



רישום וקבלה

אל: המועמדים ללימודי שנה א' במכללה – תשע"ה

שם: _____ ת.ז. _____

שלום רב,

הנדון: מבחני קבלה מעשיים

בחוזר זה מפורטים דרישות המבחנים בענפי הספורט האישיים והקבוצתיים כדלקמן:

<u>ענפי ספורט אישיים:</u>	<u>ענפי ספורט קבוצתיים:</u>
1. התעמלות	1. כדורסל
2. מחול	2. כדורגל
3. אתלטיקה	3. כדורעף
	4. כדוריד

עליך להקיף בעיגול, **אחד** מענפי הספורט האישיים ו**אחד** מענפי הספורט הקבוצתיים שבהם הנך מעוניין/ת להיבחן, עלייך למלא את שמך ומספר תעודת הזהות. במהלך תקופת ההרשמה, יתקיימו כמה מועדים של מבחנים מעשיים (מועדי המבחנים יפורסמו בהמשך).

הנך מתבקש/ת לשלוח טופס זה ליחידה לרישום ולקבלה עם ערכת ההרשמה, או להעביר בפקס 098639377

הנחיות ודגשים למבחנים המעשיים:

- יש להגיע בתלבושת ספורט מתאימה.
- יש להסיר או לחילופין לכסות את כל התכשיטים (כולל פירסינג) שעלולים לגרום לפציעה של הנבחן/ת ו/או של אחרים.
- מוזכר בזאת כי כל מועמד שטרם הציג את האישורים הרפואיים לא יוכל להיבחן במבחנים המעשיים!**

בברכה,

המדור לרישום וקבלה

אתלטיקה קלה

מוגש בידי: צוות המורים לאתלטיקה קלה

ריצת 2000 מ' – מזינוק גבוה, המטרה להשיג תוצאה מיטבית.

הדרישות ההישגיות הן כדלקמן:

ריצת 2000 מ'			מקצוע
בנות	בנים	בנים	ציון
9: 40 – 9: 15 דקי	7: 15 – 6: 51 דקי	5.50 מ'	100
10: 15 – 9: 41 דקי	7: 40 – 7: 16 דקי	5.10 מ'	90
10: 40 – 10: 16 דקי	8: 00 – 7: 41 דקי	4.70 מ'	80
11: 00 – 10: 41 דקי	8: 30 – 8: 00 דקי	4: 30 מ'	70
11: 30 – 11: 01 דקי	9: 00 – 8: 31 דקי	4.40 מ'	60

מחול

מוגש בידי: צוות המורים למחול

המבחן מיועד למועמדים בעלי ידע באחד מסגנונות המחול ו/או מקצועות תנועה המשיקים להם (בלט קלאסי, מחול מודרני, מחול עכשווי, מחולות עם ואופי, ג'אז, היפ-הופ, פלמנקו, ריקודי נשף, התעמלות ספורטיבית ואומנותית, אומנויות לחימה וכו').

המבחן יכלול מרכיב חובה ומרכיב רשות, כדלהלן:

א. מרכיב החובה (2 – 3 דקות):

הנבחן/ת יחברו קטע תנועתי **אישי** מותאם למוזיקה מוקלטת וערוכה. הרצף התנועתי יבוצע בשטף תוך שינויי מהירות ודינמיקה, ניצול רמות גובה (קפיצות תרגילים בעמידה ובמצבים שונים על הרצפה) וכן שימוש בשינויי כיוונים תוך התקדמות במרחב. **(יש להביא אתכם את הקלטת)**.
המרכיבים הבאים ישולבו בקטע (לא בהכרח בסדר זה):

- ביצוע מיומנויות של שיווי משקל – איזון על רגל אחת ועל חלקי גוף נוספים.
- ביצוע רצף של קפיצות גדולות תוך צעדי מעבר ביניהן – 5 סוגי קפיצה, תוך שימת דגש על צורת הגוף בעת המעוף.
- בצוע סיבובים – באפשרויות של ב=סבוב על רגל אחת (במקום) ו/או תוך התקדמות, אפשר גם קפיצות בסיבוב.
- בצוע תרגילי/מצבי גמישות בסיסית

ב. מרכיב הרשות – לבחירה (1: 30 – 2 דקות):

הצגת קטע {נוסף} בסגנון בו הנבחן/ת שולט/ת היטב, ויש בו אפשרות להבעה אישית.
כאן הכוונה לאחד מהסגנונות המוזכרים בסוגריים במשפט הפתיחה.

הערה: רצפי תרגילים משיעורי "מחול אירובי" וכן תרגילי חימום משיעורי תנועה שונים, אינם נכללים בתחום זה של המחול יש להתייחס לסעיף א', החובה, על פי כל מרכיביו – כקטע מעובד.

התעמלות

מוגש בידי: צוות המורים להתעמלות

למועמד/ת: עליך לבצע תרגיל קרקע שכולל לפחות את האלמנטים הרשומים מטה. כמו כן להציג שליטה באחד מהשניים: קפיצת ארגז או תרגיל מתח כמפורט להלן:

רכיבי תרגיל קרקע:

1. גלגול לפניים.
2. עמידת ידיים.
3. גלגל.
4. ערבית/קפיצת ידיים.

רכיבים לתרגיל המתח:

1. עליית סבב.
2. סבב בטן לאחור.
3. ירידה עפ"י בחירה.

קפיצות:

ארגז רוחב – מקרס עם משלח.

כדורגל

מוגש בידי: צוות המורים לכדורגל

כדור מנקודה א' לנקודה ב' (כ 20 – 30 מטר).

1. מסירה ועצירה בזוגות בעמידה ובתנועה.
2. טיפול אישי בכדור – רגל, ראש ובעיטות לשער.
3. משחק קטרגל קצר.

כדורסל

מוגש בידי: צוות המורים לכדורסל

נושאי המבחן:

1. שליטה בכדור/כדור ביד ימין וביד שמאל.
2. צעד וחצי בימין ובשמאל.
3. כניסת שתי רגליים מצד שמאל.
4. שינוי כיוון בכדור.
5. כדור – בלימה – קליעה בתנועה.
6. משחק: 1 X 1, 2 X 2.

מהלך המבחן:

1. כדרור/צעד וחצי – הנבחן יכדרר מסל לסל ויבצע שתי כניסות לסל בצעד וחצי.
2. שינוי כיוון וכניסת צעד וחצי – הנבחן יבצע שינוי כיוון לכניסת שתי רגליים משמאל.
3. הנבחן יכדרר מקו מחצית המגרש ויקלע לסל מקו העונשין, פעמיים ברציפות.
4. מבחן אובייקטיבי אחוזי קליעה – משש זריקות לסל, כמה סלים נקלעו?
5. משחק: 1 X 1, 2 X 2.

כדורעף

מוגש בידי: : צוות המורים לכדורעף

הסטודנטים ייבחנו ברביעיות (2 זוגות) במשך כ – 12 דקות לרביעייה.

נושאי המבחן:

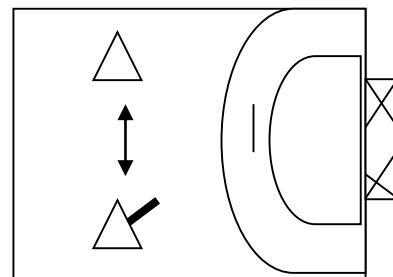
1. חימום אישי.
2. מסירה עלית/קבלה תחתית בזוג.
3. ביצוע פעולות הגנה בזוג.
4. הנחתה מעמדות 4 ו – 2.
5. משחק 2 X 2.

כדוריד

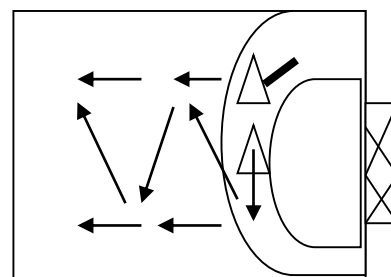
מוגש בידי: : צוות המורים לכדוריד

נושאי המבחן:

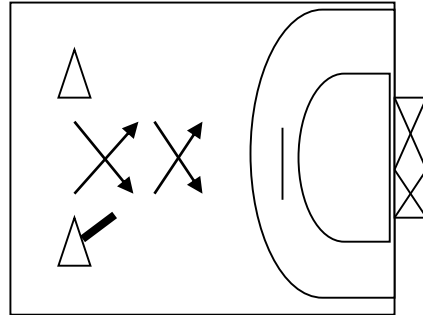
1. מסירות בזוגות - סטטי



2. מסירות בזוגות בתנועה



3. הצלבות בתנועה עם כדור



4. זריקות לשער (חופשי)

5. משחק 2 X 2