

מדינת ישראל
משרד החינוך

דولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم

סוג הבחינה: בגרות

نوع الامتحان: بچروت

מועד הבחינה: קיץ תשפ"ב, 2022

מועד الامتحان: صيف 2022

מספר השאלון: 41381

رقم التّموذج: 41381

תרגום לערבית (2)

ترجمة إلى العربيّة (2)

انتبهوا: في هذا الامتحان توجد تعليمات خاصّة.
يجب الإجابة عن الأسئلة حسب التّعليمات.

חינוך גופני

التربية البدنية

הוראות

تعليمات

א. משך הבחינה: שעותיים וחצי.

א. מֵדֵה הַאִמְתָּחַן: שַׁעַתַּיִם וְחֻצִּי.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה:

ב. מִבְנֵי הַתִּמְוִזֵּג וְתוֹזִיג הַדְּרָגָת:

בשאלון זה שני פרקים.

في هذا النموذج فصلان.

פרק ראשון: פרקים נבחרים בתורת

الفصل الأول: فصول مختارة في علم

החינוך הגופני ובתולדותיו, הפסיכולוגיה

التربية البدنية وفي تاريخها، علم نفس

של הספורט

الرياضة

$12 + (14 \times 2) - 40$ נק'

$12 + (14 \times 2) - 40$ درجة

פרק שני: חינוך לבריאות, תהליכים

الفصل الثاني: التربية الصحية، عمليات

ביולוגיים, הפיזיולוגיה של המאמץ,

بيولوجية، فسيولوجية الجهد، عمليات

תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני

بيوميكانيكية، علم اللياقة البدنية

$18 + (14 \times 3) - 60$ נק'

$18 + (14 \times 3) - 60$ درجة

סה"כ - 100 נק'

المجموع - 100 درجة

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

ג. מוֹאֵד מְסַעֵדָה יֻסָּמַח אִסְתִּמְאַלְהָ: לֹא תוֹכַד.

يجب الكتابة في دفتر الامتحان فقط. يجب كتابة "مسودة" في بداية كل صفحة تُستعمل مسودة.

كتابة أية مسودة على أوراق خارج دفتر الامتحان قد تسبب إلغاء الامتحان.

الأسئلة في هذا التّموذج ترد بصيغة الجمع، ورغم ذلك يجب على كل طالبة وطالب الإجابة عنها بشكل فردي.

نتمنى لكم النجاح!

בהצלחה!

الأسئلة

الفصل الأول

فصول مختارة في علم التربية البدنية وفي تاريخها،

علم نفس الرياضة (40 درجة)

في هذا الفصل، يجب الإجابة عن ثلاثة أسئلة: عن السؤال 1 (الزامي)، وعن اثنين من الأسئلة 2-6.

أجيبوا عن السؤال 1 – الزامي (12 درجة).

1. أجيبوا باختصار (1-4 أسطر) عن أربعة من البنود "أ" – "ح" (لكل بند – 3 درجات).

أ. اشرحوا ما هو "الإفيون" ("אפיון").

ب. اشرحوا مِمَّ ينبع "تطور الإنسان" حسب نظرية التطور لإريكسون.

ج. ما هو الفرع الرياضي الجماعي المشهور لدى النساء؟ اكتبوا تفسيراً واحداً لشهرة هذا الفرع.

د. اذكروا دافعاً واحداً لأعمال الإنسان حسب النظرية الإنسانية لروجرز.

هـ. ما هي نقطة التشابه بين "الأكرة" (لعبة البولو) و "اللّبخة والجريد"؟

و. بفضل أي إنجاز رياضي أصبح الرياضي أوري ساسون "رياضياً إسرائيلياً فريداً من نوعه"؟

ز. أشار بحث وانك (1973) إلى ميل الرياضيين المتميزين إلى الانطوائية (الانتروقنتية).

اشرحوا أفضلية الرياضيين الانطوائيين في تحقيق الإنجازات في الرياضة.

ح. اشرحوا ما هو "المجال المثالي" ("מרווח אופטימום").

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

في كل سؤال تختارونه، أجيبوا عن جميع البنود.

2. أ. اذكروا حقيقتين تاريخيتين تدلّان على الأهمية الكبرى للألعاب الأولمبية في اليونان القديمة.

(4 درجات)

ب. اذكروا نوعين للعدو جرياً في المنافسات الرياضية في اليونان القديمة. (4 درجات)

ج. اختاروا اثنين من التمارين التالية: القفز العريض، رمي القرص، رمي الرمح، واذكروا اختلافاً واحداً

بين طريقة أداء التمرين في اليونان القديمة وبين طريقة أدائه في أيامنا. (6 درجات)

3. א. اذكروا واشرحوا المراحل الثلاث في "نموذج ردّ الفعل على الضغط" لسلييه. (6 درجات)
ب. ما هو "عَرَض التأقلم العام"؟ (4 درجات)
ج. اذكروا ثلاثة أمراض جسدية قد تحدث في أعقاب حالة ضغط حادّ ومتواصل. (4 درجات)
4. א. كيف تميّزت امرأة أرض إسرائيل في فترة "هشومير" وفي بداية الاستيطان اليهودي، وكيف أثّرت هذه المميّزات على مكانتها الاجتماعية؟ (4 درجات)
ב. اذكروا ثلاثة أسباب لتسرّب النساء من الرياضة التنافسية. (6 درجات)
ג. اذكروا هدفين للمجلس الجماهيري (العام) "إتنا" ("אתנה"). (4 درجات)
5. א. حسب الإسلام، أين وفي أيّة أوقات يحرم الصيد؟ (5 درجات)
ב. أعطوا مثلاً واحدًا لمهارة عالية للسباحين في فترة الخلفاء العباسيين. (4 درجات)
ג. أعطوا مثلاً واحدًا من التاريخ الإسلاميّ للأهميّة التي ينسبها الإسلام إلى فرع المصارعة. (5 درجات)
6. א. اشرحوا ما هو اختبار الشخصية، وماذا يفحص. (6 درجات)
ב. اذكروا ثلاثة أنواع لصفات متناقضة في اختبار الشخصية لكاتل. (6 درجات)
ג. أعطوا مثلاً واحدًا لاختبار شخصية باستثناء اختبار كاتل. (درجتان)

الفصل الثاني

التربية الصحيّة، عمليّات بيولوجيّة، فسيولوجيّة الجهد، عمليّات بيوميكانيكيّة، علم اللياقة البدنيّة (60 درجة)

في هذا الفصل، يجب الإجابة عن أربعة أسئلة: عن السؤال 7 (إلزامي)، وعن ثلاثة من الأسئلة 8-13.

أجبوا عن السؤال 7 – الإلزامي (18 درجة).

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

7. أ. اشرحوا كيف يبدو مثلث اللياقة البدنيّة لعداء لمسافة 100 متر.
بإمكانكم استخدام الرسم في إجابتكم.
- ب. اذكروا ثلاثة فروع للتدريب يمكن أن تتضمنها طريقة الإيروبيكا.
- ج. لماذا تُسمّى عضلات الهيكل العظمي "عضلات مخطّطة" ("שרירים משורטטים")؟
- د. اذكروا خللين في الأداء الوظيفي للقلب يمكن تشخيصهما بواسطة فحص التخطيط الكهربائي للقلب (אק"ג).
- هـ. اذكروا طريقة واحدة يستطيع بها المتدرّب أن يستعمل مبدأ التنويع أثناء التدريبات.
- و. اكتبوا ما هو الحجاب الحاجز، وشرحوا كيف يعمل عند الشهيق أثناء الراحة.
- ز. أعطوا مثالاً لتمرين واحد يمكن بواسطته تطوير قدرة كينستية (الإحساس بالحركة).
- ح. لماذا تُسمّى الجليكوليزا الهوائية بهذا الاسم؟
- ط. أين يوجد السائل الزليلي (הנוזל הסינובי)، وما هي وظيفته؟
- ي. اذكروا سببين لتكوّن النفخة (الخشخشة) الانقباضيّة ("אוושה סיסטولية").

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

في كل سؤال تختارونه، أجبوا عن جميع البنود.

8. أ. اذكروا اسمي صمّامين وموقع كل واحد منهما في القلب.
صفوا وظيفة كل واحد من الصمّامين اللذين ذكرتموهما. (6 درجات)
- ب. لدى الأشخاص الذين ليسوا رياضيين مدربين على التحمل، يصل حجم نبضة القلب إلى قيمته القصوى في شدة جهد تبلغ حوالي 40% من القدرة الهوائية القصوى. فسّروا هذه الظاهرة. (5 درجات)
- ج. ما هي "موجة النبضة"؟ (3 درجات)

9. أ. ما هي "التهوئة الرئويّة" ؟ (4 درجات)
- ب. ما هي مرگبات التهوئة الرئويّة، وما هي قيمة التهوئة الرئويّة أثناء الراحة ؟ (6 درجات)
- ج. أيّة قيمة من مرگبات التهوئة الرئويّة ترتفع أثناء الجهود البسيطة والمتوسطة ؟ (4 درجات)
10. أ. ما هو "الوقود الأبيض" "דלק מלבן" ؟ (4 درجات)
- ب. صفوا باختصار المسار اللاهوائي – اللاكتي. اذكروا مصدرَي الطاقة في هذا المسار، واكتبوا أين يحدث. (6 درجات)
- ج. أمامكم ثلاثة فروع رياضية تتطلّب أنواعاً مختلفة من الجهد: القفز العريض، وعدّو لـ 10,000 متر، وعدّو لـ 400 متر. في أيّ فرع من هذه الفروع المسار اللاهوائي – اللاكتي هو المزوّد المركزي للطاقة؟ اشرحوا إجابتكم. (4 درجات)
11. أ. ما هو "الانقباض الساكن المتساوي الحركة" ؟ (4 درجات)
- ب. أعطوا مثلاً لانقباض ساكن متساوي الحركة من خلال تمرينين أو حركتين. (5 درجات)
- ج. الساركوميرات يمكنها أن تقصّر. حسب نظرية الشبكات المنزلقة ("תאוריית הקורים המחליקים")، اشرحوا لماذا لا تقصّر العضلة في الانقباض الساكن المتساوي الحركة. (5 درجات)

12. א. اذكروا تمرينين يمكن تأديتهما بواسطة أجهزة القوة. (4 درجات)
- ב. اذكروا إيجابيتين وسلبيتين للتمرّن بواسطة أجهزة القوة. (4 درجات)
- ج. اذكروا أسماء العضلات الثلاث الأساسية التي تعمل في تمرين الضغط لتقوية عضلات الصدر (שכיבת סמיכה).
- أعطوا مثلاً لتفعيل مجموعات العضلات هذه من خلال وصف تمرين معين. (6 درجات)

13. א. ما هي "التدريبات الفترية" (الإنترفاليّة)؟ اشرحوا كيف تساعد هذه التدريبات على تحسين مرگبات اللياقة البدنية. (4 درجات)
- ב. اذكروا أربع إيجابيات للتدريبات الفترية. (4 درجات)
- ج. ما هي "فترة الانتعاش الفعّال"؟ اذكروا متى يوصى باستعمال هذه الطريقة. (6 درجات)

בהצלחה!
נتمنى لكم 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.