

מדינת ישראל משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות

מועד הבחינה: קיץ תשע"ז, 2017

מספר השאלון: 41381

תרגום לערבית (2)

دولة إسرائيل وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بجروت

موعد الامتحان: صيف 2017

رقم النموذج: 41381

ترجمة إلى العربية (2)

חינוך גופני

על פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית

הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שעתיים וחצי.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה:

בשאלון זה שני פרקים.

פרק ראשון: פרקים נבחרים בתורת

החינוך הגופני ובתולדותיו, הפסיכולוגיה

של הספורט

$12 + (14 \times 2) - 40$ נק'

פרק שני: חינוך לבריאות, תהליכים

ביולוגיים, הפיזיולוגיה של המאמץ,

תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני

$18 + (14 \times 3) - 60$ נק'

סה"כ — 100 נק'

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

التربية البدنية

حسب خطة الإصلاح: التعلم ذي المعنى

تعليمات للممتحن

أ. مدّة الامتحان: ساعتان ونصف.

ب. مبنی النموذج وتوزيع الدرجات:

في هذا النموذج فصلان.

الفصل الأول: فصول مختارة في علم

التربية البدنية وفي تاريخها، علم نفس

الرياضة

$12 + (14 \times 2) - 40$ درجة

الفصل الثاني: التربية الصحية، عمليات

بيولوجية، فسيولوجية الجهد، عمليات

بيوميكانيكية، علم اللياقة البدنية

$18 + (14 \times 3) - 60$ درجة

المجموع — 100 درجة

ج. موادّ مساعدة يُسمح استعمالها: لا توجد.

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 وموجهة 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. اذكر واحداً من ثلاثة أهداف الاتحاد الرياضي للمدارس فيما يتعلق بدفع الرياضة النسائية في إسرائيل قُدماً.
 - ب. اذكر واحداً من أهداف إقامة رياضة العمال في إسرائيل.
 - ج. مَنْ كان له الحق في المشاركة في الألعاب الأولمبية في اليونان القديمة؟
 - د. اشرح ما هو اختبار الشخصية PF16 الذي طوّره كاتل.
 - هـ. حسب "نظرية النمو" لآفي عسور، يملك الإنسان خمسة موارد داخلية للحياة المُرضية. اذكر اثنين من هذه الموارد.
 - و. نوعم هو كابتن مكابي تل أبيب في كرة القدم. في مقابلة صحفية صرّح نوعم أنّ اختياره ممارسة الرياضة ونجاحه في هذا المجال ينبعان من رغبته في إرضاء والديه وفي أن يكون محط إعجاب ومشهوراً.
 - ز. اذكر ما هو نوع الدافعية التي دفعت نوعم إلى السلوك التحصيلي (الإنجازي) في الرياضة. علّل إجابتك.
 - ح. ماذا كانت وجهة نظر النبي محمد ﷺ بالنسبة للنشاط الجسماني؟

أجب عن اثنين من الأسئلة 2-6 (لكل سؤال – 14 درجة).
في كل سؤال اخترته أجب عن البندين، أ-ب.

2. أ. اشرح لماذا عدد النساء اللواتي يمثلن إسرائيل في الفروع الرياضية التنافسية هو أصغر من عدد الرجال الذين يمثلون إسرائيل في هذه الفروع؟ اذكر سبباً واحدًا.
(7 درجات)
- ب. اشرح لماذا عدد النساء اللواتي يمثلن إسرائيل في الألعاب الأولمبية هو أصغر من عدد الرجال الذين يمثلون إسرائيل في هذه الألعاب، بينما عدد النساء في ألعاب المكابية هو أكبر من عدد الرجال. (7 درجات)
3. أ. اشرح موقف الكنيسة فيما يتعلق بالنشاط الجسماني، واذكر سبباً واحدًا لهذا الموقف.
(7 درجات)
- ب. اعرض موقف الكنيسة في العصر القديم من مسألة الأحداث الرياضية الجماهيرية (العامة)، وفصل كيف أثر موقف الكنيسة على مكانة الألعاب الأولمبية.
(7 درجات)
4. أ. اذكر ما هو الحدث التاريخي الذي وقع في أوروبا قبيل موعد افتتاح المكابية الثالثة، وشرح لماذا تم تأجيل المكابية في أعقاب هذا الحدث. (7 درجات)
- ب. اذكر سببين يتعلّقان بالوضع في أرض إسرائيل تمّ بسببهما تأجيل المكابية الثالثة.
(7 درجات)

5. أ. اذكر ثلاثاً من الصفات التي تميز "الشخصية الانبساطية" (الإكستروفرت، extrovert).
(8 درجات)
- ب. "للشخصية الانطوائية" (الإنتروفرْت، introvert) أفضلية في العدو لمسافات طويلة على "الشخصية الانبساطية" (الإكستروفرْت، extrovert).
اشرح سبب هذه الأفضلية. (6 درجات)
6. أ. مستوى الإثارة هو رد فعل الجهاز العصبي الذاتي (غير الإرادي) على محفزات من البيئة، لذلك يمكن قياسه. اذكر اثنين من طرق قياس مستوى الإثارة. (6 درجات)
- ب. في رحلة جوية إلى لعبة فوتبول حاسمة، حظر المدرب على لاعبين معينين في الفريق مغادرة أماكنهم وأجبرهم على الجلوس بهدوء خلال كل الرحلة. كان بإمكان لاعبين آخرين من هذا الفريق مغادرة أماكنهم والتجول في الطائرة بحرية وتبديد توترهم.
اشرح ما هو سبب الفرق بين التعليمات التي أعطيت للاعبين. تطرق في إجابتك إلى مستوى الإثارة وإلى وظيفة اللاعبين في الفريق. (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. يتعلّق مستوى الأداء الرياضيّ بأربعة عوامل تحصيليّة (إنجازيّة) .

اذكر و اشرح اثنين من هذه العوامل .

ب. ما هي "ظاهرة التأثير المؤجّل" ؟

ج. اشرح ما هي "الفكّة" في المفصل، واكتب ما هو الضرر الذي يمكن أن ينجم في أعقاب
"الفكّة" في المفصل .

د. اشرح ما هو التدريب المدمج، واذكر مثلاً واحداً لهذا التدريب .

هـ. ما هي "التهوئة الرئويّة" ؟

و. ما هي "كفاءة القلب" ؟

ز. اشرح ما هي "تركيبية الجسم" .

ح. اذكر فرقاً واحداً بين عضلة القلب وعضلات الهيكل العظمي .

أجب عن أحد السؤالين 8-9 (14 درجة).

8. أ. اشرح ما هي "الإعادة الوريدية إلى القلب"، واعرَض العاملين اللذين يمكنان إعادة وريدية سليمة أثناء الراحة. (8 درجات)

ب. الجندي الذي يقف في الطابور دون أن يتحرك لمدة طويلة، يمكن أن يُغْمى عليه.
اشرح العلاقة بين الإعادة الوريدية وبين الإغماء، واذكر أية أعمال يجب على الجندي القيام بها لتجنب الإغماء. (6 درجات)

9. أ. اشرح ما هو التنفس الخارجي وما هو التنفس الخلوي. (7 درجات)
ب. صف عملية الشهيق في حالة الراحة وفي الجهد. (7 درجات)

أجب عن أحد السؤالين 10-11 (14 درجة).

10. أ. اذكر ثلاثة فروق بين عضلات الهيكل العظمي والعضلات الملساء.
(7 درجات)

ب. اشرح ما هو "الانقباض الدينامي الإكسنترى"، واكتب مثلاً واحداً لعملية تنقبض فيها العضلة انقباضاً من هذا النوع. (7 درجات)

11. أ. ما هو الفرق بين إنتاج الطاقة في المسار اللاهوائي اللا-لاكتي وبين إنتاج الطاقة في المسار اللاهوائي اللاكتي (مسار حامض الحليب)؟ تطرّق في إجابتك إلى مصدر الطاقة وإلى عملية تحليله. (9 درجات)

ب. اكتب مثلاً واحداً لنشاط رياضي مسار إنتاج الطاقة فيه هو لاهوائي لا-لاكتي، ومثلاً واحداً لنشاط رياضي مسار إنتاج الطاقة فيه هو لاهوائي لاكتي. (5 درجات)

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

أجب عن أحد السؤالين 12-13 (14 درجة).

12. أ. اشرح ما هي طريقة "تدريب الدفّعات الإيزوتونيّ الدينامي"، واذكر شرطين يجب الحرص

عليهما في هذه الطريقة. (7 درجات)

ب. اشرح ما هو "التدريب البليومتري"، واكتب مثالين لفرعين رياضيّين يمكن فيهما

لتدريب من هذا النوع أن يفيد الرياضي. (7 درجات)

13. أ. اشرح ما هو "مرض القلب التاجي"، واذكر ثلاثة عوامل تزيد من خطر الإصابة بمرض

القلب التاجي:

* عاملاً لا يتعلّق بسلوك الإنسان.

* عامل خطر أوليّاً يتعلّق بسلوك الإنسان.

* عامل خطر ثانوياً يتعلّق بسلوك الإنسان.

(6 درجات)

ب. أمامك ثلاثة تغيّرات فسيولوجية تحدث في أعقاب التدريب:

ازدياد حجم نبضة القلب.

زيادة القدرة على استخلاص الأوكسجين بواسطة عضلات الهيكل العظمي.

تقليص المدة الزمنية للانعاش بعد جهد محدد.

اختر اثنين منها، وشرح كيف يجسّدان مساهمة النشاط الجسمانيّ في تقليص عوامل

خطر أمراض القلب والأوعية الدموية. (4 درجات)

ج. ما هو النشاط الجسمانيّ الذي تقوم به أو كنت تختار القيام به بصورة ثابتة، من أجل

تقليص عوامل خطر أمراض القلب والأوعية الدموية. تطرّق في إجابتك إلى نوع النشاط،

وإلى كثافته وإلى مدّته الزمنية وعلّل لماذا اخترت هذا النشاط. (4 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.