

שים לב: בבחינה זו יש הנחיות מיוחדות.
יש לענות על השאלות על פי הנחיות אלה.

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
פרק שני – חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים,
הפיזיולוגיה של המאמץ,
תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני
סך הכול – 100 נקודות
40 נקודות – $(14 \times 2) + 12$
60 נקודות – $(14 \times 3) + 18$
- 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).

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

1. **א.** ציין שלושה ענפי ספורט שבהם זכו ספורטאים יהודים מארצות שונות במדליות אולימפיות.
- ב.** באיזו אולימפיאדה השמיעו לראשונה את ההמנון של מדינת ישראל, "התקווה"?
- בתשובתך ציין את שם הספורטאי שזכה במדליה באותה אולימפיאדה ואת ענף הספורט שהוא ייצג.
- ג.** ציין שתי קבוצות שאימן דויד בלאט.
- ד.** מהי השָׂאָה (סוגסטייה)?
- ה.** ציין שלושה אינסטינקטים על פי מקדוגל (1908) שבאמצעותם אפשר להסביר דפוסי התנהגות.
- ו.** כיצד ילד שיש לו צורך גבוה בגרייה ובחישה מתנהג בחוג ספורט שאינו מספק לו את הצורך הזה? הצע פתרון אחד במסגרת החוג, שיקל עליו.
- ז.** ציין שניים מן האיסורים וההגבלות שקשורים לתחזוקת הגוף בנצרות.
- ח.** ציין שתי תכונות אופי של אדם אינטרוֹבֵּרט (מופנם).

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

בכל שאלה שתבחר ענה על כל הסעיפים.

2. **א.** ציין שני יעדים גאופוליטיים שמילא הספורט בישראל לאחר מלחמת העצמאות. (4 נקודות)
- ב.** ציין שתי דרכים שבהן מדינת ישראל משמרת את הזהות היהודית בספורט הישראלי. (6 נקודות)
- ג.** הבא דוגמה אחת לאירוע ספורט בין-לאומי שבו נמנעו ספורטאים ישראלים מלהשתתף, וזאת לאות הזדהות עם ערכי היהדות. (4 נקודות)

3. **א.** ציין שלושה יתרונות לעיסוק ילדים בספורט, לפי השקפת האסלאם. (6 נקודות)
- ב.** ציין שני ענפי ספורט שהנביא מוחמד עסק בהם. (4 נקודות)
- ג.** הסבר מדוע נאסר בצו האסלאם לעסוק בפעילות ספורט שבה קולעים חיצים בבעלי חיים. (4 נקודות)

4. א. כתוב מטרה אחת של המכבייה, כפי שהיא גובשה בקונגרס מכבי העולמי שנערך בצ'כוסלובקיה בשנת 1928. (6 נקודות)
- ב. באיזו מכבייה נערכו בפעם הראשונה מקצים מיוחדים לספורטאים נכים? (4 נקודות)
- ג. תאר את המיזם של יוסף יקותיאלי שנועד לפרסם את המכבייה בקרב הקהילות היהודיות באירופה. (4 נקודות)
5. א. הגדר את המושג "אישיות". (4 נקודות)
- ב. תאר את שיטת הטיפול של פרויד המכונה "פסיכואנליזה". (6 נקודות)
- ג. ליעד בן ה-16 מחכה בקוצר רוח להשתתף בתחרות כדורסל שתיערך בקרוב. ציין שני מאפיינים באישיות של ליעד שמאפשרים לו להגיע להישגים בספורט. (4 נקודות)
6. א. איך משפיעה רמת החרדה הקוגניטיבית (נמוכה וגבוהה) על איכות הביצוע בספורט? (6 נקודות)
- ב. ציין שתי תכונות אופי שמסייעות לאדם להתמודד עם מצבי לחץ וחרדה. (4 נקודות)
- ג. הסבר את הטענה "כולנו צריכים קצת לחץ בחיים". (4 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) ועל שלוש מן השאלות 8-13.

ענה על שאלה 7 — חובה (18 נקודות).

ענה בקצרה (1-4 שורות) על חמישה מן הסעיפים א-י (לכל סעיף — $3\frac{3}{5}$ נקודות).

7. א. מהי "מיומנות פתוחה"? הבא דוגמה אחת למיומנות פתוחה.
- ב. השמנת יתר עלולה לגרום לתופעות שליליות בתפקוד גוף האדם. ציין שתיים מהן.
- ג. מהי מהירות תגובה? הבא דוגמה אחת.
- ד. ממה נגרם אוטם שריר הלב?
- ה. היכן בתא מתרחשת נשימה תאית?
- ו. מהו הייחוד של תאי קוצב הלב?
- ז. ציין שני תפקידים של המיניסקוס במפרק הברך.
- ח. מהו תפקידם של הגידים?
- ט. תאר תרגיל אחד שנועד לפתח זריזות.
- י. הבא דוגמה אחת לתרגיל רב־מפרקי באימון לפיתוח כוח.

ענה על שלוש מן השאלות 8-13 (לכל שאלה — 14 נקודות).

בכל שאלה שתבחר ענה על כל הסעיפים.

8. א. הסבר כיצד לחץ הדם באבי העורקים משפיע על נפח הפעימה בזמן מנוחה. (5 נקודות)
- ב. מדוע לא מומלץ לעסוק בפעילות גופנית נמרצת מייד לאחר ארוחה? (5 נקודות)
- ג. מהו המטוקריטי? למי יש ערך ממוצע של המטוקריטים גבוה יותר — לנשים או לגברים (בתנאי שבריאותם תקינה)? (4 נקודות)
9. א. ציין את שלושת השרירים הפעילים בתהליך השאיפה בזמן מאמץ. (3 נקודות)
- ב. הסבר מהו הגורם החשוב ביותר בזמן שחלוף הגזים: האוורור הריאתי או האוורור הנאדיתי. (5 נקודות)
- ג. הסבר את הנוק שעלול להיגרם לגוף בעקבות פגיעה בחזה מפצע ירי או מפצע דקירה. (6 נקודות)

10. א. מהי קואורדינציה בין-שרירית?
 ב. ציין תרגיל אחד שבזמן ביצועו מתקיימת קואורדינציה בין-שרירית. (6 נקודות)
 ג. מה הם סרקומרים? ממה הם בנויים, ומהו תפקידם? (4 נקודות)
 ד. מהו תפקידו של שריר סינרגיסטי?
 ה. תאר תרגיל אחד שבזמן ביצועו מופעלים שרירים סינרגיסטיים. (4 נקודות)
11. א. הסבר מהי "גליקוליזה אנארובית" במסלול אנארובי-לקטי (מסלול חומצת החלב). (5 נקודות)
 ב. באיזה חלק של התא מתרחש מסלול אנארובי-לקטי? (3 נקודות)
 ג. ציין שני מאפיינים של המסלול האנארובי-לקטי, והבא דוגמה אחת לפעילות גופנית במסלול זה. (6 נקודות)
12. א. מהי המטרה של אימון מחזורי? מהו ההבדל העיקרי בין אימון מחזורי ובין אימון סטים דינמי? (4 נקודות)
 ב. הסבר את תופעת "זרימת הפיצוי" באימון לפיתוח כוח. (4 נקודות)
 ג. ציין את שני השרירים המבצעים את תנועת הקירוב במפרק הכתף בתרגיל לחיצת החזה. איזה סוג התכווצות מתרחש בתרגיל זה? (6 נקודות)
13. א. הסבר את עקרון עומס היסף.
 ב. הבא דוגמה אחת ליישום עקרון עומס היסף באימון. (6 נקודות)
 ג. לפניך אירוע: ספורטאי שבר שיא עולם שבוע לאחר שהשתתף במשחקים האולימפיים. ציין את התופעה שבה כנראה לא התחשבו מאמניו של הספורטאי כאשר הכינו אותו לאולימפיאדה. הסבר במה תלוי מועד שיפור הביצועים. (4 נקודות)
 ד. ציין שני שרירים המופעלים בעת ביצוע תרגיל "הרמת עקב". (4 נקודות)

בהצלחה!