

מעריך שיעור

הסטודנט/ית: יפעת וסרמן ותמר ליסק שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן: 18.3.2012
 בית ספר: "העמקים – תבור" כיתה: ז'-יב' מספר הלומדים: 20-25
 מקום השיעור: דשא מרכזי
 נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X
 (X) מיומנויות גופניות
 () הגינות בספורט
 (X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה
 נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 59-57, 82-84, 91-92): כש"ג
 שיעור מספר: 1 מתוך: 4 שיעורים
 מקורות: 1. תוכנית הלימודים.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	פיתוח יכולת כוח.	התלמידות יבצעו תרגילים לפיתוח יכולות של כוח.
הכרתי	הכרת שרירים הפועלים בתרגילי הכוח.	התלמידות יבצעו מגוון תרגילים בקבוצות השרירים השונות הפועלות בביצוע תרגילי כוח.
חברתי, ריגושי מוסרי	מיצוי היכולת האישית.	התלמידות יחוו תחושת הצלחה אישית וידעו לשתף פעולה בזוגות במטרה לעזור לבת הזוג בהצלחת המשימה.

אופני בדיקת התכליות: מבדק יכולות בתחנות והשוואה למצב התחלתי.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 3 כדורי כוח, 4 כדור גומי, 1 כדור ספוג, 2 דלגיות, כרטיסיות לתחנות, 4 קונוסים.

הערות ארגוניות: כל תחנה נמצאת בתחום מוגדר.

הערות בטיחות: 1. יש להקפיד לשמור את הציוד לאחר השימוש בתחום המוגדר לו.

2. אין לבצע תרגילים שלא הוגדרו מראש בתחנה.

חלק/ זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה	ידע והבנה של גוף האדם בתנועה
5 דקות	קבלת הכיתה	פתיחת השיעור: בדיקת נוכחות, תלבושת, הסבר - מה נעשה היום. החימום יהיה כללי וזהה בכל השיעורים במטרה ללמד את התלמידות תרגילים קבועים שיוכלו לבצע לפני עבודה עצמית של כש"ג.		התלמידות מול המורה.	חימום מפרקים והעלאת טמפרטורת גוף. התלמידות נשאלות: לשם מה מעלים טמפי גוף? איזה מפרקים מניעים בתנועה?
5 דקות	חימום דינמי	1. חימום - 2 סיבובי ריצה. * ניעות בברכיים מצד לצד תוך כדי סיבובי כתפיים לאחור, הוספת מרפק מוביל, הוספת כל היד. * סיבובי כתפיים לפני, הבאת כל היד לפני הגוף לסירוגין לפני הגוף, תנועת אגרופים קדמיים לסירוגין, ובשתי ידיים. * הליכה במקום, כל צעד 3 שליחת עקבים קדימה, כל צעד 3 שליחת בהונות אחורה. * הליכה רגילה וברך למרפק נגדי.		התלמידות עומדות במפוזר וברוחים מול המורה.	הכרת מפרקים ושרירים.
3 דקות	הסבר	2. מתיחות - בעמידה: הרמת ידיים למעלה, שאיפה והורדת הידיים למטה תוך כדי נשיפה וכפיפת ברכיים. עמידת פישוק: ביצוע סיבובי ידיים, סיבובי שורש כף היד. בעמידה: רגל אחת כפופה לאחור באוויר. בישיבה מזרחית: הרמת ידיים מעל הראש וביצוע הטיות לצדדים. ישיבה שלמה: כפיפת הגו קדימה בניסיון לגעת בכף הרגל.		התלמידות מול המורה.	מי יכולה לומר מה זה כש"ג בריאותי? מה זה כש"ג לספורט?
20 דקות	חלק עיקרי	3. הסבר על כש"ג - מבדילים בין אימון לכושר גופני בריאותי לבין אימון לכושר גופני לספורט. א. כושר גופני בריאותי - יצריך סוג של כוח להחזקת הגוף (סיבולת לב ריאה, גמישות). ב. כושר גופני לספורט - מרכיבים ספציפיים שצריך לפתח (כוח מתפרץ, זריזות, מהירות). * יש חפיפות בין השניים. היום נעבוד על מרכיב כושר גופני שנקרא כוח: היכולת להתגבר על משקל המתנגד לכיוון שריר. ישנם 3 סוגי כוח: כוח מרבי, כוח מתפרץ, סבולת כוח.		תחנות.	א. עבודה על שרירי בטן – ישר בטני + רחב בטני. עבודה על יד אחורית. ב. עבודה על שרירי חזה ויד אחורית. ג. עבודה על 4 ראשי ועל המסטרינג, וישבן. ד. עבודה על יד אחורית, החזקת בטן וישבן.
5 דקות	סיום	4. תחנות בזוגות: א. סבולת כוח - בנות הזוג שוכבות בקרוס, כשכפות רגליים של בנות הזוג אחת מול השנייה. בת אחת עם כדור כוח, מבצעת כפיפת בטן, מעבירה את הכדור לבת הזוג השנייה שמבצעת גם היא כפיפת בטן. * שינוי דרגת קושי: כדור ספוג או גומי. ב. כוח + כוח מתפרץ - בת זוג א' מבצעת שכיבות סמיכה ובת הזוג ב' מעבירה כדור מצד לצד מתחת לבת הזוג א'. ומתחלפות לאחר דקה. * שינוי דרגת קושי: פלאנק (שכיבת סמיכה סטאטית). ג. כוח + כוח מתפרץ - מכרעים מקו התחלה לקו סיום. בחזרה מכרעים לאחור. * שינוי דרגת קושי: משקוליות של 0.5 ק"ג ביד. ד. כוח - עמידת סרטן הפוכה – להישאר במנח כ – דקה. * שינוי דרגת קושי: לבצע כפיפת מפרקים כשהרגליים ישרות.	התלמידות מחולקות לזוגות. כל שלושה זוגות בתחנה. המעבר בין התחנות הוא לפי כיוון השעון ולאחר 2 דקות שישומנו ע"י שריקה.	התלמידות מול המורה.	הרפיה ומתיחות. סיכום - התלמידות נשאלות: אילו שרירים עיקריים פעלו בכל תחנה?

מערך שיעור

הסטודנט/ית: יעת וסרמן ותמר ליסק **שנה:** ג'
בית ספר: "העמקים – תבור"
מספר הלומדים: 20-25 **כיתה:** ז'-יב'
מקום השיעור: דשא מרכזי
נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X
(X) מיומנויות גופניות
() הגינות בספורט
(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה
נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 59-57, 82-84, 91-92): כש"ג
שיעור מספר: 2 **מתוך:** 4 **שיעורים**
מקורות: 1. תוכנית הלימודים.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	התנסות ופיתוח יכולת סבולת.	התלמידות יבצעו ויתרגלו את היכולת של סבולת.
הכרתי	הכרת והבנת מרכיב הסבולת.	התלמידות יכירו את קבוצות השרירים והיכולות השונות הפועלות בביצוע מרכיב הסבולת
חברתי, ריגושי מוסרי	מיצוי היכולת האישית, שיתוף עם בת-זוג.	התלמידות ישתפו פעולה בזוגות ויעזרו לבת הזוג בהצלחת המשימה. התלמידות יחוו הצלחה אישית ושיפור בביצוע המשימות.

אופני בדיקת התכליות: מבדק יכולות בתחנות בהשוואה למצב התחלתי.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 6 דלגיות, 3 מדרגות, כרטיסיות לתחנות, 4 קונוסים.

הערות ארגוניות: כל תחנה נמצאת בתחום מוגדר.

הערות בטיחות: 1. יש להקפיד לשמור את הציוד לאחר השימוש בתחום המוגדר לו.

2. אין לבצע תרגילים שלא הוגדרו מראש בתחנה.

חלק/ זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה	ידע והבנה של גוף האדם בתנועה
5 דקות	קבלת הכיתה	פתיחת השיעור: בדיקת נוכחות, תלבושת, הסבר מה נעשה היום. החימום יהיה כללי וזהה בכל השיעורים במטרה ללמד את התלמידות תרגילים קבועים שיוכלו לבצע לפני עבודה עצמית של כש"ג.		התלמידות מול המורה.	חימום מפרקים והעלאת טמפרטורת גוף. לשם מה מעלים טמפי גוף? איזה מפרקים מניעים בתנועה?
5 דקות	חימום דינמי	1. חימום - 2 סיבובי ריצה. * ניעות בברכיים מצד לצד תוך כדי סיבובי כתפיים לאחור, הוספת מרפק מוביל, הוספת כל היד. * סיבובי כתפיים לפני, הבאת כל היד לפני הגוף לסירוגין לפני הגוף, אגרוף קדמי לסירוגין, ובשתי ידיים. * הליכה במקום, כל צעד 3 שליחת עקבים קדימה, כל צעד 3 שליחת בהונות אחורה. * הליכה רגילה וברך למרפק נגדי.		התלמידות עומדות במפוזר וברווחים מול המורה.	הכרת מפרקים ושרירים.
5 דקות	חימום סטטי	2. מתיחות - בעמידה: הרמת ידיים למעלה, שאיפה והורדת הידיים למטה תוך כדי נשיפה וכפיפת ברכיים. עמידת פישוק: ביצוע סיבובי ידיים, סיבובי שורש כף היד. בעמידה: רגל אחת כפופה לאחור באוויר. בישיבה מזרחית: הרמת ידיים מעל הראש וביצוע הטיות לצדדים. ישיבה שלמה: כפיפת הגו קדימה בניסיון לגעת בכף הרגל.		התלמידות מול המורה.	
3 דקות	הסבר	3. הסבר על כש"ג - מי זוכרת מה זה כש"ג? היום נעבוד על מרכיב כושר גופני שנקרא סבולת: היכולת להתגבר על עייפות מצטברת במהלך פעילות גופנית. רמת הסיבולת תלויה בכמות האנרגיה שבגוף, בהצטברות תוצרי לוואי והפסולת המשתחררת בשריר, במוטיבציה ובחוסן הנפשי. קיימים 3 סוגי סבולת: קצרת טווח, בינונית טווח וארוכת טווח.			
20 דקות	חלק עיקרי	4. תחנות בזוגות: א. סבולת קצרת טווח - בת זוג א' קופצת במשך דקה בדלגית ובת זוג ב' סופרת כמה קפצה ומתחלפות. * שינוי דרגת קושי: בפעם השנייה בתחנה לנסות לבצע יותר קפיצות. ב. סבולת קצרת טווח - בת זוג א' עולה ויורדת ממדרגה ובת זוג ב' סופרת לה את מספר עליות ומתחלפות לאחר דקה. שינוי דרגת קושי: בפעם השנייה בתחנה לנסות לבצע יותר עליות. ג. סבולת קצרת טווח - בת זוג א' קופצת מצד אחד של הדלגית לצד השני. בת זוג ב' סופרת קפיצות במשך דקה. מתחלפות. * שינוי דרגת קושי: קפיצה על רגל אחת. ד. סבולת קצרת טווח - בת זוג א' מבצעת כפיפות בטן עד זווית 30 מעלות במשך דקה. בת זוג ב' סופרת ומתחלפות. * שינוי דרגת קושי: בפעם השנייה לבצע יותר כפיפות בטן.	התלמידות מחולקות לזוגות. כל שלושה זוגות בתחנה. המעבר בין התחנות הוא לפי כיוון השעון ולאחר 2 דקות שיסומן ע"י שריקה.	תחנות.	א. שרירי התאומים. ב. שרירי ה-4 ראשי, ישבן, המסטרינג. ג. שרירי התאומים. ד. שרירי הבטן.
5 דקות	סיום	הרפיה ומתיחות. סיכום - שאלה: האם היה יותר קל בפעם הראשונה בתחנה או בפעם השנייה? כיצד קשור הקושי ליכולת הסבולת?		התלמידות מול המורה.	

מערך שיעור

הסטודנט/ית: יעת וסרמן ותמר ליסק **שנה:** ג'
בית ספר: "העמקים – תבור"
מקום השיעור: דשא מרכזי
נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X
(X) מיומנויות גופניות
() הגינות בספורט
(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה
נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 59-57, 82-84, 91-92): כש"ג
שיעור מספר: 3 מתוך: 4 שיעורים
מקורות: 1. תוכנית הלימודים.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	התנסות ופיתוח מרכיבי הכשר - מהירות וזריזות.	התלמידות יתנסו ויפתחו את היכולות: מהירות וזריזות.
הכרתי	הכרת מרכיבי הכשר מהירות-זריזות.	התלמידות יכירו את היכולות ואת קבוצות השרירים השונות הפועלות בביצוע מרכיבי הכשר מהירות וזריזות.
חברתי, ריגושי מוסרי	מיצוי היכולת האישית ושיתוף פעולה בזוגות.	התלמידות יצליחו לשתף פעולה בזוגות ויסייעו לבת הזוג בהצלחת המשימה. התלמידות יחוו הצלחה אישית בביצוע ושיפור.

אופני בדיקת התכליות: מבדק יכולות בתחנות בהשוואה למצב התחלתי.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 6 קונסים, 6 סטופרים, 10 קונסים, 3 כדורי ספוג, כרטיסיות לתחנה.

הערות ארגוניות: כל תחנה נמצאת בתחום מוגדר.

הערות בטיחות: 1. יש להקפיד לשמור את הציוד לאחר השימוש בתחום המוגדר לו.

2. אין לבצע תרגילים שלא הוגדרו מראש בתחנה.

חלק/ זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה	ידע והבנה של גוף האדם בתנועה
5 דקות	קבלת הכיתה	פתיחת השיעור: בדיקת נוכחות, תלבושת, הסבר מה נעשה היום.		התלמידות מול המורה.	חימום מפרקים והעלאת טמפרטורת גוף. לשם מה מעלים טמפי גוף? איזה מפרקים מניעים בתנועה?
5 דקות	חימום דינמי	1. חימום - 2 סיבובי ריצה. * ניעות בברכיים מצד לצד תוך כדי סיבובי כתפיים לאחור, הוספת מרפק מוביל, הוספת כל היד. * סיבובי כתפיים לפני, הבאת כל היד לפני הגוף לסירוגין לפני הגוף, ביצוע אגרוף קדמי לסירוגין, ובשתי ידיים. * הליכה במקום, כל צעד 3 שליחת עקבים קדימה, כל צעד 3 שליחת בהונות אחורה. * הליכה רגילה וברך למרפק נגדי.		התלמידות עומדות במפוזר וברווחים מול המורה.	
5 דקות	חימום סטטי	2. מתיחות - בעמידה: הרמת ידיים למעלה, שאיפה והורדת הידיים למטה תוך כדי נשיפה וכיפוף ברכיים. עמידת פישוק: ביצוע סיבובי ידיים, סיבובי שורש כף היד. בעמידה: רגל אחת מכופפת לאחור באוויר, בישיבה מזרחית: הרמת ידיים מעל הראש וביצוע הטיות לצדדים. ישיבה שלמה: כיפוף הגו קדימה בניסיון לגעת בכף הרגל.		התלמידות מול המורה.	הכרת מפרקים ושרירים.
3 דקות	הסבר	3. הסבר על כש"ג - מי זוכרת מה זה כש"ג? על אילו מרכיבים עבדנו כבר? (כוח וסבלות). היום נכיר ונעבוד על מרכיבי הכושר גופני שנקראים מהירות וזריזות: מהירות: מבטאת את היכולת לעבור בזמן הקצר ביותר את המרחק שבין שתי נקודות קרובות. זריזות: מבטאת את היכולת לשנות במהירות את מצב הגוף.		התלמידות מול המורה.	
20 דקות	חלק עיקרי	4. תחנות בזוגות: א. מהירות וזריזות - 4 X 10. 2 קווים המסמנים 10 מ' וקונוס שצריך להעביר מקו לקו. בת זוג א' מבצעת וב' מודדת בסטופר. מתחלפות. * שינוי דרגת קושי: בפעם השנייה לנסות לבצע בפחות זמן. ב. זריזות - הפל את הקונוס - זוג א' מפיל את הקונוסים וזוג ב' מרים את הקונוסים תוך דקה ומתחלפים בתפקידים. ג. מהירות - משחק רדיפה תפיסה. עומדים אחד מול השני. לקריאה של בן זוג א' בן זוג ב' מסתובב ובורח וא' צריך לתפוס אותו. * שינוי דרגת קושי: קימה מישיבה. ד. זריזות - בת זוג א' מבצעת כפיפות בטן ובת זוג ב' זורקת כדור ספוג וא' צריכה לתפוס ולזרוק בחזרה.	התלמידות מחולקות לזוגות. כל שלושה זוגות בתחנה. המעבר בין התחנות הוא לפי כיוון השעון ולאחר 2 דקות שיסומן ע"י שריקה.	א. שרירי ידיים, המסטרנינג, תאומים, 4 ראשי, ישבן. ב. שרירי ידיים, המסטרנינג, תאומים, 4 ראשי, ישבן. ג. שרירי ידיים, המסטרנינג, תאומים, 4 ראשי, ישבן. ד. שרירי בטן וידיים.	
5 דקות	סיום	הרפיה ומתיחות. סיכום - איזה מרכיב אחר נפגע כשאנו משתמשים במרכיב המהירות והזריזות (הדיוק).		התלמידות מול המורה.	

מערך שיעור

הסטודנט/ית: יעת וסרמן ותמר וסרמן שנה: ג' תאריך יום הוראה מתוכנן:

בית ספר: "העמקים – תבור" כיתה: ז'-יב' מספר הלומדים: 20-25

מקום השיעור: דשא מרכזי

נושא הלימוד: סמך/י את נושאי הלימוד שתלמדו ב-X

(X) מיומנויות גופניות

() הגינות בספורט

(X) ידע והבנה של גוף האדם בתנועה

נושא יחידת ההוראה (מתוכני הלימוד, עמ' 59-57, 84-82, 92-91): כש"ג

שיעור מספר: 4 מתוך: 4 שיעורים

מקורות: 1. תוכנית הלימודים.

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
גופני	התנסות ופיתוח יכולות: סבולת, כוח, מהירות וזריזות	התלמידות יתנסו ויפתחו את היכולות: סבולת, כוח, מהירות וזריזות
הכרתי	הכרת מרכיבי הכשר: סבולת, כוח, מהירות וזריזות	התלמידות יכירו את מרכיבי הכשר, את היכולות המאפיינות אותם ואת קבוצות השרירים השונות הפועלות בביצוע יכולת מסוימת.
חברתי, ריגושי מוסרי	מיצוי היכולת האישית ושיתוף פעולה בזוג.	התלמידות יצליחו לשתף פעולה בזוגות ולעזור לבת הזוג בביצוע המשימה. התלמידות יחוו הצלחה אישית ושיפור.

אופני בדיקת התכליות: מבדק יכולות בתחנות בהשוואה למצב התחלתי.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 3 מדרגות, 9 דלגיות, 3 כדורי כוח, 1 כדור ספוג, 12 קונוסים, כרטיסיות.

הערות ארגוניות: כל תחנה נמצאת בתחום מוגדר.

הערות בטיחות: 1. יש להקפיד לשמור את הציוד לאחר השימוש בתחום המוגדר לו.

2. אין לבצע תרגילים שלא הוגדרו מראש בתחנה.

חלק/ זמן	מטרת התרגיל (מגמה)	המשימות / תיאור הפעילות	נקודות להדגשה (בטיחות, "רמזים מנחים")	ארגון הלמידה	ידע והבנה של גוף האדם בתנועה
5 דקות	קבלת הכיתה	פתיחת השיעור: בדיקת נוכחות, תלבושת, הסבר מה נעשה היום. החימום יהיה כללי וזהה בכל השיעורים במטרה ללמד את התלמידות תרגילים קבועים שיוכלו לבצע לפני עבודה עצמית של כש"ג.		התלמידות מול המורה.	חימום מפרקים והעלאת טמפרטורת גוף. לשם מה מעלים טמפי גוף? איזה מפרקים מניעים בתנועה?
5 דקות	חימום דינמי	1. חימום - 2 סיבובי ריצה. * ניעות בברכיים מצד לצד תוך כדי סיבובי כתפיים לאחור, הוספת מרפק מוביל, הוספת כל היד. * סיבובי כתפיים לפני, הבאת כל היד לפני הגוף לסירוגין לפני הגוף, אגרוף קדמי לסירוגין, ובשתי ידיים. * הליכה במקום, כל צעד 3 שליחת עקבים קדימה, כל צעד 3 שליחת בהונות אחורה. * הליכה רגילה וברך למרפק נגדי.		התלמידות עומדות במפוזר וברוחים מול המורה.	
5 דקות	חימום סטטי	2. מתיחות - בעמידה: הרמת ידיים למעלה, שאיפה והורדת הידיים למטה תוך כדי נשיפה וכפיפת ברכיים. עמידת פישוק: ביצוע סיבובי ידיים, סיבובי שורש כף היד. בעמידה: רגל אחת כפופה לאחור באוויר, בישיבה מזרחית: הרמת ידיים מעל הראש וביצוע הטיית לצדדים. ישיבה שלמה: כפיפת הגו קדימה בניסיון לגעת בכף הרגל.		התלמידות מול המורה.	הכרת מפרקים ושרירים.
3 דקות	הסבר	3. הסבר על כש"ג - מי זוכרת מה זה כש"ג? על מה עבדנו כבר? (כוח סבולת, מהירות וזריזות). היום נבדוק את השיפור בכל אחד מהרכיבים.			
10 דקות	חלק עיקרי	4. תחנות בזוגות: א. סבולת כוח - בנות הזוג שוכבות בקרוס, כשכפות רגליים של בנות הזוג אחת מול השנייה. בת אחת עם כדור כוח, מבצעת כפיפת בטן, מעבירה את הכדור לבת הזוג השנייה שמבצעת גם היא כפיפת בטן. * שינוי דרגת קושי: כדור ספוג או גומי. ב. סבולת קצרת טווח - בת זוג א' עולה ויורדת ממדרגה ובת זוג ב' סופרת לה את מספר עליות ומתחלפות לאחר דקה. שינוי דרגת קושי: בפעם השנייה בתחנה לנסות לבצע יותר עליות. ג. זריזות - 4 X 10. 2 קווים המסמנים 10 מ' וקונוס שצריך להעביר מקו לקו. בת זוג א' מבצעת ובי מודדת בסטופר. מתחלפות. * שינוי דרגת קושי: בפעם השנייה לנסות לבצע בפחות זמן.	התלמידות מחולקות לזוגות. כל שלושה זוגות בתחנה. המעבר בין התחנות הוא לפי כיוון השעון ולאחר 2 דקות שיסומן ע"י שריקה.	תחנות. א. עבודה על שרירי בטן – ישר בטני + רחב בטני. עבודה על יד אחורית. ב. 4 ראשי, ישבן, המסטרנינג. ג. ידיים, המסטרנינג, תאומים, 4 ראשי, ישבן.	
10 דקות	מבדק עיוני	4. מבדק עיוני - הבנות מקבלות מספר שאלות אמריקאיות הקשורות לנושאים שנלמדו ביחידה ועליהן לענות על המבדק.		התלמידות יושבות מול המורה.	ידיעה של החומר הנלמד.
5 דקות	סיום	הרפיה ומתיחות. סיכום - סיכום נושא היחידה.		התלמידות מול המורה.	

מחונן ליחידת הוראה בכושר גופני:

משקל	קריטריונים
40	1. השתתפות פעילה ביחידה.
20	2. שיפור במדדי מבחן כניסה לעומת מבחן מסכם
30	3. הצלחה במבחן עיוני
10	4. תרומה להצלחת בת הזוג במשימה
100	סה"כ

פירוט הקריטריונים והציון:

ציון קריטריון	כל רכיב בטור זה אינו מוסיף נקודות לציון (ציון בסיס 60)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 1 או 2 נקודות (ציון 60-70)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 3 או 4 נקודות (ציון 70-80)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 5 או 6 נקודות (ציון 80-90)	כל רכיב בטור זה מוסיף לציון 7 או 8 נקודות (ציון 90-100)
1. השתתפות פעילה ביחידה	התלמידה אינה פעילה דיה במהלך היחידה.	התלמידה פעילה במידה מספקת.	התלמידה משתפת פעולה במהלך היחידה.	התלמידה שותפה במהלך היחידה ומתעניינת בהסברים הנלווים.	התלמידה שותפה במהלך היחידה ובקיא בהסברים הנלווים.
2. שיפור במדדי מבחן כניסה לעומת מסכם מבחן	התלמידה לא השתפרה.	התלמידה השתפרה במידה מועטה (10 סבולת כוח עם קצרת טווח – מדרגה, זריזות – 10X4)	התלמידה השתפרה במידה מספקת (15 סבולת כוח עם קצרת טווח – מדרגה, זריזות – 10X4)	התלמידה השתפרה במידה טובה (20 סבולת כוח עם קצרת טווח – מדרגה, זריזות – 10X4)	התלמידה השתפרה במידה טובה מאוד (25 סבולת כוח עם קצרת טווח – מדרגה, זריזות – 10X4)
3. הצלחה במבחן עיוני	התלמידה ענתה נכון על 4 שאלות.	התלמידה ענתה נכון על 5 שאלות.	התלמידה ענתה נכון על 6 שאלות.	התלמידה ענתה נכון על 7 שאלות.	התלמידה ענתה נכון על 8 שאלות.
4. תרומה להצלחת בת הזוג במשימה	התלמידה מתרכזת בתפקוד שלה בלבד.	התלמידה מתרכזת בתפקוד שלה בלבד ומתייחסת לתפקוד בת הזוג.	התלמידה מתרכזת בתפקוד שלה ולעיתים מסייעת לתפקוד בת הזוג.	התלמידה מסייעת לבת הזוג.	התלמידה מסייעת לבת הזוג ותורמת להצלחתה.

