

## הנחיות לכתיבת עבודה בחינוך גופני

1. לפניך שאלות במגוון נושאים מתחום הכושר הגופני והתזונה. עלייך לענות על כל השאלות ולהסתמך על מקורות אמינים.
2. נוסף על כך, על מנת לקבל ציון תצטרך לעבור שיחה עם אחד המורים לחנך בנוגע לתשובות שכתבת.
3. את התשובות לשאלות יש להגיש לא יאוחר מתאריך ה-1.6.20 עבודה שתוגש לאחר תאריך זה לא תתקבל והתלמיד יקבל ציון 40 בחנך.
3. המורה לחנך יזמן את התלמיד למעמד ההגנה על העבודה.

בהצלחה!!

### א. תזונה נבונה

1. מהם כללי האכילה הנכונה בגיל ההתבגרות?
2. מהם קבוצות המזון המומלצות על פי פירמדת המזון?
3. מהו תפריט מאוזן?
4. אילו מאכלים נחשבים "מזון על" ומדוע?
5. הסבר את המושג אחוזי שומן
6. מהו אחוז השומן המומלץ אצל אישה וגבר שאינם ספורטאים?
7. מהו אחוז השומן המומלץ אצל ספורטאים?
8. מהן השיטות למדידת אחוזי שומן? הסבר על כל אחת מהן
9. מהו BMI? כיצד מחשבים אותו?

### ב. מרכיבי הכושר הגופני

1. ציין חמישה מרכיבי כושר גופני הסבר אותם וציין מדוע בחרת דווקא בהם?
2. מה ההבדל בין כושר גופני כללי לכושר גופני ספציפי? הבא דוגמא
3. הבא דוגמא לתרגיל אשר מבטא את מרכיבי הכושר שבחרת
4. אילו המלצות הייתם נותנים למתאמן מתחיל אשר מעוניין לשפר את כושרו הגופני?

### ג. אימון כוח

1. מהו RM מבטאים באמצעותו?
2. מהו אימון היפר טרופיה וציין אימון המפתח אותה?
3. מה ההבדל בין RM באימון לפיתוח כח לבין RM בסבולת שריר?
4. בחר בשיטת אימון לפיתוח כח, כתוב אותה וצרף את התוכנית קבוצות השרירים והסבר

כיצד מתבצע כל תרגיל?

ד. אורח חיים בריא

1. הגדר מהי מייטביות סובייקטיבית well being?
2. פרט על אורח החיים שלך בחיי היום יום
3. מדוע לדעתך אנשים מבצעים פעילות גופנית?
4. האם פעילות גופנית עלולה להזיק? כיצד?
5. מדוע לדעתך חשוב לבצע פעילות גופנית? כתוב שלוש סיבות לפחות

ה. ספורטאים בשואה

1. בחר ספורטאי אחד אשר היה פעיל לפני מלה"ע השניה כתוב עליו. באיזה ענף ספורט עסק, לאילו השגים הגיע, מה היה גורלו?

ו. יא חללי מינכן

1. כיצד נקראה האולימפיאדה במינכן ומדוע?
2. במה הצטיינה אסתר שחמורוב?
3. כמה חברים היו במשלחת במינכן?
4. מה דרשו המחבלים והאם נענו דרישותיהם?
5. האם התחרויות נמשכו לאחר הארוע? מה דעתכם על כך?