלאות הישג ריצות ח'

הליכה 1500	הליכה 2000	ריצה 1500 בנות	ריצה 2000 בנים	הליכה רצף	בנות רצף - 12 דקות	בנים רצף - 12 דקות	ציון
10:00	13:30	07:05	08:00	10.5 סיבובים (1575 מטר)	13.3 סיבובים (1980 מטר)	14.5 סיבובים (2160 מטר)	100
		07:11	08:05				99
10:30		07:17	08:10				98
		07:23	08:15				97
	14:30	07:29	08:20				96
		07:35	08:25		12.3 סיבובים	13.5 סיבובים	95
11:30		07:41	08:30	10 סיבובים			94
		07:47	08:35				93
	15:30	07:53	08:40				92
		07:59	08:45				91
12:30		08:05	08:50		11.3 סיבובים	12.5 סיבובים	90
		08:11	08:55				89
	16:30	08:17	09:00				88
		08:23	09:05				87
13:30		08:29	09:10	9.5 סיבובים			86
		08:35	09:15		10.3 סיבובים	11.5 סיבובים	85
	17:30	08:41	09:20				84
		08:47	09:25				83
14:30		08:53	09:30				82
		08:59	09:35				81
	18:30	09:05	09:40		9.3 סיבובים	10.5 סיבובים	80
		09:11	09:45				79
15:30		09:17	09:50	8.5 סיבובים			78
		09:23	09:55				77
	19:30	09:29	10:00				76
		09:35	10:05		8.3 סיבובים	9.5 סיבובים	75
16:30		09:41	10:10				74
		09:47	10:15				73
	20:30	09:53	10:20				72
		09:59	10:25				71
17:30		10:05	10:30	7.5 סיבובים	7.3 סיבובים	8.5 סיבובים	70
		10:11	10:35				69
	21:30	10:17	10:40				68
		10:23	10:45				67
18:30		10:29	10:50				66
		10:35	10:55				65
	22:30	10:41	11:00				64
		10:47	11:05				63
19:30		10:53	11:10	6.5 סיבובים			62
		10:59	11:15				61
	23:30	11:05	11:20				60
		11:11	11:25				59
20:30		11:17	11:30				58
		11:23	11:35				57
	24:30	11:29	11:40				56
		11:35	11:45		6.3 סיבובים	7.5 סיבובים	55

טבלת הישג ריצות ט'

הליכה 1500	הליכה 2000	ריצה 1500 בנות	ריצה 2000 בנים	הליכה רצף	בנות רצף - 15 דקות	בנים רצף - 15 דקות	ציון
09:30	13:00	06:50	07:40	12 סיבובים (1710 מטר)	15.5 סיבובים (2250 מטר)	17 סיבובים (2550 מטר)	100
		06:55	07:44				99
10:00		07:00	07:48				98
		07:05	07:52				97
	14:00	07:10	07:56				96
		07:15	08:00		14.5 סיבובים	16 סיבובים	95
11:00		07:20	08:04	11.5 סיבובים			94
		07:25	08:08				93
	15:00	07:30	08:12				92
		07:35	08:16				91
12:00		07:40	08:20		13.5 סיבובים	15 סיבובים	90
		07:45	08:24				89
	16:00	07:50	08:28				88
		07:55	08:32				87
13:00		08:00	08:36	10.5 סיבובים			86
		08:05	08:40		12.5 סיבובים	14 סיבובים	85
	17:00	08:10	08:44				84
		08:15	08:48				83
14:00		08:20	08:52				82
		08:25	08:56				81
	18:00	08:30	09:00		11.5 סיבובים	13 סיבובים	80
		08:35	09:04				79
15:00		08:40	09:08	9.5 סיבובים			78
		08:45	09:12				77
	19:00	08:50	09:16				76
		08:55	09:20		10.5 סיבובים	12 סיבובים	75
16:00		09:00	09:24				74
		09:05	09:28				73
	20:00	09:10	09:32				72
		09:15	09:36				71
17:00		09:20	09:40	8.5 סיבובים	9.5 סיבובים	11 סיבובים	70
		09:25	09:44				69
	21:00	09:30	09:48				68
		09:35	09:52				67
18:00		09:40	09:56				66
		09:45	10:00			10 סיבובים	65
	22:00	09:50	10:04				64
		09:55	10:08				63
19:00		10:00	10:12	7.5 סיבובים			62
		10:05	10:16				61
	23:00	10:10	10:20		8.5 סיבובים	9 סיבובים	60
		10:15	10:24				59
20:00		10:20	10:28				58
		10:25	10:32				57
	24:00	10:30	10:36				56
		10:35	10:40		8 סיבובים	8 סיבובים	55

2/ניח-עזים מיתח

חזרות	ביתה ז'	ביתה ח'	ביתה ט'
0			
1	55	55	55
2	60	60	60
3	65	65	65
4	70	70	70
5	75	75	70
6	80	80	75
7	85	85	80
8	90	90	80
9	95	95	85
10	100	90	90
11		95	90
12		100	95
13			95
14			100

2/ניח-תא"ח און

זמן (שניות)	ביתה ז'	ביתה ח'	ביתה ט'
0-3	50	50	50
4-7	55	55	55
8-10	60	60	60
11-13	65	65	65
14-17	70	70	70
18-20	75	75	75
21-23	80	80	80
24-27	85	85	85
28-30	90	90	85
31-33	95	95	90
34-36	100	95	95
37-40		100	95
42			100