

מדינת ישראל

משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות

מועד הבחינה: קיץ תשפ"ו, 2026

מספר השאלון: 41381

תרגום לערבית (2)

دولة إسرائيل وزارة التربية والتعليم

نوع الامتحان: بچروت

موعد الامتحان: صيف 2026

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 הַאִמְתָּחַן: שעתן ונصف.

ב. מִבְנֵי הַנִּמּוּדָג וְתוֹזִיעַ הַדִּרְגָּת: ב

בִּי הַזֶּה הַנִּמּוּדָג פְּסָלָן.

הַפְּסָל הָאֶחָד: פְּסָל מִחְתָּרָה בִּי עֵלֵם

הַתִּרְבִּיָּה הַבְּדִנִּיָּה וּבִי תַרִיחָהּ, עֵלֵם נִפְס

הַרְיָאָה

$12 + (14 \times 2) - 40$ דִּרְגָּה

הַפְּסָל הַשֵּׁנִי: הַתִּרְבִּיָּה הַשְּׁחִיָּה, עֵמִלִּיּוֹת

בִּיּוֹלוֹגִיָּה, פְּסִיּוֹלוֹגִיָּה הַיְּהוּד, עֵמִלִּיּוֹת

בִּיּוֹמִיכָנִיכִיָּה, עֵלֵם הַלֵּיָאָה הַבְּדִנִּיָּה

$18 + (14 \times 3) - 60$ דִּרְגָּה

הַמִּגְמוּעַ - 100 דִּרְגָּה

ג. מוֹאֵד מְסַעֵדָה יֻסְמַח אִסְתַּעְמָלָהּ: לֹא תוֹגֵד.

ג. חֹמֶר עֹזֵר מוֹתֵר בְּשִׁמּוֹשׁ: 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. في بروفيل "جبل الجليد" للرياضيين الناجحين فُحصت ست صفات شخصية. اذكروا اثنين منها.

ب. اعرضوا مثلاً واحدًا يبين كيف تُشجّع الدافعية الخارجية الطفل الصغير على الانضمام إلى دورة رياضية.

ج. أعطوا مثالين لأضرار صحية يمكن أن تتسبب للإنسان نتيجة حالات ضغط شديدة.

د. اشرحوا ما هو "القلق". اعتمدوا في إجابتكم على التعريف الوارد في الكتاب التعليمي.

هـ. اذكروا عامليْن ساهما في تطوّر الرياضة في اليونان القديمة.

و. اذكروا هدفًا واحدًا لـ "جمعية دفع النساء قُدّمًا في الرياضة".

ز. اذكروا سببًا واحدًا بدأت إسرائيل لأجله بالمشاركة في الألعاب الأولمبية في سنة 1952 فقط.

ح. ما هو الفرق بين لعبتي الركوب في الإسلام: لعبة "الأكرة" ولعبة "اللّبخة والجريد"؟

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

في كلّ سؤال تختارونه، أجبوا عن جميع البنود.

2. نظرية الشخصية لإريكسون

أ. ما الذي يُشكّل تطوّر الإنسان حسب إريكسون؟ (4 درجات)

ب. اذكروا مرحلتين من ثماني مراحل التطوّر حسب إريكسون.

تطّرقوا في إجابتكم إلى المهمّات (الصراعات) في كلّ واحدة من المرحلتين اللتين ذكرتموهما. (4 درجات)

ج. اختاروا إحدى المرحلتين اللتين ذكرتموهما في البند "ب"، وأعطوا مثلاً يبيّن كيف تؤثر طريقة مواجهة المهمة

(الصراع) في هذه المرحلة على تطوّر الإنسان. (6 درجات)

3. الحاجة إلى الإنجاز والخوف من الفشل
أ. اشرحوا مصطلح "الحاجة إلى الإنجاز"، حسب الكتاب التعليمي. (3 درجات)
ب. في سلوك الشخصية "الخائفة من الفشل" توجد أربعة مميزات.
اذكروا أحد هذه المميزات. (3 درجات)
ج. أعطوا مثلاً واحدًا من مجال الرياضة أو من الحياة الشخصية، للسلوك الذي يميز الإنسان الخائف من الفشل. (8 درجات)
4. الرياضة في اليونان القديمة
أ. اذكروا اثنين من أسس (توجهات) اليونان القديمة، التي انعكست في مصطلح "الرياضي" ("האתלט"). (4 درجات)
ب. اعرضوا باختصار مميزات البانكرتيون كفرع قتالي شامل في اليونان القديمة. (4 درجات)
ج. اشرحوا أهمية استعمال الزيت في مباريات المصارعة في اليونان القديمة. (6 درجات)
5. النساء في الرياضة
أ. اذكروا مجال عمل واحدًا للنساء في فترة "البلدات التعاونية الأولى" / (המושבות הראשונות). (3 درجات)
ب. اعرضوا باختصار مميزتين للتمييز ضد النساء في مجال الرياضة في إسرائيل. (6 درجات)
ج. اشرحوا كيف كان من المفترض أن تُغيّر "الخطّة الوطنية للرياضة النسائية" التي كُتبت في سنة 2005، الرياضة النسائية في إسرائيل. اعرضوا شرحين في إجابتكم. (5 درجات)
6. الرياضة في الإسلام وفي المسيحية
أ. لا يرى الإسلام في الصيد مصدر رزق فحسب، بل أيضًا عملًا يساهم في تطوير مهارات في مجالات حياتية مختلفة. اذكروا أحد هذه المجالات. (4 درجات)
ب. اعرضوا باختصار فرعَيْن رياضيين كانا محرّمين في الإسلام. (8 درجات)
ج. اشرحوا كيف أُجريت المنافسة في فرع السباحة في الإسلام. (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 – إلزامي. (18 درجة)

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

7. أ. أعطوا مثلاً واحدًا لتأثير الجهاز العصبيّ الودّي (السمپثاويّ) على الأداء الوظيفيّ للأعضاء في الجسم.

ب. ما هو الفرق بين المفاصل الليفيّة والمفاصل الغضروفيّة؟

ج. ما الذي يميّز النشاط الكهربائيّ لعضلة القلب بالمقارنة مع عضلات الهيكل العظميّ؟

د. ما هي "القوّة المتفجّرة"؟ اذكروا فرعاً رياضياً واحدًا، "القوّة المتفجّرة" فيه هي مركّب سائد.

هـ. اذكروا وفصّلوا ثلاثة الأمور التي تُحدّد القدرة في مركّب اللياقة البدنيّة.

و. على أيّ مبداء يجب الحرص أثناء التدرّب البدنيّ لتجنّب الإصابات التي يُسبّبها التدرّب الزائد؟ علّلوا إجابتكم، وأعطوا مثلاً واحدًا.

ز. ما هي العضلات المُثبّطة (الفيكستوريّة)؟

أعطوا مثلاً واحدًا لعملها.

ح. ما هو غشاء الجنب في الرئتين، وما هي وظيفته؟

ط. الاتّزان هو أحد مركّبات اللياقة النفسيّة – الحركيّة (الپسيخوموتوريّة).

ما هو الفرق بين الاتّزان الساكن والاتّزان الديناميّ؟ أعطوا مثلاً لمهارة حركيّة في أحد نوعي الاتّزان.

ي. كيف يُحسّب مؤشر كتلة الجسم ("Body Mass Index – BMI")؟

أجيبوا عن ثلاثة من الأسئلة 8-13. (لكل سؤال – 14 درجة)
في كل سؤال تختارونه، أجيبوا عن جميع البنود.

8. جهاز العضلات

- في تمرين السحب إلى الأعلى (العقلة) بقبضة علوية، مع المكوث ثابنتين في نهاية السحب إلى الأعلى، قبل تنفيذ النزول –
أ. ما هي عضلة الأجونيست التي تُنشط في هذا التمرين؟ أية عضلات مؤازرة (سينرجيستية) تعمل في هذا التمرين؟ (5 درجات)
ب. اذكروا ووصفوا نوع الانقباض الذي يحدث أثناء المكوث في التمرين الموصوف في مقدمة السؤال. اشرحوا ماذا يحدث في العضلة نفسها من ناحية المركبات المنقبضة والمُرنة. (6 درجات)
ج. أعطوا مثالاً لتمرين تُنشط فيه نفس العضلات، كما في التمرين الموصوف في مقدمة السؤال. (3 درجات)

9. جهاز التنفس

- أ. ما هي التهوية الرئوية، وكيف يتم حسابها؟ (5 درجات)
ب. ما هي التهوية الحويصلية؟ اشرحوا أهميتها. (5 درجات)
ج. أية تغيرات في نمط التنفس تُمكن زيادة التهوية الرئوية أثناء الجهد المتواصل؟ (4 درجات)

10. جهاز الطاقة

- يرغب بعض الطلاب في تحسين قدرتهم الهوائية وقدرتهم اللاهوائية.
أ. صفوا عملية إنتاج الطاقة في أحد مساري الطاقة. (6 درجات)
ب. ما هو الوقود الأيضي (הדלק המטבולי) في المسار الذي وصفتموه في البند "أ"؟ في أي جزء في الخلية يحدث مسار إنتاج الطاقة؟ (4 درجات)
ج. أعطوا مثالاً لفرع رياضي يُعتبر المسار الذي ذكرتموه في البند "أ" سائداً فيه. عللوا إجابتكم. (4 درجات)

11. مبادئ وطرق التدرب لتطوير القوة

- أ. اذكروا خمسة متغيرات في تدريبات القوة. (4 درجات)
ب. كيف ينعكس مبدأ التدرج في اثنين من متغيرات التدرب التي ذكرتموها في البند "أ"؟ (6 درجات)
ج. أعطوا مثالاً واحداً لطريقة تدرب لتطوير التضخم العضلي (الهيبرتروپيا العضلية) . اشرحوا كيف تظهر متغيرات التدرب في المثال الذي أعطيتموه. (4 درجات)

12. الجهاز الدموي

- أ. ما هي كفاءة القلب (תפוקת לב)؟ اذكروا واشرحوا ما هما العاملان اللذان يحدّدان كفاءة القلب. (4 درجات)
- ب. كيف تؤثر الإعادة الوريدية على كفاءة القلب في الراحة وفي الجهد؟
تطرقوا في إجابتكم إلى حجم الامتلاء. (6 درجات)
- ج. هناك أهمية كبيرة للإعادة الوريدية بعد انتهاء الجهد.
كيف يمكن تحسين الإعادة الوريدية بعد انتهاء النشاط البدني؟ علّلوا إجابتكم. (4 درجات)

13. مفاصل الجسم

- أ. اذكروا واشرحوا ثلاثة مستويات الحركة في جسم الإنسان. (6 درجات)
- ب. اكتبوا جميع الحركات الممكنة في الكتف في كلّ واحد من مستويات الحركة التي ذكرتموها في البند "أ".
(4 درجات)
- ج. أعطوا مثالاً لتمارين يدمج مستويين للحركة، واذكروا مستويي الحركة اللذين في التمرين. (4 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.