

סוג הבחינה : בגרות  
מועד הבחינה : מועד קיץ נבצרים תשפ"א, 2021  
מספר השאלון : 041381

## חינוך גופני

### הוראות לנבחן

- א. משך הבחינה : שעתיים וחצי.
- ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה : בשאלון זה שני פרקים.  
פרק ראשון : פרקים נבחרים בתורת החינוך הגופני ותולדותיו  
ופרקים נבחרים במדעי ההתנהגות  
 $40 = 12 + (2 \times 14)$  נקודות  
פרק שני : חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים,  
תהליכים ביוכימיים ותורת הכושר הגופני  
 $60 = 18 + (3 \times 14)$  נקודות  
סך הכול 100 נקודות
- ג. חומר עזר מותר בשימוש : אין.
- ד. הוראות מיוחדות : אין.

כתוב במחברת הבחינה בלבד, רשום "טיוטה" בראש כל עמוד המשמש טיוטה.  
כתיבת טיוטה בדפים שאינם במחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

בהצלחה!

## השאלות

### פרק ראשון (40 נקודות)

פרק ראשון – פרקים נבחרים בתורת החינוך הגופני ובתולדותיו, הפסיכולוגיה של הספורט

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

שאלה 1 – חובה (12 נקודות).

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

שים לב: סעיף ז — פתוח למגזר הערבי, הדרוזי והיהודי.

א. ציין את שלוש רמות המודעות במודל הטופוגרפי עפ"י פרויד.

ב. באיזה ענף ספורט התחרה מרק ספיץ ומה היו הישגיו הגדולים באולימפיאדת מינכן?

ג. מי אמר את המשפט המפורסם "אנחנו במפה ואנחנו נשארים במפה" — לא רק בספורט בהכלל ובאיזה אירוע ספורטיבי?

ד. הסבר מהו פרופיל "הר הקרח" עפ"י מורגן.

ה. מהי חרדה מצבית?

ו. מהו הקונפליקט הנוצר בזמן לחץ בהקשר למודל הגירויים?

ז. ציין שני משחקי ילדים הנהוגים בחברה המוסלמית או הערבית.

ח. לשם מה הוקמה היחידה לספורט הישגי בישראל?

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

בכל שאלה שתבחר ענה על כל הסעיפים.

שים לב: שאלה 3 — פתוחה למגזר הערבי, הדרוזי והיהודי.

2. א. הסבר כיצד נוצר "מרווח אופטימום" במודל ה"U" הפוך. (7 נק').

ב. באיזה סוג של סביבה יתפקד האינטרוברט (המופנם) טוב יותר? הסבר. (7 נק')

3. משחקים ושעשועים באסלאם ובנצרות.

א. ציין שני נימוקים להתנגדותה של הכנסייה לעיסוק בספורט (7 נק').

ב. כיצד ממליץ האימאם אלג'זאלי להרחיק את העצלות מהילדים? (7 נק').

4. א. הצג שני אירועים שהיתה בהם מעורבות של פוליטיקה בספורט באירועים ספורטיביים (8 נק').

ב. מהו אסון מינכן? (6 נק').

5. א. מהי מוטיבציה? (4 נק').

ב. יותם וליאור הם שחקני כדורסל. ליאור ספר שהוא משקיע בכדורסל מכיוון שהוא שרוצה לרצות את הוריו ואילו יותם ספר שהמשחק נותן לו סיפוק והנאה.

איזה סוג של מוטיבציה יש ליותם ואיזה סוג של מוטיבציה יש לליאור? הסבר (10 נק').

6. א. מה היו הסיבות לדחיית המכבייה בשנת 1938? (7 נק')

ב. מדוע נחתם הסכם "הפיפטי פיפטי" בין ארגון "הפועל" לבין ארגון "מכבי" (7 נק').

## פרק שני (60 נקודות)

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!) ועל שלוש מתוך שאלות 8 – 13.

ענה על שאלה 7 – חובה (18 נקודות)

ענה בקצרה (3-4 שורות) על חמישה מהסעיפים א - י (לכל סעיף – 3.6 נקודות).

- א. לגבי מתאמן בתרגיל נתון - מה יותר כבד RM3 או RM6? הסבר.
- ב. ציין שניים מהתפקידים של השומן החיוני בגוף.
- ג. ציין מאפיין אחד של המסלול האירובי.
- ד. מה תפקידו של העורק ומה תפקידו של הוריד?
- ה. איזה מרכיב כושר גופני נבדק מרגע השמע אות הזינוק מהמקפצה למשחה 50 מ'?
- ו. ציין שני ענפי ספורט שהם אינם מחזוריים.
- ז. ציין שלושה ממרכיבי הכושר הפסיכומטוריים.
- ח. בתהליך הנשימה הגורם החשוב ביותר בתהליך שחלוף הגזים הוא האוויר הנאדתי ולא האוויר הריאתי.  
הסבר מדוע.
- ט. הסבר מהו נקע ומה הטיפול הראשוני בו?
- י. בהשוואה שנעשתה בין שחקני כדורסל לשחיינים נמצא כי צפיפות העצם היא גדולה יותר אצל שחקני הכדורסל. מהו ההסבר הפיזיולוגי לכך?

ענה על שלוש מהשאלות 8 – 13 (לכל שאלה 14 נקודות).

8. א. מהו נפח מת אנטומי? (5 נק').

ב. כדי לאבחן מחלות ריאה עורכים מבחנים דינמיים של תפקודי הריאות. הצג והסבר אחד מהמבחנים. (9 נק').

9. א. הסבר מהו אימון איזומטרי ורשום שני ענפי ספורט שבהם שיטות אימון זו מקובלת (7 נק')  
ב. קופץ לגובה מעוניין לשפר את יכולתו. באיזה שיטת אימון תמליץ לו לבחור? הסבר (7 נק')
10. א. מהו נפח פעימה? ציין שני גורמים הקובעים את גודלו בזמן מנוחה. (4 נק')  
ב. מהו א.ק.ג. ומה אפשר ללמוד באמצעותו? (6 נק')  
ג. מהו גל דופק והיכן ניתן למדוד אותו? (4 נק')
11. א. ציין שלושה הבדלים הקיימים בין שרירי שלד ובין שרירים חלקים. (6 נק').  
ב. איזו סוג של התכווצות מתרחשת בשריר הארבע ראשי בעת נחיתה מקפיצה לרוחק מהמקום? הסבר תשובתך (8 נק').
12. א. מהו עקרון ההדרגתיות? הסבר. (5 נק').  
ב. כיצד ניתן ליישם עקרון זה באימון לפיתוח כח? (5 נק').  
ג. מהו אימון יתר? ציין שלושה סימנים לאימון יתר. (4 נק')
13. א. מהי מחלת לב כלילית? (4 נק')  
ב. ציין שלושה גורמים התנהגותיים (התלויים באדם), שמעלים את הסיכון לחלות במחלת לב כלילית. (5 נק').  
ג. איזה סוג של פעילות גופנית היית בוחר לבצע באופן סדיר על מנת להפחית את גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם? הסבר.  
בתשובתך התייחס לסוג הפעילות ומשך המאמץ. (7 נק').

## בהצלחה!

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