



## ציון במבחני כושר גופני

### תיאור סיטואציה

לפניכם טבלה בה נעזרים מורים לחינוך גופני ובה מתוארים מדדים לקבלת ציון בתרגילים שונים בחינוך גופני.

הקריטריונים שונים עבור בנים ועבור בנות.

בכיתות ט' לצורך מתן ציונים במבחני כושר גופני.

תלמידים (בנים) נבחנים ב-5 מדדים, ותלמידות (בנות) נבחנות ב-4 מדדים.

כדי לקבל ציון סופי בכושר גופני, המורה משקלל את הציונים בכל המדדים (ציון ממוצע).

לדוגמה: בתרגיל "בטן בדקה" כדי לקבל ציון 90 תלמידה צריכה לעשות 59 כפיפות בטן בדקה ואילו תלמיד צריך לעשות 70.

הזמנים בטבלה מופיעים בתצוגה של שעון דיגיטלי.

מבחני כושר גופני - ט'									
תלמידות					תלמידים				
מתח עליות און	קפיצה מהמקום	2000 מטר	זריזות 4X10	בטן בדקה	ניקוד	קפיצה מהמקום	1500 מטר	זריזות 4X10	בטן בדקה
16	228	7:31	9.5	80	100	204	7:07	10.5	69
	226	7:36	9.6	79	99	202	7:12	10.6	68
15	224	7:42	9.7	78	98	200	7:17	10.7	67
	222	7:48	9.8	77	97	198	7:22	10.8	66
14	220	7:54	9.9	76	96	196	7:29	10.9	65
	218	8:00	10.0	75	95	194	7:36	11.0	64
13	216	8:07	10.1	74	94	192	7:45	11.1	63
	213	8:14	10.2	73	93	190	7:52	11.2	62
12	210	8:21	10.3	72	92	188	7:59	11.3	61
	207	8:28	10.4	71	91	186	8:06	11.4	60
11	204	8:35	10.5	70	90	184	8:13	11.5	59
	202	8:43	10.6	69	89	182	8:20	11.6	58
10	200	8:52	10.7	68	88	180	8:28	11.7	57
	198	8:59	10.8	67	87	178	8:36	11.8	56
9	196	9:09	10.9	66	86	176	8:44	11.9	55
	194	9:16	11.0	65	85	174	8:52	12.0	54
8	192	9:25	11.1	64	84	172	9:00	12.1	53
	190	9:34	11.2	63	83	170	9:09	12.2	52
7	188	9:43	11.3	62	82	168	9:18	12.3	51
	186	9:52	11.4	61	81	166	9:27	12.4	50
6	184	10:02	11.5	60	80	164	9:36	12.5	49
	182	10:12	11.6	58	79	162	9:45	12.6	48
	180	10:22	11.7	56	78	160	9:50	12.7	47
5	178	10:32	11.8	54	77	158	9:55	12.8	46
	176	10:43	11.9	52	76	156	10:05	12.9	45
	174	10:54	12.0	50	75	154	10:15	13.0	44
4	172	11:05	12.1	48	74	152	10:25	13.1	43
	170	11:16	12.2	46	73	150	10:35	13.2	42
	168	11:27	12.3	44	72	147	10:45	13.3	41
	166	11:38	12.4	42	71	144	10:57	13.4	40
3	164	11:50	12.5	40	70	141	11:10	13.5	39
	162	12:02	12.6	39	69	138	11:23	13.6	38
	160	12:14	12.7	38	68	135	11:36	13.7	37
	157	12:26	12.8	37	67	132	11:50	13.8	36
	154	12:40	12.9	36	66	129	12:04	13.9	35
2	151	12:56	13.0	35	65	126	12:18	14.0	34
	148	13:10	13.1	34	64	123	12:33	14.1	33
	145	13:24	13.2	33	63	120	12:48	14.2	32
	142	13:38	13.3	32	62	117	13:03	14.3	31
	139	13:52	13.4	30	61	114	13:18	14.4	30
1	136	14:07	13.5	29	60	111	13:33	14.5	29
	133	14:22	13.6	28	59	108	13:48	14.6	28
	130	14:37	13.7	27	58	105	14:03	14.7	27
	127	14:52	13.8	26	57	102	14:18	14.8	26
	124	15:08	13.9	25	56	99	14:33	14.9	25
0	120	15:24	14.0	24	55	96	14:48	15.0	24
	116	15:40	14.2	22	54	94	15:03	15.1	23
	112	15:56	14.4	21	53	92	15:18	15.2	22
	108	16:11	14.6	20	52	90	15:33	15.3	21
	104	16:26	14.8	19	51	88	15:48	15.4	20
	100	16:42	15.0	18	50	87	16:00	15.5	19



## פתרו את הבעיות הבאות

### בעיה 1

עמי ותמי נבחנו ב- 3 המדדים הבאים:

- בטן
- זריזות
- ריצה

הציון הממוצע של כל אחד מהם היה 89.

תנו 3 אפשרויות שונות לתוצאות שעמי ותמי יכלו לקבל בכל אחד מהמדדים.

### בעיה 2

עמי ותמי נבחנו במבחני כושר גופני (בכל המדדים).

הציון הממוצע של כל אחד מהם היה 89.

במבחן ריצה אלה התוצאות שקיבלו שני התלמידים:

- עמי רץ במשך 8:14 דקות
- תמי רצה במשך 7:52 דקות

תנו דוגמה לתוצאות שעמי ותמי יכלו לקבל בכל אחד מהמדדים האחרים, בהינתן שהציון הממוצע לא השתנה.