

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות

מועד הבחינה: קיץ תשע"ח, 2018

מספר השאלון: 41381

תרגום לערבית (2)

דولة إسرائيل

وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت

موعد الامتحان: صيف 2018

رقم النموذج: 41381

ترجمة إلى العربية (2)

חינוך גופני

הוראות לנבחן

א. משך הבחינה: שעותיים 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

تعليمات للممتحن

أ. مدّة الامتحان: ساعتان ونصف.

ب. مبنى 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 أيّة 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).
انتبه: البند "ز" – مُتاح للوسط العربي والدرزي واليهودي.
أ. اذكر سبباً واحداً لتحسين مكانة فرع كرة السلة النسائي في إسرائيل .
ب. بالإضافة إلى "مكابي" و "هپوعيل" ، أُقيمت في إسرائيل حركتان رياضيتان أُخريان لهما توجه سياسي .
اذكر اسم حركة واحدة (باستثناء "مكابي" و "هپوعيل") ، و اشرح باختصار الخلفية السياسية التي أدت إلى إقامتها .
ج. صف الحدث الذي أُقيم على أثره القسم المسؤول عن الحفاظ على الأمان في المكابيات .
د. حسب النظرية الفردانية (אינדיווידואלית) ، يؤثر مكان الأبناء في العائلة من ناحية ترتيب ولادتهم على شخصية كل واحد منهم ويُشكّل نمط حياته .
حسب هذه النظرية ، في أيّ مكان في العائلة يتواجد الابن الذي تلائم صفاته ممارسة الرياضة ؟
اذكر صفتين تشهدان (تدلّان) على ذلك .
هـ. اذكر عاملين وضعيين (متعلّقين بالوضع) لتطوّر الخوف من الفشل .
و. اشرح المصطلح "تطعيم" نفسي .
ز. اذكر ثلاث فوائد لفرع الصيد في الإسلام .

أجب عن اثنين من الأسئلة 2-6 (لكل سؤال – 14 درجة).
في كل سؤال اخترته أجب عن جميع البنود.

انتبه: السؤال 3 – مُتاح للوسط العربي والدرزي واليهودي.

2. أ. لأيّ غرض أُعدّت الفروع غير التنافسية في اليونان القديمة؟
اذكر فرعاً واحدًا لرياضة غير تنافسية كان شائعاً في اليونان القديمة. (7 درجات)
ب. كان استعمال الزيت شائعاً في الجمناسيون.
في أيّ فرع رياضي كان للزيت أهمية كبيرة؟ اذكر سببين لاستعمال الزيت في هذا الفرع. (7 درجات)

3. أ. ما هي نظرة الإسلام إلى الترفيه واللهو؟ (6 درجات)
ب. عرّف ووصف لعبة الأطفال "الحجلة".
تطرق في إجابتك إلى طريقة اللعبة وإلى هدف اللعبة وإلى شروط الفوز في هذه اللعبة (بإمكانك الاستعانة بتخطيط). (8 درجات)

4. أ. ماذا سُميت المكابية الثانية، ولماذا؟ اعرض تعليلًا واحدًا. (7 درجات)
ب. لماذا كان منظّمو المكابية الثانية معيّنين بـ "الاستعراض اليهودي للعضلات" ("הפגנת השרירים היהודית") (7 درجات)

5. أ. حسب نظرية الشخصية التطورية لإريكسون، اذكر ثلاث مراحل للتطور (للمنمو). اذكر في إجابتك اسم المرحلة والعمر الملائم لها. (6 درجات)
ب. أمير الذي عمره 17 سنة هو لاعب كرة قدم ماهر في منتخب المدرسة. أمير مشهور ومحطّ إعجاب، وهو واع جدًا لمظهره ورائع عنه، يحبّ مساعدة أصدقائه وتقديم المشورة لهم. يرغب أمير في المستقبل أن يكون مختصًا نفسيًا في الرياضة لفريق كرة قدم.
اختر اثنين من مراحل التطور التي ذكرتها في البند "أ"، وشرح حسب القطعة التي قرأتها، كيف تؤثر كل واحدة منهما على حالة (وضع) أمير أو على سلوكه أو على طموحاته. (8 درجات)

6. أ. اشرح ما هي أهميّة التحديد الناجع للأهداف في الرياضة. (5 درجات)
- ب. حسب روبسون (Robson, 2001)، يعتمد تحديد الأهداف الناجع في الرياضة على خمس خطوات.
- اذكر ثلاثاً من هذه الخطوات. (3 درجات)
- ج. أعطِ مثالاً واحداً لتحديد ناجع لهدف (حسب واحدة من "الخطوات الخمس") حدّدته أو كنت ترغب في تحديده لنفسك في مجال الرياضة والنشاط الجسماني.
- اشرح كيف يمكن لتحديد هذا الهدف أن يساعد على تعزيز وزيادة دافعيّتك. (6 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 (الزامي)، 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. ما هي "القوّة المتفجّرة" (القوّة السريعة) ("כוח מתפרץ")؟
اذكر فرعاً واحداً تُعتبر فيه هذه القوّة ضروريّة جداً.
- ب. في أيّة مرحلة في التدريب (في بداية التدريب أم في وسط التدريب أم في نهاية التدريب) يوصى بممارسة تدريب لتطوير التنسيق (הקואורדינציה)؟
أعط مثلاً لتمرين لتطوير التنسيق.
- ج. اذكر مرگباً حركياً – نفسياً (پسيخوموتورياً) واحداً يطرأ عليه انخفاض على أثر التدريب الزائد.
- د. اعرض متغيراً واحداً للتدريب المتواصل (المتسلسل) بشدّة ثابتة، وشرحه.
- هـ. اذكر ثلاثة عوامل فسيولوجيّة تزيد من انطلاق (تحرّر) الأوكسجين من الهيموجلوبين إلى الأنسجة أثناء الجهد الجسمانيّ.
- و. اذكر جانباً واحداً مشتركاً بين ألياف عضلة القلب وألياف عضلة الهيكل العظميّ.
- ز. عدّد ثلاثة تأثيرات سلبية على الجسم تُسببها السمنة الزائدة.
- ح. اذكر أيّة حركة تُنفَّذ أثناء القيام بتمرين رفع رجل مستقيمة، وفي أيّ مفصل تُنفَّذ.
ما هي "عضلة الإچونست" التي تُشغّل في هذه الحركة؟

أجب عن أحد السؤالين 8-9 (14 درجة).

8. أ. ما هي النفخة (الخشخشة) في القلب (אוושה בלב)؟
اعرض سبباً ممكناً واحداً لتكون النفخة (الخشخشة) الانقباضية (סיסטولية). (6 درجات)
ب. متى يُفتح صمام الشريان الأبهر ليبدأ حقن الدم إلى داخله، ومتى يُغلق؟ (8 درجات)
9. أ. اشرح لماذا التهوية الرئوية ليست عاملاً محدداً (גורם מגביל) في الجهود القصوى لدى الأشخاص المعافين، الذين ليسوا رياضيين تحمّل. (8 درجات)
ب. اذكر وشرح نوعاً واحداً لتحفيز يؤثر على مركز التنفس. (6 درجات)

أجب عن أحد السؤالين 10-11 (14 درجة).

10. أ. اذكر وظيفتين للأنسجة الضامة (الرابطة) (רקמות החיבור) التي تُغلف ألياف العضلة وأحزمة خلايا العضلة (לארורות תאי השריר) والعضلة الكاملة. (6 درجات)
ب. ما هي وظيفة العضلة المثبتة (فيكستور)؟
أعط مثلاً واحداً لعضلة مثبتة في حركة ما، حسب اختيارك. (8 درجات)
11. أ. يوجد في الجهاز العصبي المركزي أربعة أقسام.
اذكر اثنين منها.
اذكر مركزاً واحداً لمعالجة المعلومات في الجهاز العصبي المركزي. (6 درجات)
ب. اشرح ما هو رد الفعل اللاإرادي (رفلקس)، وأعط مثلاً واحداً لرد فعل لاإرادي.
أين تتم معالجة المعلومات في رد الفعل اللاإرادي؟ (8 درجات)

أجب عن أحد السؤالين 12-13 (14 درجة).

12. أ. اذكر إيجابيتين و سلبيتين لتمارين القوة الذي يُنفَّذ ضدَّ وزن الجسم. (4 درجات)
ب. اذكر و اعرض تمرين قوَّة للرجلين يُنفَّذ بمساعدة وزن الجسم.
تطرق في إجابتك إلى أحد المفاصل العاملة، وإلى نوع الحركة وإلى عضلة الإچونست العاملة وإلى نوع الانقباضات التي نفَّذتها عضلات الإچونست. (10 درجات)
13. في تطوير مرگبات اللياقة البدنية هناك عدَّة مبادئ تدريبية.
أ. اشرح "مبدأ العينية" ("الخاصية") ("עקרון הספציפיות")، ومثِّل له بمثال. (9 درجات)
ب. اختر مجموعة عضلات في جسمك و مرگب اللياقة البدنية الذي ترغب في تطويره لمجموعة العضلات هذه، بواسطة التدريب في قاعة اللياقة البدنية.
علِّل لماذا اخترت بالذات مجموعة العضلات هذه في جسمك.
اعرض طريقة التدريب، وأعطِ مثلاً لبرنامج تدريبيٍّ لمُدَّة أسبوع. تطرق في إجابتك إلى تردّد التدريبات وإلى المقاومة. (5 درجات)

בהצלחה!

נتمنى لك 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.