

## חינוך גופני

### על פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית

#### הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שתיים 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 כטיוטה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה).  
רשום "טיוטה" בראש כל עמוד טיוטה. רישום טיוטות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבחינה עלול לגרום לפסילת הבחינה!

**ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.**

**בהצלחה !**

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. מהי "אגודת הספורט ל.כ.ן", ומה הייתה התרומה שלה לשינוי ספורט הנשים בישראל בשנות השמונים של המאה העשרים?
  - ב. מה קבע הסכם "פיפטי פיפטי", שנחתם בשנת 1951 בין אגודות הספורט בישראל, ומדוע הוא בוטל?
  - ג. ציין שני גורמים שסייעו להתפתחות של תרבות הגוף ביוון הקלסית.
  - ד. תאר שני תפקידים של פסיכולוג ספורט.
  - ה. על פי אדלר, מהו "רגש הנחיתות"?
  - ו. על פי מורגן, מהו "פרופיל הר הקרח" של ספורטאי צמרת מצליחים?
  - ז. ציין שני משחקי ילדים הנהוגים בחברה המוסלמית או הערבית.

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

2. א. מה היה האפביון? (5 נקודות)  
ב. מה היו משחקי הכתר ביוון העתיקה? ציין ותאר שניים מהם. (9 נקודות)
3. א. מדוע נקבע באסלאם שההורים חייבים להעניק לילדיהם חינוך גופני? (8 נקודות)  
ב. ציין שניים מן המשחקים שהאסלאם מעודד אותם או ממליץ עליהם. (6 נקודות)
4. א. הצג שתיים ממטרות המכבייה, על פי יוסף יקותיאל. (8 נקודות)  
ב. הצג את פרשת האחים טורטן בענף השִׁט, במשחקים האולימפיים בסיאול בשנת 1988. (6 נקודות)
5. א. על פי פרויד, מה הן שלוש רמות של מודעות במודל הטופוגרפי? (6 נקודות)  
ב. פרט אחת מרמות המודעות האלה. (8 נקודות)
6. א. על פי מודל הגירויים, כיצד נוצרים מצבי לחץ? (6 נקודות)  
ב. על פי מודל זה, ציין שני גורמים להיווצרות מצב לחץ, ותאר אחד מהם. (8 נקודות)

## המשך בעמוד 4 ◀

## 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. הסבר מהי מיומנות מוטורית סגורה. תן דוגמה אחת למיומנות זו.
- ב. הצג דוגמה לתרגיל לפיתוח היכולת הקינסטטית באמצעות כדורסל.
- ג. מהו המאפיין העיקרי של מפרקים סחוסיים?
- ד. אחת ממחלות כלי הדם השכיחות ביותר היא יתר לחץ דם. הסבר מדוע יתר לחץ דם מכונה "הרוצח השקט".
- ה. הסבר בקצרה מהו "נפח מתחלף" (tidal volume).
- ו. תאר את מיקומו של מסתם אבי העורקים בלב, ופרט את תפקידו.
- ז. הסבר בקצרה מדוע ספורטאים העוסקים בענפי ספורט שונים מאופיינים בהרכב גוף שונה זה מזה.
- ח. כתוב בקצרה מהו תפקיד הגידים.

ענה על אחת מהשאלות 8-9 (14 נקודות).

8. משך פוטנציאל הפעולה של סיבי פורקנייה, המוליכים את הדחף העצבי אל חדרי הלב, ארוך ממשך ההתכווצות של שריר הלב. הסבר את החשיבות של תופעה פיזיולוגית (תכונה) זו לתפקודו התקין של הלב.

9. א. כשאדם במנוחה, נפח האוויר המתחלף בדרכי הנשימה עומד על כ-500 מ"ל. הסבר מדוע רק כ-350 מ"ל מנפח זה מגיעים לחלל נאדיות הריאה. (6 נקודות)
- ב. מלבד מפלי הלחצים החלקיים של החמצן והפחמן הדו-חמצני, יש עוד גורמים המשפיעים על הקצב ועל הכמות של הגזים המתחלפים בריאות ובסיבי השריר. תאר את פעולתו של גורם נוסף אחד. (8 נקודות)

## המשך בעמוד 5

ענה על אחת מהשאלות 10-11 (14 נקודות).

10. א. הסבר מהי התכווצות שריר איזוקינטית. (6 נקודות)  
ב. הסבר מדוע התכווצות שריר איזוקינטית יכולה להיעשות רק בעזרת מכשירים מיוחדים. בתשובתך התייחס לתכונות השריר המונעות ממנו להתכווץ כך בלי מכשיר ייחודי. (8 נקודות)

11. א. מערכת העצבים האוטונומית (הבלתי רצונית) מורכבת משתי זרועות: המערכת הסימפתטית והמערכת הפָּרָה־סימפתטית. תאר בקצרה את אופן תפקודן המשלים של שתי מערכות אלו. (7 נקודות)  
ב. מה צפויה להיות השפעת המערכת הסימפתטית על בלוטות הרוק ועל אישון העין? (7 נקודות)

ענה על אחת מהשאלות 12-13 (14 נקודות).

12. א. ביישום של "עקרון הספציפיות" בעת בחירת תרגילים לאימון בפיתוח כוח, יש להתחשב בכמה גורמים. ציין גורם אחד והצג דוגמה. (7 נקודות)  
ב. הסבר מהו אימון רצף לפיתוח סבולת שרירים, והצג דוגמה אחת לאימון כזה. (7 נקודות)
13. א. לאימוני הפוגות (אינטרוולים) לפיתוח סבולת אֶרֶובית יש כמה חסרונות. ציין אחד מהחסרונות והסבר אותו. (8 נקודות)  
ב. הצלחה באימוני סבולת ממושכים תלויה בשילוב של שלוש תכונות (יכולות) פיזיולוגיות חשובות. ציין שתיים מתכונות אלו. (6 נקודות)

## בהצלחה!