

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות

מועד הבחינה: קיץ תשפ"ד, 2024

מספר השאלון: 41381

תרגום לערבית (2)

דولة إسرائيل وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت

موعد الامتحان: صيف 2024

رقم التّموذج: 41381

ترجمة إلى العربية (2)

انتبهوا: في هذا الامتحان توجد توجيهات خاصة.
يجب الإجابة عن الأسئلة حسب التوجيهات.

חינוך גופני

הוראות

التربية البدنية

تعليمات

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה:

בשאלון זה שני פרקים.

פרק ראשון: פרקים נבחרים בתורת

החינוך הגופני ובתולדותיו, הפסיכולוגיה

של הספורט

$(13\frac{1}{3} \times 3)$ — 40 נק'

פרק שני: חינוך לבריאות, תהליכים

ביולוגיים, הפיזיולוגיה של המאמץ,

תהליכים ביומכניים, תורת הכושר הגופני

(20×3) — 60 נק'

סה"כ — 100 נק'

א. מֵדֵה הַאִמְתָּחַן: שלוש שעות.

ב. מבני النموذج وتوزيع الدرجات:

في هذا النموذج فصلان.

الفصل الأول: فصول مختارة في علم

التربية البدنية وفي تاريخها، علم نفس

الرياضة

$(13\frac{1}{3} \times 3)$ — 40 درجة

الفصل الثاني: التربية الصحية، عمليات

بيولوجية، فسيولوجية الجهد، عمليات

بيوميكانيكية، علم اللياقة البدنية

(20×3) — 60 درجة

المجموع — 100 درجة

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

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)

لا توجد أسئلة إلزامية في هذا الفصل.

في هذا الفصل، يجب الإجابة عن ثلاثة من الأسئلة 1-6. (لكل سؤال $13\frac{1}{3}$ درجة).
إذا اخترتم الإجابة عن السؤال 1، أجبوا باختصار (4-1 أسطر) عن أربعة من البنود "أ" - "ح". (لكل بند $3\frac{1}{3}$ درجات).

1. أ. اشرحوا باختصار "نظرية الجذب لمورجان".
ب. اذكروا صفتين شخصيتين للشخصية الانبساطية (الإكستروفرت) كما تنعكسان في الرياضة أو في الحياة اليومية.
ج. اشرحوا باختصار ما هي نظرية "النسب السببي" ("ייחוס סיבתי").
د. اذكروا طريقتين لقياس مستوى إثارة الإنسان.
هـ. اشرحوا ما هو "شهر السلام" الذي كان متبعاً في اليونان القديمة خلال إجراء الألعاب الأولمبية.
و. اذكروا فرعين رياضيين كانا مشمولين في المنافسة الخماسية (پنتاتلون) في اليونان القديمة.
ز. اذكروا توصية واحدة للجنة برئاسة دوف لفين التي أقيمت بعد الألعاب الأولمبية في أتلانتا لدفع الرياضة الأولمبية قدماً في إسرائيل.
ح. اذكروا فرعين رياضيين فازت فيهما إسرائيل بأكثر من ميدالية أولمبية واحدة.

في كل سؤال تختارونه من الأسئلة 2-6، أجبوا عن جميع البنود.

2. أ. ما هو "القلق الوضعي"؟ ($3\frac{1}{3}$ درجات)
ب. اشرحوا الفرق بين "القلق الوضعي" و "القلق المتعلق بالصفة". (5 درجات)
ج. ما الذي يمكن أن يجعل الرياضي يعيش تجربة "قلق وضعي" أثناء المنافسة؟ أعطوا مثلاً واحدًا. (5 درجات)
3. أ. ما هو "الضغط"، حسب نموذج المحفزات؟ ($3\frac{1}{3}$ درجات)
ب. اذكروا محززين يؤديان إلى الضغط، حسب نموذج المحفزات. (5 درجات)
ج. اختاروا أحد المحززين اللذين ذكرتموهما في البند "ب"، وأعطوا مثلاً يبين كيف يمكن لهذا المحفز أن ينعكس في عالم الرياضة أو في الحياة الشخصية. (5 درجات)

4. الدافعية – وَضْع أهداف في الرياضة

- أ. كيف يساهم "وَضْع الهدف" في تشكيل السلوك الرياضي؟ ($3\frac{1}{3}$ درجات)
ب. حسب روبسون، توجد في عملية وَضْع الأهداف خمس خطوات.
اعرضوا باختصار اثنتين منها. (4 درجات)
ج. اختاروا إحدى الخطوتين اللّتين عرضتموهما في البند "ب"، وأعطوا مثلاً يبيّن كيف يمكن أن تنعكس هذه الخطوة في عالم الرياضة أو في الحياة الشخصية. (6 درجات)

5. الرياضة في اليونان القديمة

- أ. كان في "ألعاب التاج (الملك)" في اليونان القديمة أربعة أنواع من المنافسات الكبيرة.
اذكروا نوعين لـ "ألعاب التاج" في اليونان القديمة. (4 درجات)
ب. اشرحوا ماذا كانت السياسة بالنسبة لمشاركة النساء في الألعاب الأولمبية في اليونان القديمة. ($3\frac{1}{3}$ درجات)
ج. اعرضوا سببين لتراجع الرياضة في اليونان القديمة بعد فترة ازدهار طويلة. (6 درجات)

6. مسائل سياسية والهوية اليهودية في الرياضة الإسرائيلية

- أ. ما هي "اتفاقية فيفتي فيفتي"، وما هي مساهمتها في الرياضة الأولمبية في إسرائيل؟ ($3\frac{1}{3}$ درجات)
ب. في تاريخ الرياضة الإسرائيلية والعالمية نجد حالات كثيرة من التدخل السياسي.
اعرضوا باختصار حالة واحدة كهذه. (5 درجات)
ج. اشرحوا كيف تنعكس مسألة الهوية اليهودية في قضية المجدفين في الألعاب الأولمبية في سيول 1988.
(5 درجات)

الفصل الثاني

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

لا توجد أسئلة إلزاميّة في هذا الفصل .

في هذا الفصل، يجب الإجابة عن ثلاثة من الأسئلة 7-13 . (لكلّ سؤال – 20 درجة .)

إذا اخترتم الإجابة عن السؤال 7، أجبوا باختصار (1-4 أسطر) عن أربعة من البنود "أ" – "ي" . (لكلّ بند – 5 درجات .)

7. أ. ما الذي يميّز جريان الدم في الأوعية الدموية التاجيّة؟

ب. أعلن معلّم للتربية البدنيّة في بداية الدرس أنّه سيّجري بشكل مفاجئ اختبار لياقة بدنيّة للطلّاب .
يمكن أن يؤدّي هذا الإعلان إلى إثارة في الجهاز العصبيّ الذاتي (اللاإرادي) في أجسام الطّلاب .
اذكروا أيّ نوع جهاز عصبيّ يمكن أن يُثار .
اذكروا مميّزين جسمانيّين يظهران أثناء تفعيل هذا الجهاز العصبيّ .

ج. اشرحوا ما هو "الحيزّ الهامد التشريحيّ" ("נפח מת אנטומי").

اذكروا حالة يكون فيها "الحيزّ الهامد الفسيولوجي" أكبر من "الحيزّ الهامد التشريحيّ" .

د. اذكروا آليتين تؤثران على الإعادة الوريديّة في الجهد .

هـ. ما هي القدرة الحركيّة النفسيّة (الپسيخوموتوريّة)؟

اذكروا واحدًا من مرّكّبات اللياقة الحركيّة النفسيّة، التي يتمّ تفعيلها أثناء أداء تمارين الجمباز الأرضيّ أو الجمباز
الفنيّ، وأعطوا مثالاً يبيّن كيف ينعكس مرّكّب اللياقة الذي ذكرتموه في هذا الفرع .

و. اذكروا فرقاً واحدًا بين المهارة المفتوحة والمهارة المغلقة .

أعطوا مثالاً لكلّ واحدة من هاتين المهارتين من فرعين رياضيّين مختلفين .

ز. أحد الرياضيّين لم يتدرّب لمُدّة أسبوعين لأنّه كان مريضاً . عندما تعافى من المرض، عاد إلى التدرّب حسب خطّة
التدريبات التي اعتاد عليها .

في اليوم التالي من التدرّب شعر بآلام في العضلات . أيّة ظاهرة تنعكس في الحالة الموصوفة؟ اشرحوا لماذا حدثت .

ح. اذكروا خمسة مرّكّبات (أقسام) للخليّة العصبيّة (النورون) . يمكن عرض الإجابة بشكل بيانيّ .

ط. اذكروا أيّة آليّة يتمّ تفعيلها عندما نُحرّك اليد بسرعة لتجنّب لمّس لهبة ساخنة .

ي. اذكروا و اشرحوا كم جزيء ATP يَنْتُج في نهاية العمليّة الهوائيّة لتحلّل جزيء جلوكوز . اذكروا في إجابتكم عدداً

صافياً للجزيئات (بدون الجزيئات التي تُستغلّ في العمليّة نفسها) .

في كل سؤال تختارونه من الأسئلة 8-13، أجبوا عن جميع البنود.

8. الجهاز التنفسي

- أ. بهدف تشخيص أمراض الرئتين، يُجرى اختبارات ديناميكية للأداء الوظيفي للرئتين. اعرضوا أحد هذه الاختبارات. اذكروا في إجابتكم اسم الاختبار وطريقة إجراء الاختبار وقيمة النتيجة السليمة في الاختبار. (6 درجات)
- ب. اشرحوا لماذا في أغلب الحالات، لا يكون الجهاز التنفسي عاملاً محدداً (مقيداً) في الجهد. استعملوا في إجابتكم المصطلح "احتياطي تنفسي". (7 درجات)
- ج. أعطوا مثلاً لمرض واحد يرتبط بالجهاز التنفسي، واذكروا تأثيره على نتائج أحد الاختبارات الديناميكية. (7 درجات)

9. عضلات الهيكل العظمي: التعرف عليها ومبناها وأنواع الانقباضات

- أ. اذكروا المركبات المنقبضة والمركبات المرنة لعضلات الهيكل العظمي. (6 درجات)
- ب. اشرحوا ما هو "الانقباض الديناميكي الكونسنتري (المتمركز)"، وما هو "الانقباض الديناميكي الإكسنترى (اللامتمركز)". تطرقوا في إجابتكم إلى طول العضلة. (7 درجات)
- ج. أعطوا مثلاً لتمرين واحد يحدث فيه في العضلة انقباض ديناميكي كونسنتري وكذلك نشاط إكسنترى للعضلة. اذكروا في إجابتكم أية عضلة تقوم بالحركة. (7 درجات)

10. مركبات اللياقة البدنية

- أ. ما هي اللياقة البدنية العامة، وما هي اللياقة البدنية الخاصة (العينية)؟ تطرقوا في إجابتكم إلى مركبات اللياقة البدنية. (6 درجات)
- ب. اذكروا المركبات الخاصة لللياقة البدنية، التي يحتاجها الرياضيون في فرع التنس. اذكروا أية مركبات من هذه المركبات تنعكس أثناء أداء:
- ضربة افتتاحية في التنس.
 - ركض سريع باتجاه الشبكة وعودة سريعة إلى خط الأساس.
- (7 درجات)
- ج. اذكروا اختبار لياقة بدنية يمكن بواسطته فحص أحد مركبات اللياقة البدنية التي ذكرتموها في البند "ب". (7 درجات)

11. الجهاز الدوري



- א. اشرحوا ما هي "كفاءة القلب" ("תפוקת לב"). (6 درجات)
- ב. صفوا التغيّر في كفاءة القلب (المحور y) أثناء القيام بجهد:
 - من جهد خفيف وحتىّ جهد أقصى (المحور x). يمكن عرض إجابتكم بواسطة هيئة المحاور التي أمامكم. (7 درجات)
- ג. عند الانتقال من الراحة إلى القيام بجهد بشدّة مختلفة يحدث توزيع مجدّد للدم الذي يجري إلى الأعضاء المختلفة في الجسم:
 - الدماغ، القلب، العضلات، الجلد، الكلية، أعضاء البطن.
 - اخترّوا عضويّن من القائمة. اذكروا توجّه التغيّر (ارتفاع أو انخفاض) في جريان الدم إلى هذين العضويّن، عند الانتقال من حالة الراحة إلى الجهد الأقصى، وفسّروا هذا التوجّه (لا حاجة لذكر أعداد دقيقة في إجابتكم). (7 درجات)

12. مبادئ التدريب

- א. اشرحوا ما هو التعويض الزائد (פיצוי יסר). (6 درجات)
- ב. اشرحوا لماذا في حالة التدرّب الزائد لا يحدث تعويض زائد. (7 درجات)
- ג. اذكروا أربع علامات تدلّ على تدرّب زائد. (7 درجات)

13. مصادر الطاقة

- א. اذكروا المراحل الثلاث في المسار الهوائي لإنتاج الطاقة.
 - في أيّة مرحلة ينتج جزيئان لحامض البيروفيك، وكيف يندمجان في المسار الهوائي؟ (6 درجات)
- ב. أعطوا مميّزين للمسار الهوائي. (7 درجات)
- ג. أعطوا أمثلة لثلاثة فروع رياضية يكون فيها استعمال المسار الهوائي سائدًا (مهيمنًا). اشرحوا إجابتكم. (7 درجات)

בהצלחה! נשמתי לכם 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.