

הוראת ידע והבנה בחינוך גופני

חוברת עזר למורים
ליישום תכנית הלימודים בחינוך גופני



הוראת ידע והבנה בחינוך גופני

חוברת עזר למורים
ליישום תכנית הלימודים בחינוך גופני



משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
אגף המפמ"רים
הפיקוח המרכז על החינוך הגופני

ועדת המקצוע:

פרופ' מיכאל שגיב - יו"ר
מר אברהם זוכמן - מרכז
פרופ' רוני לידור
מר עפר שמעוני
ד"ר יוסף עלי
ד"ר פליקס לבד
גב' אמירה סיאני
גב' דליה אייל
גב' צפרירה אלקנה
מר איתן בורשטיין

עריכה: פרופ' מיכאל שגיב, אברהם זוכמן, צפרירה אלקנה

עריכת לשון: מאירה הס

עיצוב גרפי: סטודיו גדעון דן, ירושלים

הדפסה: דפוס מאור ולך

הוצאה לאור: משרד החינוך, מחלקת פרסומים

© כל הזכויות שמורות למשרד החינוך

תוכן העניינים

4	פתח דבר
5	נושאי הלימוד העיוניים (חובה ורשות)
6	המפתח לפריסת ההוראה של נושאי הלימוד על פני רצף הגילים
7	נושאי הלימוד העיוניים כיתות א'–י"ב
7	1. אנטומיה - השלד והשרירים (נושאים 2, 3, 4 בתכ"ל)
8	2. בטיחות ועזרה ראשונה (נושא 15 בתכ"ל)
8	3. ההיסטוריה של החינוך הגופני (נושאים 19, 20 בתכ"ל)
9	4. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך הגופני (נושא 1 בתכ"ל)
9	5. טיפוח יציבה (נושאים 5, 6, 7 בתכ"ל)
10	6. יתרונות מפעילות גופנית (נושאים 9, 10, 11 בתכ"ל)
10	7. כושר גופני (נושאים 16, 17, 18 בתכ"ל)
11	8. לב ריאה (נושאים 8, 9 בתכ"ל)
11	9. פיזיולוגיה של המאמץ (נושאים 4, 8, 10 בתכ"ל)
12	10. פעילות גופנית וחינוך לבריאות (נושאים 12, 13, 14 בתכ"ל)
13	11. תזונה נכונה (נושא 13 בתכ"ל)
13	12. אבות המזון (נושא 12 בתכ"ל)
14	רשימת מושגים בחינוך גופני על פי החלוקה הנושאית
19	ביבליוגרפיה

פתח דבר

למנהלים ולמורים לחינוך גופני

אחת ממטרות החינוך הגופני היא לסייע לתלמידים להפנים את ערך הפעילות הגופנית כחלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא, ולהכשירם לחיים בריאים כמבוגרים. משום כך, משולבים בתכניות הלימודים בחינוך הגופני (לגן, לכיתות א'-ב' ולכיתות ג'-י"ב), אשר יצאו לאור בשנים תשס"ו-תשס"ז, נושאים עיוניים שמטרתם פיתוח הידע וההבנה של גוף האדם, עקרונות התנועה ומקומה של הפעילות הגופנית בקידום הבריאות.

בחוברת זו, המיועדת למורי החינוך הגופני ומותאמת לתכניות הלימודים בחינוך גופני, מפורטים נושאי הלימוד העיוניים בהתאם לגילים השונים, ובזיקה לצרכים הנובעים משלבי ההתפתחות השונים. החוברת כוללת גם רשימת מושגים, המשקפים את הידע ואת ההבנה שיש לצפות מבוגרי כיתה י"ב ה"יוצאים לחיים".

חשוב לזכור כי **נושאי הלימוד העיוניים יילמדו כחלק מהשיעורים המעשיים**, בהתאם לגיל התלמידות והתלמידים ולרמת התפתחותם.

תודה לגב' נאווה סגן, מנהלת האגף לתכניות לימודים במשרד החינוך, על שהאירה את הארותיה; למפקחים על החינוך הגופני, למדריכים ולצוותי המורים במחוזות, על שסייעו, העירו את הערותיהם ותרמו מניסיונם להפקת החוברת. תודה מיוחדת לוועדת המקצוע בראשותו של פרופ' מיכאל שגיב, אשר יזמה את הפקתה של חוברת זו, וכן לגב' צפרירה אלקנה, חברת ועדת המקצוע, על איסוף החומר המקצועי והכנתו לדיוני הוועדה לגיבוש סופי של החוברת.

בברכת הוראה יעילה

אברהם זוכמן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני



נושאי הלימוד העיוניים

(חובה ורשות)

התכנים העיוניים יילמדו על ידי המורה לחינוך גופני במסגרת השיעורים המעשיים.
על המורה לשלבם בתהליך ההוראה-הלמידה.

להלן רשימת נושאי הלימוד העיוניים, וציון מיקומם בתכנית הלימודים:

הערה: הצבע **הירוק** מצוין את נושאי החובה.
הצבע **הלבן** מצוין את נושאי הרשות.

מס' הנושא בתכ"ל (ע' 25)	נושאי הלימוד
4, 3, 2	1. אנטומיה - השלד והשרירים
15	2. בטיחות ועזרה ראשונה
20, 19	3. ההיסטוריה של החינוך הגופני
1	4. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך גופני
7, 6, 5	5. טיפוח יציבה
11, 10, 9	6. יתרונות מפעילות גופנית
18, 17, 16	7. כושר גופני
9, 8	8. לב ריאה
10, 8, 4	9. פיזיולוגיה של המאמץ
14, 13, 12	10. פעילות גופנית וחינוך לבריאות
13	11. תזונה נכונה
12	12. אבות המזון



המפתח לפריסת ההוראה של נושאי הלימוד על פני רצף הגילים

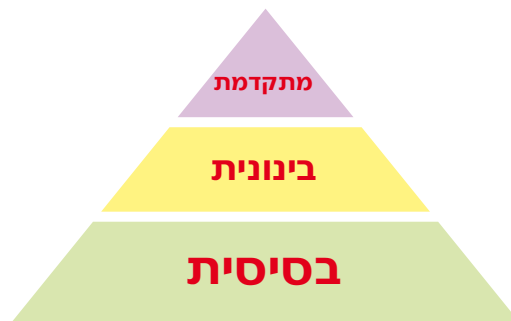
להלן עקרונות השימוש בטבלאות (ע' 7-13) של נושאי הלימוד העיוניים בכיתות א'-י"ב:

- נושאי הלימוד העיוניים מחולקים לפי כיתות ורמות.
- התכנים של נושאי הלימוד העיוניים בנויים על פי סדר אלפביתי של שמות הנושאים, עם הפניה לפריטים הביבליוגרפיים הרלוונטיים.
- מפתח החלוקה:

צבע	סימן	רמת הלימוד
ירוק	בסס	רמה בסיסית
צהוב	בננ	רמה בינונית
סגול	מתק	רמה מתקדמת (העמקה)

■ הסבר הרמות:

- **רמה בסיסית** - אזכור והכרת המושג באופן כללי.
- **רמה בינונית** - תוספת של דיונים בנושא, סרטונים וכו'.
- **רמה מתקדמת** - העמקה והבנת התופעות, המושגים והכללים, כולל כתיבת עבודות עיוניות.



נושאי הלימוד העיוניים כיתות א'-י"ב

1. אנטומיה – השלד והשרירים (נושאים 2, 3, 4 בתכ"ל)



ביבליוגרפיה	מיון לפי כיתות												
	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא		יב
47, 45, 15, 2						בונ	בונ	בונ	בסס	בסס	בסס	בסס	שיום חלקי גוף; הכרת מערכת השלד
52, 15, 2				מתק	בונ	בונ	בונ	בונ	בסס	בסס	בסס	בסס	הרכב גוף האדם: תא, רקמה, מערכת, איבר, העור והגוף השלם
52, 45, 15, 2, 53			מתק	בונ	בונ	בונ	בונ						מבנה השלד והמפרקים
25				בונ	בונ								תהליכי החלמה משבר בעצם
53, 52, 2			מתק		בונ		בונ						מבנה שרירי השלד
50, 45, 38, 36, 52			מתק	בונ	בונ								פעולת השריר במנוחה ובמאמץ
45, 38, 36, 35, 52		מתק		בונ	בונ								השפעת האימון על שרירי השלד
46, 36, 35			מתק	בונ									היחידה המוטורית, סוגי סיבי שריר
36, 35, 31, 30, 45			מתק										סוגי פעילות גופנית (עבודת שריר) כנגד התנגדות
31, 30, 15, 2, 50		מתק											מערכת העצבים; מבנה הנוירון; מערכת העצבים המרכזית וההיקפית
50, 15, 2				מתק									מדורי נוזלי הגוף; הדם ומרכיביו
46, 38, 30		מתק	בונ	בונ									הכרת מושגי יסוד בתורת התנועה וביומכניקה - מיומנות מוטורית במאמץ

נושאי הלימוד

2. בטיחות ועזרה ראשונה (נושא 15 בתכ"ל)

ביבליוגרפיה	מיון לפי כיתות											עזרה ראשונה	נושאי הלימוד	
	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא			יב
														קורס עזרה ראשונה
חוזר מנכ"ל ס"ב/6 (ב), חוזרי מנכ"ל עדכניים	מתק	מתק	מתק	מתק	מתק	מתק	מתק	מתק	מתק	מתק	מתק	מתק	מתק	בטיחות
25	מתק	מתק	בננ	בננ	בננ	בננ								פציעות בספורט ודרכים למניעתן



3. ההיסטוריה של החינוך הגופני (נושאים 19, 20 בתכ"ל)

ביבליוגרפיה	מיון לפי כיתות											החינוך הגופני מיוון העתיקה ועד ימינו	נושאי הלימוד	
	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא			יב
48, 33, 11														מתק
33, 5, 1													מתק	הספורט בישראל
49, 33													מתק	מכביות
28, 21, 20, 6, 49													מתק	אולימפיאדות
28, 21													מתק	י"א חללי מינכן
48, 33, 16													בננ	יהודים, יהדות ותרבות הגוף - תרומת הרמב"ם



4. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך הגופני (נושא 1 בתכ"ל)



ביבליוגרפיה	מיון לפי כיתות												
	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא		יב
27, 23, 14, 12	בסס	בסס	בסס	בסס	בננ	בננ	בננ	בננ	בננ	מתק	מתק	מתק	חינוך להגינות ספורטיבית
27, 8, 7										בננ	מתק		גורמי הניעה בפעילות גופנית: היבטים מצביים וספורט
29, 14, 8, 7					בננ					מתק			אלימות בספורט: סיבות ודרכים להפחתתה
41, 39, 33, 5, 48, 42				בסס	בננ	בננ					בננ		חברות: תפקידי ספורט עממי, תחרותי ופעילות נופש
42, 41, 39	בסס	בסס	בסס	בסס	בננ	בננ	בננ	בננ	בננ	מתק	מתק	פעילות גופנית וחינוך לפנאי	

נושאי הלימוד

5. טיפוח יציבה (נושאים 5, 6, 7 בתכ"ל)



ביבליוגרפיה	מיון לפי כיתות												
	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא		יב
54, 38, 17, 4	בסס	בסס	בסס	בסס	בננ	בננ	בננ	בננ	בננ	מתק	מתק	מתק	יציבה תקינה
54, 38, 17						בננ	בננ	בננ	בננ	מתק	מתק	מתק	ליקויי תנועה ויציבה - סטיות נפוצות
54, 38, 17	בסס	בסס	בסס	בסס	בסס	בננ	בננ	בננ	בננ	מתק	מתק		תנועה נכונה לעומת בלתי רצויה
54, 38, 17					בסס	בננ							צירי ומישורי תנועה, תנועות בסיסיות בגוף האדם

נושאי הלימוד

6. יתרונות מפעילות גופנית (נושאים 9, 10, 11 בתכ"ל)

ביבליוגרפיה	מיון לפי כיתות											נושאי הלימוד	
	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא		יב
31, 30									בנן	בנן	מתק		צפיפות עצם; מסת עצם;
31, 30						בסס	בסס	בנן	בנן	בנן	מתק		אסטמה ופעילות גופנית
31, 30					בסס			בנן	בנן	מתק	מתק		סוכרת נעורים (סוג 1); סוכרת מבוגרים (סוג 2)



7. כושר גופני (נושאים 16, 17, 18 בתכ"ל)

ביבליוגרפיה	מיון לפי כיתות											נושאי הלימוד	
	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא		יב
,35, 32, 26, 4, 36							בנן	בנן	בנן	מתק	מתק	מתק	מרכיבי הכושר הגופני
46, 44, 37, 30								בנן	בנן	מתק			הגדרת מאמץ גופני
,35, 34, 30, 24, 52, 36								בנן		מתק	מתק	מתק	עקרונות ושיטות לשיפור הכושר הגופני: עומס יתר, התקדמות יחסית, ההתמדה וההדרגה
52, 36, 35 חוזרי מנכ"ל עדכניים							בנן	בנן	בנן	מתק	מתק	מתק	עקרונות הבטיחות בפעילות גופנית
36, 32, 31, 30								בנן	בנן	מתק	מתק		עקרון הספציפיות
36, 32, 31, 30						בסס	בסס	בסס	בנן	בנן	מתק	מתק	שיטות לפיתוח סבולת לב ריאה וסבולת שרירית
36, 32, 31, 30								בנן	בנן	מתק	מתק		שיטות לפיתוח כוח
36, 32, 31, 30								בנן	בנן	מתק			שיטות לפיתוח גמישות
36, 32, 31, 30								בנן	בנן	מתק			שיטות לפיתוח מהירות וקואורדינציה
36, 32, 31, 30								בנן	בנן	מתק	מתק		הכרת אופן הפעילות בחדר כושר
35, 31, 30, 4						בסס	בסס	בסס	בנן	בנן	מתק		אימון מחזורי
26 *										מתק	מתק	מתק	כושר גופני - דרכים להערכתו



* **ראו גם:** תכנית הלימודים החדשה. חינוך גופני לכיתות ג'-י"ב ולחינוך המיוחד. משרד החינוך, התרבות והספורט. ירושלים התשס"ו ע' 95-102.

8. לב ריאה (נושאים 8, 9 בתכ"ל)



ביבליוגרפיה	מיון לפי כיתות										נושאי הלימוד		
	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י		יא	יב
2, 30, 31, 37, 44, 45, 46, 52									בננ		מתק		תפקוד הלב במנוחה ובמאמץ
2, 30, 31, 52									בננ		מתק		לחץ דם במנוחה ובמאמץ
30, 31, 36, 37, 52						בננ	בננ						מדידת דופק במנוחה ובמאמץ
3, 26, 30, 31, 40, 41, 42										בננ	מתק		פעילות גופנית ומניעת מחלות

9. פיזיולוגיה של המאמץ (נושאים 4, 8, 10 בתכ"ל)



ביבליוגרפיה	מיון לפי כיתות										נושאי הלימוד		
	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י		יא	יב
30, 31, 37, 45, 46									בננ	מתק			פיזיולוגיה של המאמץ - מהי?
30, 31, 37, 43										מתק	מתק		אנרגיה, עבודה, הספק ומאמץ - הגדרה, יחידות
30, 31, 46											מתק		יעילות: מטבולית, מכאנית וכוללת
30, 31, 46											מתק		מדידת אנרגיה והספק
30, 31, 37, 46										מתק			שיטות למדידת אנרגיה והספק
30, 31, 37, 46											מתק		קלורמטריה ישירה ועקיפה
36, 37											מתק		ארגומטריה לשם מה?
15, 44									בננ	מתק			ויסות חום הגוף
2, 15, 44									בננ	בננ	מתק		המכאניקה של הנשימה

המשך הטבלה בעמוד הבא

פיזיולוגיה של המאמץ (המשך)

ביבליוגרפיה	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב
46, 44, 15										בננ		
מעבר נוזלים ממדור למדור ואלקטרוליטים בגוף												
44, 36, 35									בננ	בננ	מתק	מתק
חומצת חלב												
52, 37, 31, 30									בננ	בננ	מתק	
מאמץ גופני בתנאי חום וקור												
43, 37, 31, 30, 46									בננ	בננ	מתק	
השפעת האימון הגופני על תפקודי מערכת הנשימה												
44, 37, 31, 30, 46											מתק	
מסלולים ליצירת אנרגיה - גליקוגן, ATP, חמצן ומנת הנשימה R.Q												
46, 37, 31, 30								בננ	בננ	בננ	מתק	
המערכת האנאירובית והאירובית												
46, 37, 31, 30									בננ	בננ	מתק	
צריכת חמצן במאמץ וגירעון חמצן												
46, 37, 31, 30									בננ	בננ	מתק	מתק
המטבוליזם האנאירובי: לקטי ואלקטי												
46, 37, 31, 30										בננ	מתק	
גרעון חמצן, מצב יציב והתאוששות												

נושאי הלימוד


10. פעילות גופנית וחינוך לבריאות (נושאים 12, 13, 14 בתכ"ל)

ביבליוגרפיה	מיון לפי כיתות											
	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב
31, 30, 26, 18, 51, 36, 35									בננ	בננ	מתק	
הקשר בין פעילות גופנית ובריאות												
51, 40, 22, 9								בננ	בננ	בננ		
השמנה ופעילות גופנית												
31, 30, 13, 10								בננ	בננ	בננ		
הפרעות בתזונה אצל בני נוער ואצל ספורטאים												
51, 31, 30								בננ	בננ	בננ		
הנזקים בעישון סיגריות												
31, 30								בננ	בננ	מתק		
הנזקים בשתיית אלכוהול												
41, 31, 30, 21, 51								בננ	בננ	בננ		
סמים בספורט												



נושאי הלימוד

11. תזונה נכונה (נושא 13 בתכ"ל)

מיון לפי כיתות													
ביבליוגרפיה	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא		
19, 9, 3						בסס	בננ	בננ	מתק	מתק	מתק		משקל גוף תקין
51, 19, 9, 3						בננ	בננ	בננ	מתק	מתק	מתק		עקרונות תזונה נכונה
19						בננ	בננ	בננ	מתק	מתק	מתק		הרגלי שתייה ואכילה
19						בננ	בננ	בסס	בסס				מזון אורגני ולא אורגני
9, 3										בננ	בננ	מתק	טבלאות הרכב המזון ותכולה אנרגטית
34, 31, 30						בסס	בסס			בננ	מתק		תזונה לספורטאים
19, 13, 10, 40, 22										בננ	מתק	מתק	הפרעות אכילה - השמנת יתר, אנורקסיה ובולימיה

12. אבות המזון (נושא 12 בתכ"ל)

מיון לפי כיתות													
ביבליוגרפיה	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא		
22, 18, 9, 4, 3*						בסס	בסס	בננ	בננ	בננ	מתק	מתק	אבות המזון
18, 9, 3*									בננ	בננ			תפקיד המינרלים והוויטמינים בגוף
18, 3*						בסס	בסס	בסס	בננ	בננ	בננ	מתק	הכרת קבוצות מזון והצורך בגיוונם

* ראו גם: תכנית הלימודים החדשה בחינוך הגופני לגיל הרך (גן, א-ב), באתר המפמ"ר לחינוך גופני ובאתר האגף לתכניות לימודים.

רשימת מושגים בחינוך גופני על פי החלוקה הנושאת

להלן רשימת מושגים המשקפים את הידע ואת ההבנה שיש לצפות מבוגרי כיתה י"ב
ה"יוצאים לחיים":



1. אנטומיה – השלד והשרירים (עמוד 7):

גולגולת
בית חזה
עמוד שדרה
עצמות גפיים
מפרקים
נוזל סינוביאלי
סוגי מפרקים
שריר
סוגי שרירים
התכווצות שרירים
גיד
רצועה
סחוס



2. א. בטיחות ועזרה ראשונה (עמוד 8):

ב. פציעות בספורט:

- שבר, שבר מאמץ, נקע, פריקה, נזק לדיסקוס. פציעות במערכת השלד
- קרע בשריר, קרע בגיד, קרע ברצועה, קרע בגיד אכילס, קרע במיניסקוס. פציעות במערכת השרירים
- התייבשות, מכת קור/חום, עילפון. פגיעה מבחינה פיזיולוגית



3. א. ההיסטוריה של החינוך הגופני (עמוד 8):

- אולימפיאדה
- המשחקים האולימפיים
- האש האולימפית
- הדגל האולימפי
- הוועד האולימפי
- הרעיון האולימפי
- י"א חללי מינכן
- המשחקים הפראלימפיים – אולימפיאדת הנכים
- משחקי החורף האולימפיים
- טור דה פראנס
- מונדיאל
- מכבייה
- מרתון
- אורד וינגייט
- ספורט תחרותי
- ספורט פנאי



ב. הספורט בישראל (עמוד 8):

- מרכזי הספורט - אליצור, בית"ר, הפועל, מכבי, אס"א
- איגודי ספורט - התאחדויות ואיגודים
- אגודות הספורט
- התאחדות הספורט לבתי הספר
- חוק הספורט



ענפי ספורט עיקריים בארץ, כגון:

- אגרוף
- אמנויות לחימה - ג'ודו, קרטה, ג'יאוג'יצו, טאקוונדו, טאי צ'י...
- אתלטיקה קלה - מקצועות שדה, מקצועות ריצה
- הרמת משקולות
- התעמלות לסוגיה - התעמלות אמנותית, התעמלות ספורטיבית, התעמלות אירוביות, (מחול אירובי) התעמלות אקרובטיות...

טניס

טניס שולחן

טריאתלון

משחקי כדור

- כדורסל, כדורעף, כדורעף חופים, כדוריד, כדורגל,
פוטבול, כדור מים, כדור בסיס, רוגבי...

משחקי נופש

- בדמינטון-כדור נוצה, כף וכדור, פריסבי, משחקי מחבט...
- עם ציוד ובלי ציוד

נופש פעיל

ניווט תחרותי

סיף

ספורט ימי - גלשני רוח, גלשני גלים, סקי מים, קיאקים, חתירה...

קליעה למטרה (לרבות חץ וקשת)

רכיבה על אופניים - אופני הרים

שחייה - חזה, פרפר, חתירה וגב



4. היבטים פסיכולוגיים וחברתיים בחינוך הגופני (עמוד 9):

הגינות ספורטיבית

תוקפנות ואלימות בספורט

פעילות גופנית וחינוך לפנאי

מיומנות מוטורית



5. טיפוח יציבה (עמוד 9):

ליקויי יציבה בעמוד השדרה - במישור חצי

קיפוזיס (Kyphosis)

לורדוזיס (Lordosis)

ליקויי יציבה בעמוד השדרה - במישור חזיתי

סקוליוזיס (Scoliosis) - עקמת

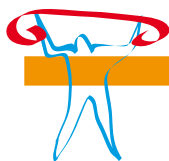


6. יתרונות מפעילות גופנית (עמוד 10):

לצפיפות העצם ולמסת העצם

לאסטמה - Exercise Induced Asthma EIA

לסוכרת נעורים (סוג 1) וסוכרת מבוגרים (סוג 2)



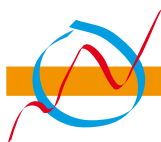
7. כושר גופני (עמוד 10):

חימום – כללי וספציפי
הרפייה – שחרור
עקרונות לפיתוח כושר גופני
מכשירים למדידת יכולת עבודה: אופניים ארגומטריים, מסילה נעה...
מרכיבי הכושר הגופני – סבולת לב-ריאה, סבולת שריר, כוח, מהירות, זריזות,
גמישות, קואורדינציה ושיווי משקל



8. לב ריאה (עמוד 11):

מבנה הלב
השלב הסיסטולי והשלב הדיאסטולי
לחץ דם סיסטולי ודיאסטולי
עורקים כליליים



9. פיזיולוגיה של המאמץ (עמוד 11):

פיזיולוגיה
פיזיולוגיה של המאמץ
עלות אנרגטית של פעילות גופנית
חומצת חלב
התאוששות ממאמץ קצר ועצים – הרחקת חומצת חלב
התאוששות ממאמצי סבולת ממושכים
מדידת דופק במנוחה ובמאמץ
אימון: דופק מטרה
מערכת הנשימה – שאיפה, נשיפה במנוחה ובמאמץ
תהליך אירובי – אווירני
תהליכים אנאירוביים – לא אווירני
התכווצות כנגד התנגדות



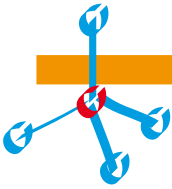
10. פעילות גופנית וחינוך לבריאות (עמוד 12):

אמפטמינים ממריצים
סטרואידים אנבוליים
סמי מרץ בספורט
עישון ופעילות גופנית



11. תזונה נכונה (עמוד 13):

אנרגיה
חילוף חומרים (מטאבוליזם)
כולסטרול
סיבים תזונתיים
מאזן נוזלי הגוף
פירמידת המזון
איזון קלורי
איזון קלורי חיובי
איזון קלורי שלילי
הפרעות אכילה – השמנת יתר, בולימיה, אנורקסיה
תזונה לפני ואחרי אימון
משקאות איזוטוניים
חטיפי אנרגיה
קפאין



12. אבות מזון (עמוד 13):

פחמימות
חלבונים
שומנים
מינרלים
ויטמינים – ויטמינים מסיסים בשומן, ויטמינים מסיסים במים

ביבליוגרפיה

1. אופק, י' (1999). **הספורט בישראל 1999**. מהוצאת המכון הישראלי למינהל הספורט, ידיעות אחרונות. **הספר מכיל תקנות ותקנונים, צווים, הוראות והנחיות הקשורים לניהול הספורט בישראל, תקנות בטיחות, ביטוחי ספורט, אגודות ספורט בארץ ובעולם ועוד.** (הערה: מאז כתיבת הספר חלו שינויים בחלק מן הכללים ויש להתעדכן בהם).
2. אטלס גוף האדם, (2003). **אנטומיה, פיזיולוגיה, תפקוד מערכת הגוף, תהליכי החיים**. מפה - מיפוי והוצאה לאור בע"מ. **אטלס גוף האדם מבוסס על מחקרים מעודכנים, ומציע את הידע החיוני והמתקדם על גוף האדם, שיום חלקי גוף, מבנה השלד והמפרקים, מבנה שרירי השלד ומערכת העצבים.** באטלס מתוארים תהליכים פיזיולוגיים ומחלות שכיחות בכל אחת ממערכות הגוף.
3. אילני, י' (2000). **ערכם התזונתי של המזונות**. הרכב המזונות, טבלאות ונתוני עזר, תזונה נכונה, דיאטה ובריאות. הוצאת ש' זק, ירושלים. **הספר מכיל "טבלת הרכב המזונות" - רכיבי תזונה של מזונות, ביניהם ויטמינים ומינרלים. בנוסף, מידע בנושא: רכיבי תזונה - פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים, מים. טבלאות משקל רצוי, סימון תזונתי, גורמי סיכון למחלות לב ועוד.**
4. אלקנה, צ' (2005). **השילוב המנצח בין ידע, תזונה ופעילות גופנית**. ערכת הדרכה למורה, בשילוב תכנים עיוניים לשיעורי חינוך גופני. הוצאה עצמית. **בערכה מערכי שיעור מנוסחים לפי מטרות אופרטיביות, הנחיות לכתיבת עבודה עיונית בחינוך גופני, כרטיסיות לשיעורי אימון מחזורי בנושאים שונים - יציבה נכונה, שרירים, מערכת השלד, כדורסל, כדורעף, כדורגל ועוד.**
5. אפק, א' (1991). **הספורט: מבנה, קשרים וזיקות**. הוצאת ספרים ע"ש עמנואל גיל. **בספר מבנה הספורט בישראל, ומכלול העוסקים והמעורבים בספורט - מינהל, ארגון, נופש וחינוך גופני. תיאור המבנה, שהוא אבן היסוד, וציון הגופים השונים בארץ ויחסי הגומלין ביניהם.**



6. אפק, א' (1992). **חמש טבעות אולימפיות ישראליות**. אביב-קיפניס. בספר סיפורה של ישראל בעשרת המשחקים האולימפיים שבהם השתתפה. הספר מחולק לחמש טבעות. כל טבעת מסמלת יבשת: כחול - אירופה, ירוק - אוקיאניה, אדום - אמריקה, שחור - אפריקה, צהוב - אסיה.
7. בר אלי, מ'; וייגרטרן, ג' (1993). **הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית (חלק א')**. נתניה: מכון וינגייט. הספר עוסק בהיבטים היסטוריים של הפסיכולוגיה בספורט, בתולדות הפסיכולוגיה של הספורט, בהגדרה ומבנה האישיות של העוסקים בספורט, במודל U ההפוך ובמוטיבציה לפעילות גופנית.
8. בר אלי, מ'; טננבאום, ג' (1996). **הפסיכולוגיה של הספורט והפעילות הגופנית (חלק ב')**. נתניה: מכון וינגייט. הספר עוסק בנושאים מרכזיים של הפסיכולוגיה של הספורט: תהליכים הכרתיים (קוגניטיביים) המייחדים את הספורטאי, וההקשרים החברתיים שבהם הוא פועל.
9. גוגנהיים, יק' (1991). תזונת האדם. פיזיולוגיה, בריאות הציבור, פתולוגיה. הוצאת ספרים ע"ש י"ל מאגנס, האוניברסיטה העברית, ירושלים. הספר מכיל מידע מפורט ועדכני בנושאים: אבות המזון, ויטמינים, מינרלים, טבלאות מזון ועוד.
10. גונן, א' (2000). **הפרעות אכילה: איתור סימנים**. החינוך הגופני והספורט. נ"ה/6. המורה לחינוך גופני עשוי להיות בין הראשונים לאבחן חשד להפרעות אכילה - אנורקסיה או בולימיה. פעילות גופנית מוגברת, בקשת "מתכונים" מהמורה וירידה חדה במשקל, עם ניסיון להסתירה (באנורקסיה), הם מהמאפיינים העיקריים של המחלה.
11. גור-זאב, א'; לידור, ר' (2007). **ספורט - ערכים ופוליטיקה**. דוד רכגולד ושות' חברה בע"מ. הספר מכיל מאמרים בנושאים: ספורט, חינוך וחינוך לספורט, הספורט היהודי הארץ-ישראלי, פמיניזם, ספורט בישראל ועוד.
12. גיל, ע' (1982). **לנצח ביושר להפסיד בכבוד**. המחלקה להוצאה לאור, מכון וינגייט. הספר עוסק בהגינות בספורט, ומביא דוגמאות באמצעות סיפורים קצרים מאולימפיאדות, מאלפייות ומתחרויות.

13. דנה, מ'; לורנס, מ' (1999). **נשים אוכלות את עצמן – על אנורקסיה, בולימיה ומגפה חברתית**. מודן, תל אביב. הספר דן במגפה החברתית - אנורקסיה ובולימיה, בסממני המחלות ובהשלכותיהן.
14. האגף לתכנון ולפיתוח תכניות לימודים, (תשס"ב). **משחק הוגן, חינוך להגינות ספורטיבית**. המזכירות הפדגוגית, משרד החינוך ו"מעלות" ירושלים ותל אביב. הספר דן בנושאים: סובלנות, מניעת אלימות, התנהגות דמוקרטית, משחק הוגן והגינות ספורטיבית. הנושאים המרכזיים בספר: הגינות ותנאי מסגרת לקיומה, התפתחות המשחק ההוגן, היבטים של חוסר הגינות בספורט, החינוך להגינות בבתי הספר, משחקים קטנים ועוד.
15. זוהר, ע'; שפירא, י' (1987). **הגוף ותפקודו – אנטומיה, פיסיולוגיה, תזונה**. תל אביב: עם עובד. בספר מוצגים המבנה האנטומי של גוף האדם, תפקודי מערכות הגוף למיניהן, בדיקות רפואיות, תזונה נכונה, התנהגות נכונה באקלים חם והשפעת העבודה הגופנית והספורט על מערכות הגוף.
16. זוכמן, א' (1987). **הפעילות הגופנית במחשבת היהדות ודרכים להקניית ערכים דתיים באמצעות הוראת החינוך הגופני**. עבודת M.A. ישיבה אוניברסיטה, ניו יורק. בעבודה מקורות, מבריאית העולם ועד ימינו, לפעילות גופנית ולספורט; התייחסות חכמי ישראל לדורותיהם לפעילות גופנית עממית ולספורט תחרותי; דוגמאות להקניית ערכים באמצעות הוראת חינוך גופני בבתי הספר.
17. זולברג, ג' (2004). **יציבה ותנועה**. ליקויי יציבה ומגבלות במערכת התנועה. הודפס בישראל. הספר עוסק בחיבור בין היבטים תיאורטיים למעשיים, הקשורים לתנועת האדם וליציבתו, מתוך שאיפה להרחיב ולהעשיר את האופן שבו נעשה שימוש בתנועה, הן בהיבט הטיפולי והן בפעילות רגילה, לשיפור דפוסי היציבה ותפקודי היום-יום.
18. זין, א' (2006). **עוצמות חדשות – כושר במעגל החיים**. הוצאה עצמית. הספר עוסק בנושאים: חשיבות הפעילות הגופנית והכושר הגופני, האנטומיה והפיזיולוגיה של מערכת התנועה, חדר כושר - מבנה ועקרונות האימון בו, השמנה, אחוזי שומן, בריאות האדם, אימונים לאוכלוסיות שונות, גברים, נשים ובעלי צרכים מיוחדים, תזונת ספורט ועוד.

19. זילבר-רוזנברג, א' (1996). **תזונה – פרי מחשבה**. מזון ותזונה במצבי בריאות וחולי. הוצאה לאור של האוניברסיטה הפתוחה. **הספר מכיל את הידע העדכני בנושא תזונה. כולל נושאים של רכיבי תזונה (אבות מזון), התזונה המומלצת בגילאים השונים, הטיפול התזונתי במחלות שכיחות ודרכי מניעתן ועוד.**
20. זמרי, א'; פז, י' (1992). **אתונה 1896 ברצלונה 1992 – הכל על המשחקים האולימפיים**. הוצאת מאור. תל אביב. **הספר דן במשחקים האולימפיים ביוון העתיקה, בציוני דרך בתולדות התנועה האולימפית, במשחקי החורף האולימפיים, בוועד האולימפי הבין-לאומי ובישראל ועוד.**
21. זמרי, א' (1994). **מאה שנים לתנועה האולימפית**. נתניה: מכון וינגייט. **הספר מכיל את הנושאים הבאים: תולדות המשחקים האולימפיים ביוון העתיקה, המשחקים האולימפיים המודרניים, הוועד האולימפי, פעילויות התנועה האולימפית, הסמים בספורט ההישגי המודרני, משחקי החורף האולימפיים, השיאים האולימפיים, ישראל במשחקים האולימפיים, י"א חללי מינכן ז"ל ועוד. בסוף כל פרק הצעות לדיון.**
22. להב, י' (2005). **תזונה ופעילות גופנית**. מקראה לתלמידי בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן שבמכון וינגייט. תירוש הוצאה לאור בע"מ. **בחוברת מוצגים הנושאים: אבות המזון, השמנה, אנרגטיקה, משק הנוזלים ועוד.**
23. לידור, ר'; פייגין, נ' (2004). **'זה רק ספורט?' ההקשר החינוכי של הספורט בבית הספר ובקהילה**. הוצאת רמות - אוניברסיטת תל אביב. **הספר דן בהיבטים שונים של תרומת העיסוק בפעילות גופנית ובספורט לאוכלוסיית התלמידים בבית הספר, ובקשר בין תרומה זו לבין החינוך בכלל.**
24. לוי, ת' (1996). **תכנית מודולארית למערכי שיעור בכושר גופני**. 2000 תרגילים ייחודיים. עריכה והוצאה לאור: שבתאי גל-און. **בספר מגוון רחב של תרגילים ומערכים, המאפשרים למורה להגיש לתלמידים את נושא הכושר הגופני בצורה מאתגרת ומעניינת.**

25. מיטרני, ר' (2001). **פציעות ספורט - אבחון, טיפול ומניעה של פגיעות גופניות עקב פעילות ספורטיבית**. נתניה: מכון וינגייט. הספר סוקר את הפגיעות השכיחות בספורט ומצביע על דרכי האבחון, הטיפול והמניעה שלהן. הספר דן בהכנת הגוף לפעילות על ידי ביצוע תרגילי חימום והגמשה, והוא כולל הסברים על אמצעי הטיפול בפיזיותרפיה, על העיסוי הרפואי ועל סוגי חבישות בספורט.
26. מקל, י' (2005). **כושר גופני - רקע פיזיולוגי, שיטות אימון ודרכים לפיתוח הכושר הגופני**. הוצאת ברן בע"מ. הספר עוסק בעקרונות המדעיים והיישומיים של הכושר הגופני. מפורטים בו תחומי הכושר השונים, העקרונות הפיזיולוגיים שבאמצעותם פועל הגוף ושיטות האימון השונות לפיתוח הכושר הגופני. הספר סוקר את השינויים החלים בגוף בעקבות אימונים למיניהם, ומפרט שיטות להערכת רמת הכושר הגופני.
27. משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, הפיקוח על החינוך הגופני, (2001). **הגינות בספורט - ספורט נטו**. מחלקת פרסומים, משרד החינוך. החוברת מגדירה הגינות בספורט, דרכי פעולה לשם הנחת תשתית של ידע, מיומנות וערכים, שינון כללי התנהגות, טקסיות לעידוד ההגינות בספורט, נקיטת צעדים בעת תחרות, תמריצים, עונשים ועוד.
28. משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, הפיקוח על החינוך הגופני, (2002). **30 שנה לרצח הי"א במינכן**. רכז ועורך: אורי אפק, ירושלים. בחוברת מידע מקיף בנושא, כולל דיסק המכיל סרטון קצר המציג את הספורטאים ואת הרצח במינכן.
29. משרד החינוך והתרבות, השירות הפסיכולוגי הייעוצי. (1989). **מניעת אלימות**. הצעות לתכנית בית-ספרית. ירושלים. בחוברת חומר להדגמה ולמחשבה כיצד להתמודד עם בעיית האלימות ברמות שונות: איתור, הגדרה, דרכי תגובה חלופיות, היערכות בית-ספרית, ניתוח אירועים ועוד.
30. ניס, ש'; ענבר, ע' (2003). **הפיזיולוגיה של המאמץ**. היבטים תיאורטיים ויישומם בתחומי הכושר, הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות. פוקס - הוצאת ספרים לאיכות חיים. ספר מעמיק, העוסק בהיבטים המדעיים של הפיזיולוגיה של המאמץ ויישומם בתחומי הכושר, הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות. הספר כולל את החומר הנדרש בתכנית הלימודים של מגמת החינוך הגופני לבחינות הבגרות.

31. נייס, ש'; ענבר, ע' (2003). **הפיזיולוגיה של המאמץ – מדריך למורה**. היבטים תיאורטיים ויישומם בתחומי הכושר, הביצוע הגופני והשמירה על הבריאות. פוקס הוצאת ספרים לאיכות חיים. **במדריך מוצגת תכנית הוראה למורה, הבנויה על בסיס תכנית הלימודים למגמת חינוך גופני לבגרות של משרד החינוך, משנת תשס"א. במדריך נכללים נושאים התואמים את ספר הלימוד, ומפורטות במלואן התשובות לשאלות החזרה הקיימות בספר.**
32. פנחס, י' (2007). **המדריך השלם לפעילות בחדר כושר**. מהדורה שנייה ומורחבת. הוצאה עצמית. **הספר משלב תיאוריה, מעשה וניסיון לאימון בחדר כושר, היבטים שונים לפעילות בחדר כושר, תרגילים כדרך חיים, מגוון תרגילי מתיחה כחלק משלב החימום או השחרור מאימון.**
33. קאופמן, ח'; חריף, ח' (2002). **תרבות הגוף והספורט בארץ ישראל במאה ה-20**. מכון וינגייט ויד יצחק בן צבי. **הספר מציג מאמרים מדיסציפלינות שונות, בנושאים: ימי הבראשית של הספורט העברי עוד קודם למלחמת העולם הראשונה, התהליכים ההיסטוריים, החברתיים והפוליטיים שהשפיעו בעשרות השנים האחרונות על פעילותם ומפעליהם של ארגוני ספורט מקומיים, מכביות ומשחקים אולימפיים. בנוסף, מאמרים המציינים את התחנות החשובות בהתפתחות ענפי הספורט המרכזיים – כדורגל, כדורסל, אתלטיקה, שחייה ועוד.**
34. קליין, ר' (1991). **בין שני סלים**. עמנואל גיל. מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט. **הספר מכיל את כל המרכיבים ש"עושים" את המשחק: כושר גופני, תזונה, תרגילי אימון למיניהם, שיטות משחק, סיפורים מאחורי הקלעים, תפקידו של עוזר מאמן ועוד.**
35. קניץ, מ' (1993). **כוח הגוף**. נתניה: מכון וינגייט. **הספר מקנה ידע מדעי על המבנה האנטומי והפיזיולוגי של שרירי הגוף ועל אופן תפקודם, מסביר את עקרונות האימון באמצעות משקולות, מתאר שיטות אימון שונות לפיתוח מערכת השרירים, מפרט בניית תכנית אימונים אישית, וכן כללי בטיחות לפני אימון ובמהלכו. התרגילים מלווים בהדגמות ובהסברים על שפע המכשירים ואמצעי העזר. ניתן למצוא בספר מילון מונחים מרוכז לפי סדר הא"ב.**

36. קניץ, מ' (2004). **כושר וגוף**. המדריך האישי לפעילות גופנית, לבריאות והרזיה. הוצאת מנטור בע"מ. הספר מקנה ידע מעשי בכל הקשור לעיסוק בפעילות גופנית כמו: הצבת מטרות ריאליות, התארגנות נכונה לקראת פעילות, בחירת פעילויות גופניות מתאימות, תכנון נכון של עצימות האימון הבודד ומשכו, תכנון תקופת אימונים, כיצד להתמודד עם בעיות המתעוררות תוך כדי פעילות גופנית.
37. רוטשטיין, א' (1992). **ביולוגיה ופיזיולוגיה של האדם במאמץ**. נתניה: מכון וינגייט. הספר עוסק בהבנת התהליכים המתרחשים בגופנו בשעת מאמץ. בספר מתוארים ההיבטים העיקריים של תפקוד האדם בשעת מאמץ גופני.
38. רייפמן-לויצקי, ש' (2003). **לא על השריר לבדו**. עקרונות ותרגילים למפרקים ולשרירים. הוצאת פוקוס. ספר מקצועי העוסק בהיבטים התיאורטיים והמעשיים של תפקודה של מערכת התנועה (השלד, המפרקים והשרירים), ובהשפעתה על היציבה, על תפקוד הגוף ועל איכות החיים. בספר משולבים כ-500 תרגילים מאויירים.
39. רסקין, ה' (1987). **יסודות בחינוך הגופני**. מדינת ישראל משרד הביטחון. הספר מציג מידע בסיסי בחינוך הגופני, זיקה בין החינוך לחינוך הגופני, תולדות החינוך הגופני, יסודות אנטומיים, פיזיולוגיים, תורשתיים וביו-מכניים, שעליהם מושתת החינוך הגופני, היבטים ברפואת הספורט והיבטים פסיכולוגיים וחברתיים של החינוך הגופני, הזיקה בין החינוך הגופני לבין תרבות הפנאי והנופש ועוד.
40. רסקין, ה' (1990). **פעילות גופנית למבוגרים (השמנת יתר ועודף משקל)**. ירושלים: אקדמון, האוניברסיטה העברית. הספר דן בזיקה בין פעילות גופנית להשמנה ולעודף משקל, כולל הסברים לגבי מהות ומרכיבי הכושר הגופני.
41. רסקין, ה' (2002). **פעילות גופנית ובריאות הציבור – מנע, קידום ושיקום**. הוצאת האוניברסיטה העברית, מרכז קוסל. משרד החינוך והתרבות אגף לת"ל. בספר מוצגת תמונה שיטתית ומקיפה של מצבי בריאות וחולי, בצד מאמצי מנע ושיקום הנלווים אליהם.

42. רסקין, ה' (2004). **אורח חיים בריא**. חינוך גופני, קידום בריאות, ספורט, פנאי ונופש. בהוצאת משפחת רסקין. בספר *חמישה פרקים בנושא מרכזי - שיפור איכות החיים וקידום הבריאות באמצעות החינוך הגופני, הפנאי והנופש הפעיל*. הפרק הראשון מתמקד בחינוך הגופני במערכת החינוך. הפרק השני דן בתרומת הפעילות הגופנית לקידום הבריאות. הפרק השלישי עוסק בפיתוח קהילתי ומתייחס למיקומם של הפנאי, הספורט, הפעילות הגופנית והנופש הפעיל במרכז הקהילתי. הפרק הרביעי עוסק במהותו של הספורט התחרותי-ייצוגי ועומד על מגבלותיו השונות. הפרק החמישי עוסק בפנאי ונופש, ומפורטות בו מגמות, התפתחויות וכיווני פעולה אפשריים בתחומים אלה במאה ה-21.
43. שגיא, ד'; פרנקל, י' (2004). **פיזיולוגיה (חלק א')**. מקראה למדריכים ולמאמנים בספורט. נתניה: מכון וינגייט. החוברת דנה בתהליכים הפיזיולוגיים המספקים אנרגיה לפעילויות השונות שמבצע גוף האדם. היא כוללת תרשימים ואיורים ושאלות חזרה.
44. שגיא, ד'; פרנקל, י' (2004). **פיזיולוגיה (חלק ב')**. מקראה למדריכים ולמאמנים בספורט. נתניה: מכון וינגייט. החוברת דנה בפעולה ובתפקוד של מערכות הלב וכלי הדם, הנשימה והשרירים, במנוחה ובזמן מאמץ גופני.
45. שגיא, מ'; גלעד, א'; סופר, ט'. **מצגות בחינוך גופני**. כושר גופני ואורח חיים בריא, פגיעות בפעילות גופנית, פיזיולוגיה של המאמץ-בסיסית, פיזיולוגיה של המאמץ-מתקדמת, אנטומיה בסיסית, אנטומיה מתקדמת, תזונה נכונה, שיטות אימון לפיתוח כושר גופני, חדר כושר. מכון וינגייט. *המצגות בסדרה מכילות: סרט אנימציה בנושאים: כושר גופני, לב, שרירים, מערכת השלד ועוד, סיכום חומר עיוני, מבחנים ודפי עבודה*.
46. שגיב, מ' (2004). **פיזיולוגיה כללית ופיזיולוגיה של המאמץ**. דפוס פוטולין. הספר כולל את הנושאים כפי שהם מופיעים בתכנית הלימודים לבגרות בחינוך גופני. הספר כולל נושאים בפיזיולוגיה כללית ובפיזיולוגיה של המאמץ, הסבר מונחים ושאלות לחזרה ולסיכום.

47. שובל, א' (2006). **נעים ולומדים**. תנועת הגוף ותרומתה ללמידה. הוצאת ספרים "אח" בע"מ. הספר עוסק בתרומה של התנועה ללמידה בשני מסלולים: האחד, קידום יחסים חברתיים בקבוצה החברתית של הגן ובית הספר; השני, שיפור הלמידה העיונית. ייחודו של הספר הוא בחיבור שבין תיאוריה למעשה.
48. שורק, י' (1980). **תרבות הגוף והספורט בקרב יהדות ימי הביניים והרנסאנס**. מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט. הספר מתייחס לעולם תרבות הגוף היהודית: היחס לגוף האדם הכולל גילויי כוח וגבורה, התעמלות, ה"אבירות" היהודית הכוללת את המיומנות בכלי נשק - הסיוף, הוראת השימוש בחרב, טורנירים יהודיים, רכיבה וציד. הספר בודק את מידת ההשפעה של הסביבה הנוצרית על עם ישראל.
49. שורק, י' (1988). **תולדות החינוך הגופני, תרבות הגוף והספורט**. משחקים אולימפיים, ע' 249-275, תל אביב, המכללה לחינוך, סמינר הקיבוצים. **מאמר** בתוך קובץ מאמרים על רעיון חידוש המשחקים האולימפיים.
50. שינפלד, י'; ברלינר, ש' (1982). **פיזיולוגיית הגוף במאמץ**. מכון וינגייט. הספר דן בנושאים: הפיזיולוגיה של שרירי השלד, תהליכי חילוף חומרים, יחידה עצבית-שרירית, הלב ומחזור הדם, מערכת הנשימה, השלד ומערכת ההפרשה הפנימית.
51. שינפלד, י'; ברלינר, ש' (1990). **המאמץ הגופני**. נתניה: מכון וינגייט. הספר עוסק בנושאים: המאמץ הגופני והשפעתו על הגוף, העייפות ואימון היתר, מאמץ גופני ותזונה, מאמץ גופני בגבהים, מאמץ גופני בגיל הביניים, עישון, סמים ומאמץ גופני, מחלות ומאמץ גופני.
52. תמיר, ע'; עמיר, נ' (2000). **500 שאלות ותשובות**. הכנה לבחינות בתחומים: אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה של גוף האדם. ספר שאלות ותשובות המתבסס על ספר הלימוד - אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה של גוף האדם. הספר מכיל 500 שאלות ותשובות בנושאים שונים. פתרון השאלות יעיל כהכנה לבחינות ותורם להבנת החומר.

53. תמיר, ע' (2002). **גוף האדם – אנטומיה פיזיולוגיה ופתולוגיה**. המחלקה להוצאה לאור, מכון וינגייט. הספר *מקנה ידע בסיסי במבנה הגוף*, בתפקודו ובמחלותיו, ומדגיש את העיקרון העומד מאחורי תהליכים שונים בגוף האדם. החומר מלווה באיורים.
54. תם, א' (2006). **יציבה במעגלי החיים**. לבריאות הגוף ולשיפור ההופעה. הוצאה עצמית. הספר עוסק בטיפוח היציבה ובאורח חיים בריא במעגלי החיים של האדם, בעבודה ובשעות הפנאי, בבית ומחוצה לו. בספר מוצגים היבטים תיאורטיים ומעשיים של היציבה הנכונה ויישומם בחיי היום יום - לבריאות, למניעת נזקים גופניים מצטברים ולשיפור ההופעה. מהנושאים בספר: היבטי יציבה נכונה, ליקויי יציבה, מבחני יציבה, טיפוח יציבה ועוד. כמו כן, מוצגות בו תמונות ברורות הממחישות את אופן ביצוע התרגילים.