

מדינת ישראל
משרד החינוך

دولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم

סוג הבחינה: בגרות

מועד הבחינה: קיץ תשע"ז, 2017

מספר השאלון: 041101

תרגום לערבית (2)

نوع الامتحان: بجروت

موعد الامتحان: صيف 2017

رقم النموذج: 041101

ترجمة إلى العربية (2)

חינוך גופני

יחידת לימוד אחת

(השלמה ל-5 יחידות לימוד)

التربية البدنية

وحدة تعليمية واحدة

(تكملة لـ 5 وحدات تعليمية)

הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שעה וחצי.

ב. מבנה השאלון: בשאלון זה שני חלקים.

חלק א – היבטים פיזיולוגיים,

קינסיולוגיים ובריאותיים בחינוך גופני

(שאלות 1-15)

חלק ב – היבטים פסיכולוגיים

וחברתיים בחינוך גופני (שאלות 16-30)

تعليمات للممتحن

א. مدّة الامتحان: ساعة ونصف.

ב. מבני النموذج: في هذا النموذج قسمان.

القسم الأول – جوانب فسيولوجية

وكينسيولوجية وصحية في التربية البدنية

(الأسئلة 1-15)

القسم الثاني – جوانب نفسية واجتماعية

في التربية البدنية (الأسئلة 16-30)

שים לב: עליך לענות על השאלות

רק בחלק שלמדת, על פי ההוראות שבן.

אין להשיב על שאלות משני החלקים.

انتبه: عليك الإجابة عن الأسئلة في القسم

الذي تعلمته فقط, حسب التعليمات التي فيه.

لا تسمح الإجابة عن أسئلة من القسمين.

ג. מפתח ההערכה:

בכל אחד מהחלקים שני פרקים.

פרק ראשון – (8×5) – 40 נק'

פרק שני – (15×4) – 60 נק'

סה"כ – 100 נק'

ג. توزيع الدرجات:

في كلّ واحد من القسمين فصلاّن.

الفصل الأول – (8×5) – 40 درجة

الفصل الثاني – (15×4) – 60 درجة

المجموع – 100 درجة

ד. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

ד. موادّ مساعدة يُسمح استعمالها: لا توجد.

אכתב في دفتر الامتحان فقط, في صفحات خاصة, كلّ ما تريد كتابته مسوّدة (رؤوس أقلام, عملیات حسابية, وما شابه).

אכתב كلمة "مسوّدة" في بداية كلّ صفحة تستعملها مسوّدة. كتابة آية مسوّدة على أوراق خارج دفتر الامتحان قد تسبّب إلغاء الامتحان!

التعليمات في هذا النموذج مكتوبة بصيغة المذكر وموجهة للممتحنات وللممتحنين على حدّ سواء.

نتمنى لك النجاح!

בהצלחה!

القسم الأول جوانب فسيولوجية وكينسيولوجية وصحية في التربية البدنية (الأسئلة 1-15)

انتبه: الأسئلة في القسم الأول معدة فقط للطلاب الذين تعلموا هذه المواضيع.

الأسئلة الفصل الأول (40 درجة)

أجب باختصار عن خمسة من الأسئلة 1-8 (لكل سؤال – 8 درجات).

1. اشرح وظيفة الأجهزة الثلاثة التي تحدّد القدرة القصوى لاستهلاك الأوكسجين. (8 درجات)
2. أ. ما هي الوحدة الحركية؟ (4 درجات)
ب. ما هو الفرق بين الانقباض التيتاني (المستمر) وبين التويتش؟ (4 درجات)
3. حلّل وشرح الاحتياجات الطاقوية ومساهمة مسارات الطاقة في لعبة كرة القدم. (8 درجات)
4. أ. ما هي "الحالة المستقرة"؟ (4 درجات)
ب. اذكر مؤشراً (مقياساً) فسيولوجياً واحدًا يعبر عن هذه الحالة. (4 درجات)
5. أ. اذكر وشرح عاملين لمستوى حامض الحليب في العضلات وفي الدم أثناء الجهد. (4 درجات)
ب. ما الذي يعبر عنه حدّ حامض الحليب؟ (4 درجات)

6. א. اشرح ما هو الفرق بين اختبارات الحقل (الاختبارات الميدانية) وبين اختبارات المختبر.
(4 درجات)
- ב. اذكر إيجابية واحدة وسلبية واحدة لكل واحد من نوعي الاختبارات هذين.
(4 درجات)
7. א. ما هي المواد الأيضية البنائية (الأنابولية)؟
اذكر عرضاً جانبياً واحداً يمكن أن يظهر لدى الرجال الذين يستعملون هذه المواد لفترة متواصلة. (4 درجات)
- ב. اذكر فرعين رياضيين، استعمال المواد المُدرة للبول شائع فيهما. علّل إجابتك.
(4 درجات)
8. א. لماذا يوصى بالقيام بنشاط متواصل بتكثيف منخفض كوسيلة لتقليل كمية الدهون في الجسم؟ (4 درجات)
- ב. ما هي المادة التي تعيق تحرك الأحماض الدهنية من النسيج الدهني؟ (4 درجات)

الفصل الثاني (60 درجة)

في هذا الفصل، عليك الإجابة عن أربعة أسئلة: عن ثلاثة من الأسئلة 9-13، وعن أحد السؤالين 14-15 (لكل سؤال – 15 درجة).

أجب عن ثلاثة من الأسئلة 9-13.

9. أ. اذكر عاملين يحدّدان الجزء النسبيّ للكربوهيدرات والدهنيّات في تركيبة الوقود الأيضيّ أثناء النشاط الجسمانيّ. (5 درجات)

ب. ما هي المادّة الوقوديّة التي تزوّد معظم الطاقة للعضلة، وما هو مسار تزويد الطاقة في العضلة في الفروع الرياضيّة التالية: عدوّ لـ 800 متر، عدوّ لـ 10,000 متر، القفز العالي؟ علّل إجابتك. (10 درجات)

10. أ. ما هي "الفائدة الآليّة"؟ (4 درجات)
 ب. ما هو "الشغل الخارجي"؟ اعرض مثلاً واحدًا لشغل خارجي. (7 درجات)
 ج. ما هو الفرق بين الرجال والنساء في تبادل الموادّ؟ علّل إجابتك. (4 درجات)

11. أ. ما هو الفرق في الاستهلاك الأقصى للأوكسجين بين النساء والرجال؟ علّل إجابتك. (7 درجات)

ب. اعرض مرحلتين في استهلاك الأوكسجين أثناء الانتعاش. (8 درجات)

12. أ. ما هو الجهاز الآرچومتريّ؟ أعطِ مثلاً واحدًا لجهاز آرچومتريّ. (4 درجات)
 ب. ما هو "اختبار التنبؤ بالاستهلاك الأقصى للأوكسجين"؟ (5 درجات)
 ج. صف مجرى الاختبارين: "اختبار كوپر" و "اختبار الدرجة الكندي". (6 درجات)

13. أ. أيّ نوع راحة – الفعّالة أم غير الفعّالة – يوصى بها لرامي الكرة الحديدية بين القذفة والأخرى أثناء المسابقة؟ علّل إجابتك. (5 درجات)

ب. أيّ نوع راحة – الفعّالة أم غير الفعّالة – يوصى بها لعدّاء 600 متر بعد العدوّ؟ علّل إجابتك. (5 درجات)

ج. لماذا يوصى عدّاؤو المارتون بالقيام "بحفلة پاستا" قبل السباق؟ علّل إجابتك. (5 درجات)

أجب عن أحد السؤالين 14-15 .

14. أ. كيف تؤثر الملابس والرياح على وتيرة تبخر العرق من سطح الجلد؟ (5 درجات)

ب. ما هي آليات الدفاع التي تعمل في الجسم في المناخ البارد؟ اذكر اثنتين من هذه

الآليات. (6 درجات)

ج. ما هي "ضربة الحر"؟ ما هو العلاج للوقاية من ضربة الحر؟ (4 درجات)

15. أ. ما هو أثر التدريب؟ في أية أجهزة جسمانية يحدث أثر تدريب القوة؟ (4 درجات)

ب. ما هي الهيپرتروپيا؟ (5 درجات)

ج. أي نوع تدريب يجب القيام به للوحدات السريعة ("البیضاء")، وأي نوع تدريب

للوحدات البطيئة ("الحمراء") من أجل إثارة رد فعل هيپرتروپي؟ (6 درجات)

نهاية القسم الأول

القسم الثاني جوانب نفسية واجتماعية في التربية البدنية (الأسئلة 16-30)

انتبه: الأسئلة في القسم الثاني معدة فقط للطلاب الذين تعلموا هذا الموضوع.

الأسئلة

الفصل الأول (40 درجة)

أجب باختصار عن خمسة من الأسئلة 16-23 (لكل سؤال – 8 درجات).

16. اشرح نظرية "الاسترجاع التطوري (النشوي)".

17. ما هو "المسح البصري" (visual search)؟
اذكر استنتاجاً واحداً من الأبحاث بالنسبة للمسح البصري لدى الرياضيين.

18. اعرض أفضلية واحدة تتمتع بها الفرق التي تلعب في ملعبها البيتي.

19. اشرح على ماذا يعتمد التدريب الذهني (المحاكاة).
يستطيع الرياضي القيام بالتدريب الذهني بشكلين. اعرض واحداً منهما.

20. صف سلوك "الرياضي المتمرد".

21. من الناحية النفسية، تختلف المنافسة عن التدريب، لذلك فهي توجب تعاملًا خاصًا.
اعرض نقطة واحدة تستحق انتباه المدرب عند التهيئة النفسية للمنافسة.

22. اشرح المصطلح "وقت الفراغ العابر للفعّال". أعطِ مثالاً واحداً لنشاط كهذا.

23. الاستهلاك المتساوي هو واحد من الطرق العشر لدمج التربية لوقت الفراغ في الجهاز التعليمي.
اشرح ما هو الاستهلاك المتساوي.
/يتبع في صفحة 7/

الفصل الثاني (60 درجة)

في هذا الفصل، عليك الإجابة عن أربعة أسئلة: عن ثلاثة من الأسئلة 24-28، وعن أحد السؤالين 29-30 (لكل سؤال - 15 درجة).

أجب عن ثلاثة من الأسئلة 24-28.

24. يدّعي نايدفر أنّ هناك بُعدَيْن للإصغاء: مدى (ضيق - واسع) واتّجاه (داخليّ - خارجيّ).

أ. اشرح ما هو مدى الإصغاء، وما هو اتّجاه الإصغاء. (7 درجات)

ب. أعطِ مثلاً لفرع رياضيّ يحتاج فيه الرياضيّ إلى أسلوب إصغاء ضيق - خارجيّ. علّل إجابتك. (8 درجات)

25. حسب نظريّة "التعلّم الاجتماعيّ" لبندوره، هناك شكلان للتفاعل الاجتماعيّ يمكنهما أن يؤدّيا إلى سلوك عدوانيّ.

أ. اذكر وشرح أحد هذين الشكلين. (8 درجات)

ب. ما هو موقف بندوره من التنفيس (الكاتارزيس)؟ اشرح دلالة موقفه بالنسبة للعدوانية في الرياضة. (7 درجات)

26. أ. صف مميّزين "للرياضيّ الأنانيّ" (الإيجوسنتريّ). (8 درجات)

ب. اكتب توصيتين يساعدان المدرّب في التعامل مع "الرياضيّ الأنانيّ" (الإيجوسنتريّ). (7 درجات)

27. أ. اشرح ما هو "التفكير الإيجابيّ" في الرياضة. (6 درجات)

ب. أعطِ مثلاً واحداً يبيّن كيف يمكن استعمال التفكير الإيجابيّ أثناء المنافسة. (9 درجات)

28. ترقية لاعب من صفوف الشبيبة إلى البالغين.

أ. ترقية لاعب صغير السنّ من صفوف الشبيبة إلى البالغين يُثير بشكل طبيعيّ مشكلتين أساسيتين. اعرض واحدة منهما. (7 درجات)

ب. عند ترقية لاعب من فريق الشبيبة إلى فريق البالغين يوصى باتّخاذ خمس خطوات لضمان نجاح الترقية. اعرض اثنين منهما. (8 درجات)

أجب عن أحد السؤالين 29-30.

29. أ. ما هو النشاط الذاتي الكلي (פעילות אוטו-טוטלית)؟ (7 درجات)

ב. ما هو الفرق بين المتعة (הנאה) واللذة (תענוג)؟ (8 درجات)

30. أ. حسب ستيبנס (Stebbins, 1982)، ما الذي يميز نشاط الهاوي؟ (7 درجات)

ב. يدعي ستيبנס أنه تكمن في الهواية مردودات متنوعة: مردودات شخصية ومردودات

اجتماعية ومردودات اقتصادية.

أعط مثلاً لمردود شخصي ومثلاً لمردود اجتماعي. (8 درجات)

בהצלחה!

נשמתי לך התחאה!

זכות היוצרים שמורה למדינת ישראל.

אין להעתיק או לפרסם אלא ברשות משרד החינוך.

חقوق الطبع محفوظة לדولة إسرائيل.

النسخ أو النشر ممنوعان إلا بإذن من وزارة التربية والتعليم.