

سلم التقديرات

المطالب	عناصر الإجابة	أ	ب	ج	د
المطلب 1	ثنائي - بسيط - متضادان - تنقلص - ترتخي بالترتيب				
التقديرات	5 أو 4 إجابات صحيحة 3 إجابات صحيحة 2 إجابات صحيحة إجابة واحدة صحيحة أو كل الإجابات خاطئة	×	×	×	×
المطلب 2	حركة الثنائي , حركة البسط , العضلة القابضة , الوتر , العضم , العضلة الباسطة				
التقديرات	6 أو 5 إجابات صحيحة 4 أو 3 إجابات صحيحة 2 إجابات صحيحة إجابة واحدة صحيحة أو كل الإجابات خاطئة	×	×	×	×
المطلب 3	العناصر الغذائية وثنائي الأكسجين الغذاء والهواء ثنائي الأكسجين الراحة				
التقديرات	الإجابة 1 الإجابة 2 الإجابة 3 الإجابة 4	×	×	×	×
المطلب 4	أصيب التلميذ بتمزق عضلي . الإحماء قبل الجهد العضلي . شرب الماء قبل وأثناء وبعد الجهد العضلي . التغذية المتوازنة . بذل الجهد تدريجيا .				
التقديرات	5 أو 4 إجابات صحيحة . 3 إجابات صحيحة . 2 إجابات صحيحة . إجابة واحدة صحيحة أو كل الإجابات خاطئة.	×	×	×	×

أضع علامة (X) أمام الإجابة الصحيحة :

تزداد الوتيرة التنفسية والوتيرة القلبية نظرا لحاجيات العضوية لـ :

☐

الغذاء والهواء

☐

الراحة

☐

العناصر الغذائية وثنائي الأوكسجين

☐

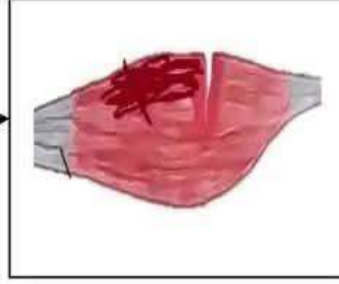
ثناء الأوكسجين

المطلب 4:

باقترب نهاية المباراة تعرض احد التلاميذ

لإصابة بليغة في عضلة الفخذ كما تبينه

الصورة المقابلة. (ظهور بقعة كبيرة زرقاء على الفخذ).



أصيب هذا التلميذ بـ

(أحدّد نوع الإصابة).

قد تعترضنا الكثير من الإصابات بأنواعها لعدم اتخاذنا للقواعد الصحية اللازمة أثناء

ممارسة الرياضة أو بذل جهد عضلي .

مستعينا بالصور أدناه وعلى ضوء ما درست انكر أربع قواعد صحية لحماية أنفسنا من الإصابات .



1-

2-

3-

4-

الأستاذ : حمودي علي

بالتوفيق والسداد

لإقامة دورة رياضية مصغرة في كرة اليد بين الأقسام بمدرستنا , بدأت التدريبات قبل أسبوعين من انطلاقها استعدادا

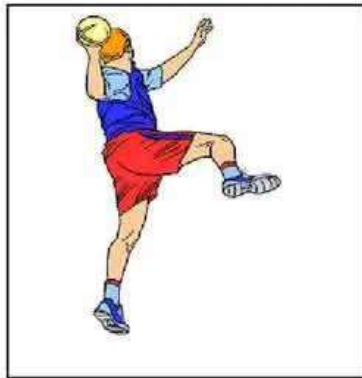


لبذل جهد معتبر أثناء الدورة .فقدم الأستاذ شرحا مفصلا لعمل العضلات المتضادة

المطلب 1 : أكمل الفراغات بم يلي :

متضادتان , بسط , ثني , ترتخي , تنقلص , المفصل .

عند الساعد تنقلص العضلة القابضة و ترتخي العضلة الباسطة و العكس عند الساعد ، العضلة القابضة و الباسطة..... ، عندما.....إحدهما الأخرى .



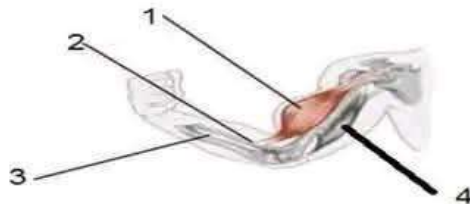
عند بداية أول مباراة بين فريقَي السنة الخامسة 1 والسنة الخامسة 2 التقطت الكاميرا الصورة المبينة أمامنا .

المطلب 2: أحدد نوع حركة كل من :

ساعدُ اليد اليمنى : حركة

ساعدُ اليد اليسرى : حركة

يظهر الرسم التخطيطي أدناه حركة الساعد لليد اليمنى .أكمل كتابة البيانات:



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

ومع انتهاء الشوط الأول أحس اللاعبون ببعض التعب والشعور بالعطش والكثير من العرق .

المطلب 3 :

الجدول التالي يبين التغيرات التي تحدث في عضويتنا أثناء الجهد العضلي :

مختلف النشاطات	حالة الراحة	حالة الجري السريع
الوتيرة التنفسية(عدد الحركات/ د)	15	35
الوتيرة القلبية(دقة في الدقيقة)	75	150