

## עבודה לתלמידים בשכבה י"ב

שהציגו פטור רפואי ממקצוע חנ"ג

### הנחיות לכתיבת העבודה

- עליך לבחור 4 פרקים מתוך פרקים מספר 1-5. פרק 3 – חובה
- חלקי העבודה : עמוד שער, תוכן עניינים, שלושה פרקי תשובות, פרקי רפלקציה, רשימה ביבליוגרפית.
- היקף העבודה : 15 עמודים.
- העבודה חייבת להיות מודפסת ומנוסחת באופן עצמאי. (עבודה שיהיו בה קטעים מועתקים – תיפסל !!!)
- באפשרותך לצרף נספחים ותמונות לעבודה.
- מועד הגשה: 31.5.2024 למורה המלמד.
- חובה לצרף צילום של הפטור (שניתן ע"י רופא מומחה)

**בחר ארבע פרקים מתוך פרקים 1-5.  
השב על השאלות בכל פרק בהרחבה**

### פרק ראשון : מרכיבי הכושר הגופני (בחירה)

1. אילו מרכיבי כושר גופני את/ה מכיר/ה ? הגדרי כל מרכיב.
2. הבאי שתי דוגמאות לפעילות גופנית של כל מרכיב כש"ג.

### פרק שני : תזונה (בחירה)

1. מהם אבות המזון ? מהי חשיבותם ? כיצד הם יכולים להשפיע על הפעילות הגופנית ?
2. כיצד משפיעה התזונה על בריאות האדם ?

### פרק שלישי : בניית תכנית אימון אישית (חובה)

1. הסברי את חשיבות חימום הגוף לפני פעילות גופנית ותן/י דוגמא לתרגילים בחימום הנמשך 7-10 דקות.
2. הסברי את השוני בין חימום סטטי לדינמי.
3. הסברי את ההבדל בין עבודה על סבולת שריר לבין עבודה על כוח שריר.
4. הסברי מהי מטרת אימון לשיפור כוח לעומת אימון לשיפור סבולת שריר.
3. הסברי את ההבדל בין תרגיל העובד על כוח שריר לבין תרגיל העובד על מתחת שריר, תן/י דוגמא.
4. הצג שני תרגילי סבולת ותרגיל מתוחה אחד לקבוצות השריר הבאות : כתפיים, יד קדמית, יד אחורית, חזה, גב, בטן, ירך קדמית, ארבע ראשי, מרחיקי מקרבי ירך, שריר ישבן.

### פרק רביעי : מבנה השלד

1. תארו את מבנה שלד גוף האדם, הרחבי על שלוש לקווים יציבה והסברי כיצד ניתן על ידי תרגילים לשפר את היציבה.
2. האם לקוים יציבה היא מולדת או נרכשת ? הסברי והרחבי.

### פרק חמישי : נערכת הנשימה

1. תארו את מערכת הנשימה ואת הקשר בין מערכת זו ופעילות גופנית.
2. אילו מחלות בדרכי הנשימה מונעות פעילות גופנית וכיצד ניתן ע"י תרגילים לשפר את התפקוד היומיומי.

### פרק שישי : רפלקציה (חובה)

- מה למדת במהלך הכתיבה על הנושאים הנדונים ? על עצמך ?
- האם התחדשו לך דברים ? אם כן – מהם ?
- מהן תובנותיך / מסקנותיך בתום כתיבת העבודה ?
- מה המלצותיך לעצמך / לאחרים בעקבות כתיבת העבודה בנוגע לאורח חיים בריא?

### הערכה וציון סופי בחנ"ג

- הציון הסופי בחנ"ג לתלמידים עם פטור יינתן עפ"י :
- 60 נקודות ציון על העבודה שהוגשה.
  - 40 נקודות הצגת העבודה ובחינה בע"פ על הידע הנרכש בעבודה.
  - סה"כ 100 נקודות לתלמיד שהגיש עבודה ונבחן עליה.
  - דרכי ההיבחנות על העבודה יתואמו עם המורה המלמד ויתבצעו במהלך שיעורי חנ"ג.
  - הציון נרשם בתעודות הבגרות.

בהצלחה,  
צוות חינוך גופני