

חינוך גופני

הוראות

א. משך הבחינה: שעתיים וחצי.

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

פרק ראשון – פרקים נבחרים בתורת החינוך הגופני
ובתולדותיו, הפסיכולוגיה של הספורט – $12 + (14 \times 2)$ – 40 נקודות
פרק שני – חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים,
הפיזיולוגיה של המאמץ,
תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני – $18 + (14 \times 3)$ – 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)

בפרק זה יש לענות על שלוש שאלות: על שאלה 1 (חובה) ועל שתיים מן השאלות 2-6.

ענו על שאלה 1 – **חובה** (12 נקודות).

ענו בקצרה (1-4 שורות) על ארבעה מן הסעיפים א-ח (לכל סעיף – 3 נקודות).

1. **א.** על פי מה שלמדתם, הסבירו מהי מוטיבציה.

ב. מה מייצג האיד (הסתמי) במודל המבני של פרויד?

ג. מהו לחץ, על פי מודל התגובה?

ד. הציגו בקצרה אחת משיטות ההרפיה שלמדתם.

ה. כיצד התפיסה "התקווה שווה זהב" באה לידי ביטוי בהקשר של המשחקים האולימפיים?

ו. מה מייחד את ענף הקפיצה למרחק ביוון העתיקה לעומת ענף זה בימינו?

ז. ציינו את שמותיהם של שני ספורטאים יהודיים שלא ייצגו את מדינת ישראל וזכו להצלחה אולימפית.

ציינו את ענף הספורט שבו התחרה כל אחד מהם.

ח. תארו בקצרה כיצד מתנהל המשחק "אלחג'לה" (הצליעה).

ענו על שתיים מן השאלות 2-6 (לכל שאלה – 14 נקודות).

בכל שאלה שתבחרו ענו על כל הסעיפים.

2. נשים בספורט

א. ציינו את שמה של אחת מן הספורטאיות הישראליות שהצליחה בזירה הבין-לאומית ואת ענף הספורט שבו היא התחרתה.

(4 נקודות)

ב. הסבירו את הסיבה המרכזית לנשירה של ספורטאיות מן הספורט התחרותי. (5 נקודות)

ג. הסבירו לשם מה הקימו את המועצה הציבורית "אתנה". (5 נקודות)

3. המכביות

- א. הציגו את הקשר של יוסף יקותיאל למשחקי המכבייה. (4 נקודות)
- ב. ציינו אחת מן המטרות במשחקי המכבייה. (5 נקודות)
- ג. בחרו באחת מן המכביות שלמדתם עליהן, והציגו בקצרה את המאפיין הייחודי של המכבייה שבחרתם. (5 נקודות)

4. בריאות באסלאם

- א. ציינו מטרה אחת של ההורים בחינוך הגופני של ילדיהם על פי האסלאם. (4 נקודות)
- ב. הסבירו איסור אחד באסלאם שבו באה לידי ביטוי חשיבות הבריאות או אורח החיים הראוי. (4 נקודות)
- ג. על פי האסלאם, הסבירו את ההשפעה של תנועת הגוף במהלך התפילה על הבריאות הגופנית. (6 נקודות)

5. תאוריית הצרכים של מאסלו

- א. מאסלו סיווג את צרכיו של האדם לחמש קטגוריות.
- ציינו שתיים מן הקטגוריות בתאוריה של מאסלו. (4 נקודות)
- ב. הציגו בקצרה אחת משתי הקטגוריות שצינתם בסעיף א. (4 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה אחת לשאיפה של ספורטאי להגשמה עצמית בעולם הספורט התחרותי. (6 נקודות)

6. מודל ה־u וההפוך

- א. מודל ה־u וההפוך מציג קשר בין שני משתנים.
- ציינו מה הם שני המשתנים על פי מודל זה. (4 נקודות)
- ב. ציינו אילו פעילויות יעזרו לספורטאי לעבור מנקודת אופטימום למרווח אופטימום (לטווח אופטימום). (5 נקודות)
- ג. מהי רמת העירור הנדרשת לספורטאי המתחרה בענף הקליעה למטרה? הסבירו את תשובתכם. (5 נקודות)

פרק שני

חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים, הפיזיולוגיה של המאמץ,

תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני (60 נקודות)

בפרק זה יש לענות על ארבע שאלות: על שאלה 7 (חובה), על אחת מן השאלות 8–9, על אחת מן השאלות 10–11 ועל אחת מן השאלות 12–13.

ענו על שאלה 7 – חובה (18 נקודות).

ענו בקצרה (1–4 שורות) על חמישה מן הסעיפים א–י (לכל סעיף – $3\frac{3}{5}$ נקודות).

7. א. ציינו מהי התנועה במפרק הברך, ומהו סוג הכיווץ במפרק הברך, בעת ביצוע נחיתה מחסימה במשחק כדורעף.

ב. הסבירו את סוג הפציעה "קרע ברצועה הצולבת הקדמית". בתשובתכם ציינו היכן בגוף מתרחשת פציעה זו, ולמה היא גורמת.

ג. הסבירו את ההשפעה של המעבר מעמידה לשכיבה על נפח הפעימה של הלב.

ד. בעת ביצוע תרגיל "הרחקת כתפיים עם משקולות יד בעמידה", איזה שריר פועל במפרק הכתף, ובאיזה מישור הוא פועל?

ה. הסבירו מדוע קשה לנשום באמצעות "שנורקל" בזמן צלילה.

ו. "דיאסטולה חדרית" היא שלב במחזור הפעילות של הלב. תארו מה מתרחש בשלב זה.

ז. מהי קואורדינציה? הביאו דוגמה לתרגיל מענף האתלטיקה הקלה לפיתוח הקואורדינציה.

ח. שוער במשחק כדור יד נדרש להגיב על פעולותיו של שחקן בקבוצה היריבה – איזה מרכיב כושר פסיכומוטורי נבדק באירוע זה?

ט. ציינו שני תפקידים של השומן הלא חיוני (המאוחסן) בגופנו.

י. מהו המסלול האנרגטי הדומיננטי בקרב ג'ודו? הסבירו מדוע.

ענו על אחת מן השאלות 8–9 (14 נקודות).

8. מערכת הנשימה

א. ציינו את שלושת השרירים המשתתפים בתהליך הנשימה. (4 נקודות)

ב. הסבירו כיצד מתבצע התהליך המכני של הנשימה במנוחה. (5 נקודות)

ג. תארו את פעילות שרירי הנשימה במאמץ מרבי בתהליך הנשימה ובתהליך הנשיפה. (5 נקודות)

9. מערכת הדם ומערכת העצבים

ספורטאי צעיר שמשותף בפעילות ספורטיבית תחרותית נדרש לבצע בדיקת אק"ג במנוחה.

א. מהי המטרה של בדיקת אק"ג? (4 נקודות)

ב. הסבירו כיצד עורכים בדיקת אק"ג, ונמקו מדוע חשוב לערוך את הבדיקה הזאת למי שעוסק בספורט תחרותי. (5 נקודות)

ג. ציינו אילו "זרועות" (תתי-מערכות) במערכת העצבים האוטונומית משפיעות על קצב הלב, ובאיזה אופן משפיעה כל אחת מהן על קצב הלב. (5 נקודות)

ענו על אחת מן השאלות 10–11 (14 נקודות).

10. מסלולי האנרגיה

- מורה לחינוך גופני יזם תחרות קרב־רב לתלמידיו, ובה חמישה מקצועות לפי הסדר שלפניכם:
- ריצת 80 מ', קפיצה לרוחק מן המקום, הדיפת כדור כוח, ריצת 300 מ' משוכות, ריצת 3,000 מ'.
- א. ציינו מהו הדלק המטבולי הדומיננטי בכל אחד מן המקצועות. (4 נקודות)
- ב. בחרו באחד מן המקצועות, והסבירו מהו המסלול האנרגטי הדומיננטי בעת ביצועו. בתשובתכם פרטו את מסלול האנרגיה, את מקור האנרגיה, היכן מתרחש תהליך הפקת האנרגיה, מה הם התוצרים, מה הם תוצרי הלוואי (אם יש), ומהו פרק הזמן שבו מתרחש תהליך הפקת האנרגיה במסלול האנרגטי שבחרתם. (5 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה לתחרות קרב־רב אחרת המורכבת ממקצועות אחרים המבוססים על אותם מסלולי אנרגיה. בתשובתכם ציינו את המקצוע (ענף) ואת מסלול האנרגיה הדומיננטי. (5 נקודות)

11. עקרונות אימון ושיטות אימון לפיתוח סבולת

- א. הסבירו מהי המטרה של עקרון ההדרגתיות באימון. (4 נקודות)
- ב. הסבירו מהו אימון הפוגות, ופרטו את סוגי אימוני ההפוגות. (5 נקודות)
- ג. כתבו שלוש דוגמאות ליישום עקרון ההדרגתיות באחד מסוגי אימוני ההפוגות שציינתם בסעיף ב. (5 נקודות)

ענו על אחת מן השאלות 12–13 (14 נקודות).

12. מחלות לב וכלי הדם

- א. ציינו שני גורמי סיכון התנהגותיים־סביבתיים שעלולים לגרום להתפתחות מחלת לב כלילית. (4 נקודות)
- ב. הסבירו מהי טרשת עורקים, וכיצד היא עלולה לגרום למחלת לב כלילית. (5 נקודות)
- ג. הביאו שתי דוגמאות לשינויים המתרחשים בגוף בעקבות אימון לפיתוח סבולת ממושכת שמטרתו להפחית את גורמי הסיכון להתפתחות מחלות לב. (5 נקודות)

13. הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף

- א. הסבירו מהי היפרפלזיה ומהי היפרטרופיה של תאי השומן. (4 נקודות)
- ב. הסבירו איילו שינויים מתרחשים בהרכב הגוף בעקבות העלייה בגיל, החל בעשור השלישי לחיים. (5 נקודות)
- ג. הביאו שתי דוגמאות לפעילויות גופניות סדירות שעשויות לעכב את השינויים שציינתם בסעיף ב. הסבירו כיצד כל אחת מהן מעכבת את השינויים האלה. (5 נקודות)

בהצלחה!