

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות

מועד הבחינה: קיץ תשפ"ג, 2023

מספר השאלון: 41381

תרגום לערבית (2)

دولة إسرائيل وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت

מועד الامتحان: صيف 2023

رقم النموذج: 41381

ترجمة إلى العربية (2)

חינוך גופני

הוראות

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(2)× — 40 נק'

פרק שני: חינוך לבריאות, תהליכים

ביולוגיים, הפיזיולוגיה של המאמץ,

תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני

18+14(3)× — 60 נק'

סה"כ — 100 נק'

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

التربية البدنية

تعليمات

أ. مدّة الامتحان: ساعتان ونصف.

ب. مبنى النموذج وتوزيع الدرجات:

في هذا النموذج فصولان.

الفصل الأول: فصول مختارة في علم

التربية البدنية وفي تاريخها، علم نفس

الرياضة

12+14(2)× — 40 درجة

الفصل الثاني: التربية الصحية، عمليات

بيولوجية، فسيولوجية الجهد، عمليات

بيوميكانيكية، علم اللياقة البدنية

18+14(3)× — 60 درجة

المجموع — 100 درجة

ج. موادّ مساعدة يُسمح استعمالها: لا توجد.

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

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

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

בהצלחה!

נتمنى لكم النجاح!

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.

أجبوا عن السؤال 1 – الزامي (12 درجة).

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

أ. اذكروا اثنين من شعارات ألعاب المكابية.

ب. اشرحوا ما هي "نظرية الحاجة إلى الإنجاز".

ج. اعتادوا في اليونان القديمة على اختيار أشخاص من سكان مدينة إيليا للإشراف على التدريبات والمنافسات في الألعاب الأولمبية.

اعرضوا مهمة واحدة أُلقيت على عاتقهم في إطار الإشراف.

د. في سنة 1957 نجح رافع الأثقال يتسحق بيرجر في تحطيم الرقم القياسي العالمي في أسلوب الضغط (סגנון לחיצה)، لكن لم يتم تسجيل إنجازة.

اشرحوا لماذا لم يتم تسجيل إنجازة.

هـ. حسب أدلر، اشرحوا كيف يستطيع الفرد أن يعوّض نفسه عن الشعور بالنقص (بالدونية).

و. اعرضوا تقنية واحدة للتفكير الإيجابي (التخلص من الأفكار السلبية).

ز. ما هو نوع الألعاب التي شجّعها الإسلام في بداية عهده؟ اذكروا لعبة واحدة.

ح. الرياضة التنافسية في إسرائيل (للنساء وللرجال) تحصل على ميزانية من أربعة مصادر.

اذكروا واحدة من هذه المصادر.

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

في كل سؤال تختارونه، أجبوا عن جميع البنود.

2. أ. لماذا قررّ تال برودي عدم اللعب في دوريّ الـ إن-بي-إي (الدوريّ الأمريكيّ والكنديّ لكرة السلة للمحترفين)؟

(5 درجات)

ب. اشرحوا كيف يلعب تال برودي دوراً في الوقت الحاضر في ألعاب المكابية. (5 درجات)

ج. اعرضوا إجابة واحدة من أقوال تال برودي توضّح كيف يمكن أن تشكّل الرياضة جسراً بين يهود الشتات

وإسرائيل. (4 درجات)

3. أ. هل أيد معظم رجال الكنيسة في بداية عهدها التربية البدنية أم عارضوها؟
اعتمدوا في إجابتك على مثالين. (6 درجات)
- ب. كيف أثرت نظرة (تعامل) رجال الكنيسة، على الألعاب الرياضية التي أُجريت في العلن؟
اعتمدوا في إجابتك على مثالين. (8 درجات)
4. أ. لماذا سُميت "كارثة ميونخ" بهذا الاسم، متى حدثت، وما اسم منظمة المخربين التي تورطت فيها؟
(6 درجات)
- ب. من كان مدرب إستر روت شاحموروف الذي قُتل في "كارثة ميونخ"؟ (4 درجات)
- ج. اذكروا إنجازاً واحداً في المسيرة المهنية لإستر روت شاحموروف بعد "كارثة ميونخ". (4 درجات)
5. أ. اشرحوا "نظرية تحقيق الأهداف" للباحثة دودا (Duda, 1995).
كيف تنعكس هذه النظرية في الحالات التنافسية؟ (10 درجات)
- ب. أعطوا مثلاً واحداً من أحد مجالات الرياضة لهدف تقني وتكتيكي في عملية تحقيق الأهداف.
(4 درجات)
6. أ. اشرحوا ما هو هدف الفحص في طريقة "المردودية البيولوجية"، وكيف يتم إجراؤه. (8 درجات)
- ب. اذكروا نوعين للمردودية البيولوجية، وشرحوا ما هو الهدف من كل واحد منهما. (6 درجات)

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 أحد السؤالين 8-9،
وعن أحد السؤالين 10-11، وعن أحد السؤالين 12-13.

أجبوا عن السؤال 7 – إلزامي (18 درجة).

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

7. أ. اذكروا ما هو العامل الذي يُعيق عمليّة الجليكوليزا وكذلك يقلّل تزويد طاقة الجليكوليزا/إنتاج الطاقة.
- ب. "الدهون المخزّنة" هي دهون ليست حيويّة للجسم.
- اذكروا وظيفة واحدة "للدهون المخزّنة".
- ج. الناقل العصبيّ أستيل خولين يلعب دوراً في نقل السيال العصبيّ في التشابك العصبيّ (السينابسا) الذي بين طرف العصب الحركيّ وبين خلية العضلة.
- اشرحوا وظيفة الأستيل خولين في هذه العمليّة.
- د. اشرحوا ما هو "سلم بورج" (RPE – Rate of Perceived Exertion Scale).
- هـ. صفوا وظيفة الرباط المتصالب الأمامي في الركبة.
- و. اشرحوا ما هو التدريب المُدمج (cross training)، وأعطوا مثلاً واحداً لتدريب مُدمج.
- ز. اشرحوا ما هو الحجم التناوبي (التبادلي) في الرّتين.
- ح. أثناء الجهد الجسمانيّ، يزداد جريان الدم إلى العضلات النشطة ويقلّ جريان الدم إلى الأنسجة غير النشطة.
- اذكروا عاملاً واحداً يُمكن هذا التغيير في توزيع جريان الدم.
- ط. سرعة ردّ الفعل هي إحدى مرّكبات اللياقة النفسيّة الحركيّة.
- في سرعة ردّ الفعل هناك ثلاثة أنواع لـ "أزمنة ردّ الفعل".
- اذكروا وشرحوا أحد هذه الأنواع.
- ي. اشرحوا ما هو قصور (فشل) القلب.

أجيبوا عن أحد السؤالين 8-9 (14 درجة).

8. الجهاز التنفسي

- أ. صفوا مبنى الحويصلة الرئوية. (4 درجات)
ب. اذكروا وظيفة الحويصلات الرئوية. اشرحوا في إجابتكم كيف يُلاءم مبنى الحويصلة الرئوية لوظيفتها.
(6 درجات)
ج. من أجل تشخيص أمراض الرئة، يُجري الأطباء اختبارات ديناميكية للأداء الوظيفي للرئتين. اشرحوا ماذا يفحص اختبار (Maximal Voluntary Ventilation) MVV. (4 درجات)

9. الجهاز الدموي

- أ. ما هي "الدورة الدموية الجهازية (الكبرى)" ؟ وما هي "الدورة الدموية الرئوية (الصغرى)" ؟
اشرحوا وظيفة كل واحدة منهما. (6 درجات)
ب. صفوا اتجاهات جريان الدم في القلب. اذكروا في إجابتكم أسماء البطينين والأذنين والصمامات والدورتين الدمويتين. (8 درجات)

أجيبوا عن أحد السؤالين 10-11 (14 درجة).

10. الجهاز العصبي

- أ. اذكروا اثنتين من وظائف الجهاز العصبي. (4 درجات)
ب. الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي) مُركَّب من فرعين.
اذكروا اسم كل فرع، وُصفوا اثنتين من نشاطات كل واحد منهما. (10 درجات)

11. جهاز عضلات الهيكل العظمي

- أ. ما هو الانقباض الدينامي الإكسنترى للعضلة ؟ (3 درجات)
ب. صفوا التغيرات التي تطرأ على الساركومير وكذلك على المُرُكَّبات المرنة للعضلة أثناء الانقباض الدينامي الإكسنترى. (6 درجات)
ج. اذكروا ثلاث عضلات تعمل في تمرين ضغط الصدر بالاستلقاء بمسكة واسعة (Bench press).
في أية مرحلة في التمرين – التقريب أم الإبعاد – يحدث انقباض دينامي إكسنترى ؟ (5 درجات)

אָגיבּוּ אַעַן אֶחָד הַשְּׁאֵלִים 12-13 (14 דרגה).

12. طرق تدريب تطوير القوة

المرحلة الأساسية لتدريبات القوة هي تدريب لتطوير تحمّل العضلات.

أ. ما هو "تحمّل العضلات"؟ (4 درجات)

ب. إحدى طرق التدريب لتطوير تحمّل العضلات هي التدريب الدوري.

اذكروا ثلاثة متغيّرات تدريبيّة في طريقة التدريب الدوري. (5 درجات)

ج. اذكروا ثلاث طرق لزيادة العبء الزائد (עומס היסר) في التدريب الدوري لتطوير تحمّل العضلات.

(5 درجات)

13. مسارات تزويد الطاقة

أ. أكملوا في الجدول الذي أمامكم المميّزات الأساسية لمسار لتزويد الطاقة: المسار الهوائي

والمسار اللاهوائي-اللاكتي (ATP-CP). (10 درجات)

استعملوا في الإجابة الكلمات التالية: فوريّة، منخفضة، محدودة جدًا، عالية جدًا، بطيئة، غير محدودة.

المميّز \ المسار	اللاهوائي-اللاكتي ATP-CP	الهوائي
سرعة ردّ الفعل		
قدرة تزويد الطاقة		
كميّة الطاقة		

ب. ما هو الناتج المرافق الذي ينتج في دورة كُربس (دائرة حامض الليمون)، وكيف ينتج؟ (4 درجات)

בהצלחה!
נשמח לכם הנجاح!

זכות היוצרים שמורה למדינת ישראל.

אין להעתיק או לפרסם אלא ברשות משרד החינוך.

חقوق الطبع محفوظة לדولة إسرائيل.

הנسخ או השר ממועגן ללא בידן מן וזרה הרה והתעלום.