

## מבחן בגרות מפמ"ר בחינוך גופני

### הוראות לנבחן:

- א. משך הבחינה: שעתיים וחצי
- ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני פרקים.  
פרק ראשון - פרקים נבחרים בתורת החינוך הגופני ותולדותיו  
ופרקים נבחרים במדעי ההתנהגות  $12 + (2 \times 14) - 40$  נקודות  
פרק שני - חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים,  
תהליכים ביוכימיים ותורת הכושר הגופני  $18 + (3 \times 14) - 60$  נקודות  
סה"כ - 100 נקודות
- ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.
- ד. הוראות מיוחדות: אין.

בהצלחה !

## פרק ראשון – פרקים נבחרים בתורת החינוך הגופני (40 נקודות)

בפרק זה עליך לענות על שלוש שאלות: על שאלה 1 (חובה!) ועל שתיים מהשאלות 2-5.

### 1. שאלת חובה (12 נקודות)

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

א. מהי "אגודת ספורט ל.כ.ך" ומה הייתה תרומתה לספורט הנשים בישראל?

ב. מהו רגש נחיתות ע"פ אדלר?

ג. ציין שלושה ענפי ספורט שהתחרו בהם ביוון העתיקה?

ד. מה מוטיבציה חיצונית?

ה. מי הם האחים רן ודן טורטן, ומדוע הושעו ע"י התאחדות הספורטבישראל?

ו. מהם שני המדדים שציין ספילברג בנושא החרדה?

ז. ציין שני משחקים שנאסרו בצו האסלם?

ענה על שתיים מהשאלות 2-6 ( לכל שאלה - 14 נקודות)

2. א. ציין שלושה גורמים להתפתחות תרבות הספורט ביוון? (6 נק')

ב. הסבר מהו האפביון? (4 נק')

ג. ציין שניים ממשחקי הכתר ביוון העתיקה? (4 נק')

3. א. הסבר את המושג עוררות? (4 נק')

ב. הסבר את הקשר בין פעילות גופנית מורכבת ואיכות ביצוע של הספורטאי? (4 נק')

ג. רשום שלוש דרכים לבדיקת מצב עוררות? (6 נק')

4. א. הצג שלוש ממטרות המכבייה על פי יוסף יקותאלי? (6 נק')

ב. ציין שתיים מהסיבות שמנעו את קיומה של המכבייה השלישית בשנת 1938? (8 נק')

5. א. מהי התיאוריה התנהגותית הביהיבוריסטית? (4 נק')

ב. מהו חיזוק שלילי על פי סקינר? ותן דוגמא? (4 נק')

ג. רשום שלושה אלמנטים שפיתחו האל וספנס בנושא הניעה? (6 נק')

6. א. מרוצי הסוסים נחשבים לענף ספורט חשוב בתרבות האסלם - תאר את מהלכם? (6 נק')

ב. הצג שתי דוגמאות המצביעות על חשיבות של מרוץ הסוסים באסלם? (4 נק')

ג. רשום שני משחקים שעודד הנביא מוחמד? (4 נק')

**פרק שני – חינוך לבריאות, תהליכים ביולוגיים, תהליכים ביוכימיים,**

**תורת הכושר הגופני (60 נקודות)**

בפרק זה עליך לענות על ארבע שאלות לפי הפרוט הזה:

על שאלה 7 (חובה!), על אחת מהשאלות 8-9, על אחת מהשאלות 10-11 ועל אחת מהשאלות 12-13.

7. שאלת חובה (18 נקודות).

ענה בקצרה (3-4 שורות) על שישה מהסעיפים א – ח (לכל סעיף 3 נקודות).

א. מהו ענף ספורט מחזורי? הבא דוגמא אחת לענף ספורט מחזורי.

ב. הסבר מהי "רזרבה נשימתית"?

ג. הגדר "תפוקת לב"?

ד. הסבר מדוע יתר לחץ דם מכונה "הרוצח השקט"?

ה. כמה זמן נמשכים מאמצים גופניים שמאפיינים סבולת בינונית?

ו. מהו תפקיד הגידים?

ז. מהו המאפיין העיקרי של מפרקים סחוסיים?

ח. מהו שריר אגוניסט, ומהו שריר אנטגוניסט?

**ענה על אחת מהשאלות 8-9.** (14 נקודות)

8. א. כיצד משפיע ההחזר הורידי על נפח פעימה בזמן מנוחה? (6 נק')  
ב. ציין אחד מבין שני מנגנונים המאפשרים החזר ורידי התקין ללב בזמן מנוחה למרות מפל הלחצים הקטן? (4 נק')
- ג. תאר את מיקומו של המסתם אבי העורקים בלב, פרט את תפקידו? (4 נק')
9. א. הסבר מהי נשימה תאית, ומהי נשימה חיצונית (פיזיולוגית). (7 נק')
- ב. תאר את פעולת הסרעפת ואת פעולת השרירים הבין-צלעיים במהלך שאיפת אוויר, והסבר מה גורמות פעולות אלה? (7 נק')

**ענה על אחת מהשאלות 10-11.** (14 נקודות)

10. א. תאר בקצרה את רצף התהליכים במסלול האנאירובי-לקטי להפקת האנרגיה - מסלול חומצת חלב. (7 נק')
- ב. באיזה חלק של התא מתרחש מסלול זה? (3 נק')
- ג. ציין מאפיין אחד של המסלול האנאירובי- לקטי. (4 נק')
11. א. הסבר מהי התכווצות איזוקינטית? (6 נק')
- ב. הסבר מדוע התכווצות שריר איזוקינטית יכולה להיעשות בעזרת מכשירים מיוחדים. בתשובתך התייחס לתכונות השריר המונעת ממנו להתכווץ כך בלי מכשיר ייחודי. (8 נק')

**ענה על אחת מהשאלות 12-13.** (14 נקודות)

12. א. הסבר מהם אימוני רצף? (4 נק')
- ב. הסבר מהו אימון פארטלק? (6 נק')
- ג. הסבר מה המטרה של שינוי קצב באימון פארטלק? (4 נק')
13. א. מהו אימון פליאומטרי? (4 נק')
- ב. הסבר כיצד מתבצע האימון? ותן דוגמא. (6 נק')
- ג. רשום את שני השרירים הפועלים בתרגיל פרפר? (4 נק')

**בהצלחה!**

