

חינוך גופני

סמל שאלון: 41381

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'√'.
הנושאים שלא ייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'X'.

מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט

היבטים בפסיכולוגיה של הספורט

חידוש המשחקים האולימפיים בתקופה המודרנית: אתונה ופריז * מקור חדש	
√	חידוש המשחקים האולימפיים בתקופה המודרנית – אתונה ופריז (סיכום המאמר)
משחקי המכביה: המשחקים האולימפיים היהודיים	
√	עמ' 19–25 (בעמודים שבהם יש פירוט על המכביות – יש להתמקד בשלוש מכביות לבחירת המורה)
√	עמ' 51–67: ישראל בתנועה האולימפית: היבטים היסטוריים, מדיניים וספורטיביים
נחושות לנצח – אדי יאיר שקד * מקור חדש	
X	עמ' 40–42: הגבלת השתתפות נשים במשחקים האולימפיים
√	עמ' 121–129: פוליטיקה, תקשורת, תקצוב וקבלת החלטות
√	עמ' 107–108: ספורט בחברה הערבית
היבטים בפסיכולוגיה של הספורט	
X	פסיכולוגיה של הספורט • עמ' 7–11: אבני דרך בפסיכולוגיה של הספורט
√	אישיות • עמ' 15–29: יש להתמקד בשתי התאוריות: התאוריה הפסיכואנליטית של פרויד התאוריה האינדיווידואלית של אדלר • עמ' 36–38: עד מופנמות כולל • עמ' 40–41: רק תאוריית המשיכה של מורגן • עמ' 43: סיכום
√	מוטיבציה • עמ' 47–59: יש להתמקד בשתי התאוריות: תאוריית האינסטינקטים התאוריה של אבי עשור • עמ' 60–64: ללא ממצאי מחקרים • עמ' 66–67: רק את הצבת מטרות והקשרן למוטיבציה
√	לחץ כאמצעי להצלחה • עמ' 69–87: ללא ממצאי מחקרים • עמ' 72–78: מודלים של לחץ, תגובה ואינטראקציה • עמ' 81–87: הקשר בין עוררות לביצועים בספורט, חרדה (ללא חרדה חשיבתית) • עמ' 90–104: בעמודים אלה יש לבחור בשלוש שיטות לטיפול בלחץ

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'✓'.
 הנושאים שלא ייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'X'.

תורת הכושר הגופני – עיוני	
✓	עקרונות האימון במהדורה החדשה: עמ' 609–616 במהדורה הישנה: עמ' 349–356
✓	אימון לפיתוח יכולת עצבית שרירית (פסיכומטורית) במהדורה החדשה: עמ' 684–691 במהדורה הישנה: עמ' 111–115: מרכיבי הכושר הגופני הפסיכומטוריים
✓	אימוני התנגדות לפיתוח כוח / חוזק במהדורה החדשה: עמ' 647–672: מיקוד בעקרונות האימון ויישום תרגילים לפיתוח כוח במהדורה הישנה: עמ' 357–380
✓	תוכנית אימונים לפיתוח הכושר האירובי במהדורה החדשה: עמ' 626–646 המהדורה הישנה: עמ' 393–405
X	סף לקטט במהדורה החדשה: עמ' 540–541: הסבר צריכת חמצן מרבית, הסבר סף לקטט במהדורה הישנה: אין
X	שיטות אימון לפיתוח גמישות במהדורה החדשה: עמ' 673–684 במהדורה הישנה: אין
היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני	
✓	הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף במהדורה החדשה: • עמ' 54–57 • עמ' 69–71: <u>כולל</u> הרכב גוף של ספורטאים • עמ' 74–78: שינויים בהרכב הגוף עם העלייה בגיל השמנה, השמנת יתר וסכנותיה במהדורה הישנה: • עמ' 37–43: <u>כולל</u> הרכב גוף של ספורטאים שינויים בהרכב הגוף עם העלייה בגיל השמנה, השמנת יתר וסכנותיה
X	הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף במהדורה החדשה: • עמ' 58–69: <u>לא כולל</u> אופן המדידה • עמ' 72–73: במהדורה הישנה: • עמ' 44–51
✓	מפרקי הגוף במהדורה החדשה: • עמ' 106–110: מישורי תנועה, ותנועות בסיסיות במפרקים במהדורה הישנה: • עמ' 67–70

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'✓'.

הנושאים שלא ייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'X'.

✓	מערכת העצבים ללא הדחף העצבי והעברת הדחף העצבי <u>במהדורה החדשה:</u> • עמ' 126 – 134 <u>במהדורה הישנה:</u> • עמ' 75 – 79 (ללא סעיפים: 1.8.4, 1.8.5 במהדורה הישנה)
X	מערכת העצבים <u>במהדורה החדשה:</u> • עמ' 135 – 142 <u>במהדורה הישנה:</u> • עמ' 79 – 85
✓	שרירי השלד: היכרות, מבנה וסוגי התכווצות <u>במהדורה החדשה:</u> • עמ' 163 – 181 <u>במהדורה הישנה:</u> • עמ' 117 – 131
✓	מסלולי אספקת אנרגייה <u>במהדורה החדשה:</u> • עמ' 194 – 206 • עמ' 210 – 217: <u>לא כולל</u> מעורבות מסלולי אספקת אנרגייה במנוחה ובמאמץ <u>במהדורה הישנה:</u> • עמ' 141 – 154
✓	מערכת הנשימה <u>במהדורה החדשה:</u> • עמ' 395 – 403: <u>לא</u> נפחי ריאות • עמ' 405 – 409: מאוורור הריאות, <u>לא כולל</u> נפחי ריאות דינמיים <u>במהדורה הישנה:</u> • עמ' 243 – 254
✓	מערכת הדם <u>במהדורה החדשה:</u> • עמ' 438 – 450 • עמ' 455 – 471: ממבנה כלי הדם עד <u>סוף</u> החזר ורידי במאמץ (<u>לא כולל</u> מהירות זרימת הדם) <u>במהדורה הישנה:</u> • עמ' 269 – 277: <u>לא כולל</u> פעילות מכנית של הלב • עמ' 281 – 290: מצינורות הדם עד <u>סוף</u> החזר ורידי במאמץ
X	מערכת הדם <u>במהדורה החדשה:</u> • עמ' 451 – 459 • עמ' 471 – 474 <u>במהדורה הישנה:</u> • עמ' 277 – 280: <u>לא כולל</u> פעילות מכנית של הלב • עמ' 291 – 303
X	מחלות לב וכלי דם <u>במהדורה החדשה:</u> • עמ' 486 – 492 • עמ' 495 – 502 <u>במהדורה הישנה:</u> • עמ' 459 – 465