להלן הנושאים לבחינת המעבר בחנג"מ לעולים לכיתה יא' :

יוון הקלאסית

הספורט באסלם ובנצרות

מפרקי הגוף

שרירי השלד: היכרות , מבנה וסוגי התכווצות

מערכת הנשימה ( עד תהליכי חילוף גזים)

מערכת הדם ( עד לחץ דם

גורמי הישג בספורט

מרכיבי הכושר הגופני

עקרונות האימון