**נושאי לימוד למבחן מעבר למגמת חנ"ג**

ספר לימוד : הפיזיולוגיה של המאמץ שחר נייס ודר' עמרי ענבר

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **פרק** | **נושאים** | **עמודים** | **הערות** |
| **מערכת השלד** | מבנה העצמות | 55 |  |
|  | היכרות עם עצמות השלד | 57-58 | כולל האיור על מערכת השלד |
|  | גדילת עצמות. | 58-60 | גדילה עצם לאורך וגדילה לרוחב בלבד |
|  | שברים ושברי מאמץ | 60-63 | לדעת סוגי שבר, סיבות לשבר, ושבר מאמץ |
| **מפרקי הגוף** | סוגי מפרקים | 68-69 |  |
|  | נקע ופריקה | 70-71 |  |
| **גורמי ההישג בספורט ומרכיבי הכושר הגופני** | פעילות ספורטיבית וגורמי ההישג בספורט כולל פירמידת גורמי ההישג | 96-97 |  |
|  | מרכיבי הכושר הגופני | 100-101 |  |
|  | מבדקים להערכת הכושר גופני | 103-106 |  |
|  | קובעי היכולת במרכיבי הכושר הגופני | 106 |  |
|  | מרכיבי הכושר הפסיכומוטורים | 111-115 |  |
| **מערכת השרירים** | סוגי שרירים | 118-119 | כולל איור שרירי השלד |
|  | מבנה מיקרוסקופי של שריר שלד | 120 |  |
|  | מבנה מקרוסקופי של תא שריר | 120-121 |  |
|  | חיבור שריר - עצם | 121-122 |  |
|  | יצירת תנועה במפרק | 122 |  |
|  | פעולת שרירי השלד | 122-124 | לא כולל הטבלאות |
|  | שיתוף פעולה בין שרירים | 124-125 |  |
| **הסטוריה של הספורט** | ספורטאים אולימפיים ישראליים שזכו במדליות אולימפיות |  | מקורות ידע שונים |
|  | אסון מינכן |  | מקורות ידע שונים |
|  | אסתר רוט שחמורוב |  | מקורות ידע שונים |
|  | טל ברודי |  | מקורות ידע שונים |
| **השמנה** | מאזן קלורי | 453-454 |  |
|  | דיאטת רזון | 454-455 |  |
| **פרק** | **נושאים** | **עמודים** | **הערות** |
|  | פעילות גופנית והשפעתה על הרכב ומשקל הגוף | 455-456 |  |
| **סוכרת** | מחלת הסוכרת | 475 |  |
|  | סוכרת מסוג 1 | 476-477 |  |
|  | פעילות גופנית לחולי סוכרת | 477-479 |  |
|  | סוכרת מסוג 2 | 479-480 |  |

חובה לענות על השאלות שבסוף כל פרק עפ"י הנושאים שרשומים

**בהצלחה !**

**צוות חנ"ג**