

מדינת ישראל משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות לבתי"ס על-יסודיים
מועד הבחינה: קיץ תשע"ו, 2016
מספר השאלון: 041381
תרגום לערבית (2)

دولة إسرائيل وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بجروت للمدارس الثانوية
موعد الامتحان: صيف 2016
رقم النموذج: 041381
ترجمة إلى العربية (2)

חינוך גופני

על פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית

التربية البدنية

حسب خطة الإصلاح: التعلّم ذي المعنى

הוראות לנבחן

تعليمات للممتحن

א. مدّة الامتحان: ساعتان ونصف.

א. משך הבחינה: שעתיים וחצי.

ב. מיני النموذج وتوزيع الدرجات:
في هذا النموذج فصلان.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה:
בשאלון זה שני פרקים.

الفصل الأول: فصول مختارة في علم
التربية البدنية وفي تاريخها، علم نفس
الرياضة

פרק ראשון: פרקים נבחרים בתורת
החינוך הגופני ובתולדותיו, הפסיכולוגיה
של הספורט

12 + (14x2) - 40 درجة

12 + (14x2) - 40 נק'

الفصل الثاني: التربية الصحية، عمليات
بيولوجية، فسيولوجية الجهد، عمليات
بيوميكانيكية، علم اللياقة البدنية

פרק שני: חינוך לבריאות, תהליכים
ביולוגיים, הפיזיולוגיה של המאמץ,
תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני

18 + (14x3) - 60 درجة

18 + (14x3) - 60 נק'

المجموع - 100 درجة

סה"כ - 100 נק'

ג. موادّ مساعدة يُسمح استعمالها: لا توجد.

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

اكتب في دفتر الامتحان فقط، في صفحات خاصة، كلّ ما تريد كتابته مسوّدة (رؤوس أقلام، عمليات حسابية، وما شابه).
اكتب كلمة "مسوّدة" في بداية كلّ صفحة تستعملها مسوّدة. كتابة أية مسوّدة على أوراق خارج دفتر الامتحان قد تسبّب إلغاء الامتحان!
التعليمات في هذا النموذج مكتوبة بصيغة المذكر وموجّهة للممتحنات وللممتحنين على حدّ سواء.

בהצלחה!

نتمنى لك النجاح!

الأسئلة

الفصل الأول: فصول مختارة في علم التربية البدنية وفي تاريخها، علم نفس الرياضة (40 درجة)

في هذا الفصل، عليك الإجابة عن ثلاثة أسئلة: عن السؤال 1 (إلزامي!)، وعن اثنين من الأسئلة 2-6.
أجب عن السؤال 1 – إلزامي (12 درجة).

1. أجب باختصار (1-4 أسطر) عن أربعة من البنود "أ" – "ز" (لكل بند – 3 درجات).
 - أ. ما هو اتحاد "J.D.B"، وماذا كانت مساهمته في تغيير الرياضة النسائية في إسرائيل في سنوات الثمانين من القرن العشرين؟
 - ب. ما الذي حدّدته اتفاقية "فيفتي فيفتي"، التي تمّ توقيعها عام 1951 بين الاتحادات الرياضية في إسرائيل، ولماذا تمّ إلغاؤها؟
 - ج. اذكر عاملين ساعدا على تطوّر الثقافة البدنية (ثقافة الجسد) في اليونان القديمة.
 - د. صف وظيفتين للمختصّ النفسي الرياضي.
 - هـ. ما هو "الشعور بالنقص"، حسب أدلر؟
 - و. حسب مورچان، ما هو "بروفيل جبل الجليد" للرياضيين المتفوّقين الناجحين؟
 - ز. اذكر لعبتي أطفال متبعتين في المجتمع الإسلاميّ أو العربيّ.

أجب عن اثنين من الأسئلة 2-6 (لكل سؤال – 14 درجة).

2. أ. ماذا كان الإفبيون (האפיון)؟ (5 درجات)
ب. ماذا كانت ألعاب التاج (الملك) في اليونان القديمة؟ اذكر وُصف اثنتين منها.
(9 درجات)
3. أ. لماذا حدّد الإسلام أنّه يجب على الوالدين إكساب أبنائهم تربية بدنيّة؟ (8 درجات)
ب. اذكر اثنتين من الألعاب التي يشجّعها الإسلام أو يوصي بها. (6 درجات)
4. أ. اعرض اثنين من أهداف المكابّة، حسب يوسف يكوتهيلي. (8 درجات)
ب. اعرض قضية الأخوين تورتان في فرع ركوب الزوارق، في الألعاب الأولمبية في سيئول عام 1988. (6 درجات)
5. أ. حسب فرويد، ما هي ثلاثة مستويات الوعي في النموذج الطبوغرافي؟ (6 درجات)
ب. فضّل أحد مستويات الوعي هذه. (8 درجات)
6. أ. حسب نموذج المحفّزات، كيف تتكوّن حالات الضغط؟ (6 درجات)
ب. حسب هذا النموذج، اذكر عاملين لتكوّن حالة الضغط، وُصف واحداً منهما.
(8 درجات)

الفصل الثاني : التربية الصحيّة، عمليّات بيولوجيّة، فسيولوجيّة الجهد، عمليّات بيوميكانيكيّة، علم اللياقة البدنيّة (60 درجة)

في هذا الفصل، عليك الإجابة عن أربعة أسئلة:

عن السؤال 7 (إلزامي)، وعن أحد السؤالين 8-9،
وعن أحد السؤالين 10-11، وعن أحد السؤالين 12-13.

أجب عن السؤال 7 – إلزامي (18 درجة).

7. أجب باختصار (1-4 أسطر) عن ستّة من البنود "أ" – "ح" (لكلّ بند – 3 درجات).
- أ. اشرح ما هي المهارة الحركيّة المغلقة. أعطِ مثلاً واحداً لهذه المهارة.
- ب. اعرض مثلاً لتمرين لتطوير القدرة الحسيّة – الحركيّة (الكينستية) بواسطة كرة السلة.
- ج. ما هو المميّز الأساسي للمفاصل الغضروفية؟
- د. أحد أمراض الأوعية الدمويّة الأكثر شيوعاً هو ضغط الدم الزائد.
- اشرح لماذا يُسمّى ضغط الدم الزائد "القاتل الهادئ".
- هـ. اشرح باختصار ما هو "الحجم التناوبي (التبادلي)" (tidal volume).
- و. صف موقع صمام الشريان الأبهر في القلب، وفصل وظيفته.
- ز. اشرح باختصار لماذا الرياضيون الذين يمارسون فروعاً رياضيّة مختلفة يتميّزون
- بتركيبية جسم مختلفة.
- ح. اكتب باختصار ما هي وظيفة العروق (הגידים).

أجب عن أحد السؤالين 8-9 (14 درجة).

8. مدّة جهد عمل ألياف فوركنيه، التي تنقل السيال العصبيّ إلى بطينيّ القلب، أطول من مدّة انقباض عضلة القلب. اشرح أهميّة هذه الظاهرة (الصفة) الفسيولوجيّة للأداء الوظيفيّ السليم للقلب.

9. أ. عندما يكون الإنسان في حالة راحة، حجم الهواء المتبدّل في المسالك التنفسيّة يبلغ 500 ملل تقريباً.

اشرح لماذا تصل حوالي 350 ملل فقط من هذا الحجم إلى تجويف حويصلات الرئة.
(6 درجات)

ب. بالإضافة إلى منحدر الضغوط الجزئيّة للأوكسجين وثنائي أكسيد الكربون، هناك عوامل أخرى تؤثر على وتيرة وعلى كمّيّة الغازات المتبدّلة في الرئتين وفي ألياف العضلة.
صف نشاط عامل إضافيّ واحد. (8 درجات)

أجب عن أحد السؤالين 10-11 (14 درجة).

10. أ. اشرح ما هو الانقباض المتساوي الحركة (الإيزوكينيّتي) للعضلة. (6 درجات)
ب. اشرح لماذا يمكن القيام بانقباض متساوي الحركة للعضلة فقط بمساعدة أجهزة خاصّة.
تطرّق في إجابتك إلى صفات العضلة التي تمنعها من القيام بانقباض كهذا بدون جهاز خاص. (8 درجات)

11. أ. الجهاز العصبيّ الذاتي (غير الإرادي) مكوّن من فرعين: الجهاز الودّي (السمپثاوي) والجهاز اللاودّي (الپاراسمپثاوي). صف باختصار طريقة الأداء الوظيفيّ المكملّ لهذين الجهازين. (7 درجات)
ب. ماذا يُتوقع أن يكون تأثير الجهاز الودّي على غُدّد اللعاب وعلى بؤبؤ العين؟
(7 درجات)

(انتبه: السؤالان 12-13 في الصفحة التالية.)

أجب عن أحد السؤالين 12-13 (14 درجة).

12. أ. في تطبيق "مبدأ العينية" ("עקרונ הספציפיות") أثناء اختيار التمارين لتدريب تطوير القوة، يجب أخذ عدة عوامل بالحسبان. اذكر عاملاً واحدًا واعرض مثالاً. (7 درجات)
- ب. اشرح ما هو التدريب المتواصل (المتسلسل) لتطوير تحمّل العضلات، واعرض مثالاً واحدًا لمثل هذا التدريب. (7 درجات)

13. أ. للتدريبات الفترية (الإنترفاليّة) لتطوير التحمّل الهوائي عدة سلبيات. اذكر إحدى هذه السلبيات وشرحها. (8 درجات)
- ب. النجاح في تدريبات التحمّل المتواصلة يتعلّق بدمج ثلاث صفات (قدرات) فسيولوجية هامة. اذكر اثنين من هذه الصفات. (6 درجات)

בהצלחה!

נשמתי לך النجاح!

זכות היוצרים שמורה למדינת ישראל.
אין להעתיק או לפרסם אלא ברשות משרד החינוך.
حقوق الطبع محفوظة لدولة إسرائيل.
النسخ أو النشر ممنوعان إلا بإذن من وزارة التربية والتعليم.