

שימו לב: בבחינה זו יש הנחיות מיוחדות.
יש לענות על השאלות על פי הנחיות אלה.

חינוך גופני

הוראות

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני פרקים.

פרק ראשון – פרקים נבחרים בתורת החינוך הגופני
ובתולדותיו, הפסיכולוגיה של הספורט
פרק שני – חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים,
הפיזיולוגיה של המאמץ,
תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני – (20×3) – 60 נקודות
סך הכול – 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

יש לכתוב במחברת הבחינה בלבד. יש לרשום "טיוטה" בראש כל עמוד המשמש טיוטה.
כתיבת טיוטה בדפים שאינם במחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה.

השאלות בשאלון זה מנוסחות בלשון רבים, אף על פי כן על כל תלמידה וכל תלמיד להשיב עליהן באופן אישי.

בהצלחה!

השאלות

פרק ראשון

פרקים נבחרים בתורת החינוך הגופני ובתולדותיו,

הפסיכולוגיה של הספורט (40 נקודות)

אין שאלות חובה בפרק זה.

בפרק זה יש לענות על שלוש מן השאלות 1-6 (לכל שאלה – $13\frac{1}{3}$ נקודות).

אם בחרתם לענות על שאלה 1, ענו בקצרה (1-4 שורות) על ארבעה מן הסעיפים א-ח (לכל סעיף – $3\frac{1}{3}$ נקודות).

1. א. הסבירו בקצרה את "תאוריית המשיכה של מורגן".
- ב. ציינו שתי תכונות אופי של הטיפוס האקסטרוברטי (המוחצן), כפי שהן באות לידי ביטוי בספורט אן בחיי היום-יום.
- ג. הסבירו בקצרה מהי גישת "ייחוס סיבתית".
- ד. ציינו שתי דרכים למדוד את רמת העוררות של האדם.
- ה. הסבירו מהו "חודש השלום" שהיה נהוג ביוון העתיקה בזמן שנערכה אולימפיאדה.
- ו. ציינו שני ענפי ספורט שהיו כלולים בפנטאתלון (בקרב חמש) ביוון העתיקה.
- ז. ציינו המלצה אחת של הוועדה ברשות דב לוי שהוקמה לאחר אולימפיאדת אטלנטה כדי לקדם את הספורט האולימפי בישראל.
- ח. ציינו שני ענפי ספורט שבהם זכתה ישראל ביותר ממדליה אולימפית אחת.

בכל שאלה שתבחרו מן השאלות 2-6, ענו על כל הסעיפים.

2. א. מהי "חרדה מצבית"? ($3\frac{1}{3}$ נקודות)
- ב. הסבירו את ההבדל בין "חרדה מצבית" ובין "חרדה תכונתית". (5 נקודות)
- ג. מה עלול לגרום לספורטאי לחוות "חרדה מצבית" בזמן תחרות? הביאו דוגמה אחת. (5 נקודות)
3. א. מהו "לחץ", על פי מודל הגירויים? ($3\frac{1}{3}$ נקודות)
- ב. ציינו שני גירויים הגורמים ללחץ על פי מודל הגירויים. (5 נקודות)
- ג. בחרו באחד מן הגירויים שציינתם בסעיף ב, והדגימו כיצד גירוי זה יכול לבוא לידי ביטוי בעולם הספורט או בחיים האישיים. (5 נקודות)

4. מוטיבציה – הצבת מטרות בספורט

- א. כיצד "הצבת מטרה" תורמת לעיצוב התנהגות ספורטיבית? ($3\frac{1}{3}$ נקודות)
- ב. על פי רובסון, בתהליך הצבת מטרות יש חמישה צעדים.
- הציגו בקצרה שניים מהם. (4 נקודות)
- ג. בחרו באחד מן הצעדים שהצגתם בסעיף ב, והדגימו כיצד הוא יכול לבוא לידי ביטוי בעולם הספורט או בחיים האישיים. (6 נקודות)

5. הספורט ביוון העתיקה

- א. ב"משחקי הכתר" ביוון העתיקה היו ארבעה סוגי תחרויות גדולות.
- צינו שני סוגים של "משחקי הכתר" ביוון העתיקה. (4 נקודות)
- ב. הסבירו מה הייתה המדיניות בנוגע להשתתפות נשים במשחקים האולימפיים ביוון העתיקה. ($3\frac{1}{3}$ נקודות)
- ג. הציגו שתי סיבות לשקיעתו של הספורט ביוון העתיקה לאחר תקופת פריחה ארוכה. (6 נקודות)

6. סוגיות פוליטיות וזהות יהודית בספורט הישראלי

- א. מהו "הסכם פיפטי פיפטי", ומהי תרומתו לספורט האולימפי בישראל? ($3\frac{1}{3}$ נקודות)
- ב. בהיסטוריה של הספורט הישראלי והעולמי שזורים מקרים רבים של התערבות פוליטית.
- הציגו בקצרה מקרה אחד כזה. (5 נקודות)
- ג. הסבירו כיצד הסוגיה של זהות יהודית באה לידי ביטוי בפרשת השייטים באולימפיאדת סאול 1988. (5 נקודות)

פרק שני

חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים, הפיזיולוגיה של המאמץ,

תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני (60 נקודות)

אין שאלות חובה בפרק זה.

בפרק זה יש לענות על שלוש מן השאלות 7-13 (לכל שאלה – 20 נקודות).

אם בחרתם לענות על שאלה 7, ענו בקצרה (1-4 שורות) על ארבעה מן הסעיפים א-י (לכל סעיף – 5 נקודות).

7. א. מה מאפיין את זרימת הדם בכלי הדם הכליליים?
- ב. מורה לחינוך גופני הכריז בתחילת השיעור שהוא עורך בהפתעה מבדק כושר גופני לתלמידים. הכרזה זו עלולה לגרום להתעוררות במערכת העצבים האוטונומית בגופם של התלמידים.
ציינו איזה סוג של המערכת העצבית עלול להתעורר.
ציינו שני מאפיינים גופניים הבאים לידי ביטוי בעת הפעלתה של המערכת העצבית הזאת.
- ג. הסבירו מהו "נפח מת אנטומי".
ציינו מקרה שבו "נפח מת פיזיולוגי" גדול מ"נפח מת אנטומי".
- ד. ציינו שני מנגנונים המשפיעים על ההחזר הווריד במאמץ.
- ה. מהי יכולת פסיכומוטורית?
ציינו אחד ממרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים המופעלים בעת ביצוע תרגילי התעמלות קרקע או התעמלות אומנותית, והדגימו כיצד מרכיב הכושר שציינתם בא לידי ביטוי בענף זה.
- ו. ציינו הבדל אחד בין מיומנות פתוחה ובין מיומנות סגורה.
הביאו דוגמה לכל אחד מן המיומנויות האלה מענפי ספורט שונים.
- ז. ספורטאי לא התאמן שבועיים כיוון שהיה חולה. כשהבריא הוא חזר להתאמן על פי תוכנית האימונים שאליה היה רגיל. למוחרת האימון הוא הרגיש כאבי שרירים. איזו תופעה באה לידי ביטוי במקרה המתואר? הסבירו מדוע היא קרתה.
- ח. ציינו חמישה מרכיבים (חלקים) של תא עצב (נוירון). אפשר להציג את התשובה באופן גרפי.
- ט. ציינו איזה מנגנון מופעל כאשר מזיזים במהירות את היד כדי להימנע ממגע בלהבה חמה.
- י. ציינו והסבירו כמה מולקולות ATP מתקבלות בסיום התהליך האירובי של פירוק מולקולת גלוקוז. בתשובתכם ציינו מספר נטו של מולקולות (ללא המולקולות המשמשות לתהליך עצמו).

בכל שאלה שתבחרו מן השאלות 8–13, ענו על כל הסעיפים.

8. מערכת הנשימה

- א. כדי לאבחן מחלות ריאות עורכים מבחנים דינמיים של תפקודי הריאות.
הציגו אחד מן המבחנים. בתשובתכם ציינו את שם המבחן, את אופן הביצוע וערך תקין של תוצאה במבחן. (6 נקודות)
- ב. הסבירו מדוע ברוב המקרים, מערכת הנשימה אינה גורם מגביל במאמץ. בתשובתכם השתמשו במושג "רזרבה נשימתית". (7 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה למחלה אחת הקשורה למערכת הנשימה, וצינו את השפעתה על תוצאות אחד המבחנים הדינמיים. (7 נקודות)

9. שרירי השלד: היכרות, מבנה וסוגי התכווצות

- א. ציינו את המרכיבים המתכווצים ואת המרכיבים האלסטיים של שרירי השלד. (6 נקודות)
- ב. הסבירו מהי "התכווצות דינמית קונצנטרית" ומהי "התכווצות דינמית אקסצנטרית". בתשובתכם התייחסו לאורך השריר. (7 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה לתרגיל אחד שבו מתקיימות בשריר גם התכווצות דינמית קונצנטרית וגם עבודת שריר אקסצנטרית. בתשובתכם ציינו איזה שריר מבצע את התנועה. (7 נקודות)

10. מרכיבי הכושר הגופני

- א. מהו כושר גופני כללי, ומהו כושר גופני ייחודי (ספציפי)? בתשובתכם התייחסו למרכיבי הכושר הגופני. (6 נקודות)
- ב. ציינו את מרכיבי הכושר הגופני הייחודיים הנדרשים לעוסקים בענף הטניס.
ציינו אילו מן המרכיבים האלה באים לידי ביטוי בעת ביצוע:
– מכת פתיחה בטניס
– ריצה מהירה לרשת וחזרה מהירה לקו הבסיס. (7 נקודות)
- ג. ציינו מבדק כושר גופני שבאמצעותו אפשר לבדוק את אחד ממרכיבי הכושר הגופני שצינתם בסעיף ב. (7 נקודות)

11. מערכת הדם



- א. הסבירו מהי "תפוקת לב". (6 נקודות)
- ב. תארו את השינוי בתפוקת הלב (ציר y) בעת ביצוע מאמץ: ממאמץ קל עד מאמץ מרבי (ציר x). אפשר להציג את תשובתכם באמצעות מערכת הצירים שלפניכם. (7 נקודות)
- ג. במעבר ממנוחה לביצוע מאמצים בעצימויות שונות מתרחשת חלוקה מחדש של הדם הזורם לאיברים שונים בגוף:
מוח, לב, שרירים, עור, כליה, איברי בטן.
בחרו בשני איברים מן הרשימה. ציינו את מגמת השינוי (עלייה או ירידה) בזרימת הדם אל האיברים האלה, במעבר ממנוחה למאמץ מרבי והסבירו אותה (בתשובתכם אין צורך לציין מספרים מדויקים). (7 נקודות)

12. עקרונות האימון

- א. הסבירו מהו פיצוי יסף. (6 נקודות).
- ב. הסבירו מדוע במצב של אימון יתר לא מתרחש פיצוי יסף. (7 נקודות)
- ג. ציינו ארבעה סימנים המעידים על אימון יתר. (7 נקודות)

13. מקורות אנרגיה

- א. ציינו את שלושת השלבים במסלול האירובי להפקת אנרגיה. באיזה שלב נוצרות שתי מולקולות של חומצה פירובית (פירובט), וכיצד הן משתלבות במסלול האירובי? (6 נקודות)
- ב. הביאו שני מאפיינים של המסלול האירובי. (7 נקודות)
- ג. הביאו דוגמאות לשלושה ענפי ספורט שבהם השימוש במסלול האירובי הוא דומיננטי. הסבירו את תשובתכם. (7 נקודות)

בהצלחה!