

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

الأستاذ: شرف الدين

اختبار تقييم المكتسبات في التربية العلمية

المستوى: السنة خامسة ابتدائي

البعد البيولوجي

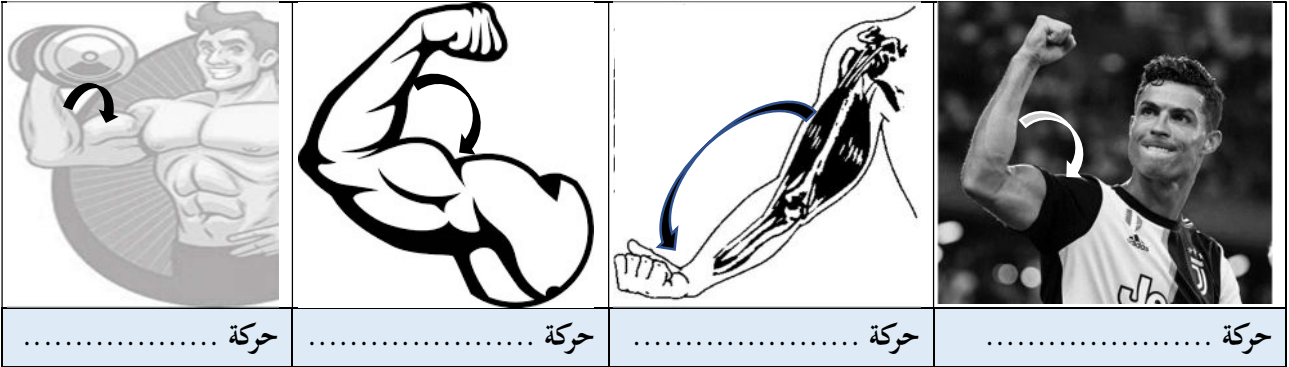
الأستاذ شرف الدين

كفاءة حفظ الصحة

الموضوع الأول

لك أخ مولع بالرياضة، يمارس جميع أصنافها من رفع الأثقال إلى كرة القدم وكرة السلة وغيرها مما لا تعرف اسمه.

المطلب 01: إليك بعض الصور التي وجدتها في مذكرته. ميّز حركة الثاني من حركة البسط في كلّ منها



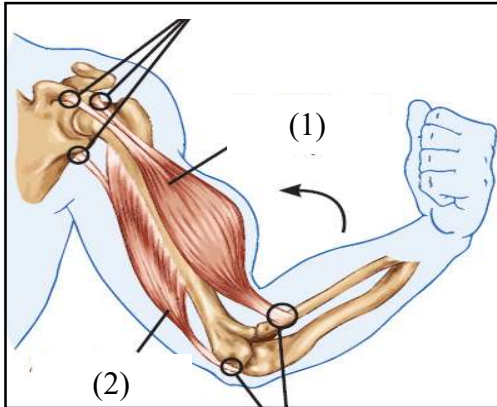
المطلب 02:

أ. سمّ البيانات المرقمة في الصورة التالية:

(1)

(2)

ب. بيّن كيفية عمل العضلات المتضادة في الحركة الممثلة في الصورة.



المطلب 03: لأجل معرفة تأثير الحركة والسكون على دقات القلب، قام أخوك بقياس تقريبي لدقات قلبه في وضعيات مختلفة.

عدد دقات القلب أثناء الراحة	عدد دقات القلب أثناء المشي السريع	عدد دقات القلب أثناء الجري السريع
75 دقة في الدقيقة	125 دقة في الدقيقة	155 دقة في الدقيقة

- أجب عمّا يلي:

1. ما سبب تغيّر دقات قلب أخيك كلّ مرة؟
2. لماذا تزداد دقات القلب كلّما مارس الإنسان الرياضة؟
3. بمّ يشعّر أخوك بعد الجري؟
4. حدّد العلاقة التي تربط بين الجهد العضلي والوتيرة التنفسية.

المطلب 04: طَلَبْتُ من أخيك بعض النصائح لتفادي الآثار السلبية للجهد العضلي. فسألك سؤالاً خاصاً ثم أعطاك ثلاث صورٍ وطلب منك الإجابة عما يلي:

1. اذكر أحد الآثار السلبية للجهد العضلي الشديد.

2. تعرّف على القواعد الصحية أثناء ممارسة الجهد العضلي المتضمنة في الصور.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

عناصر الإجابة					د	ج	ب	أ
أولاً								
الجواب 1	المطلب 01: 1/ حركة الثني / 2/ حركة البسط 3/ حركة الثني 4/ حركة الثني							
التقديرات	أربع إجابات صحيحة							×
	ثلاث إجابات صحيحة						×	
	إجابتان صحيحتان					×		
	إجابة صحيحة				×			
الجواب 2	المطلب 02: (1) العضلة القابضة (2) العضلة الباسطة عند ثني (3) الساعد تنقلص (4) العضلة القابضة (5) وترتخي (6) العضلة الباسطة (7)							
التقديرات	سبع أو ست إجابات صحيحة							×
	خمس أو أربع إجابات صحيحة						×	
	ثلاث إجابات صحيحة/ إجابتان صحيحتان					×		
	إجابة صحيحة				×			
الجواب 3	المطلب 03: سبب تغير دقات قلب أخيك كل مرة قيامه بجهد عضلي (1) تزداد دقات القلب كلما مارس الإنسان الرياضة لتدفع الدم إلى العضلات (2) يشعر أخوك بعد الجري بالتعب الشديد / الجوع (يذكر التلميذ أحدهما) (3) العلاقة التي تربطهما: كلما زاد الجهد العضلي زادت دقات القلب أي الوتيرة التنفسية. (4)							
التقديرات	أربع إجابات صحيحة							×
	ثلاث إجابات صحيحة						×	
	إجابتان صحيحتان					×		
	إجابة صحيحة				×			
الجواب 4	المطلب 4: - من بين آثاره السلبية: تكسر العظام، خلع المفاصل، التهاب الأوتار... (يذكر أحدها) (1) الصورة 1: كثرة شرب الماء / الصورة 2/ الأغذية الصحية المتنوعة الصورة 3/ القيام بالتسخين قبل الجهد العضلي.							
التقديرات	أربع إجابات صحيحة							×
	ثلاث إجابات صحيحة						×	
	إجابتان صحيحتان					×		
	إجابة صحيحة				×			