

**אל: המועמדים ללימודי שנה א', הכשרת אקדמאים ותוכניות לימודים להוראת החינוך לשנת הלימודים תש"פ**

שם: \_\_\_\_\_ ת.ז. \_\_\_\_\_

שלום רב,

**הנדון: מבחני יכולת מעשיים**

בחוזר זה מפורטים דרישות המבחנים בענפי הספורט האישיים והקבוצתיים כדלקמן:

**מבחן כושר גופני ( ביפטסט )הינו חובה.** בנוסף עליך לבחור **אחד** מענפי הספורט האישיים **ואחד** מענפי הספורט הקבוצתיים שבהם הינך מעוניין/ת להיבחן.

**ענפי ספורט אישיים:**

1. כדורסל
2. כדורגל
3. כדורעף

**ענפי ספורט קבוצתיים:**

1. התעמלות
2. תרגיל תנועתי

אנא הקפד/י למלא את הפרטים האישיים.

במהלך תקופת ההרשמה תזומן/ני למבחני היכולת המעשיים כמוזכר לעיל.

**הנחיות ודגשים למבחנים המעשיים:**

- למבחן המעשי עליך להגיע בתלבושת ספורט נוחה ומתאימה.
- עליך להגיע מוכן למבדק. (לאחר חימום הגוף, וללא תכשיטים כעגילים ושרשראות), עליך להתכונן בהתאם למבדק שבחרת
- חלה חובה הצגת אישור רפואי והצגת הצהרת בריאות לפני ביצוע המבדקים המעשיים. המבחנים יתקיימו אחת לחודש ומועדי הבחינות יפורסמו בנפרד. הערה: למי שלא עמד בדרישות תנתן הזדמנות פעם נוספת בלבד!

**אנו מאחלים לכם הצלחה במבחנים.**

בברכה,

היחידה לרישום וקבלה

## התעמלות

בבחינות הכניסה ייבדקו יכולותיך הבסיסיות לעמוד במשימות הנלמדות בקורסי ההתעמלות במכללה. הכנה מתאימה לבחינות תסייע לך לעמוד בהצלחה בקורסים אלו. עליך להיבחן בארבעת מכשירי ההתעמלות על פי ההנחיות הבאות:

### **קרקע**

בצע 4 אלמנטים שאתה שולט בביצועם. ניתן לבצע ברצף או כאלמנטים בודדים. אלמנטים לדוגמא: נר, גלגול לפניים, עמידת ידיים, גלגל, עמידת ראש, קפיצה ערבית..

### **מתח/טבעות**

10 שניות שהייה בתליית און (תלייה על המתח במרפקים כפופים סנטר מעל המתח). או

5 עליות מתלייה לתליית און (=עליות מתח").

### **קורה**

הליכה על קורת שיווי משקל, ביצוע מאוזן (כלשהו), ירידה בניתור מקצה הקורה לעמידה על מזרן נחיתה.

### **ארגז קפיצות**

עמידה על מקפיצה שמוצבת ליד ארגז אורך, ידיים מונחות בקצה הארגז. מספר ניתורי הכנה, עלייה לעמידה שפופה על הארגז, קימה לעמידה עליו, התקדמות עד קצה הארגז, ניתור משתי רגלים לעמידה על מזרן הנחיתה.

## תרגיל תנועת

המבחן מיועד למועמדים בעלי ידע באחד מסגנונות המחול ו/או מקצועות התנועה 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 יחבר קטע תנועתי **אישי** מותאם למוזיקה מוקלטת וערוכה. הרצף התנועתי יבוצע בשטף תוך שינויי מהירות ודינמיקה, ניצול רמות גובה וכן שימוש בשינויי כיוונים תוך התקדמות במרחב. (יש להביא אתכם את הדיסק). (לא ניתן להביא דיסק און קי) 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 – על רגל אחת (במקום) או תוך כדי התקדמות, אפשר גם קפיצות בסיבוב.
- בצוע תרגילי/מצבי גמישות בסיסית.

**הערה: הבוחן רשאי להוסיף או לגרוע בתחנות הנבדק!**

**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 בפתיח.

## מבחן הביפ טסט (בדיקת יכולת אירובית – כושר גופני)

מבחן ביפ הוא מבחן ריצה רב- שלבי לבדיקת יכולת אירובית ועוד. במבחן זה הנבחנים רצים הלוך ושוב בין שני קווים שהמרחק ביניהם הוא 20 מטר. קצב הריצה מוכתב על ידי אותות (ביפים) המושמעים על ידי תקליטור. בהישמע הביפ הנבחנים רצים אל הקו שממול ואם הם מגיעים אליו לפני הישמע הביפ הבא עליהם לחכות שם.

המבחן מורכב מכמה שלבים, כל אחד מהם מהיר מקודמו. השלב הראשון מתנהל בקצב איטי: 9 שניות ל- 20 מטר (8.0 קמ"ש). לאחר כדקה התקליטור מודיע כי מתחיל שלב חדש והקצב מתגבר בחצי קמ"ש. כאמור בכל שלב המהירות גוברת עד אשר הנבחן אינו יכול להמשיך עוד ואז מסתיים המבחן עבורו. הניקוד למבחנים מופיע בטבלה הבאה:

ציון	תוצאות בנות	תוצאות בנים
נכשל	5 דקות ומטה	עד 7 דקות ומטה
עובר	5 דקות ומעלה	7 דקות ומעלה
מצויין	מעל 9 דקות	מעל 10 דקות

הסבר לביצוע יינתן ע"י צוות הבוחנים במקום.

## משחקי כדור:

### כדורגל

- כדור מנקודה א' לנקודה ב' (כ 20 – 30 מטר).
- מסירה ועצירת כדור בזוגות (בעמידה ובתנועה).
- שליטה ומיומנות אישית בכדור, ראש ובעיטות לשער.
- משחק קטרגל קצר (משחק צוות).

### כדורסל

- שליטה בכדור, וכדור ביד ימין וביד שמאל.
- צעד וחצי בימין ובשמאל.
- שינוי כיוון בכדור.
- כדור-בלימה- קליעה בתנועה.
- משחק 1 X 1 – 2 X 2.

### מהלך המבחן:

1. כדור צעד וחצי – הנבחן יכדרר מסל לסל ויבצע שתי כניסות לסל בצעד וחצי.
2. שינוי כיוון וכניסת צעד וחצי – עם שינוי כיוון בימין ובשמאל, קליעות מקו העונשין, מבחן אובייקטיבי ואחוזי קליעה.

## כדורעף

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 – 2.
5. משחק 2 X 2.

סיכום : בתום המבדק המעשי בכל התחנות ירוכזו התוצאות ויירשמו בתיק המועמד .  
המועמדים יקבלו את תוצאות המבחנים המעשיים בהודעת S.M.S לאחר מספר ימים.

בהצלחה  
צוות הבוחנים