

שימו לב: בבחינה זו יש הנחיות מיוחדות.
יש לענות על השאלות על פי הנחיות אלה.

חינוך גופני

הוראות

- 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
40 נקודות – $(14 \times 2) + 12$
פרק שני – חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים,
הפיזיולוגיה של המאמץ,
60 נקודות – $(14 \times 3) + 18$
תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני
סך הכול – 100 נקודות
- ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

יש לכתוב במחברת הבחינה בלבד. יש לרשום "טיוטה" בראש כל עמוד המשמש טיוטה.
כתיבת טיוטה בדפים שאינם במחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה.

השאלות בשאלון זה מנוסחות בלשון רבים,
אף על פי כן על כל תלמידה וכל תלמיד להשיב עליהן באופן אישי.

בהצלחה!

השאלות

פרק ראשון

פרקים נבחרים בתורת החינוך הגופני ובתולדותיו,

הפסיכולוגיה של הספורט (40 נקודות)

בפרק זה יש לענות על שלוש שאלות: על שאלה 1 (חובה) ועל שתיים מן השאלות 2-6.

ענו על שאלה 1 – **חובה** (12 נקודות).

ענו בקצרה (1-4 שורות) על ארבעה מן הסעיפים א-ח (לכל סעיף – 3 נקודות).

1. **א.** הסבירו מהו "אָפּבֵּיִן".
- ב.** הסבירו ממה נובעת "התפתחות האדם" על פי תאוריית ההתפתחות של אריקסון.
- ג.** מהו ענף הספורט הקבוצתי הפופולרי אצל נשים? כתבו הסבר אחד לפופולריות של ענף זה.
- ד.** ציינו מניע אחד לפעולותיו של האדם על פי הגישה ההומניסטית של רוג'רס.
- ה.** מהי נקודת הדמיון בין "אלאכרה" (משחק הפולו) ובין "אללכבה ואלג'ריד"?
- ו.** בזכות איזה הישג ספורטיבי נהיה אורי ששון ל"ספורטאי הישראלי היחיד במינו"?
- ז.** המחקר של ואנק (1973) הצביע על נטייה של ספורטאים מצטיינים לאינטרוברטיות (מופנמות). הסבירו את היתרון שיש לספורטאים אינטרוברטיים בהשגת הישגים בספורט.
- ח.** הסבירו מהו "מרווח אופטימום".

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

בכל שאלה שתבחרו ענו על כל הסעיפים.

2. **א.** ציינו שתי עובדות היסטוריות המעידות על חשיבותם הרבה של המשחקים האולימפיים ביוון הקלסית. (4 נקודות)
- ב.** ציינו שני סוגי ריצה שהתקיימו בתחרויות ספורט ביוון הקלסית. (4 נקודות)
- ג.** בחרו בשניים מן התרגילים האלה: קפיצה למרחק, זריקת דיסקוס, הטלת כידון, וציינו הבדל אחד בין אופן ביצוע התרגיל ביוון הקלסית ובין אופן ביצועו בימינו. (6 נקודות)

3. **א.** ציינו והסבירו את שלושת השלבים ב"מודל התגובה ללחץ" של סלייה. (6 נקודות)
- ב.** מהי "תסמונת ההסתגלות הכללית"? (4 נקודות)
- ג.** ציינו שלוש מחלות גופניות שעלולות להיגרם בעקבות מצב לחץ חריף וממושך. (4 נקודות)

4. א. כיצד אופיינה האישה הארץ-ישראלית בתקופת "השומר" ובתחילת ההתיישבות היהודית, וכיצד השפיעו מאפיינים אלו על מעמדה החברתי? (4 נקודות)
- ב. ציינו שלוש סיבות לנשירת נשים מן הספורט התחרותי. (6 נקודות)
- ג. ציינו שני יעדים של המועצה הציבורית "אתנה". (4 נקודות)
5. א. על פי האסלאם, היכן ובאיילו מועדים אסור לצוד? (5 נקודות)
- ב. הביאו דוגמה אחת למיומנות גבוהה של שחיינים בתקופת הח'ליפים העבאסים. (4 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה אחת מן ההיסטוריה של האסלאם לחשיבות שהאסלאם מייחס לענף ההיאבקות. (5 נקודות)
6. א. הסבירו מהו מבחן אישיות ומה הוא נועד לבדוק. (6 נקודות)
- ב. ציינו שלושה סוגים של תכונות ניגודיות במבחן האישיות של קאטל. (6 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה אחת למבחן אישיות מלבד המבחן של קאטל. (2 נקודות)

פרק שני

חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים, הפיזיולוגיה של המאמץ,

תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני (60 נקודות)

בפרק זה יש לענות על ארבע שאלות: על שאלה 7 (חובה) ועל שלוש מן השאלות 8–13.

ענו על שאלה 7 – חובה (18 נקודות).

ענו בקצרה (1–4 שורות) על חמישה מן הסעיפים א–י (לכל סעיף – $3\frac{3}{5}$ נקודות).

7. א. הסבירו כיצד ייראה משולש הכושר הגופני של רץ למרחק 100 מטר. בתשובתכם אפשר להשתמש בסרטוט.
- ב. ציינו שלושה ענפים של אימון שיכולים להיכלל בשיטת האירוביקה.
- ג. מדוע מכונים שרירי השלד "שרירים משורטטים"?
- ד. ציינו שני ליקויים בתפקוד הלב שאפשר לזהות בעזרת בדיקת אק"ג.
- ה. ציינו דרך אחת שבה המתאמן יכול להשתמש בעקרון הגיוון במהלך האימונים.
- ו. כתבו מהי הסרעפת, והסבירו כיצד היא פועלת בעת שאיפה במנוחה.
- ז. הביאו דוגמה לתרגיל אחד שבאמצעותו אפשר לפתח יכולת קינסטטית (תחושת תנועה).
- ח. מדוע גליקוליזה אירובית נקראת בשם זה?
- ט. היכן נמצא הנוזל הסינובי, ומה תפקידו?
- י. ציינו שתי סיבות להיווצרות "אוושה סיסטולית".

ענו על שלוש מן השאלות 8–13 (לכל שאלה – 14 נקודות).

בכל שאלה שתבחרו, ענו על כל הסעיפים.

8. א. ציינו את השמות של שני מסתמים ואת המיקום של כל אחד מהם בלב.
- ב. תארו את התפקיד של כל אחד מן המסתמים שצינתם. (6 נקודות)
- ג. אצל אנשים שאינם אתלטי סבולת מאומנים, נפח פעימת הלב מגיע לערכו המרבי בעצימות מאמץ של כ-40% מן היכולת האירובית המרבית. הסבירו תופעה זו. (5 נקודות)
- ג. מהו "גל הדופק"? (3 נקודות)
9. א. מהו "אזור ריאתי"? (4 נקודות)
- ב. מה הם מרכיבי האזור הריאתי, ומה ערכו של האזור הריאתי בזמן מנוחה? (6 נקודות)
- ג. איזה ערך ממרכיבי האזור הריאתי יעלה במאמצים קלים ובינוניים? (4 נקודות)

10. א. מהו "דלק מטבולי"? (4 נקודות)
 ב. תארו בקצרה את המסלול האנאירובי א־לקטי.
 ג. ציינו את שני מקורות האנרגיה שבמסלול זה, וכתבו היכן הוא מתרחש. (6 נקודות)
 ג. לפניכם שלושה ענפי ספורט שנדרשים בהם סוגים שונים של מאמץ: קפיצה לרוחק, ריצת 10,000 מטר וריצת 400 מטר.
 באיזה מן הענפים האלה המסלול האנאירובי א־לקטי הוא ספק האנרגיה המרכזי? הסבירו את תשובתכם. (4 נקודות)
11. א. מהי "התכווצות סטטית איזומטרית"? (4 נקודות)
 ב. הדגימו התכווצות סטטית איזומטרית באמצעות שני תרגילים או שתי תנועות. (5 נקודות)
 ג. הסרקומרים יכולים להתקצר.
 על פי תאוריית הקורים המחליקים, הסבירו מדוע השריר אינו מתקצר בהתכווצות סטטית איזומטרית. (5 נקודות)
12. א. ציינו שני תרגילים שאפשר לבצע באמצעות מכוונות כוח. (4 נקודות)
 ב. ציינו שני יתרונות ושני חסרונות של תרגול באמצעות מכוונות כוח. (4 נקודות)
 ג. ציינו את השמות של שלושת השרירים העיקריים הפועלים בשכיבת סמיכה.
 הדגימו הפעלת קבוצות שרירים אלה באמצעות תיאור של תרגיל. (6 נקודות)
13. א. מה הם "אימוני הפוגות" (אינטרוולים)? הסבירו כיצד הם מסייעים בשיפור של מרכיבי הכושר הגופני. (4 נקודות)
 ב. ציינו ארבעה יתרונות של אימוני הפוגות. (4 נקודות)
 ג. מהי "הפוגת התאוששות אקטיבית"?
 ציינו מתי מומלץ להשתמש בשיטה זו. (6 נקודות)

בהצלחה!