مقاطعة .....
مدرسة .....

امتحان تقييم مكتسبات التربية العلمية

السنة الدراسية: 24/23
المدة : 45 دقيقة

الميدان الثاني ـ حِفظ الصّحّة ـ



الكفاءة1: حفظ الصحة

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

المعيار1 : تفسير الوضعيات المختلفة للحركة

1)- أكْمِل الفَقْرة الآتِية بالكلمات **المُناسبة**:

الأوْتار - تَحَرّك - عَضلات - تَقْصُر - الثَّنْي - العِظام - الحركة - البسْط

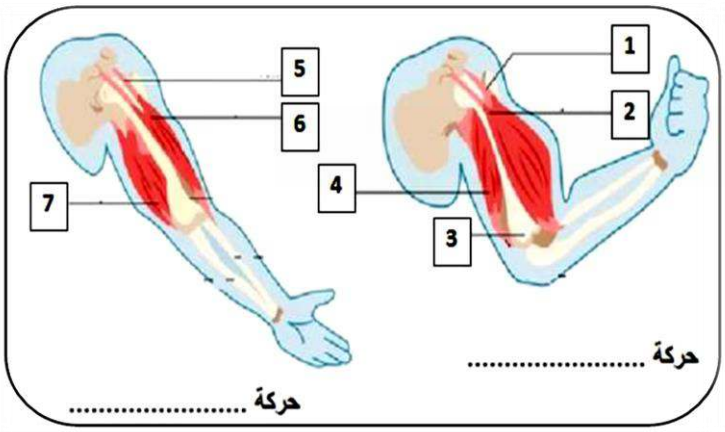
..... هي نشاط بدني نَتيجة تَقَلُّص..... مُرْتبِطة بـــ .....
بِواسِطة..... وعندما تَتقلَّص العضلة ..... ، مِمّا يُؤدِّي إلى
..... العظام من جِهتَي المِفْصَل.

المعيار2: استخراج مظاهر الحركة من خلال سندات

2)- املإ الفراغ بما يناسبه مستعينا بالعبارات التالية :

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

1 – ..... . 2 – ..... .
3 – ..... . 4 – ..... .
5 – ..... . 6 – ..... .
7 – ..... .



المعيار3 : العلاقة بين وتيرتيّ التنفّس و النبض، و الغذاء مع الجهد العضلي

3)- أثناء لعبكم هذه المباراة ظهرت عليكم عدّة أعراض ، اذكر أربعة أعراض ظهرت عليكم :

(1) ..... .
(2) ..... .
(3) ..... .
(4) ..... .

المعيار4: تقديم توجيهات عن عواقب الإخلال بالقواعد الصحّية أثناء القيام بالجهد العضلي

4)- بعد إصابة مصطفى بتمزّق عضلي أردت أن تبيّن له سبب إصابته و تقترح له ثلاثة قواعد صحّية يجب عليه اتّباعها .

أ – اختر سببا واحدًا لإصابة مصطفى بتمزق عضلي ، ثم ضع أمامه علامة (×) .

1 – تسديده للكرة بقوّة . ☐ 2 – عدم اجرائه للتسخينات قبل بداية المباراة . ☐
3 – لم يلتزم بالقواعد الصحية قبل الجهد العضلي . ☐ 4 – لم يضمن قسطًا من الرّاحة لجسده . ☐

ب– قدّم ثلاث قواعد صحّيّة لمصطفى كي لا يصاب أثناء ممارسة جهد عضلي :

(1) ..... .
(2) ..... .
(3) ..... .

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

مقاطعة .....
مدرسة .....

حل امتحان تقييم مكتسبات التربية العلمية

السنة الدراسية: 24/23
المدة : 45 دقيقة

الميدان الثاني ـ حِفظ الصّحّة ـ



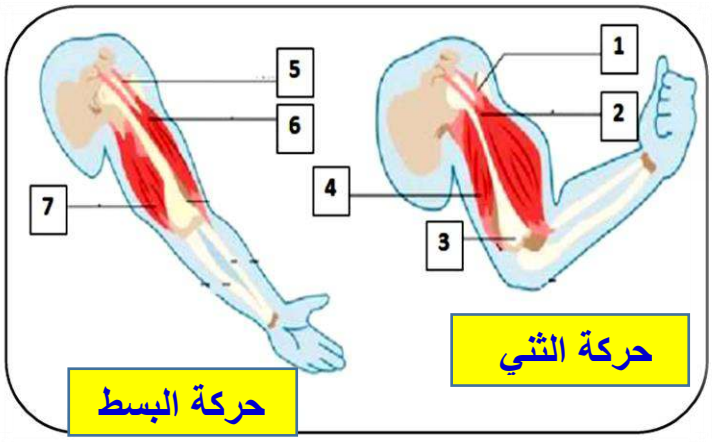
الكفاءة1: حفظ الصحة

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

المعيار1 : تفسير الوضعيات المختلفة للحركة

1)- أكْمِل الفَقْرة الآتِية بالكلمات **المُناسبة**:

الحركة هي نشاط بدني نَتيجة تَقَلُّص **عَضلات** مُرْتبِطة بـــ**العظام** بِواسِطة **الأوتار** وعندما تَتقلَّص العضلة **تقصر** مِمّا يُؤدِّي إلى **تحرّك** العظام من جِهتَي المِفْصَل.



المعيار2: استخراج مظاهر الحركة من خلال سندات

2)- املإ 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

المعيار3 : العلاقة بين وتيرتيّ التنفّس و النبض، و الغذاء مع الجهد العضلي

3)- أثناء لعبكم هذه المباراة ظهرت عليكم عدّة أعراض ، اذكر أربعة أعراض ظهرت عليكم :

1. ارتفاع شدّة التنفس .
2. زيادة نبضات القلب .
3. الإحساس بالتعب و الإرهاق .
4. ارتفاع حرارة الجسم .

المعيار4: تقديم توجيهات عن عواقب الإخلال بالقواعد الصحّية أثناء القيام بالجهد العضلي

4)- بعد إصابة مصطفى بتمزّق عضلي أردت أن تبيّن له سبب إصابته و تقترح له ثلاثة قواعد صحّية يجب عليه اتّباعها .

أ – اختر سببا واحدًا لإصابة مصطفى بتمزق عضلي ، ثم ضع أمامه علامة (×) .

1 – تسديده للكرة بقوّة . ☐ 2 – عدم اجرائه للتسخينات قبل بداية المباراة . ☒

3 – لم يلتزم بالقواعد الصحية قبل الجهد العضلي . ☐ 4 – لم يضمن قسطًا من الرّاحة لجسده . ☐

ب– قدّم ثلاث قواعد صحّيّة لمصطفى كي لا يصاب أثناء ممارسة جهد عضلي :

1. ـ تسخين العضلات قبل الجهد العضلي .
2. ـ ضمان قدر من الرّاحة بعد الجهد العضلي .
3. ـ التغذية السليمة و المتنوعة .

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر