

חינוך גופני

יחידת לימוד אחת
(השלמה ל-5 יחידות לימוד)

הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שעה וחצי.

ב. מבנה השאלון: בשאלון זה שני חלקים.

חלק א — היבטים פיזיולוגיים, קינסיולוגיים ובריאותיים בחינוך גופני
(שאלות 1-15)

חלק ב — היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך גופני (שאלות 16-30)

שים לב: עליך לענות על השאלות רק בחלק שלמדת, על פי ההוראות שבן.
אין להשיב על שאלות משני החלקים.

ג. מפתח ההערכה: בכל אחד מהחלקים שני פרקים.

פרק ראשון	—	(8x5)	—	40 נקודות
פרק שני	—	(15x4)	—	60 נקודות
סה"כ	—			100 נקודות

ד. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

כתוב במחברת הבחינה בלבד, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונך לכתוב כטיוטה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה).
רשום "טיוטה" בראש כל עמוד טיוטה. רישום טיוטות כלשהן על דפים שמוחוץ למחברת הבחינה עלול לגרום לפסילת הבחינה!

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

ב ה צ ל ח ה !

חלק א

היבטים פיזיולוגיים, קינסיוולוגיים ובריאותיים בחינוך גופני

(שאלות 1-15)

שים לב: השאלות בחלק א מיועדות אך ורק לתלמידים שלמדו את הנושאים האלה.

ה ש א ל ו ת

פרק ראשון (40 נקודות)

ענה בקצרה על חמש מן השאלות 1-8 (לכל שאלה – 8 נקודות).

1. במחקרים נמצא כי אימונים לפיתוח מהירות אינם גורמים לשינויים מהותיים במסלולי הפקת

האנרגיה של הגוף. ציין שני מדדים המושפעים מאימונים לפיתוח מהירות.

2. יש כמה גורמים שקובעים את מהירות ההתכווצות של היחידה המוטורית.

ציין והסבר גורם אחד.

3. לפניך טבלה המציינת שתי דרגות של מאמץ.

מאמץ קצר מאוד, בעצימות גבוהה מאוד ובהספק אנרגטי גבוה מאוד	מאמץ קצר, בעצימות גבוהה ובהספק אנרגטי גבוה

על פי דירוג המאמץ, מיין בטבלה את ענפי הספורט האלה: ריצת 800 מטר (1:40 דקות), קפיצה

למרחק, הרמת משקולות, שחיית 100 מטר בסגנון חתירה (כ-50 שניות).

4. א. הגדר מהו גירעון חמצן. (4 נקודות)

ב. ממה נגרם גירעון חמצן בתחילת ביצוע מאמץ תת-מרבי בעומס קבוע? בתשובתך התייחס

למאפייני המסלול הארובי להפקת אנרגיה. (4 נקודות)

/המשך בעמוד 3/

5. המתאם (הקשר הסטטיסטי) בין הערכים של צריכת החמצן המרבית ובין המדדים המבטאים את סף חומצת החלב הוא נמוך. הסבר את הסיבה לכך.
6. האופן שבו מתבצע מבחן של צריכת חמצן מרבית, משפיע על תוצאות המבחן. הסבר קביעה זו והבא דוגמה אחת הממחישה אותו.
7. יש ספורטאים הנוטלים הורמון גדילה.
- א. ציין השפעה חיובית אחת של הורמון הגדילה על הגוף. (4 נקודות)
- ב. ציין אחת מתופעות הלוואי של השימוש בהורמון גדילה שפוגעת במערכות הגוף. (4 נקודות)
8. א. מהו מאגר האנרגיה הגדול ביותר של הגוף? (2 נקודות)
- ב. באילו מבנים כימיים מאוחסנות חומצות השומן בגוף? (2 נקודות)
- ג. תאר בקצרה כיצד מסופקות חומצות השומן לתאי השריר בזמן מאמץ, לצורך הפקת אנרגיה במסלול הארוכי. (4 נקודות)

פרק שני (60 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על ארבע שאלות: על שלוש מן השאלות 9-13, ועל אחת מן השאלות 14-15 (לכל שאלה – 15 נקודות).

ענה על שלוש מן השאלות 9-13.

9. **א.** תאר בקצרה את ההשפעה של ההורמונים אינסולין וגלוקגון על המטבוליזם של הגלוקוז בגוף. (7 נקודות)
 - ב.** כיצד רמת האינסולין בדם משתנה בזמן מאמץ ממושך ומתון? (4 נקודות)
 - ג.** הסבר את חשיבות התופעה שתיארת בסעיף ב' לשמירה על רמת גלוקוז תקינה בדם בזמן מאמץ ממושך ומתון. (4 נקודות)
-
10. **א.** הסבר בקצרה מהי "נצילות אנרגטית" של מסלולי אספקת האנרגיה בגוף האדם. (8 נקודות)
 - ב.** הסבר מדוע קצב חילוף החומרים במנוחה ובעת מאמץ הוא מהיר יותר באקלים חם מבאקלים נוח. (7 נקודות)
-
11. **א.** אימון לשיפור הסבולת ישנה את גירעון החמצן שנוצר בפעילות תת־מרבית קבועה. הסבר את השינוי. (8 נקודות)
 - ב.** אימון לשיפור הסבולת ישנה את צריכת החמצן העודפת לאחר מאמץ תת־מרבי קבוע. הסבר את השינוי. (7 נקודות)
-
12. **א.** צריכת החמצן היא גורם המשפיע על ביצוע מאמצי סבולת. מהו משך הזמן הדרוש לביצוע מאמצי סבולת לאחר שהתבצע ההספק הארוכי המרבי (צריכת החמצן המרבית)? (7 נקודות)
 - ב.** האם בעת ביצוע בדיקה של צריכת חמצן מרבית (צח"מ) תשפיע היעילות המכנית של הנבדק על ערך הצח"מ שיתקבל? נמק את תשובתך. (8 נקודות)
-
13. **א.** הסבר מדוע חשוב לספורטאים העוסקים בענפי הסבולת למלא את מאגר הגליקוגן שלהם לפני תחרות? (7 נקודות)
 - ב.** למרות האמור בסעיף א', מדוע כדאי להימנע מאגירה עודפת של גליקוגן לפני תחרות בענפי סבולת שבהם נושאים את משקל הגוף (למשל בריצות ארוכות)? (8 נקודות)

ענה על אחת מן השאלות 14-15.

14. **א.** בתנאים של אקלים קר יש כמה תגובות פיזיולוגיות המונעות ירידה של טמפרטורת הגוף.
תאר תגובה פיזיולוגית אחת כזאת. (8 נקודות)
- ב.** ציין דוגמה אחת לאמצעי התנהגותי רצוני להגנה מפני קור. (7 נקודות)
15. **א.** אימונים לפיתוח כוח גורמים להיפרטרופיה של השרירים. בהקשר זה, ציין את ההשפעה של האימונים לפיתוח כוח על הרכיבים האלה:
— רקמות החיבור, הגידים והרצועות
— כמות הגליקוגן המאוחסנת בשריר
— כמות נימי הדם
(10 נקודות)
- ב.** אימון לפיתוח הכוח אצל מבוגרים משפר את הכוח המרבי אצל נשים וגברים כאחד.
ממה נובע שיפור זה? (5 נקודות)

סוף חלק א

חלק ב

היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך גופני

(שאלות 16-30)

שים לב: השאלות בחלק ב מיועדות אך ורק לתלמידים שלמדו את הנושא הזה.

ה ש א ל ו ת

פרק ראשון (40 נקודות)

ענה בקצרה על חמש מן השאלות 16-23 (לכל שאלה – 8 נקודות).

16. הסבר את המונח "השגחה חברתית".
17. במה עוסק המחקר בנושא "הסוציאליזציה באמצעות הספורט"?
18. הגדר את המונח "לכידות קבוצתית", ותאר ממה היא מושפעת.
19. לפי החומר שלמדת, ציין שתי תכונות אישיות המשותפות למנהיגים.
20. ציין שניים מן המאפיינים של "התוקפנות העוינת".
21. מהי "השערת תסכול-תוקפנות"?
22. הסבר את התפיסה של "הפנאי כממד החיים".
23. הסבר את המונח "פנאי מזדמן פסיבי", והבא דוגמה אחת לפעילות כזאת.

פרק שני (60 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על ארבע שאלות: על שלוש מן השאלות 24-28, ועל אחת מן השאלות 29-30 (לכל שאלה – 15 נקודות).

ענה על שלוש מן השאלות 24-28.

24. במחקרים שעסקו בהצלחה בלימודים ובספורט תחרותי, נמצא שיש כמה משתנים מתווכים העוזרים לספורטאי להצליח בלימודים. ציין שלושה משתנים כאלה.

25. א. הגדר מהו קשב. (7 נקודות)

ב. ג'נס (1972) טוען כי התהליך של מיון וסיווג הגירויים הסביבתיים תלוי בשלושה גורמים. ציין שניים מגורמים אלה. (8 נקודות)

26. הצג שתי מגמות שעולות מממצאי המחקרים (המתאמיים) בתחום סוציאליזציה בספורט, ותאר אותן בקצרה.

27. א. מתי משתמשים ב"שאלון הלכידות הספורטיבית"? (3 נקודות)

ב. ציין שלושה היבטים שנמדדים בשאלון זה. (6 נקודות)

ג. ציין והסבר בקצרה שתי המלצות למאמן שישפרו את הלכידות בקבוצתו. (6 נקודות)

28. א. ציין שני מאפיינים של "התוקפנות האינסטרומנטלית". (8 נקודות)

ב. ציין שלוש דרכים להפחתת האלימות והתוקפנות בספורט. (7 נקודות)

(שים לב: שאלות 29-30 בעמוד הבא.)

/המשך בעמוד 8/

ענה על אחת מן השאלות 29-30.

29. **א.** הגדר את המונח "חויית הזרימה". (7 נקודות)
ב. ציין שניים מן המאפיינים של "חויית הזרימה". (8 נקודות)

30. ציין ותאר שני עקרונות של החניכה החדשה.

בהצלחה!

זכות היוצרים שמורה למדינת ישראל
אין להעתיק או לפרסם אלא ברשות משרד החינוך