

## 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, בעמודים נפרדים, כל מה שברצונך לכתוב כטייטה (ראשי פרקים, חישובים וכדומה).  
רשום "טייטה" בראש כל עמוד טייטה. רישום טייטות כלשהן על דפים שמחוץ למחברת הבחינה עלול 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. ציין סיבה אחת לשיפור מעמדו של ענף כדורסל הנשים בישראל.
  - ב. נוסף על "מכבי" ו"הפועל" הוקמו בישראל עוד שתי תנועות ספורט בעלות זיקה פוליטית. ציין שם של תנועה אחת (מלבד "מכבי" ו"הפועל"), והסבר בקצרה את הרקע הפוליטי שהביא להקמתה.
  - ג. תאר את האירוע שבעקבותיו הוקם האגף האחראי לשמירת הבטיחות במכביות.
  - ד. על פי הגישה האינדיווידואלית, מיקום הילדים במשפחה מבחינת סדר הולדתם משפיע על האישיות של כל אחד מהם ומעצב את סגנון חייו.  
על פי גישה זו, באיזה מיקום במשפחה נמצא הילד שמתאים בתכונותיו לעסוק בספורט?  
ציין שתי תכונות המעידות על כך.
  - ה. ציין שני גורמי מצב להתפתחות פחד מכישלון.
  - ו. הסבר את המושג "חיסון" פסיכולוגי.
  - ז. ציין שלוש תועלות של ענף הציד באסלאם.

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. למה נועדו הענפים הלא-תחרותיים ביוון העתיקה?  
ב. ציין ענף אחד של ספורט לא-תחרותי שהיה נפוץ ביוון העתיקה. (7 נקודות)  
ג. השימוש בשמן היה רווח בגימנסיון.  
ד. באיזה ענף ספורט הייתה לשמן חשיבות רבה? ציין שתי סיבות לשימוש בשמן בענף זה. (7 נקודות)
3. א. מהי התפיסה באסלאם בנוגע לבידור ושעשוע? (6 נקודות)  
ב. הגדר ותאר את משחק הילדים "אלחג'לה".  
ג. בתשובתך התייחס לאופן המשחק, למטרת המשחק ולתנאי לניצחון במשחק זה (אפשר להיעזר בתרשים). (8 נקודות)
4. א. מה היה הכינוי של המכבייה השנייה ומדוע? הצג נימוק אחד. (7 נקודות)  
ב. מדוע היו מארגני המכבייה מעוניינים ב"הפגנת השרירים היהודית"? (7 נקודות)
5. א. על פי גישת האישיות ההתפתחותית של אריקסון, ציין שלושה שלבים של ההתפתחות. בתשובתך ציין את שם השלב ואת הגיל הרלוונטי. (6 נקודות)  
ב. אמיר בן ה-17 הוא שחקן כדורגל מוכשר שנבחרת בית ספרו. אמיר פופולרי ונערץ, הוא מודע היטב למראה שלו ומרוצה ממנו, אוהב לסייע לחבריו ולייעץ להם. בעתיד הוא רוצה להיות פסיכולוג ספורט של קבוצת כדורגל. בחר בשני שלבי התפתחות שציינת בסעיף א, והסבר על פי הקטע שקראת, כיצד כל אחד מהם משפיע על מצבו, על התנהגותו או על שאיפותיו של אמיר. (8 נקודות)
6. א. הסבר מהי החשיבות של הצבת מטרות יעילה בספורט. (5 נקודות)  
ב. על פי רובסון (Robson, 2001), הצבת מטרות יעילה בספורט מתבססת על חמישה צעדים.  
ג. ציין שלושה מן הצעדים האלה. (3 נקודות)  
ד. הבא דוגמה אחת להצבת מטרה יעילה (על פי אחד מ"חמשת הצעדים") שהצבת או הייתה רוצה להציב לעצמך, בתחום הספורט והפעילות הגופנית.  
ה. הסבר כיצד הצבת מטרה זו יכולה לסייע בהגברת המוטיבציה שלך. (6 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 שישנה מן הסעיפים א-ח (לכל סעיף — 3 נקודות).

א. מהו "כוח מתפרץ"?

ציין ענף אחד שבו הוא נחוץ ביותר.

ב. באיזה שלב באימון (בתחילת האימון, באמצע האימון או בסוף האימון) מומלץ לבצע אימון לפיתוח

הקואורדינציה?

הבא דוגמה לתרגיל לפיתוח הקואורדינציה.

ג. ציין מרכיב פסיכומוטורי אחד שחלה בו ירידה בעקבות אימון יתר.

ד. הצג משתנה אחד של אימון רצף בעצימות קבועה, והסבר אותו.

ה. ציין שלושה גורמים פיזיולוגיים המגבירים את שחרור החמצן מן ההמוגלובין לרקמות בזמן מאמץ גופני.

ו. ציין היבט אחד המשותף לסיבי שריר הלב ולסיבי שריר השלד.

ז. מנה שלוש השפעות שליליות על הגוף הנגרמות מהשמנת יתר.

ח. ציין איזו תנועה מתבצעת בעת ביצוע תרגיל של הרמת רגל ישרה, ובאיזה מפרק היא מתבצעת.

מהו "השריר האגוניסט" שמופעל בתנועה זו?

ענה על אחת מן השאלות 8-9 (14 נקודות).

8. א. מהי אוושה בלב?

הצג סיבה אפשרית אחת להיווצרות אוושה סיסטולית. (6 נקודות)

ב. מתי מסתם אבי העורקים נפתח כדי שתתחיל הזרקת הדם לתוכו, ומתי הוא נסגר? (8 נקודות)

9. א. הסבר מדוע אוורור ריאתי הוא אינו גורם מגביל במאמצים מרביים אצל אנשים בריאים, שאינם ספורטאי סבולת.

(8 נקודות)

ב. ציין והסבר סוג אחד של גירוי המשפיע על מרכז הנשימה. (6 נקודות)

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

10. א. ציין שני תפקידים של רקמות החיבור העוטפות את סיבי השריר, את צרורות תאי השריר ואת השריר השלם.

(6 נקודות)

ב. מהו תפקידו של שריר מקבע (פיקסטור)?

הבא דוגמה אחת לשריר מקבע בתנועה כלשהי לפי בחירתך. (8 נקודות)

11. א. במערכת העצבים המרכזית יש ארבעה חלקים.

ציין שניים מהם.

ב. ציין מרכז אחד לעיבוד מידע במערכת העצבים המרכזית. (6 נקודות)

הסבר מהי תגובת רפלקס, והבא דוגמה אחת לתגובת רפלקס.

היכן מתבצע עיבוד המידע בתגובת רפלקס? (8 נקודות)

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

12. א. ציין שני יתרונות ושני חסרונות לתרגיל כוח המבוצע כנגד משקל הגוף. (4 נקודות)

ב. ציין והצג תרגיל כוח לרגליים שמבוצע בעזרת משקל הגוף.

בתשובתך התייחס לאחד מן המפרקים הפועלים, לסוג התנועה, לשריר האגוניסט הפעיל ולסוג ההתכווצות

שביצעו השרירים האגוניסטים. (10 נקודות)

13. בפיתוח מרכיבי הכושר הגופני יש כמה עקרונות אימון.

א. הסבר והדגם את "עקרון הייחודיות" ("עקרון הספציפיות"). (9 נקודות)

ב. בחר בקבוצת שרירים בגופך ואת רכיב הכושר הגופני שתמצא לפתח לקבוצת שרירים זו באמצעות אימון בחדר כושר.

נמק מדוע בחרת דווקא בקבוצת שרירים זו בגופך.

הצג את שיטת האימון, והדגם תוכנית אימון לשבוע ימים. בתשובתך התייחס לתדירות האימונים ולהתנגדות.

(5 נקודות)

**בהצלחה!**

