

## חינוך גופני

### הוראות לנבחן

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  $12 + (2 \times 14)$  – 40 נקודות

פרק שני – חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים,

הפיזיולוגיה של המאמץ,

תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני  $18 + (3 \times 14)$  – 60 נקודות

סה"כ – 100 נקודות

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

כתוב במחברת הבחינה בלבד. רשום "טיוטה" בראש כל עמוד המשמש טיוטה.  
כתיבת טיוטה בדפים שאינם במחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

בהצלחה!

## השאלות

### פרק ראשון

### פרקים נבחרים בתורת החינוך הגופני ובתולדותיו,

### הפסיכולוגיה של הספורט (40 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על שלוש שאלות: על שאלה 1 (חובה) ועל שתיים מן השאלות 2-6. ענה על שאלה 1 – **חובה** (12 נקודות).

1. ענה בקצרה (1-4 שורות) על ארבעה מן הסעיפים א-ז (לכל סעיף – 3 נקודות).

שים לב: סעיף ז – פתוח למגזר הערבי, הדרוזי והיהודי.

- א. בעקבות איזה אירוע הוענק "אות המסדר האולימפי" לאצנית הישראלית, אסתר רוט שחמרוב?
- ב. מהו הקריטריון לניצחון ב"היאבקות הזקופה" ביוון העתיקה?
- ג. במכבייה הרביעית התפתחו שתי מסורות חדשות, ציין אחת מהן.
- ד. הסבר על פי גישתו של רוג'רס את המשפט: "שני בני אדם עשויים לחוות את אותו אירוע באופן שונה זה מזה".
- ה. מהו "חיזוק שלילי" על פי סקינר?
- ו. הצג שתי דרכי התמודדות עם מצבי לחץ בתחום החשיבה.
- ז. הסבר את הביטוי של בנדיקטוס הקדוש: "העצלות היא אויב הרוח".

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

בכל שאלה שתבחר ענה על כל הסעיפים.

שים לב: שאלה 3 – פתוחה למגזר הערבי, הדרוזי והיהודי.

2. א. הצג שני סוגי מוסדות חינוך שבהם התחנכו בני הנוער ההלני עד גיל 16, והסבר מה הייתה מטרת ההוראה בשני המוסדות האלה. (8 נקודות)
- ב. ציין הבדל אחד בין החינוך ההלני ובין החינוך הספרטני, והסבר את הסיבה להבדל זה. (6 נקודות)
3. א. על פי האסלאם, הסבר את משמעות המצווה: "כל מוסלמי חייב לטפל בגופו ולטפחו". (6 נקודות)
- ב. ציין ארבע ממצוות האסלאם בתחום הניקיון ו/או האכילה והשתייה שקשורות לבריאות הגוף. (8 נקודות)

4. א. מדוע מדינות בוחרות להשתתף במשחקים האולימפיים? ציין שת סיבות. (4 נקודות)  
ב. הצג את הקושי העיקרי של ישראל להצטרף לוועד האולימפי הבין-לאומי. (6 נקודות)  
ג. ציין תנאי אחד שהתנו לישראל כדי ש"הוועד האולימפי בישראל" יוכל להצטרף לוועד האולימפי הבין-לאומי. (4 נקודות)
5. א. הסבר את גישת "הייחוס הסיבתי" בנוגע למוטיבציה בספורט. (6 נקודות)  
ב. הסבר מה הן סיבות "פנימיות" להצלחה, ומה הן סיבות "חיצוניות" להצלחה. הדגם סיבה פנימית אחת וסיבה חיצונית אחת. (8 נקודות)
6. א. ציין מה הם שני הגורמים המשפיעים ביותר על הסיכויים של הספורטאי להצליח. (6 נקודות)  
ב. לפניך רשימה של טכניקות שיכולות לסייע לספורטאי בתחרות: הרפיה גופנית, חשיבה חיובית, משוב ביולוגי והיפנוזה. בחר בשתיים מן הטכניקות והסבר את התרומה של שתיהן לספורטאי בתחרות. (8 נקודות)

## פרק שני

### חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים, הפיזיולוגיה של המאמץ,

### תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני (60 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על ארבע שאלות: על שאלה 7 (חובה), על אחת מן השאלות 8-9, על אחת מן השאלות 10-11 ועל אחת מן השאלות 12-13.

ענה על שאלה 7 — חובה (18 נקודות).

7. ענה בקצרה (1-4 שורות) על שישה מן הסעיפים א-ח (לכל סעיף — 3 נקודות).

א. מהי "יכולת פסיכומוטורית"?

ציין סוג אחד של יכולת פסיכומוטורית.

ב. מהי "מערכת רצונית" (מוטורית-שרירית)?

ג. כיצד נוצרת "פעימת הכוח"?

ד. מהי "תעוקת חזה" וממה היא נגרמת?

ה. הסבר את ההשפעה שעלולה להיות למחלת אסתמה על דרכי הנשימה וכיצד השפעה זו באה לידי ביטוי בנפח הריאה.

ו. הגדר את המושג "לחץ דם", וציין משתנה (גורם פיזיולוגי) אחד שמשפיע על העלייה או הירידה בלחץ הדם.

ז. מי נחשב מבחינה פיזיולוגית ל"שמן" יותר — גבר שבגופו 32% שומן או אישה שבגופה 32% שומן?

הסבר את תשובתך.

ח. ציין שלושה תפקידים של שרירי השלד.

ענה על אחת מן השאלות 8-9 (14 נקודות).

8. א. מהי "תפוקת הלב" ועל פי אילו שני גורמים היא נקבעת? (6 נקודות)

ב. כיצד חלוקת תפוקת הלב משתנה במעבר ממנוחה למאמץ מרבי? (8 נקודות)

9. א. ציין שניים מתפקידיה של מערכת הנשימה.

ציין ארבעה חלקים השייכים למבנה האנטומי של מערכת הנשימה. (6 נקודות)

ב. באיזה ענף ספורט מערכת הנשימה של ספורטאי עלולה להיות גורם המגביל את הישגיו, ובאילו מקרים?

(8 נקודות)

ענה על אחת מן השאלות 10-11 (14 נקודות).

10. א. מה הם "תחל" ו"אחז" של שרירי השלד?  
 ב. ציין מהו ה"תחל" וה"אחז" של אחד מן השרירים האלה: דלתא, פושטי ירך, דוראשי זרועי. (6 נקודות)
- א. מהו השריר האגוניסט בפשיטת ברכיים בביצוע תרגיל קימה משיבה לעמידה?  
 ב. ציין והסבר את סוג ההתכווצות שהשריר מבצע. (8 נקודות)
11. א. באיזה שלב נעשה שימוש בחמצן בתהליך האירובי? (6 נקודות)  
 ב. קבע איזה מסלול הספקת אנרגייה יספק את עיקר האנרגייה בכל אחת מן הפעילויות האלה:  
 — משחה 1,000 מטר.  
 — ריצת 800 מטר.  
 בחר באחת משתי הפעילויות האלה והסבר מדוע מסלול הספקת האנרגייה שקבעת הוא הספק העיקרי.  
 (8 נקודות)

ענה על אחת מן השאלות 12-13 (14 נקודות).

12. א. הסבר מהו "אימון היפרטרופיה".  
 ב. ציין אחת משתי השיטות היעילות לאימון היפרטרופיה. (6 נקודות).  
 ג. השווה לפי שני קריטריונים בין אימון היפרטרופיה ובין אימון לגיוס יחידות מוטוריות. (8 נקודות)
13. א. הסבר מהו "דופק מטרה". ציין דרך אחת לחישוב "דופק מטרה". (4 נקודות)  
 ב. הסבר מהי שיטת "אימון רצף".  
 ג. ציין סוג אחד של אימון רצף והסבר במה מתמקדים באימון זה. (5 נקודות)  
 ד. לאחר שלושה חודשים שהתאמנת באימוני רצף עליך לבחור בשיטת אימון נוספת כדי לפתח סבולת אירובית.  
 ציין באיזו שיטת אימון תבחר, והסבר שני יתרונות שלה. (5 נקודות)

### בהצלחה!