

חינוך גופני

3 יחידות לימוד

הוראות לנבחן

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 $12 + (2 \times 14)$ — 40 נקודות

פרק שני — חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים,

הפיזיולוגיה של המאמץ,

תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני $18 + (3 \times 14)$ — 60 נקודות

סה"כ — 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

כתוב במחברת הבחינה בלבד, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונך לכתוב בטייטה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה).
רשום "טייטה" בראש כל עמוד טייטה. רישום טייטות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבחינה עלול לגרום לפסילת הבחינה!

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

ב ה צ ל ח ה !

המשך מעבר לדף ◀

ה ש א ל ו ת

פרק ראשון — פרקים נבחרים בתורת החינוך הגופני ובתולדותיו,

הפסיכולוגיה של הספורט

(40 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על שלוש שאלות: על שאלה 1 (חובה!), ועל שתיים מהשאלות 2-6.

ענה על שאלה 1 — **חובה** (12 נקודות).

1. ענה בקצרה (1-4 שורות) על ארבעה מהסעיפים א-ז (לכל סעיף — 3 נקודות).

א. מהו פנטלון?

ב. מדוע נקראה המכבייה הראשונה "מכביית הסוס הלבן"?

ג. ציין שניים מן הספורטאים הישראלים שזכו במדליות אולימפיות, וציין באיזה ענף ספורט

התחרה כל אחד מהם.

ד. מהי הגשמה עצמית על פי מסלאו?

ה. ציין שתיים מתכונות האישיות של טיפוס אקטומורף (רזה וגבוה).

ו. אצל ספורטאי העוסק בקליעה למטרה קצב הדופק צריך להיות בטווח שבין 70-85.

הסבר מדוע.

ז. על פי סהאם נעמת, ציין שניים ממשחקי הילדים שהיו נהוגים אצל הערבים.

ענה על שתיים מהשאלות 2-6 (לכל שאלה — 14 נקודות).

2. א. מהי אגוניסטיקה? (5 נקודות)
 ב. המשחקים האולימפיים ביוון העתיקה: לכבוד מי נערכו? מי השתתף בהם?
 באיזו תדירות נערכו? כמה ימים נמשכו? (9 נקודות)
3. א. על פי עפיף עבד אלפתאט טבארה, תנועות הגוף של המתפלל המוסלמי תורמות לבריאות הגופנית שלו. תאר את התנועות והסבר את התועלת של כל אחת מהן.
 (9 נקודות)
 ב. כיצד ממליץ האימאם אלג'זאלי להרחיק את העצלות מן הילדים? (5 נקודות)
4. א. באיזה ענף ספורט התחרתה קרן ליבוביץ? ציין את ההישג שלה. (6 נקודות)
 ב. ציין שתי סיבות למעמדו הנחות של ספורט הנשים בישראל. (8 נקודות)
5. תאוריית הדחף וכן מחקרים בנושא הסיוע הסביבתי, עוסקים במידת ההשפעה של גירויים סביבתיים על ביצועי הספורטאים.
 א. מהו חוק "האל ספנס"? הסבר את הקשר בין חוק זה ובין ביצועים בספורט. (7 נקודות)
 ב. ציין שתי מסקנות יישומיות בנוגע לפעילות ספורט, הנובעות ממחקרים בנושא הסיוע הסביבתי. (7 נקודות)
6. א. חוקרים שונים מגדירים "ספורטאי" באופן שונה.
 מה הן שתי ההגדרות של המונח "ספורטאי"? (7 נקודות)
 ב. ציין שתי תכונות אישיות, והצג את ההבדל בין ספורטאים ובין לא-ספורטאים בכל אחת מן התכונות שציינת. (7 נקודות)

פרק שני – חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים, הפיזיולוגיה של המאמץ, תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני (60 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על ארבע שאלות:

על שאלה 7 (חובה!), על אחת מהשאלות 8-9,

על אחת מהשאלות 10-11, ועל אחת מהשאלות 12-13.

ענה על שאלה 7 — חובה (18 נקודות).

7. ענה בקצרה (1-4 שורות) על שישה מהסעיפים א-ח (לכל סעיף — 3 נקודות).

- א. מהי סבולת שרירים?
- ב. מהו זמן תגובה לבחירה?
- ג. מהו התפקיד של נוזל סינובי? היכן הוא נמצא בגוף?
- ד. ציין והסבר גורם סיכון אחד להתפתחות של מחלות לב כליליות, שאי-אפשר להשפיע עליו.
- ה. מהו נפח מת אנטומי בדרכי הנשימה?
- ו. בבדיקת לב באמצעות סטטוסקופ אפשר לשמוע את קולות הלב.
- ז. הסבר ממה נובע הקול הראשון וממה נובע הקול השני בלב בריא.
- ז. ציין את שני הסוגים העיקריים של רקמות הגוף המשפיעות על המשקל הסגולי של גוף האדם.
- ח. הסבר מהי התכווצות סטטית-איזומטרית של שריר שלד.

ענה על אחת מהשאלות 8-9 (14 נקודות).

8. א. כיצד משפיעה מערכת העצבים הסימפתטית על קצב הלב בזמן מאמץ גופני? (7 נקודות)
- ב. כיצד משפיעה מערכת העצבים הפארא-סימפתטית על קצב הלב בזמן מנוחה? (7 נקודות)

9. כדי לאבחן מחלות ריאה עורכים מבחנים דינמיים של תפקודי הריאות.

- א. במבחן MVV (Maximal Voluntary Ventilation) בודקים את האוורור המרבי הרצוני. תאר את המבחן.
- ציין מה צפוי להיות ההבדל בתוצאות של מבחן זה בין ספורטאי סבולת מאומנים ובין גברים צעירים שאינם ספורטאי סבולת. (8 נקודות)
- ב. הצג מבחן דינמי אחד נוסף לתפקודי ריאות, ופרט בקצרה מה המבחן שהצגת בודק. (6 נקודות)

ענה על אחת מהשאלות 10-11 (14 נקודות).

10. **א.** הסבר מהו שריר אגוניסט ומהו שריר אנטגוניסט המשתתפים בביצוע של תנועה במפרק,

והסבר כיצד פעילותם המתואמת מאפשרת תנועה חלקה. (9 נקודות)

ב. ציין את שם השריר האגוניסט ואת שם השריר האנטגוניסט המשתתפים בתנועת

כפיפה במרפק. (5 נקודות)

11. **א.** ציין את שלושת המרכיבים של קשת הרפלקס הפשוט. (6 נקודות)

ב. פרט את תפקידו של כל אחד מן המרכיבים שצינת בסעיף א. (8 נקודות)

ענה על אחת מהשאלות 12-13 (14 נקודות).

12. **א.** בתכנון העומס באימונים לפיתוח כוח מתבססים על כמה משתנים.

ציין משתנה אחד. (4 נקודות)

ב. הצג דוגמה אחת לתרגיל רב־מפרקי לפיתוח כוח. (5 נקודות)

ג. הצג דוגמה אחת לתרגיל חד־מפרקי לפיתוח כוח. (5 נקודות)

13. **א.** בתכנון העומס באימונים לפיתוח סבולת מתבססים על כמה משתנים.

ציין והסבר אחד מהם. (6 נקודות)

ב. הסבר בקצרה כיצד אימוני הפוגות (אינטרוולים) לפיתוח סבולת יכולים לשפר את

יכולת ההתרסה (סתירה) של החומציות בדם. (8 נקודות)

בהצלחה!