

חינוך גופני

חינוך גופני, 3 יח"ל, 041301

שים לב!

השאלות במבחן יחוברו מהחומר המפורט להלן.

מס' עמודים	שמות הפרקים	המקורות
63-30	התקופה הקדומה – יוון הקלאסית	שורק יי (1988), תולדות החינוך הגופני, תרבות הגוף והספורט . סמינר הקיבוצים תל-אביב.
23-9	תרבות הגוף במשנתם של אבות התנועה הציונית	קאופמן ח', וחריף ח' (2002), תרבות הגוף והספורט בישראל במאה העשרים . הוצאת יד יצחק בן-צבי והוצאת מכון וינגייט.
128-113	המכביות: המשחקים האולימפיים של העם היהודי	
208-189	התפתחות הכדורגל בישראל	
291-281	המדיניות הממלכתית בתחום הספורט בישראל	
27-19	פסיכולוגיה של הספורט: היסטוריה ומושגי יסוד	ויינגרטן ג', ובר-אלי מי (1993), הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית – חלק א' . הוצאת מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט
68-37	האישיות	
128-119	הניעה	
107-95 115-110	גורמי הישג בספורט	נייס ש', וענבר ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ . הוצאת פוקוס
138-133 152-141	מערכת השרירים – מבנה, אספקת אנרגיה והיבטים מכניים.	
265-244 303-270	מערכות מרכזיות התומכות בביצוע מאמץ גופני	
396-381	פיתוח מרכיבי הכושר הגופני	
511-505	פעילות גופנית ותחזוקת הגוף	
125-114		

חינוך גופני, 1 יח"ל (השלמה לרמת 5 יח"ל), 041101

שים לב!
השאלות במבחן יחוברו מהחומר המפורט להלן.

חלק א – היבטים פיזיולוגיים, קינסיולוגיים ובריאותיים בחינוך גופני ופיזיולוגיה של המאמץ

<u>מס' עמודים</u>	<u>שמות הפרקים</u>	<u>המקורות</u>
161-155 175-163 180-178 197-183 211-201 226-215	מערכת השרירים – מבנה, אספקת אנרגיה והיבטים מכניים	נייס, ש' וענבר, ע' (2003), הפיזיולוגיה של המאמץ , הוצאת פוקוס, רמת גן
318-307 326-321	מערכות מרכזיות התומכות בביצוע מאמץ גופני	
418-413 437-423	אפקט האימון	
498-491	היבטים בריאותיים ופעילות גופנית	
528-513	ביצוע מאמצים גופניים בתנאים מיוחדים	

חלק ב – היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך גופני

<u>מס' עמודים</u>	<u>שמות הפרקים</u>	<u>המקורות</u>
54-42 85-67	היבטים קוגניטיביים בספורט היבטים פסיכולוגיים-חברתיים	בר-אלי, מ' וטננבאום, ג' (1996), הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית – חלק ב' , הוצאת מכון וינגייט, נתניה
136-129 157-151 174-171	היבטים יישומיים, התערבות וייעוץ	
201-180	סוגיות נבחרות	
25-11 37-34 51-45 64-58	כל הנושאים שבחוברת בעמודים המפורטים	משיח, א' ספקטור, ק' רונו, א' (2004), לחנך לפנאי , הוצאת מכון מופ"ת