

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות

מועד הבחינה: קיץ תשע"ט, 2019

מספר השאלון: 41381

תרגום לערבית (2)

דولة إسرائيل وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت

موعد الامتحان: صيف 2019

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 الصحيّة، عمليّات

بيولوجيّة، فسيولوجيّة الجهد، عمليّات

بيوميكانيكيّة، علم اللياقة البدنيّة

$18 + (14 \times 3) - 60$ درجة

المجموع - 100 درجة

ج. موادّ مساعدة يُسمح استعمالها: لا توجد.

اكتب في دفتر الامتحان فقط. اكتب "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 النّجاح!

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. في أعقاب أيّ حدث مُنح "وسام التنظيم الأولمبي" (אות המסדר האולימפי) للعداءة الإسرائيلية،
إستر روط شحمروف؟
ب. ما هو معيار الفوز في "المصارعة المنتصبة (ההיאבקות הזקופה)" في اليونان القديمة؟
ج. تطوّر في المكابّة الرابعة تقليدان جديداً. اذكر أحدهما.
د. اشرح حسب نظرية روجرز الجملة: "يمكن لشخصين أن يعيشا نفس الحدث بشكل مختلف
فيما بينهما".
هـ. ما هو "التعزيز السلبي" حسب سكينر؟
و. اعرض طريقتين لمواجهة حالات الضغط في مجال التفكير.
ز. اشرح التعبير الذي قاله القديس بنيدكتوس: "الكسل هو عدوّ الروح".

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

انتبه: السؤال 3 – متاح للوسط العربي والدرزي واليهودي.

2. أ. اعرض نوعين من المؤسسات التعليمية التي تعلّم فيها أبناء الشبيبة الهلينيون حتى عمر 16،
واشرح ماذا كان هدف التدريس في هاتين المؤسستين. (8 درجات)
ب. اذكر فرقاً واحدًا بين التعليم الهليني والتعليم الإِسبارطي، وشرح سبب هذا الفرق. (6 درجات)
3. أ. حسب الإسلام، اشرح دلالة الفرض: "يجب على كل مسلم العناية بجسمه ورعايته". (6 درجات)
ب. اذكر أربعًا من فرائض الإسلام في مجال النظافة و/أو الطعام والشراب المتعلقة بصحة الجسم.
(8 درجات)
4. أ. لماذا تختار الدول المشاركة في الألعاب الأولمبية؟ اذكر سببين. (4 درجات)
ب. اعرض الصعوبة الأساسية التي تواجهها إسرائيل في الانضمام إلى اللجنة الأولمبية الدولية.
(6 درجات)
ج. اذكر شرطًا واحدًا اشترط على إسرائيل كي تستطيع "اللجنة الأولمبية الإسرائيلية" الانضمام
إلى اللجنة الأولمبية الدولية. (4 درجات)
5. أ. اشرح نظرية "النسب السببي" (הייחוס הסיבתי) فيما يتعلق بالدافعية في الرياضة. (6 درجات)
ب. اشرح ما هي الأسباب "الداخلية" للنجاح، وما هي الأسباب "الخارجية" للنجاح.
أعطِ مثالاً لسبب داخلي واحد ولسبب خارجي واحد. (8 درجات)
6. أ. اذكر ما هما العاملان اللذان يؤثران بأكبر مدى على احتمالات الرياضي للنجاح. (6 درجات)
ب. أمامك قائمة لتقنيات يمكنها أن تساعد الرياضي في المنافسة: ارتخاء جسدي، تفكير إيجابي،
مردودية بيولوجية، تنويم مغناطيسي.
اختر اثنين من هذه التقنيات، وشرح مساهمة هاتين التقنيتين للرياضي في المنافسة. (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" (لكل بند – 3 درجات).

أ. ما هي "القدرة النفسية الحركية" (البيخوموتورية)؟

اذكر نوعاً واحداً لقدرة نفسية حركية.

ب. ما هو "الجهاز الإرادي" (الحركي – العضلي)؟

ج. كيف تتكوّن "نبضة القوة" (دעימת הכוח)؟

د. ما هي "الذبحة الصدرية" (תלוקת חזה) وممّ تتسبّب؟

هـ. اشرح التأثير الذي يمكن أن يكون لمرض الربو على المسالك التنفسية، وكيف ينعكس هذا التأثير في حجم الرئة.

و. عرّف مصطلح "ضغط الدم"، واذكر متغيّراً (عاملاً فسيولوجياً) واحداً يؤثّر على ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم.

ز. من يُعتبر من الناحية الفسيولوجية أكثر "سمنة" – رجل يحوي جسمه 32% من الدهون أم امرأة يحوي جسمها 32% من الدهون؟ اشرح إجابتك.

ح. اذكر ثلاث وظائف لعضلات الهيكل العظمي.

أجب عن أحد السؤالين 8-9 (14 درجة).

8. أ. ما هي "كفاءة القلب (תפוקת הלב)"، وحسب أيّ عاملين يتمّ تحديدها؟ (6 درجات)
ب. كيف يتغيّر توزّع كفاءة القلب في الانتقال من الراحة إلى جهد أقصى؟ (8 درجات)

9. أ. اذكر اثنتين من وظائف جهاز التنفّس.
اذكر أربعة أجزاء تتبع للمبنى التشريحيّ (الأناتوميّ) لجهاز التنفّس. (6 درجات)
ب. في أيّ فرع رياضيّ يمكن لجهاز تنفّس الرياضيّ أن يكون عاملاً محدّداً (גורם מגביל) لتحصيلاته (لإنجازاته)، وفي أيّة حالات؟ (8 درجات)

أجب عن أحد السؤالين 10-11 (14 درجة).

10. أ. ما هما "الأصل (תחל)" و "المثبّت (אחז)" لعضلات الهيكل العظميّ؟
اذكر ما هو "أصل" وما هو "مثبّت" إحدى العضلات التالية: دلتا، العضلة مؤثّرة اللفافة الفخذيّة (פושטי ירך)، العضلة الذراعيّة ذات الرأسين (אחזי זרוע). (6 درجات)
ب. ما هي عضلة الإيجونيسست في بسّط الركبتين في أداء تمرين قيام من جلوس إلى وقوف؟
اذكر وشرح نوع الانقباض الذي تُنفّذه العضلة. (8 درجات)

11. أ. في أيّة مرحلة يتمّ استعمال الأوكسجين في العمليّة الهوائيّة؟ (6 درجات)
ب. حدّد أيّ مسار تزويد طاقة يزوّد معظم الطاقة في كلّ واحد من النشاطين التاليين:
— سباحة 1,000 متر.
— عدو 800 متر.
اختر أحد هذين النشاطين، وشرح لماذا مسار تزويد الطاقة الذي حدّدته هو المزوّد الأساسي.
(8 درجات)

أجب عن أحد السؤالين 12-13 (14 درجة).

12. أ. اشرح ما هو "تدريب الهيبتروريا".

اذكر إحدى الطريقتين الناجعتين لتدريب الهيبتروريا. (6 درجات)

ب. قارن حسب معايير بين تدريب الهيبتروريا وبين التدريب لتجديد الوحدات الحركية (ايمون לגיוס יחידות מוטוריות). (8 درجات)

13. أ. اشرح ما هو "نبض الهدف (דופק מטרה)". اذكر طريقة واحدة لحساب "نبض الهدف". (4 درجات)

ב. اشرح ما هي طريقة "التدريب المتتابع" (אימון רצף).

اذكر نوعاً واحداً لتدريب متتابع، وشرح على ماذا يُرگزון في هذا التدريب. (5 درجات)

ج. بعد ثلاثة أشهر من تدريبك بتدريبات متتابعة، عليك أن تختار طريقة تدريب إضافية كي تطوّر تحملاً هوائياً.

اذكر أية طريقة تدريب تختار، وشرح أفضليتين لها. (5 درجات)

בהצלחה!

נשמך לך הנחא!

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.