

מבחן עיוני בחינוך גופני:

1. מהם שלושת סוגי השרירים בגוף האדם?
• [קישור למקור מידע](#)
2. מהו הרכב האוויר שאנחנו נושמים?
• [קישור למקור מידע](#)
3. הרכב האוויר הננשף מהריאות הינו:
• [קישור למקור מידע](#)
4. מה נכון לגבי ריכוז חומצת החלב במאמץ אירובי (אווירני)?
• [קישור למקור מידע](#)
5. מהם תפקידי "שרירי השלד":
• [קישור למקור מידע](#)
6. אחוז גבוה של סיבי שריר שלד אדומים יאפשר:
• [קישור למקור מידע](#)
7. שברי מאמץ יכולים לנבוע מ:
• [קישור למקור מידע](#)
8. מה יכול טיפול ראשוני בנקע בקרסול?
• [קישור למקור מידע](#)
9. מהם עקרונות האימון?
• [קישור למקור מידע](#)
10. מה הם מרכיבי הכושר הגופני?
• [קישור למקור מידע](#)
11. מה מסמלות חמש הטבעות בדגל האולימפי?
• [קישור למקור מידע](#)
12. תזונה מאוזנת כוללת צריכת (קבוצות מזון):
• [קישור למקור מידע](#)
13. מהי סיממת האולימפיאדה?
• [קישור למקור מידע](#)
14. מהו "אסון מינכן"?
• [קישור למקור מידע](#)
15. צריכה קלורית יומית ממוצעת מומלצת בגיל ההתבגרות תהיה:
• [קישור למקור מידע](#)
16. כדי להשתתף במכבייה, עליך להיות:
• [קישור למקור מידע](#)
17. אימון "הפוגות" הינו דרך לשיפור:
• [קישור למקור מידע](#)
18. "אימון יתר" עלול לגרום ל:
• [קישור למקור מידע](#)
19. אדם שבמהלך אימון חש כאב ראש, סחרחורת, בחילה והקאות סביר שסובל מ:
• [קישור למקור מידע](#)

20. שימוש באבקת חלבון עשוי להתאים ל:
• [קישור למקור מידע](#)
21. מהי הדרך המומלצת ליצור מאזן קלורי שלילי:
• [קישור למקור מידע](#)
22. פעילות גופנית סדירה תתרום ל:
• [קישור למקור מידע](#)
23. בתרגיל "שכיבות סמיכה" השרירים העיקריים הפועלים הם:
• [קישור למקור מידע](#)
24. בתרגיל עליות מתח השרירים העיקריים הפועלים הם:
• [קישור למקור מידע](#)
25. סגנון פוסברי הוא:
• [קישור למקור מידע](#)
26. באיזו אולימפיאדה ביצע דיק פוסברי סגנון זה לראשונה?
• [קישור למקור מידע](#)
27. מה משך משחק כדוריד וכמה שחקנים בכל קבוצה?
• [קישור למקור מידע](#)
28. מה משך משחק כדורעף?
• [קישור למקור מידע](#)
29. לצורך שמירה על מאזן נוזלים תקין בפעילות גופנית בסביבה חמה ולחה חשוב:
• [קישור למקור מידע](#)
30. שיפור סבולת לב ריאה תתרום ל:
• [קישור למקור מידע](#)

בהצלחה!!!