



**כרטיסיית מעקב אישית לאתגר קפיצה בדלגית**

**שם התלמיד\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ כיתה: \_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **שבוע 1** | **ראשון** | **שני** | **שלישי** | **רביעי** | **חמישי** | **שישי** |
| **תוצאה** |  |  |  |  |  |  |
| **שבוע 2** | **ראשון** | **שני** | **שלישי** | **רביעי** | **חמישי** | **שישי** |
| **תוצאה** |  |  |  |  |  |  |
| **שבוע 3** | **ראשון** | **שני** | **שלישי** | **רביעי** | **חמישי** | **שישי** |
| **תוצאה** |  |  |  |  |  |  |

**ניתור אישי בדלגית**

* **השיפור הוא אישי- כל אחד בהשוואה לעצמו ולנקודת הפתיחה שלו,**

**כל אחד בהתאם לכושרו, ליכולתו ולמידת שליטתו במיומנות.**

* **אפשרויות לאתגר הדלגית:**

**- ניתורים ברצף עם / בלי ביניים**

**-ניתורים בשתי רגליים יחד/ רגל רגל**

**חלוקת זמנים לפי שכבות גיל:**

**שכבות א-ב: רבע דקה שכבות ג-ד: חצי דקה שכבות ה-ו: דקה**

 **בהצלחה רבה! סומך עליכם...איציק המורה לחנ"ג.**