

نوع الامتحان : بچروت
מועד الامتحان : صيف 2021
رقم النموذج : 41381
ترجمة إلى العربية (2)

סוג הבחינה: בגרות
מועד הבחינה: קיץ תשפ"א, 2021
מספר השאלון: 41381
תרגום לערבית (2)

انتبه: في هذا الامتحان توجد تعليمات خاصة.
يجب الإجابة عن الأسئلة حسب التعليمات.

التربية البدنية

تعليمات للممتحن

- א. مدّة الامتحان: ساعتان ونصف.
- ב. מבני 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
- ג. موادّ مساعدة يُسمح استعمالها: لا توجد.

חינוך גופני

הוראות לנבחן

- א. משך הבחינה: שתיים 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.

اكتب في دفتر الامتحان فقط. اكتب "مسودة" في بداية كلّ صفحة تستعملها مسودة.
كتابة آية مسودة على أوراق خارج دفتر الامتحان قد تسبب إلغاء الامتحان.

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

نتمنى لك النجاح!

בהצלחה!

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" – "ح" (لكل بند – 3 درجات).
 - أ. اذكر ثلاثة فروع رياضية فاز فيها رياضيون يهود من بلاد مختلفة بميداليات أولمبية.
 - ب. في أية أولمبيادة عُزف لأول مرة النشيد الوطني لدولة إسرائيل، "هتكفا"؟
 - ج. اذكر في إجابتك اسم الرياضي الذي فاز بميدالية في تلك الأولمبيادة والفرع الرياضي الذي مثله.
 - د. اذكر فريقين دربهما دافيد بلاط.
 - هـ. ما هو تأثير الإيحاء (השפעה/סוגסטייה)؟
 - و. اذكر ثلاث غرائز حسب مكيدوجل (1908) يمكن بواسطتها تفسير أنماط سلوكية.
 - ز. كيف يتصرّف الولد الذي لديه حاجة كبيرة للتحفيز والإحساس في دورة رياضية لا تلبي هذه الحاجة لديه؟ اقترح حلاً واحداً في إطار الدورة، يُخفّف عنه.
 - ح. اذكر اثنين من القيود والمحظورات المتعلقة بالحفاظ على الجسد في الدين المسيحي.
 - ط. اذكر صفتين شخصيتين للشخص الانطوائي (الإنتروفيرت).

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

في كل سؤال تختاره، أجب عن جميع البنود.

2. أ. اذكر غائتين جيوسياسيتين حقّقتهما الرياضة في إسرائيل بعد حرب الاستقلال. (4 درجات)
 - ب. اذكر طريقتين تحافظ بواسطتهما دولة إسرائيل على الهوية اليهودية في الرياضة الإسرائيلية. (6 درجات)
 - ج. أعطِ مثلاً واحداً لحدث رياضي دولي، امتنع رياضيون إسرائيليون عن المشاركة فيه، وذلك تضامناً مع القيم اليهودية. (4 درجات)

3. א. اذكر ثلاث إيجابيات لممارسة الأولاد للرياضة، حسب نظرة الإسلام. (6 درجات)
ب. اذكر فرعين رياضيين مارسهما النبي محمد ﷺ. (4 درجات)
ج. اشرح لماذا حرم الإسلام ممارسة النشاط الرياضي، الذي يُصوّبون فيه أسهمًا على الحيوانات. (4 درجات)
4. أ. اكتب هدفًا واحدًا للمكاببة، كما تمّ بلورته في مؤتمر مكابي العالمي الذي عُقد في تشيكوسلوفاكيا عام 1928. (6 درجات)
ب. في أية مكاببة أُجريت للمرة الأولى مسارات (מקצים) خاصّة للرياضيين المعاقين؟ (4 درجات)
ج. صف مبادرة يوسف يوكتييلي التي هدفت إلى نشر المكاببة لدى الجاليات اليهودية في أوروبا. (4 درجات)
5. أ. عرف المصطلح "شخصية". (4 درجات)
ب. صف طريقة علاج فرويد، التي تُسمّى "التحليل النفسي". (6 درجات)
ج. أمجد ابن الـ 16 سنة ينتظر بفارغ الصبر المشاركة في مباراة كرة السلة التي ستُجرى قريبًا. اذكر مميّزين في شخصية أمجد يُمكنه من تحقيق إنجازات في الرياضة. (4 درجات)
6. أ. كيف يؤثر مستوى القلق الذهني [المعرفي / الإدراكي] (منخفض وعال) على نوعية (جودة) الأداء في الرياضة؟ (6 درجات)
ب. اذكر صفتين شخصيتين تساعدان الإنسان على مواجهة حالات الضغط والقلق. (4 درجات)
ج. اشرح الادّعاء "جميعنا بحاجة إلى القليل من الضغط في الحياة". (4 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 ثلاثة من الأسئلة 8-13.

أجب عن السؤال 7 – إلزامي (18 درجة).

أجب باختصار (1-4 أسطر) عن خمسة من البنود "أ" – "ي" (لكل بند $3\frac{3}{5}$ درجات).

7. أ. ما هي "المهارة المفتوحة"؟ أعطِ مثلاً واحداً لمهارة مفتوحة.
- ب. يمكن أن تؤدّي السمّنة الزائدة إلى ظواهر سلبية في الأداء الوظيفي لجسم الإنسان. اذكر اثنتين منها.
- ج. ما هي سرعة ردّ الفعل؟ أعطِ مثلاً واحداً.
- د. ممّ يتسبّب انسداد عضلة القلب؟
- هـ. أين يحدث التنفّس الخلوي في الخلية؟
- و. ما هي خاصيّة خلايا منظمّ نبضات القلب؟
- ز. اذكر وظيفتين للغضروف (المينيسكوس) في مفصل الركبة.
- ح. ما هي وظيفة العروق (الأوتار) (הגידים)؟
- ط. صف تمريناً واحداً هدفه تطوير الخفّة (النشاط / תנועה)؟
- ي. أعطِ مثلاً واحداً لتمرين متعدّد المفاصل في التدريب لتطوير القوّة.

أجب عن ثلاثة من الأسئلة 8-13 (لكل سؤال – 14 درجة).

في كلّ سؤال تختاره، أجب عن جميع البنود.

8. أ. اشرح كيف يؤثّر ضغط الدم في الشريان الأبهر (الأورطي) على حجم نبضة القلب أثناء الراحة. (5 درجات)
- ب. لماذا لا يوصى بممارسة نشاط جسمانيّ مكثّف مباشرة بعد تناول وجبة طعام؟ (5 درجات)
- ج. ما هو "هيماتوكريت"؟ لِمَن يوجد معدّل قيم هيماتوكريت أعلى – للنساء أم للرجال (بشرط أن تكون صحتهم سليمة)؟ (4 درجات)

9. א. اذكر العضلات الثلاث التي تَنْشَط (تعمل) في عملية الشهيق أثناء الجهد. (3 درجات)
 ب. اشرح ما هو أهم عامل أثناء تبادل الغازات: التهوية الرئوية أم تهوية حويصلات الرئة. (5 درجات)
 ج. اشرح الضرر الذي يمكن أن يتسبب للجسم في أعقاب إصابة في الصدر جرّاء جرح من رصاصة أو جرّاء جرح من طعنة سكين. (6 درجات)
10. א. ما هو التنسيق بين العضلات (קואורדינציה בין-שרירית)؟
 اذكر تمريناً واحداً يتم تنسيق بين العضلات أثناء أدائه. (6 درجات)
 ب. ما هي الساركوميرات؟ ممّ تُبنى، وما هي وظيفتها؟ (4 درجات)
 ج. ما هي وظيفة العضلة المؤازرة (שריר סינרגיסטי)؟
 صف تمريناً واحداً تُفعل أثناء أدائه عضلات مؤازرة. (4 درجات)
11. א. اشرح ما هي "الجليكوليزا اللاهوائية" في المسار اللاهوائي – اللكتي؟ (مسار حامض الحليب). (5 درجات)
 ب. في أي جزء للخلية يحدث مسار لاهوائي – لكتي؟ (3 درجات)
 ج. اذكر مميزين للمسار اللاهوائي – اللكتي، وأعط مثلاً واحداً لنشاط جسماني في هذا المسار. (6 درجات)
12. א. ما هو هدف التدريب الدؤري؟ ما هو الفرق الأساسي بين التدريب الدؤري وبين تدريب الدفّعات الدينامي (אימון סטים דינמי)؟ (4 درجات)
 ب. اشرح ظاهرة "جريان التعويض" ("זרימת הפיצוי") في التدريب لتطوير القوة. (4 درجات)
 ج. اذكر العضلتين اللتين تُؤدّيان حركة التقريب في مفصل الكتف في تمرين ضغط الصدر.
 أي نوع انقباض يحدث في هذا التمرين؟ (6 درجات)
13. א. اشرح مبدأ العبء الزائد (עומס היסף).
 أعط مثلاً واحداً لتطبيق مبدأ العبء الزائد في التدريب. (6 درجات)
 ب. أمامك حدث: حطّم رياضي رقماً قياسياً عالمياً بعد أسبوع من مشاركته في الألعاب الأولمبية.
 اذكر الظاهرة التي على ما يبدو لم يأخذها مُدربو هذا الرياضي بالحسبان عندما أَعَدُّوه للأولمبيادة.
 اشرح بماذا يتعلّق موعد تحسين الأداء. (4 درجات)
 ج. اذكر عضلتين تُفعلان أثناء القيام بتمرين "رَفْع الكعب". (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.