

סוג הבדיקה: בגרות
מועד הבדיקה: קיץ תשע"ז, 2017
מספר השאלה: 41381

חינוך גופני

על פי תוכנית הרפורמה למידה ממשוערת

הוראות לנבחן

- א. משך הבדיקה: שעתיים וחצי.
- ב. מבנה השאלה ופתחה הערכה: בשאלון זה שני פרקים.
פרק ראשון – פרקים נבחרים בתורת החינוך הגוף
ובתולדותיו, הפסיכולוגיה של הספרט
פרק שני – חינוך לבריאות, תהליכי ביולוגיים,
הפיזיולוגיה של המאמץ,
תהליכי ביומכניים, תורת הקשר הגוף
סה"כ – 60 נקודות
סה"כ – 100 נקודות
- ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

כתב במחברת הבדיקה בלבד, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונך לכתוב טיוויה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה).
רשום "טיוויה" בראש כל עמוד טיווה. רישום טיוותות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבדיקה עלול לגרום לפסילת הבדיקה!

הנהיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות לנבחנים אחד.

בהצלחה!

המשר מעבר לדף ◀

השאלות

פרק ראשון

פרק נבחרים בתורת החינוך הגוף ובתולדותיו,

הפסיכולוגיה של הספרות (40 נקודות)

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

1. ענה בקצרה (1-4 שורות) על ארבעה מן הסעיפים א-ז (לכל סעיף – 3 נקודות).
 - א. ציין את שלוש המטרות של התאחדות הספרות לבתי ספר בנוגע לקידום ספרות הנשים בישראל.
 - ב. ציין את שלוש המטרות של הקמת ספרט הפעלים בישראל.
 - ג. מי היה זכאי להשתתף במשחקים האולימפיים ביוגו העתיקה?
 - ד. הסבר מהו מבחן האישיות PF16 שפיתח קטל.
 - ה. על פי "תאורית הצמיחה" של אבי עשור, יש לאדם חמישה משאבים פנימיים לחיים מספקים. ציין שניים ממשאים אלה.
- ו. נועם הוא קפטן מכבי תל אביב בכדורגל. בריאיון לעיתונות הוא סיפר כי בחירותו לעסוק בספרות והצלחתו בתחום זה נבעו מן הרצון שלו לספק את הוריו ולהיות נערץ וمفופרם. ציין מהו סוג המוטיבציה שהנעה את נועם לתנהגות הישגית בספרות. נמק את תשובתך.
- ז. מה הייתה הגישה של הנביא מוחמד בנוגע לפעילויות גופניות?

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

בכל שאלה שתבחר ענה על שני הסעיפים, א-ב.

2. א. הסבר מדוע מספר הנשים המיציגות את ישראל בענפי הספורט התחרותי קטן ממספר הגברים המציגים את ישראל בענפים אלה? ציין סיבה אחת. (7 נקודות)

ב. הסבר מדוע מספר הנשים המציגות את ישראל במשחקים האולימפיים קטן ממספר הגברים המציגים את ישראל במשחקים אלה, לעומת זאת מכך המכביה שבהם מספר הנשים גדול יותר ממספר הגברים. (7 נקודות)

3. א. הסבר את עמדת הכנסתיה בקשר לפועלות גופנית, וציין סיבה אחת לעמדה זו. (7 נקודות)

ב. הצג את עמדת הכנסתיה בעת העתיקה בעניין אירופי ספורט ציבוריים, ופרט כיצד השפיעה עמדת הכנסתיה על מעמד המשחקים האולימפיים. (7 נקודות)

4. א. ציין מהו המאורע ההיסטורי שהתרחש באירופה סמוך למועד פתיחת המכביה השלישית, והסביר מדוע נדחתה המכביה בעקבותיו. (7 נקודות)

ב. ציין שתי סיבות הנוגעות ל McCabe בארץ-ישראל שבגלן נדחתה המכביה השלישית. (7 נקודות)

5. א. ציין שלוש מן התכונות המאפיינות "טיפוס מוחצן" (אקסטרובייט, extrovert). (8 נקודות)

ב. ל"טיפוס מופנם" (אינטראובייט, introvert) יש יתרון בריצות למרחקים ארוכים על "הטיפוס המוחצן" (אקסטרובייט, extrovert).
הסביר את הסיבה ליתרונו זה. (6 נקודות)

6. א. רמת העוררות היא תגובה של מערכת העצבים האוטונומית על גירויים מן הסביבה, ולכן אפשר למדוד אותה. ציין שתיים מן הדרכים למדוד את רמת העוררות. (6 נקודות)

ב. בטיסה למשחק פוטבול מכירע אשר המאמין על שחknim מסוימים בקבוצה לקום ממוקם ואילץ אותם לשבת בשקט במשך כל הטיסה. שחknim אחרים בקבוצה היו רשאים לקום ממוקם, להסתובב במיטוס בחופשיות ולהפיג מטה.

הסביר מהי הסיבה להבדל בין הוראות שניתנו לשחקנים. בתשובתך התייחס לרמת העוררות ולתפקיד השחקנים בקבוצה. (8 נקודות)

פרק שני

חינוך לבריאות, תהליכיים ביולוגיים, הפסיכולוגיה של המאמץ,

תהליכיים ביומכניים, תורה הcores הוגני (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.

עונה על שאלה 7 – חובה (18 נקודות).

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

א. רמת הביצוע הספורטיבית תלולה באربעה גורמי הישג. ציין והסביר שניים מגורמים אלה.

ב. מהי "תופעת ההשפעה המעווכבת"?

ג. הסביר מהי "פריקה" בפרק, וכותב מהו הנזק שעלול להיגרם בעקבות "פריקה" בפרק.

ד. הסביר מהו אימון משולב, וציין דוגמה אחת לאיימון זה.

ה. מהו "אעורור ריאתי"?

ו. מהי "תפוקת הלב"?

ז. הסביר מהו "הרכב הגוף".

ח. ציין הבדל אחד בין שריר הלב ובין שרירי השلد.

עונה על אחת מן השאלות 8-9 (14 נקודות).

8. א. הסביר מהו "החזיר הוורידי לב", והציג את שני הגורמים שמאפשרים החזר ורידי תקין בזמן המנוחה. (8 נקודות)

ב. חיליל העומד ביסודו בלי לנوع זמן ממושך, עלול להתעלף.

הסביר את הקשר בין החזר הוורידי ובין התעלפות, וציין אילו פעולות על החיליל לעשות כדי למנוע התעלפות. (6 נקודות)

9. א. הסביר מהי נשימה חיצונית ומהי נשימה תאית. (7 נקודות)

ב. תאר את תהליך השאייה במנוחה ובמאמץ. (7 נקודות)

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

10. א. ציין שלושה הבדלים בין שרירי השלד ובין שרירים חלקים. (7 נקודות)
ב. הסבר מהי "התכווצות דינמית אקסצנטרית", וכתוב דוגמה אתה לפעולה שבה שריר מתכווץ התכווצות מסווג זה. (7 נקודות)

11. א. מהו ההבדל בין הפקת אנרגיה במסלול אנairoבי אלקטיבי ובין הפקת אנרגיה במסלול אנairoבי לקטיבי? בתשובהך התייחס למקום האנרגיה ולתהליך פירוקן. (9 נקודות)
ב. כתוב דוגמה אתה לפעילויות ספורט שבה מסלול הפקת האנרגיה הוא אנairoבי אלקטיבי, ודוגמה אתה לפעילויות ספורט שבה מסלול הפקת האנרגיה הוא אנairoבי לקטיבי.
(5 נקודות)

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

12. א. הסבר מהי שיטת "אימון סטים איזוטוני דינמי", וציין שני תנאים שיש להקפיד עליהם בשיטה זו. (7 נקודות)
ב. הסבר מהו "אימון פלייאומטרי", וכתוב שתי דוגמאות לענפי ספורט שבהם אימון מסווג זה יכול להועיל לספורטאי. (7 נקודות)

13. א. הסבר מהי "מחלה לב כילילית", וציין שלושה גורמים המעלים את הסיכון לחלות במחלה לב כילילית:
- * גורם שאינו תלוי בהתנהגות האדם.
 - * גורם סיכון ראשון תלוי בהתנהגות האדם.
 - * גורם סיכון שני ("שנionario") תלוי בהתנהגות האדם.
- (6 נקודות)
- ב. לפני שלושה שינויים פיזיולוגיים המתרחשים בעקבות אימון:
- הגדלת נפח הפעימה של הלב.
 - עלייה ביכולת המיצוי של החמצן על ידי שריריו השלד.
 - הקטנת פרק זמן התאוששות לאחר מאץ נתון.
- בחור בשניים מהם, והסביר כיצד הם ממחישים את תרומת הפעולות הגוףנית להפחחת גורמי הסיכון למחלה לב וכלי דם. (4 נקודות)
- ג. איזו פעילות גופנית אתה מבצע או היית בוחר לבצע באופן קבוע, על מנת להפחית גורמי סיכון למחלה לב וכלי דם. בתשובתך התייחס לסוג הפעילות, העצימות ומשך הזמן ונמקם מדוע בחירת בפעילויות זו. (4 נקודות)

בצלחה!

זכות היוצרים שמורה למדיית ישראל
אין להעתיק או לפרסם אלא בשיטת משרד החינוך