

امتحان تقييم مكتسبات التربية العلمية

الميدان الثاني - حفظ الصحة -



الكفاءة 1: حفظ الصحة

أثناء حصّة التربية البدنية قمت رفقة بعض زملائك بلعب مباراة في كرة القدم مباشرة بعد خروجكم من القسم، لم يمض وقت طويل حتى أصيب زميلك مصطفى بتمزّق عضلي لم يستطع على إثره إكمال المباراة .

المعيار 1 : تفسير الوضعيات المختلفة للحركة

(1)- أكمل الفقرة الآتية بالكلمات المناسبة:

الأوتار - تحرك - عضلات - تقصّر - الثني - العظام - الحركة - البسط

..... هي نشاط بدني نتيجة تقلّص مرتبطة بـ

بواسطة وعندما تتقلّص العضلة ، ممّا يؤدي إلى

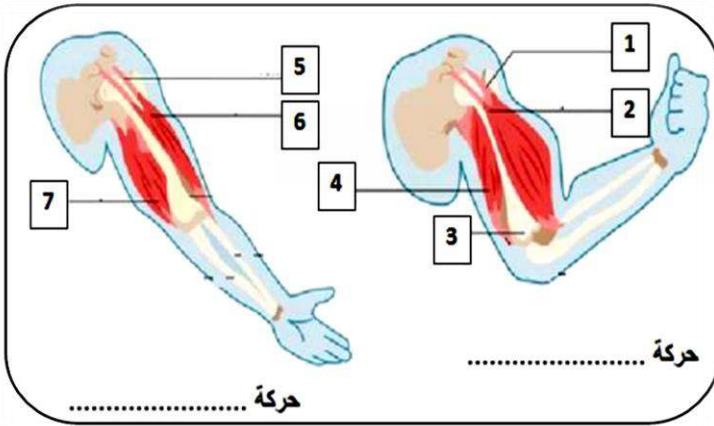
..... العظام من جهتي المفصل.

المعيار 2: استخراج مظاهر الحركة من خلال سندات

(2)- املأ الفراغ بما يناسبه مستعينا بالعبارات التالية :

وتر - عضلة قابضة - ثني - عضلة باسطة - بسط - مفصل -

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 - | 2 - |
| 3 - | 4 - |
| 5 - | 6 - |
| 7 - | |



المعيار 3 : العلاقة بين وتيرتي التنفس و النبض، و الغذاء مع الجهد العضلي

(3)-- أثناء لعبكم هذه المباريات ظهرت عليكم عدّة أعراض ، أذكر أربعة أعراض ظهرت عليكم :

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)

المعيار 4: تقديم توجيهات عن عواقب الإخلال بالقواعد الصحية أثناء القيام بالجهد العضلي

(4)- بعد إصابة مصطفى بتمزّق عضلي أردت أن تبين له سبب إصابته و تقترح له ثلاثة قواعد صحيّة يجب عليه إتباعها .

أ - اختر سببا واحداً لإصابة مصطفى بتمزّق عضلي ، ثم ضع أمامه علامة (x) .

1 - تسديده للكرة بقوة . ☐ 2 - عدم اجرائه للتسخينات قبل بداية المباراة . ☐

3 - لم يلتزم بالقواعد الصحية قبل الجهد العضلي . ☐ 4 - لم يضمن قسطاً من الراحة لجسده . ☐

ب- قدّم ثلاث قواعد صحيّة لمصطفى كي لا يصاب أثناء ممارسة جهد عضلي :

- (1)
- (2)
- (3)

حل امتحان تقييم مكتسبات التربية العلمية

الميدان الثاني - حفظ الصّحة -



الكفاءة 1: حفظ الصحة

أثناء حصّة التربية البدنية قمت رفقة بعض زملائك بلعب مباراة في كرة القدم مباشرة بعد خروجكم من القسم ، لم يمض وقت طويل حتى أصيب زميلك مصطفى بتمزّق عضلي لم يستطع على إثره إكمال المباراة .

المعيار 1 : تفسير الوضعيات المختلفة للحركة

(1)- أكمل الفقرة الآتية بالكلمات المناسبة:

الحركة هي نشاط بدني ننتيجة تقلّص **عضلات** مُرتبطة بـ**العظام** بواسطة **الأوتار** وعندما تتقلّص العضلة **تقصر** ممّا يؤدي إلى **تحرك** العظام من جهتي المفصل.

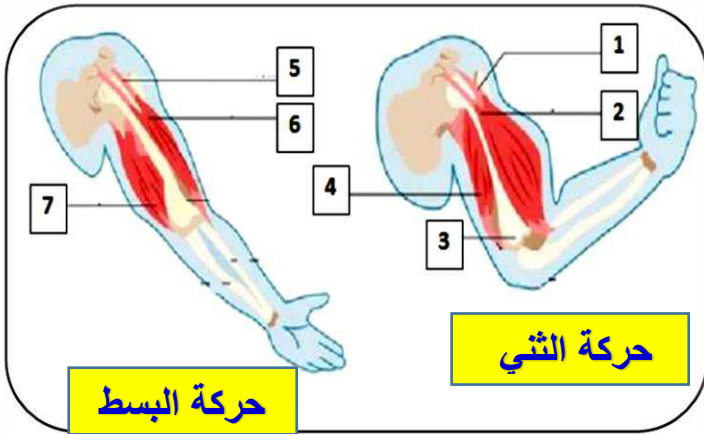
المعيار 2: استخراج مظاهر الحركة من خلال سندات

(2)- املأ الفراغ بما يناسبه مستعينا بالعبارات التالية :

وتر - عضلة قابضة - ثني - عضلة باسطة - بسط - مفصل .

1 - أوتار 2 - عظام 3 - مفصل 4 - العضلة الباسطة

5 - أوتار 6 - العضلة الباسطة 7 - العضلة القابضة



المعيار 3 : العلاقة بين وتيرتي التنفّس و النبض، و الغذاء مع الجهد العضلي

(3)-- أثناء لعبكم هذه المباريات ظهرت عليكم عدّة أعراض ، أذكر أربعة أعراض ظهرت عليكم :

1. ارتفاع شدّة التنفّس .

2. زيادة نبضات القلب .

3. الإحساس بالتعب و الإرهاق .

4. ارتفاع حرارة الجسم .

المعيار 4: تقديم توجيهات عن عواقب الإخلال بالقواعد الصحيّة أثناء القيام بالجهد العضلي

(4)- بعد إصابة مصطفى بتمزّق عضلي أردت أن تبين له سبب إصابته و تقترح له ثلاثة قواعد صحيّة يجب عليه إتباعها .

أ - اختر سببا واحداً لإصابة مصطفى بتمزّق عضلي ، ثم ضع أمامه علامة (X) .

1 - تسديده للكرة بقوة . ☐ 2 - عدم إجرائه للتسخينات قبل بداية المباراة . ☒

3 - لم يلتزم بالقواعد الصحيّة قبل الجهد العضلي . ☐ 4 - لم يضمن قسطاً من الرّاحة لجسده . ☐

ب- قدّم ثلاث قواعد صحيّة لمصطفى كي لا يصاب أثناء ممارسة جهد عضلي :

1. تسخين العضلات قبل الجهد العضلي .

2. ضمان قدر من الرّاحة بعد الجهد العضلي .

3. التغذية السليمة و المتنوعة .