

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות

מועד הבחינה: קיץ תשפ"ה, 2025

מספר השאלון: 41381

תרגום לערבית (2)

دولة إسرائيل وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بجروت

موعد الامتحان: صيف 2025

رقم النموذج: 41381

ترجمة إلى العربية (2)

חינוך גופני

הוראות

תعليمات

א. משך הבחינה: שעתיים 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'

א. מֵדַת הַבִּיחָן: שַׁעֲתַיִם וְחֻצִּי.

ב. מִבְנֵי הַנִּמּוּדָג וְתוֹזִיעַ הַדְּרָגָת:

בַּשָּׁלוֹן זֶה שְׁנֵי פְּרָקִים.

פְּרָק רִאשׁוֹן: פְּרָקִים נִבְחָרִים בַּתּוֹרַת

הַחִינוּךְ הַגּוּפְנִי וּבַתּוֹלְדוֹתָיו, הַפְּסִיכּוֹלּוֹגְיָה

הַרְיָאָה

$12 + (14 \times 2) - 40$ דְּרָגָה

פְּרָק שֵׁנִי: חִינוּךְ לְבְּרִיאוּת, תְּהִלִּיכִים

בִּיּוֹלוֹגִיִּים, הַפִּיזִיּוֹלּוֹגְיָה שֶׁל הַמֵּאמֵץ,

תְּהִלִּיכִים בִּיּוֹמִכְנִיִּים, תּוֹרַת הַכּוֹשֶׁר הַגּוּפְנִי

$18 + (14 \times 3) - 60$ דְּרָגָה

הַמְּגֻמָּע - 100 דְּרָגָה

ג. חֹמֶר עֶזֶר מוֹתָר בְּשִׁמּוּשׁ: אֵין.

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 النموذج 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 (إلزامي) وعن اثنين من الأسئلة 2-6. أجبوا عن السؤال 1 – إلزامي. (12 درجة)
أجبوا باختصار (1-4 أسطر) عن أربعة من البنود "أ – ح". (لكل بند – 3 درجات).

1. أ. حسب ما تعلمتم، اشرحوا ما هي الدافعية.
- ب. ماذا يُمثّل الـ"هو" (id) في النموذج البنيوي لفرويد؟
- ج. ما هو الضغط، حسب نموذج ردّ الفعل؟
- د. عرضوا باختصار إحدى طرق الارتقاء التي تعلمتموها.
- هـ. كيف ينعكس التوجّه "الأمل يساوي ذهباً" في سياق الألعاب الأولمبية؟
- و. ما الذي يُميّز فرع القفز الطويل في اليونان القديمة مقارنةً بهذا الفرع في أيامنا؟
- ز. اذكروا اسمي رياضيّين يهوديّين لم يُمثّلوا دولة إسرائيل، وحقّقوا نجاحاً أولمبياً.
- ح. اذكروا فرع الرياضة الذي تنافس فيه كل واحد منهما.
- ح. صفوا باختصار كيف تتمّ لعبة "الحجلة".

أجبوا عن اثنين من الأسئلة 2-6. (لكل سؤال – 14 درجة).
في كل سؤال تختارونه، أجبوا عن جميع البنود.

2. النساء في الرياضة

- أ. اذكروا اسم واحدة من الرياضيات النساء الإسرائيليات، نجحت في الساحة الدولية، واذكروا فرع الرياضة الذي تنافست فيه. (4 درجات)
- ب. اشرحوا السبب المركزيّ لتسرّب الرياضيات النساء من الرياضة التنافسية. (5 درجات)
- ج. اشرحوا لأيّ غرض أقاموا المجلس الجماهيريّ (العالم) "إتنا" ("אתנה"). (5 درجات)

3. المكابيآت

- أ. اعرضوا علاقة يوسف يكو تئيلي بألعاب المكابيّة. (4 درجات)
- ب. اذكروا أحد أهداف ألعاب المكابيّة. (5 درجات)
- ج. اختاروا إحدى المكابيآت التي تعلّمت منها، واعرضوا باختصار المميّز الخاصّ للمكابيّة التي اخترتموها. (5 درجات)

4. الصحة في الإسلام

- أ. اذكروا هدفًا واحدًا للوالدين في التربية البدنيّة لأبنائهم، حسب الإسلام. (4 درجات)
- ب. اشرحوا تحريمًا واحدًا في الإسلام، تنعكس فيه أهميّة الصحة أو نمط الحياة المحبّد. (4 درجات)
- ج. حسب الإسلام، اشرحوا تأثير حركة الجسم أثناء الصلاة على الصحة البدنيّة. (6 درجات)

5. نظريّة الاحتياجات لِماسلو

- أ. صنّف ماسلو احتياجات الإنسان إلى خمسة معايير.
- اذكروا اثنين من المعايير في نظريّة ماسلو. (4 درجات)
- ب. اعرضوا باختصار أحد المعيارين اللّذين ذكرتموهما في البند "أ". (4 درجات)
- ج. أعطوا مثالاً واحدًا لظّوح رياضيّ لتحقيق الذات في عالم الرياضة التنافسيّة. (6 درجات)

6. نموذج الـ "u" المقلوب

- أ. يعرض نموذج الـ "u" المقلوب العلاقة بين متغيّرين.
- اذكروا ما هما المتغيّران، حسب هذا النموذج. (4 درجات)
- ب. اذكروا أيّة أنشطة تساعد الرياضيّ على الانتقال من النقطة المثلى (נקודת אופטימום) إلى المجال الأمثل (טווח אופטימום). (5 درجات)
- ج. ما هو مستوى الإثارة المطلوب للرياضيّ الذي يتنافس في فرع التصويب نحو الهدف؟ اشرحوا إجابتكم. (5 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.

أجيبوا عن السؤال 7 – إلزامي. (18 درجة)

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

7. أ. اذكروا ما هي الحركة في مفصل الرُكبة، وما هو نوع الانقباض في مفصل الرُكبة، أثناء أداء هبوط من صدّة في لعبة الكرة الطائرة.

ب. اشرحوا نوع الإصابة "تمزّق في الرباط الصليبيّ الأمامي". اذكروا في إجابتكم أين تحدث هذه الإصابة في الجسم، وإلى ماذا تؤديّ.

ج. اشرحوا تأثير الانتقال من الوقوف إلى الاستلقاء على حجم نبضة القلب.

د. أثناء أداء تمرين "إبعاد الكتفين مع أثقال يدويّة في الوقوف"، أيّة عضلة تعمل في مفصل الكتف، وفي أيّ مستوى تعمل؟

هـ. اشرحوا لماذا من الصعب، أثناء الغوص، التنفّس بواسطة "شركل الغوّاصين" (أنبوب التنفّس تحت الماء).

و. "الانبساط البطيني" هو مرحلة في دورة عمل القلب. صفوا ماذا يحدث في هذه المرحلة.

ز. ما هو التنسيق (קואורדינציה)؟ أعطوا مثلاً لتمرين من فرع ألعاب القوى الخفيفة لتطوير التنسيق.

ح. يجب على حارس المرمى في لعبة كرة اليد أن يستجيب (يردّ فعلاً) على أعمال لاعب في الفريق المنافس – أيّ مركّب لياقة نفسيّة – حركيّة (پسيخوموتوريّة) يُفحص في هذا الحدث؟

ط. اذكروا وظيفتَيْن للدهن غير الحيوي (المخزّن) في أجسامنا.

ي. ما هو مسار الطاقة السائد في مباراة الجودو؟ اشرحوا لماذا.

أجيبوا عن أحد السؤالين 8-9. (14 درجة)

8. الجهاز التنفسي

- أ. اذكروا العضلات الثلاث التي تشارك في عملية الشهيق. (4 درجات)
- ب. اشرحوا كيف تتم العملية الميكانيكية للشهيق أثناء الراحة. (5 درجات)
- ج. صفوا عمل عضلات التنفس أثناء الجهد الأقصى في عملية الشهيق وفي عملية الزفير. (5 درجات)

9. الجهاز الدموي والجهاز العصبي

- يجب على الرياضي الشاب الذي يشارك في نشاط رياضي تنافسي أن يجري فحص التخطيط الكهربائي للقلب (EKG) أثناء الراحة.
- أ. ما هو هدف فحص التخطيط الكهربائي للقلب؟ (4 درجات)
 - ب. اشرحوا كيف يُجرى فحص التخطيط الكهربائي للقلب، وعلّلوا لماذا من المهم إجراء هذا الفحص لمن يمارس الرياضة التنافسية. (5 درجات)
 - ج. اذكروا أية "أذرع" (أجهزة فرعية) في الجهاز العصبي اللاإرادي (الذاتي) تؤثر على وتيرة نبض القلب، وبأية طريقة يؤثر كل واحد منها على وتيرة نبض القلب. (5 درجات)

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

10. مسارات الطاقة

- نظم معلم التربية البدنية سباقاً متعدد الرياضات لطالبه، فيه خمس فعاليات، حسب الترتيب الذي أمامكم: ركض 80 متراً، قفز طويل من المكان، رمي كرة حديدية، ركض 300 متر حواجز، ركض 3,000 متر.
- أ. اذكروا ما هو الوقود الأيضي (הדלק המטבולי) السائد في كل واحدة من الفعاليات. (4 درجات)
 - ب. اختاروا إحدى الفعاليات، وشرحوا ما هو مسار الطاقة السائد أثناء أدائها. فصلوا في إجابتكم مسار الطاقة، ومصدر الطاقة، وأين تحدث عملية إنتاج الطاقة، وما هي النواتج، وما هي النواتج المرافقة (إذا وجدت)، وما هي الفترة الزمنية التي تحدث فيها عملية إنتاج الطاقة في مسار الطاقة الذي اخترتموه. (5 درجات)
 - ج. أعطوا مثلاً آخر لسباق متعدد الرياضات مكوّن من فعاليات أخرى تعتمد على نفس مسارات الطاقة. اذكروا في إجابتكم الفعالية (الفرع) ومسار الطاقة السائد. (5 درجات)

11. مبادئ التدريب وطرق التدريب لتطوير التحمل

- أ. اشرحوا ما هو هدف مبدأ التدرّج في التدريب. (4 درجات)
- ب. اشرحوا ما هي التدريبات الفترية، وفصلوا أنواع التدريبات الفترية. (5 درجات)
- ج. اكتبوا ثلاثة أمثلة لتطبيق مبدأ التدرّج في أحد أنواع التدريبات الفترية التي ذكرتموها في البند "ب". (5 درجات)

أجيبوا عن أحد السؤالين 12-13. (14 درجة)

12. أمراض القلب والأوعية الدموية

- أ. اذكروا عاملين خطر سلوكيين – بيئيين يمكن أن يؤديا إلى تطور مرض القلب التاجي. (4 درجات)
- ب. اشرحوا ما هو تصلب الشرايين، وكيف يمكن أن يؤدي إلى مرض القلب التاجي. (5 درجات)
- ج. أعطوا مثالين لتغيرات تحدث في الجسم في أعقاب التدريب لتطوير التحمل المتواصل الذي يهدف إلى تقليص عوامل الخطر لتطور أمراض القلب. (5 درجات)

13. تركيبة الجسم: الجسم النحيل ودهون الجسم

- أ. اشرحوا ما هو فرط التنسج (هيبيرلاسيا) وما هو فرط التضخم (هيبرتروپيا) لخلايا الدهون. (4 درجات)
- ب. اشرحوا آية تغيرات تحدث في تركيبة الجسم نتيجة التقدم في العمر، ابتداءً من العقد الثالث من الحياة. (5 درجات)
- ج. أعطوا مثالين لأنشطة بدنية منتظمة يمكن أن تعيق التغيرات التي ذكرتموها في البند "ب". اشرحوا كيف يُعيق كل واحد منهما هذه التغيرات. (5 درجات)

**בהצלחה!
نتمنى 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.