

מועדי תשפ"ו 2025-2026

חינוך גופני
סמל שאלון: 041381

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב – **V**
הנושאים שלא יכללו בחומר הלימודים לבחינה וצריך ללמד מסומנים ב – **X**

נושא 1 – מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט	פירוט
יוון הקלאסית עמוד 1 עמודים 5 – 11 (מאגוניסטיקה)	V
הספורט באסלם ובנצרות , עמודים 114 – 125	V
עמ' 114 – 119 : לא כולל "החינוך הגופני באסלאם", עמ' 119; לא כולל "משחקי ילדים אצל הערבים", עמ' 119 – 122; עמ' 122 – 123 : לא כולל "תנועה וספורט בהלכה האסלאמית", עמ' 123 – 124	
משחקי המכביה: המשחקים האולימפיים היהודיים , עמודים 19 – 25 (בעמודים אלו להתמקד בשלוש מכביות לבחירת המורה)	V
ישראל והתנועה האולימפית: היבטים היסטוריים, מדיניים וספורטיביים עמודים 51-67	V
ספורטאים יהודים בולטים במשחקים האולימפיים , עמודים 69 – 93 (בעמודים אלו להתמקד בשלושה ספורטאים לבחירת המורה)	V
ספורט הנשים בישראל: עבר, הווה ועתיד עמודים 21 – 22 עמודים 23-25 (בעמודים אלו להתמקד בשלוש ספורטאיות לבחירת המורה) עמודים 26-31	V

מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

נושא 2 – היבטים בפסיכולוגיה של הספורט		
	X	אבני דרך בפסיכולוגיה של הספורט, עמודים 7 – 11
<u>אישיות</u> עמ' 15 – 29 בעמודים אלה יש להתמקד בשלוש תאוריות: התאוריה הפסיכואנליטית של פרויד, התאוריה האינדיבידואלית של אדלר, התאוריה ההומניסטית של רוג'רס עמ' 23 – 27 – הגישה ההתפתחותית (פסיכוחברתית) של אריקסון – חובה ללמוד הכול. בטבלת השלבים (עמ' 24 – 26 יש להתמקד בשני שלבים מתוך שמונה, לבחירת המורה) עמ' 36 – 38 (עד מופנמות, כולל) עמ' 40 – 41 עמ' 43 (סיכום) *שאלות בנושא אישיות לא יכללו ממצאי מחקרים.	V	<u>אישיות</u> עמודים 15 – 29 עמ' 23 – 27 – הגישה ההתפתחותית (פסיכו-חברתית) עמודים 36-38 (עד מופנמות כולל) עמודים 40-41 עמוד 43 סיכום
<u>מוטיבציה</u> עמודים 47 – 49 עד הגדרת המוטיבציה, כולל. עמודים 55-57 – תיאוריית מדרג הצרכים של מאסלו. עמודים 60 – 64 כולל גישת הייחוס הסיבתי וללא ממצאי מחקרים. עמודים 66-67 (רק את הצבת מטרות והקשרן למוטיבציה) *שאלות בנושא מוטיבציה לא יכללו ממצאי מחקרים.	V	<u>מוטיבציה</u> עמודים 47 – 49 הגדרת המוטיבציה. עמודים 55-57 התאוריה של מאסלו עמודים 60 – 64 ללא ממצאי מחקרים עמודים 66-67 (רק את הצבת מטרות והקשרן למוטיבציה)
<u>לחץ כאמצעי להצלחה</u> עמודים: 69-75 כולל מודלים של לחץ, ותגובה בלבד. (וללא מודל האינטראקציה) עמודים 76-79: מ-סימפטומים היכולים לאפיין תגובת לחץ בארבעה תחומים (גוף, רגש, חשיבה, התנהגות חיצונית) עד השאלון לא כולל. עמודים 81-87 הקשר בין עוררות לביצועים בספורט + חרדה (ללא חרדה חשיבתית) עמודים 90-104 (בעמודים אלו לבחור שלוש שיטות לטיפול בלחץ) *שאלות בנושא לחץ לא יכללו ממצאי מחקרים.	V	<u>לחץ כאמצעי להצלחה</u> עמודים 69 – 87 (לא כולל ממצאי מחקרים): מודלים של לחץ, תגובה ואינטראקציה עמודים 72-75 הקשר בין עוררות לביצועים בספורט + חרדה עמודים 81-87 (ללא חרדה חשיבתית) עמודים 90-104 (בעמודים אלו לבחור שלוש שיטות לטיפול בלחץ)
נושא 3 – תורת הכושר הגופני - עיוני		
ללא גורמי הישג	V	גורמי הישג בספורט ומרכיבי הכושר הגופני, עמודים 95 – 116

מדינת ישראל
 משרד החינוך
 המזכירות הפדגוגית
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני

	V	עקרונות האימון, עמודים 349 – 356
מיקוד בעקרונות האימון ויישום תרגילים לפיתוח כוח	V	שיטות אימון לפיתוח כוח, עמודים 357 – 380
	X	שיטות אימון לפיתוח סבולת, עמודים 393 – 405
		נושא 4 – היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני
	V	הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף, עמודים 37-44
	V	מפרקי הגוף, עמודים 67-74
מערכת העצבים, עמודים 75-85 ללא הדחף העיצבי והעברת הדחף העיצבי(סעיפים 1.8.4-1.8.5)	V	מערכת העצבים, עמודים 75-85 (לא כולל את הדחף העיצבי)
	V	שרירי השלד: היכרות, מבנה וסוגי התכווצות, עמודים 117 – 131
	X	מנגנון ההתכווצות – תאוריית הקורים המחליקים, עמודים 133 – 139
	V	מסלולי אספקת אנרגיה, עמודים 141-154
	V	מערכת הנשימה, עמודים 243-254 (ללא נפחי ראות- 250-252)
	X	מערכת הנשימה, עמודים 257 – 265
ללא סעיף 3.2.5.3- פעילות מכאנית של הלב,(עמודים 277 למטה-278) ללא שינויים מכניים של לחץ ונפח (עמודים-279 280)	V	מערכת הדם, עמודים 269 – 292
	X	מערכת הדם, עמודים 292 – 303
	V	מחלות לב וכלי דם, עמודים 459 – 465
	X	עקרונות בתכנון פעילות גופנית כמרכיב בתחזוקת גוף האדם, עמודים 505 – 511