

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 – $12 + (14 \times 2)$ – 40 נקודות
פרק שני – חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים,
הפיזיולוגיה של המאמץ,
תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני – $18 + (14 \times 3)$ – 60 נקודות
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.** בפרופיל "הר הקרח" של ספורטאים מצליחים נבדקו שש תכונות אופי. ציינו שתיים מהן.
- ב.** הציגו דוגמה אחת לעידוד ילד צעיר להצטרף לחוג ספורט באמצעות מוטיבציה חיצונית.
- ג.** הביאו שתי דוגמאות לנוזקים בריאותיים שמצבי לחץ חריפים עלולים לגרום לאדם.
- ד.** הסבירו מהי "חרדה". בתשובתכם הסתמכו על ההגדרה בספר הלימוד.
- ה.** ציינו שני גורמים שתורמו להתפתחות הספורט ביוון העתיקה.
- ו.** ציינו מטרה אחת של "העמותה לקידום נשים בספורט".
- ז.** ציינו סיבה אחת שבגללה החלה ישראל להשתתף במשחקים האולימפיים רק בשנת 1952.
- ח.** מהו ההבדל בין שני משחקי הרכיבה באסלאם: המשחק "אלאכרה" והמשחק "אלבאכה ואלג'ריד"?

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

בכל שאלה שתבחרו ענו על כל הסעיפים.

2. תאוריית האישיות של אריקסון

- א.** מה מעצב את התפתחות האדם על פי אריקסון? (4 נקודות)
- ב.** ציינו שני שלבים מתוך שמונת שלבי ההתפתחות על פי אריקסון. בתשובתכם התייחסו למשימות (הקונפליקטים) בכל אחד מן השלבים שצייתם. (4 נקודות)
- ג.** בחרו באחד מן השלבים שצייתם בסעיף ב, והדגימו כיצד אופן ההתמודדות עם המשימה (הקונפליקט) בשלב זה משפיע על התפתחות האדם. (6 נקודות)

3. צורך בהישג ופחד מכישלון

- א. הסבירו את המושג "צורך בהישג" על פי ספר הלימוד. (3 נקודות)
- ב. בהתנהגותו של הטיפוס "הפחד מכישלון" יש ארבעה מאפיינים.
צינו אחד מן המאפיינים האלה. (3 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה אחת מתחום הספורט או החיים האישיים, להתנהגות המאפיינת אדם הפחד מכישלון. (8 נקודות)

4. ספורט ביוון העתיקה

- א. ציינו שניים מן היסודות (התפיסות) של יוון העתיקה שבאו לידי ביטוי במושג "האתלט". (4 נקודות)
- ב. הציגו בקצרה את מאפייני הפאנקרטיון כענף קרב כולל ביוון העתיקה. (4 נקודות)
- ג. הסבירו את חשיבות השימוש בשמן בתחרויות ההיאבקות ביוון העתיקה. (6 נקודות)

5. נשים בספורט

- א. ציינו תחום עיסוק אחד של נשים בתקופת "המושבות הראשונות". (3 נקודות)
- ב. הציגו בקצרה שני מאפיינים של אפליית נשים בתחום הספורט בישראל. (6 נקודות)
- ג. הסבירו כיצד "התוכנית הלאומית לספורט נשים" שנכתבה בשנת 2005 הייתה אמורה לשנות את פני ספורט הנשים בישראל. בתשובתכם הציגו שני הסברים. (5 נקודות)

6. ספורט באסלאם ובנצרות

- א. האסלאם רואה בציד לא רק מקור פרנסה, אלא גם עיסוק התורם לפיתוח מיומנויות בתחומי חיים שונים.
צינו אחד מן התחומים האלה. (4 נקודות)
- ב. הציגו בקצרה שני ענפי ספורט שהיו אסורים באסלאם. (8 נקודות)
- ג. הסבירו כיצד התנהלה תחרות בענף השחייה באסלאם. (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. הביאו דוגמה אחת להשפעת המערכת הסימפתטית על תפקוד האיברים בגוף.
- ב. מהו ההבדל בין מפרקים סיביים ובין מפרקים סחוסיים?
- ג. מה מייחד את הפעילות החשמלית של שריר הלב לעומת שרירי השלד?
- ד. מהו "כוח מתפרץ"? ציינו ענף ספורט אחד שבו "כוח מתפרץ" הוא מרכיב דומיננטי.
- ה. ציינו ופרטו את שלושת קובעי היכולת במרכיב הכושר הגופני.
- ו. על איזה עיקרון יש להקפיד במהלך אימון גופני כדי להימנע מפציעות הנגרמות מאימון יתר? נמקו את תשובתכם, והביאו דוגמה אחת.
- ז. מה הם שרירים מקבעים (פיקסטורים)? הביאו דוגמה אחת לפעילותם.
- ח. מהו קרום הצדר בריאות, ומהו תפקידו?
- ט. שיווי משקל הוא אחד ממרכיבי הכושר הפסיכומוטוריים. מהו ההבדל בין שיווי משקל סטטי ובין שיווי משקל דינמי? הביאו דוגמה למיומנות מוטורית באחד מסוגי שיווי המשקל.
- י. כיצד מחושב אינדקס משקל הגוף ("Body Mass Index – BMI")?

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

בכל שאלה שתבחרו ענו על כל הסעיפים.

8. מערכת השרירים

בתרגיל עליות מתח באחיזה עילית שבו שוהים שתי שניות בסיום העלייה, לפני ביצוע הירידה –

- א. מהו השריר האגוניסט שמופעל בתרגיל זה? אילו שרירים סינרגיסטיים פועלים בתרגיל זה? (5 נקודות)
- ב. ציינו ותארו את סוג הכיווץ שמתרחש בזמן שהייה בתרגיל המתואר בפתיח. הסבירו מה מתרחש בשריר עצמו מבחינת המרכיבים המתכווצים והאלסטיים. (6 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה לתרגיל שבו יפעלו אותם השרירים כמו בתרגיל המתואר בפתיח. (3 נקודות)

9. מערכת הנשימה

- א. מהו אוורור ריאתי, וכיצד מחשבים אותו? (5 נקודות)
- ב. מהו אוורור נאדיתי? הסבירו את חשיבותו. (5 נקודות)
- ג. אילו שינויים בדפוס הנשימה מאפשרים הגדלת האוורור הריאתי בזמן מאמץ ממושך? (4 נקודות)

10. מערכת האנרגיה

- תלמידים מעוניינים לשפר את היכולת האירובית והיכולת האנאירובית שלהם.
- א. תארו את תהליך הפקת האנרגיה באחד ממסלולי האנרגיה. (6 נקודות)
- ב. מהו הדלק המטבולי במסלול שתיארתם בסעיף א?
- באיזה חלק של התא מתרחש מסלול הפקת האנרגיה? (4 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה לענף ספורט שהמסלול שציינתם בסעיף א דומיננטי בו. נמקו את תשובתכם. (4 נקודות)

11. עקרונות ושיטות אימון לפיתוח כוח

- א. ציינו חמישה משתנים באימוני כוח. (4 נקודות)
- ב. כיצד בא לידי ביטוי עקרון ההדרגתיות בשניים ממשתני האימון שציינתם בסעיף א? (6 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה אחת לשיטת אימון לפיתוח היפרטרופיה שרירית.
- הסבירו כיצד משתני האימון באים לידי ביטוי בדוגמה שהבאתם. (4 נקודות)

12. מערכת הדם

- א. מהי תפוקת לב? ציינו והסבירו מה הם שני הגורמים הקובעים את תפוקת הלב. (4 נקודות)
- ב. כיצד ההחזר הוורידי משפיע על תפוקת הלב במנוחה ובמאמץ?
- בתשובתכם התייחסו לנפח המילוי. (6 נקודות)
- ג. יש חשיבות רבה להחזר הוורידי בסיום המאמץ.
- כיצד אפשר לשפר את ההחזר הוורידי לאחר סיום פעילות גופנית? נמקו את תשובתכם. (4 נקודות)

13. מפרקי הגוף

- א. ציינו והסבירו את שלושת מישורי התנועה בגוף האדם. (6 נקודות)
- ב. כתבו את כל התנועות האפשריות בכתף בכל אחד משלושת מישורי התנועה שציינתם בסעיף א. (4 נקודות)
- ג. הביאו דוגמה לתרגיל המשלב שני מישורי תנועה, וציינו את מישורי התנועה שבתרגיל. (4 נקודות)

בהצלחה!