

מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 המזכירות הפדגוגית  
 הפיקוח הארצי על החינוך הגופני  
 חינוך גופני - לאורח חיים פעיל ובריא

מועדי תשפ"ג, 2023

## חינוך גופני

סמל שאלון: 041381

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב - V  
 הנושאים שלא יכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב - X

<b>נושא 1 – מבוא לתולדות החינוך הגופני והספורט</b>	
V	יוון הקלאסית, עמודים 1 – 11
V	הספורט באסלם ובנצרות, עמודים 114 – 125
V	משחקי המכביה: המשחקים האולימפיים היהודיים, עמודים 19 – 25, 34 – 36, 41 – 42, 45 – 49
X	משחקי המכביה: המשחקים האולימפיים היהודיים, עמודים 26 – 33, 37 – 40, 43 – 44
V	ישראל והתנועה האולימפית: היבטים היסטוריים, מדיניים וספורטיביים, עמודים 59 – 60
X	ישראל והתנועה האולימפית: היבטים היסטוריים, מדיניים וספורטיביים, עמודים 51 – 58, 61 – 67
V	ספורטאים יהודים בולטים במשחקים האולימפיים, עמודים 81 – 93
V	ספורט הנשים בישראל: עבר, הווה ועתיד, עמודים 21 – 33
<b>נושא 2 – היבטים בפסיכולוגיה של הספורט</b>	
X	אבני דרך בפסיכולוגיה של הספורט, עמודים 7 – 11
V	אישיות, עמודים 15 – 43
X	מוטיבציה, עמודים 47 – 59
V	מוטיבציה, עמודים 60 – 67
V	לחץ כאמצעי להצלחה, עמודים 69 – 104
<b>נושא 3 – תורת הכושר הגופני - עיוני</b>	
V	גורמי הישג בספורט ומרכיבי הכושר הגופני, עמודים 95 – 116
V	עקרונות האימון, עמודים 349 – 356
V	שיטות אימון לפיתוח כוח, עמודים 357 – 380
V	שיטות אימון לפיתוח סבולת, עמודים 393 – 405
<b>נושא 4 – היבטים פיזיולוגיים של המאמץ והיבטים בריאותיים בחינוך הגופני</b>	
V	הרכב הגוף: הגוף הרזה ושומן הגוף, עמודים 37 – 54
V	מפרקי הגוף, עמודים 67 – 74
V	מערכת העצבים, עמודים 75 – 85
V	שרירי השלד: היכרות, מבנה וסוגי התכווצות, עמודים 117 – 131
V	מנגנון ההתכווצות – תאוריית הקורים המחליקים, עמודים 133 – 139
V	מסלולי אספקת אנרגיה, עמודים 141 – 154
V	מערכת הנשימה, עמודים 243 – 256
X	מערכת הנשימה, עמודים 257 – 265
V	מערכת הדם, עמודים 269 – 292 (לא כולל הפרק לחץ דם 3.2.11)
X	מערכת הדם, עמודים 292 – 303 (כולל הפרק לחץ דם 3.2.11)
V	מחלות לב וכלי דם, עמודים 459 – 465
V	עקרונות בתכנון פעילות גופנית כמרכיב בתחזוקת גוף האדם, עמודים 505 – 511

\DATA\vol2\fstvl\ הפיקוח הארצי על החינוך הגופני וענפי הספורט - שנת הלימודים תשפ"ג. העברת תפקיד - הקבציטאשנת הלימודים - תשפ"ג-11.8.docx

המען למכתבים: רחוב השלשה מס' 2 בניין מושקוביץ ת"א, מיקוד 6706055  
 טלפון: 073-3936652; פקס: 073-3936225

אתר האינטרנט: [www.education.gov.il](http://www.education.gov.il) [www.education.gov.il](mailto:anatpi@education.gov.il) E-mail: [anatpi@education.gov.il](mailto:anatpi@education.gov.il)

"שענר הממשלה": [www.gov.il](http://www.gov.il) משרד החינוך: [www.education.gov.il](http://www.education.gov.il)

מועדי תשפ"ג, 2023

## חינוך גופני סמל שאלון: 041381

### הנחיות לבחינה לשנת הלימודים תשפ"ג (2023)

בשאלון זה שני פרקים

פרק ראשון (40 נקודות)

יש לענות על שלוש שאלות:

- שאלה 1 (חובה): יש לענות על 4 מתוך 8 סעיפים (לכל סעיף – 3 נקודות)
- יש לענות על 2 מתוך 5 שאלות (לכל שאלה – 14 נקודות)

פרק שני (60 נקודות)

יש לענות על ארבע שאלות:

- שאלה 7 (חובה): יש לענות על 5 מתוך 10 סעיפים (לכל סעיף – 3.6 נקודות)
- יש לענות על שאלה אחת מתוך השאלות 8 – 9
- יש לענות על שאלה אחת מתוך השאלות 10 – 11
- יש לענות על שאלה אחת מתוך השאלות 12 – 13