חומר לבחינת בגרות חינוך גופני מעשי כיתה יב תשפ"א

**כושר גופני**: – יכולת גופנית הדרושה לביצוע מטלות ותפקידים יום יומיים ללא עייפות.

**כושר גופני לספורטאי** - יכולת גופנית הדרושה לצורך הגעה להישגים ספורטיביים.

**תרגול-** פעילות גופנית מובנית ומתוכננת החוזרת על עצמה כחלק מתהליך האימון.

**פעילות ארובית**: **פעילות אירובית** היא פעילות הכוללת [מאמץ גופני](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%90%D7%9E%D7%A5_%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99) תת-מרבי המפעיל קבוצות [שרירים](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%A8) גדולות לזמן ממושך. לעוסקים ב[ספורט](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%A4%D7%95%D7%A8%D7%98) ולחובבנים קיים מגוון רחב של פעילויות אירוביות כגון: [הליכה](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9B%D7%94), [ריצה](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%99%D7%A6%D7%94), [רכיבה על אופניים](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%9B%D7%99%D7%91%D7%94_%D7%A2%D7%9C_%D7%90%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%99%D7%9D), [שחייה](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%97%D7%99%D7%99%D7%94), [סקי](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%A7%D7%99), [זומבה](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%96%D7%95%D7%9E%D7%91%D7%94) ועוד.

* **המערכת ה**[**אירובית**](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%91%D7%99): מערכת המספקת מלאי בלתי מוגבל של אנרגיה לטווח הארוך, תוך ניצול כל [אבות המזון](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%91%D7%95%D7%AA_%D7%94%D7%9E%D7%96%D7%95%D7%9F) (בעיקר [פחמימות](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%97%D7%9E%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%AA) ו[שומנים](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%95%D7%9E%D7%A0%D7%99%D7%9D)). היא דומיננטית במאמצים הנמשכים מעל ל-3 דקות ופועלת בנוכחות חמצן בלבד.

כל מערכת אנרגיה דומיננטית בשלב אחר בפעילות. חובבנים המעוניינים בפעילות אירובית לשיפור כושר גופני ו[ירידה במשקל](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%99%D7%90%D7%98%D7%AA_%D7%94%D7%A8%D7%96%D7%99%D7%94), יבחרו בתרגול ממושך שמפעיל את המערכת האירובית. תרגול שבו שתי המערכות האחרות דומיננטיות מתאים יותר לספורטאים.

**פעילות אנארובית**: פעילות אנאירובית היא פעילות גופנית שבה ה[שריר](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%A8%D7%99%D7%A8) עובד לטווח קצר בעוצמה גבוהה. [פעילות גופנית](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA_%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%AA) זו מתאימה לאנשים שעוסקים בענפי [ספורט](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%A4%D7%95%D7%A8%D7%98) כמו [הרמת משקולות](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A8%D7%9E%D7%AA_%D7%9E%D7%A9%D7%A7%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%AA), [ריצות קצרות](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%99%D7%A6%D7%95%D7%AA_%D7%A7%D7%A6%D7%A8%D7%95%D7%AA), [קפיצה לגובה](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%A4%D7%99%D7%A6%D7%94_%D7%9C%D7%92%D7%95%D7%91%D7%94) וכו'''. פעילות זאת נעשית ללא שימוש ב[חמצן](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%9E%D7%A6%D7%9F).

**מרכיבי כושר גופני**

**מרכיבי כושר גופני**

1. **סבולת** **-** יכולתו של הפרט לבצע מאמץ גופני, המפעיל קבוצות שרירים גדולות, בקצב המהיר ביותר האפשרי בהתייחס למרחק נתון או לפרק זמן נתון.הסבולת משקפת גם את היכולת להתנגד לעייפות ולהתאושש במהירות ממאמץ.

**סוגי סבולת:**

1. **סבולת אירובית(לב ריאה)/סבולת ממושכת :**יכולת הגוף להתמודד עם עומסים מתמשכים תוך שימוש בחמצן חיצוני. מאמצים הנמשכים מעל 20 דקות. **לדוגמא: ריצת 10,000.**
2. **סבולת הסף האנאירובי/סבולת בינונית/הספק מרבי:** המאמץ הגבולי שבין אירובי לאנאירובי. הגורם המכריע הוא ריכוז חומצת החלב בשריר. מאמצים הנמשכים 3 דקות עד 20 דקות . **לדוגמא: ריצת 2000.**
3. **סבולת אנאירובית/סבולת קצרה:** יכולת להתמודד עם עומסים קצרים ללא שימוש בחמצן חיצוני .מאמצים הנמשכים 10 שניותעד 3 דקות **לדוגמא: ריצת 50מטר.**

**2. מהירות -** היכולת לבצע תנועה לאורך מרחק נתון בזמן הקצר ביותר.

מבחינים בין:

**א**. **מהירות תגובה** – היכולת להתחיל לבצע תנועה בזמן הקצר ביותר, כתגובה להופעת גירוי מסוים. **דוגמא לתרגילים**: יציאה ממצבים סטטיים שונים(ישיבה שכיבה וכו')

**בתאוצה** – מעבר ממצב מנוחה למהירות מרבית.

**ג מהירות מרבית** – המהירות הרגעית הגבוהה ביותר שהושגה במהלך הפעילות. **דוגמא לתרגילים: ריצות קואורדינציה, מתגברות 8-15 שניות.**

**כוח** - היכולת לגבור על התנגדויות וכוחות חיצוניים.

 **מבחינים ב-3 סוגי כוח:**

1. **כוח מרבי** – הכמות המרבית של כוח חיצוני ששריר יכול להפיק.יש המשתמשים במושג **חוזק שריר** לסוג זה של כוח. **לדוגמא הרמת משקולות.**

**ב. סבולת שרירים** – היכולת של קבוצות שרירים לבצע פעולות חוזרות לאורך זמן כנגד התנגדות תת- מרבית.יש המשתמשים במושג **סבולת כוח** לסוג זה של כוח. **לדוגמא** מקסימום עליות מתח**.**

**ג. כוח מתפרץ** – היכולת להפעיל כמות מרבית של כוח בתנועה פתאומית אחת. יש המשתמשים במושג **כוח מהיר** לסוג זה של כוח. **לדוגמא**: קפיצה לרוחק מהמקום, הדיפת כדור ברזל.

**4. גמישות**  **-** טווח התנועה הקיים במפרק ויכולת האיבר לנוע בחופשיות לכל אורך טווח זה. **לדוגמא: קפיצה מעל משוכה, שפגאט.**

**5. הרכב הגוף** **רקמות**– הכמויות היחסיות של שומן וגוף רזה. לצורך חישוב משתמשים באחוזי השומן ובמסת הגוף הרזה.

**6. קואורדינציה** – היכולת לתאם בין תנועות שונות במטרה ליצור איזון תנועתי בדרך להשגת מטרה מסוימת. **לדוגמא:** צעד וחצי בכדור סל, קבלה תחתית בכדור עף.

**7. שיווי משקל** – יכולת הגוף לאזן את עצמו במנוחה או בתנועה. **לדוגמא: עמידה על רגל אחת**

**8. זריזות** – היכולת לשנות את מצב הגוף במרחב במהירות ובדייקנות. **לדוגמא:** סיף, סקי שלג**.**

**9. קינסתזיה** – תחושת תנועה. היכולת לבצע פעילויות גופניות ללא מיקוד המבט בפעולה עצמה.

ניתוח תנועה ב 3 תרגילים : פלאנק, סקווט ושכיבות סמיכה בשיעורי חינוך גופני:

תרגיל 1 פלאנק:



* שרירים עיקרים הפועלים בתרגיל: הישר הבטני, השריר הרחב הבטני

תרגיל סקווט



שרירים עיקרים הפועלים בתרגיל : עכוז גדול, 4 ראשי,

תרגיל כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית :



שריר עיקרים בתרגיל: חזה, דלתא,תלת ראשי

**שרירים**

