

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, קינסיוולוגיים 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 שמחוץ למחברת הבחינה עלול לגרום לפסילת הבחינה!

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

בהצלחה!

חלק א

היבטים פיזיולוגיים, קינסיוולוגיים ובריאותיים בחינוך גופני

(שאלות 1-15)

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

השאלות

פרק ראשון (40 נקודות)

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

1. הסבר את תפקידן של שלוש מערכות שקובעות את היכולת לצח"מ (צריכת חמצן מרבית)?

(8 נקודות)

2. א. מהי יחידה מוטורית? (4 נקודות)

ב. מה ההבדל בין התכווצות טטאנית (סיכום) ובין טוויץ? (4 נקודות)

3. נתח והסבר את הדרישות האנרגטיות ואת תרומת מסלולי האנרגיה במשחק כדורגל.

(8 נקודות)

4. א. מהו "מצב יציב"? (4 נקודות)

ב. ציין מדד פיזיולוגי אחד המשקף מצב זה. (4 נקודות)

5. א. ציין והסבר שני גורמים לרמה של חומצת החלב בשרירים ובדם בזמן מאמץ. (4 נקודות)

ב. מה משקף סף חומצת החלב (סח"ח)? (4 נקודות)

6. א. הסבר מה ההבדל בין מבחני שדה ובין מבחני מעבדה? (4 נקודות)
 ב. ציינו יתרון אחד וחסרון אחד של כל אחד מסוגי המבחנים האלה. (4 נקודות)
7. א. מה הם חומרים אנאבוליים?
 ציין תופעת לוואי אחת שיכולה להופיע אצל גברים המשתמשים בחומרים אלה תקופה ממושכת. (4 נקודות)
 ב. ציין שני ענפי ספורט שהשימוש בחומרים משתנים רווח בהם. נמק את תשובתך. (4 נקודות)
8. א. מדוע מומלץ לבצע פעילות ממושכת בעצימות נמוכה כאמצעי להפחתת כמות השומן בגוף? (4 נקודות)
 ב. איזה חומר מעכב את נידוד חומצות השומן מרקמת השומן? (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.** ציין שני גורמים הקובעים את חלקם היחסי של הפחמימות והשומנים בהרכב הדלק המטבולי בזמן פעילות גופנית. (5 נקודות)
- ב.** איזה חומר דלק מספק את עיקר האנרגיה לשריר, ומהו המסלול לאספקת האנרגיה בשריר בענפי הספורט הבאים: ריצת 800 מטר, ריצת 10,000 מטר, קפיצה לגובה? נמק את תשובתך. (10 נקודות)
10. **א.** מהי "יעילות מכנית"? (4 נקודות)
- ב.** מהי "עבודה חיצונית"? הצג דוגמה אחת לעבודה חיצונית. (7 נקודות)
- ג.** מה ההבדל בחילוף חומרים בין נשים ובין גברים? נמק את תשובתך. (4 נקודות)
11. **א.** מה ההבדל בצח"מ (צריכת חמצן מרבית) בין נשים ובין גברים? נמק את תשובתך. (7 נקודות)
- ב.** הצג שני שלבים בצריכת חמצן בזמן התאוששות. (8 נקודות)
12. **א.** מהו מכשיר ארגומטרי? תן דוגמה אחת למכשיר ארגומטרי. (4 נקודות)
- ב.** מהו "מבחן חיזוי צח"מ" (צריכת חמצן מרבית)? (5 נקודות)
- ג.** תאר את מהלך שני המבחנים: "מבחן קופר" ו"מבחן המדרגה הקנדי". (6 נקודות)
13. **א.** איזה סוג של מנוחה – אקטיבית או פסיבית – מומלץ להודף כדור ברזל בין ההדיפות בזמן התחרות? נמק את תשובתך. (5 נקודות)
- ב.** איזה סוג של מנוחה – אקטיבית או פסיבית – מומלץ למי שרץ 600 מטרים לאחר הריצה? נמק את תשובתך. (5 נקודות)
- ג.** מדוע מומלץ לרצי מרתון לעשות "מסיבת פסטה" לפני תחרות? נמק את תשובתך. (5 נקודות)

ענה על אחת מן השאלות 14-15.

14. א. כיצד בגדים ורוח משפיעים על קצב אידוי הזיעה מעל פני העור? (5 נקודות)
ב. אילו מנגנוני הגנה יופעלו בגוף באקלים קר? ציין שניים מן המנגנונים. (6 נקודות)
ג. מהי "מכת חום"? מה הטיפול למניעת מכת חום? (4 נקודות)
15. א. מהו אפקט האימון? באילו מערכות גוף מתקיים אפקט אימון כוח? (4 נקודות)
ב. מהי היפרטרופיה? (5 נקודות)
ג. איזה סוג של אימון צריך לבצע ליחידות המהירות ("הלבנות"), ואיזה ליחידות האטיות ("האדומות") כדי לעורר תגובה היפרטרופית? (6 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.

השאלות

פרק ראשון (40 נקודות)

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

16. הצג את תאוריית "השחזור האבולוציוני".

17. מהי "סריקה ראייתית" (visual search)?

ציין מסקנה אחת מן המחקרים בנוגע לסריקה ראייתית אצל ספורטאים.

18. הצג יתרון אחד לקבוצות שמשחקות במגרש הביתי שלהן.

19. הסבר על מה מבוסס האימון המנטלי (הדמיה).

הספורטאי יכול לבצע את האימון המנטלי בשתי צורות. הצג אחת מהן.

20. תאר את ההתנהגות של "הספורטאי המרדן".

21. מבחינה פסיכולוגית, התחרות שונה מהאימון, ולכן היא מחייבת התייחסות מיוחדת.

הצג נקודה אחת הראויה לתשומת לבו של המאמן בהכנה הפסיכולוגית לתחרות.

22. הסבר את המונח "פנאי מזדמן פעיל". הבא דוגמה אחת לפעילות מסוג זה.

23. צריכה שוויונית היא אחת מעשר הדרכים להטמעת החינוך לפנאי במערכת הלימודים.

הסבר מהי צריכה שוויונית.

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. ניידפר טוען שלקשב יש שני ממדים: טווח (צר-רחב) וכיוון (פנימי-חיצוני).

א. הסבר מהו טווח קשב, ומהו כיוון קשב. (7 נקודות)

ב. הבא דוגמה לענף ספורט שבו הספורטאי נדרש לסגנון קשב צר-חיצוני.

נמק את תשובתך. (8 נקודות)

25. על פי גישת "הלמידה החברתית" של בנדורה, יש שתי צורות של אינטראקציה חברתית העשויות להביא לידי התנהגות תוקפנית.

א. ציין והסבר אחת מן הצורות האלה. (8 נקודות)

ב. מהי עמדתו של בנדורה בנוגע לקתריזיס? הסבר את משמעותה של עמדתו בנוגע לתוקפנות בספורט. (7 נקודות)

26. א. תאר שני מאפיינים של "הספורטאי האנוכי" (האגוצנטרי). (8 נקודות)

ב. רשום שתי המלצות אשר יסייעו למאמן להתמודד עם "הספורטאי האנוכי" (אגוצנטרי). (7 נקודות)

27. א. הסבר מהי "חשיבה חיובית" בספורט. (6 נקודות)

ב. הדגם כיצד אפשר להשתמש בחשיבה חיובית בזמן תחרות (הבא דוגמה אחת). (9 נקודות)

28. העלאת שחקן משורות הנוער לבוגרים.

א. קידום שחקן צעיר משורות הנוער לבוגרים מעורר באופן טבעי שתי בעיות עיקריות. הצג אחת מהן. (7 נקודות)

ב. כאשר מקדמים שחקן מקבוצת נוער לקבוצת בוגרים מומלץ לנקוט חמישה צעדים כדי שהקידום יצלח. הצג שניים מהם. (8 נקודות)

(שים לב: שאלות 29-30 בעמוד הבא)

ענה על אחת מן השאלות 29-30.

- 29. א.** מהי פעילות אוטו־טוטלית? (7 נקודות)
- ב.** מהו ההבדל בין הנאה ובין תענוג? (8 נקודות)
-
- 30. א.** על פי סטיבנס (Stebbins, 1982), מה מאפיין את הפעילות של החובבן? (7 נקודות)
- ב.** סטיבנס טוען שבחובבנות טמונים מגוון תגמולים: תגמולים אישיים, תגמולים חברתיים ותגמולים כלכליים.
- תן דוגמה לתגמול אישי ודוגמה לתגמול חברתי. (8 נקודות)

בהצלחה!

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