

חינוך גופני

על פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית

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 $12 + (14 \times 2)$ — 40 נקודות

פרק שני – חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים,

הפיזיולוגיה של המאמץ,

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

השאלות

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 מן השאלות 2-6. ענה על שאלה 1 — **חובה** (12 נקודות).

1. ענה בקצרה (1-4 שורות) על ארבעה מן הסעיפים א-ז (לכל סעיף — 3 נקודות).
 - א. ציין אחת משלוש המטרות של התאחדות הספורט לבתי ספר בנוגע לקידום ספורט הנשים בישראל.
 - ב. ציין אחת מן המטרות של הקמת ספורט הפועלים בישראל.
 - ג. מי היה זכאי להשתתף במשחקים האולימפיים ביוון העתיקה?
 - ד. הסבר מהו מבחן האישיות PF16 שפיתח קאטל.
 - ה. על פי "תאוריית הצמיחה" של אבי עשור, יש לאדם חמישה משאבים פנימיים לחיים מספקים. ציין שניים ממשאבים אלה.
 - ו. נועם הוא קפטן מכבי תל אביב בכדורגל. בריאיון לעיתונות הוא סיפר כי בחירתו לעסוק בספורט והצלחתו בתחום זה נבעו מן הרצון שלו לספק את הוריו ולהיות נערץ ומפורסם. ציין מהו סוג המוטיבציה שהניעה את נועם להתנהגות הישגית בספורט. נמק את תשובתך.
 - ז. מה הייתה הגישה של הנביא מוחמד בנוגע לפעילות גופנית?

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

בכל שאלה שתבחר ענה על שני הסעיפים, א-ב.

2. **א.** הסבר מדוע מספר הנשים המייצגות את ישראל בענפי הספורט התחרותי קטן ממספר הגברים המייצגים את ישראל בענפים אלה? ציין סיבה אחת. (7 נקודות)
- ב.** הסבר מדוע מספר הנשים המייצגות את ישראל במשחקים האולימפיים קטן ממספר הגברים המייצגים את ישראל במשחקים אלה, לעומת משחקי המכבייה שבהם מספר הנשים גדול יותר ממספר הגברים. (7 נקודות)
3. **א.** הסבר את עמדת הכנסייה בנוגע לפעילות גופנית, וציין סיבה אחת לעמדה זו. (7 נקודות)
- ב.** הצג את עמדת הכנסייה בעת העתיקה בעניין אירועי ספורט ציבוריים, ופרט כיצד השפיעה עמדת הכנסייה על מעמד המשחקים האולימפיים. (7 נקודות)
4. **א.** ציין מהו המאורע ההיסטורי שהתרחש באירופה סמוך למועד פתיחת המכבייה השלישית, והסבר מדוע נדחתה המכבייה בעקבותיו. (7 נקודות)
- ב.** ציין שתי סיבות הנוגעות למצב בארץ-ישראל שבגללן נדחתה המכבייה השלישית. (7 נקודות)
5. **א.** ציין שלוש מן התכונות המאפיינות "טיפוס מוחצן" (אקסטרוברט, extrovert). (8 נקודות)
- ב.** ל"טיפוס מופנם" (אינטרוברט, introvert) יש יתרון בריצות למרחקים ארוכים על "הטיפוס המוחצן" (אקסטרוברט, extrovert). הסבר את הסיבה ליתרון זה. (6 נקודות)
6. **א.** רמת העוררות היא תגובה של מערכת העצבים האוטונומית על גירויים מן הסביבה, ולכן אפשר למדוד אותה. ציין שתיים מן הדרכים למדוד את רמת העוררות. (6 נקודות)
- ב.** בטיסה למשחק פוטבול מכריע אסר המאמן על שחקנים מסוימים בקבוצה לקום ממקומם ואילץ אותם לשבת בשקט במשך כל הטיסה. שחקנים אחרים בקבוצה היו רשאים לקום ממקומם, להסתובב במטוס בחופשיות ולהפיג מתח. הסבר מהי הסיבה להבדל בין ההוראות שניתנו לשחקנים. בתשובתך התייחס לרמת העוררות ולתפקיד השחקנים בקבוצה. (8 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 מן השאלות 8-9,

על אחת מן השאלות 10-11 ועל אחת מן השאלות 12-13.

ענה על שאלה 7 — **חובה** (18 נקודות).

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

- א. רמת הביצוע הספורטיבית תלויה בארבעה גורמי הישג. ציין והסבר שניים מגורמים אלה.
- ב. מהי "תופעת ההשפעה המעוכבת"?
- ג. הסבר מהי "פריקה" במפרק, וכתוב מהו הנזק שעלול להיגרם בעקבות "פריקה" במפרק.
- ד. הסבר מהו אימון משולב, וציין דוגמה אחת לאימון זה.
- ה. מהו "אוורור ריאתי"?
- ו. מהי "תפוקת הלב"?
- ז. הסבר מהו "הרכב הגוף".
- ח. ציין הבדל אחד בין שריר הלב ובין שרירי השלד.

ענה על אחת מן השאלות 8-9 (14 נקודות).

8. א. הסבר מהו "ההחזר הווריד ללב", והצג את שני הגורמים שמאפשרים החזר ורידי תקין בזמן המנוחה. (8 נקודות)
- ב. חייל העומד במסדר בלי לנוע זמן ממושך, עלול להתעלף.
- הסבר את הקשר בין ההחזר הווריד ובין התעלפות, וציין אילו פעולות על החייל לעשות כדי למנוע התעלפות. (6 נקודות)

9. א. הסבר מהי נשימה חיצונית ומהי נשימה תאית. (7 נקודות)

ב. תאר את תהליך השאיפה במנוחה ובמאמץ. (7 נקודות)

ענה על אחת מן השאלות 10-11 (14 נקודות).

10. **א.** ציין שלושה הבדלים בין שרירי השלד ובין שרירים חלקים. (7 נקודות)
- ב.** הסבר מהי "התכווצות דינמית אקסצנטרית", וכתוב דוגמה אחת לפעולה שבה השריר מתכווץ התכווצות מסוג זה. (7 נקודות)

11. **א.** מהו ההבדל בין הפקת אנרגייה במסלול אנאירובי אלקטי ובין הפקת אנרגייה במסלול אנאירובי לקטי? בתשובתך התייחס למקור האנרגייה ולתהליך פירוקן. (9 נקודות)
- ב.** כתוב דוגמה אחת לפעילות ספורט שבה מסלול הפקת האנרגייה הוא אנאירובי אלקטי, ודוגמה אחת לפעילות ספורט שבה מסלול הפקת האנרגייה הוא אנאירובי לקטי. (5 נקודות)

ענה על אחת מן השאלות 12-13 (14 נקודות).

12. **א.** הסבר מהי שיטת "אימון סטים איזוטוני דינמי", וציין שני תנאים שיש להקפיד עליהם בשיטה זו. (7 נקודות)
- ב.** הסבר מהו "אימון פליאומטרי", וכתוב שת דוגמאות לענפי ספורט שבהם אימון מסוג זה יכול להועיל לספורטאי. (7 נקודות)

13. א. הסבר מהי "מחלת לב כלילית", וציין שלושה גורמים המעלים את הסיכון לחלות במחלת

לב כלילית:

- * גורם שאינו תלוי בהתנהגות האדם.
 - * גורם סיכון ראשוני התלוי בהתנהגות האדם.
 - * גורם סיכון משני ("שניוני") התלוי בהתנהגות האדם.
- (6 נקודות)

ב. לפניך שלושה שינויים פיזיולוגיים המתרחשים בעקבות אימון:

הגדלת נפח הפעימה של הלב.

עלייה ביכולת המיצוי של החמצן על ידי שרירי השלד.

הקטנת פרק זמן ההתאוששות לאחר מאמץ נתון.

בחר בשניים מהם, והסבר כיצד הם ממחישים את תרומת הפעילות הגופנית להפחתת גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם. (4 נקודות)

ג. איזו פעילות גופנית אתה מבצע או היית בוחר לבצע באופן קבוע, על מנת להפחית גורמי

סיכון למחלות לב וכלי דם. בתשובתך התייחס לסוג הפעילות, העצימות ומשך הזמן ונמק מדוע בחרת בפעילות זו. (4 נקודות)

בהצלחה!