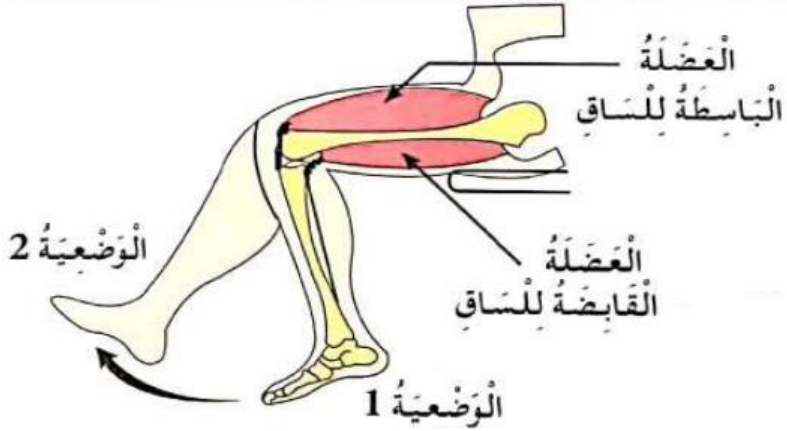
الكفاءة 01 : الإنسان والصحة .
المعيار 01 : تفسير الوضعيات المختلفة للحركة .

أثناء حصة التربية البدنية تعرّض زميلك لإصابة على مستوى عضلة السّاق نتيجة سقوطه فلم يستطع ثنيّها أو بسطها.



المطلب 01 :

- حدّد الإجابة الصحيحة :

1 . تتدخل في حركة السّاق العظام فقط.

2 . تتم الحركة بتقلص العضلات فقط.

3 . تتم الحركة بتدخل عضلة قابضة وباسطة.

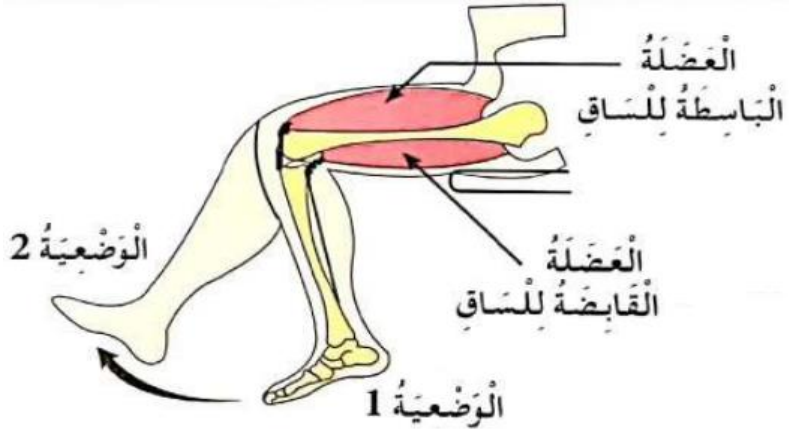
المطلب 02 :

- املأ الفراغات بالكلمات المناسبة : **مسترخية - متقلصة - التضاد**.

- العضلات التي تعمل بـ..... هي التي تكون إحداها ..... في حين تكون الأخرى ..... .

الكفاءة 01 : الإنسان والصحة .
المعيار 01 : تفسير الوضعيات المختلفة للحركة .

أثناء حصة التربية البدنية تعرّض زميلك لإصابة على مستوى عضلة السّاق نتيجة سقوطه فلم يستطع ثنيّها أو بسطها.



المطلب 01 :

- حدّد الإجابة الصحيحة :

1 . تتدخل في حركة السّاق العظام فقط.

2 . تتم الحركة بتقلص العضلات فقط.

3 . تتم الحركة بتدخل عضلة قابضة وباسطة.

المطلب 02 :

- املأ الفراغات بالكلمات المناسبة : **مسترخية - متقلصة - التضاد**.

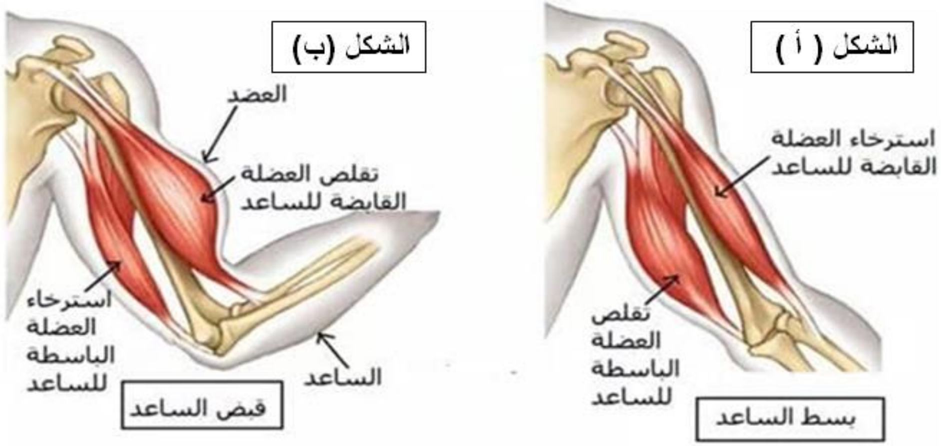
- العضلات التي تعمل بـ..... هي التي تكون إحداها ..... في حين تكون الأخرى ..... .

الكفاءة 01 : الإنسان والصحة .

المعيار 02 : استخراج مظاهر الحركة من خلال سندات (رسم تخطيطي , صور ....)

- -

تطبيق: خلال تشخيص طبيب المدرسة لعمر المصاب على مستوى عضلة ساعده طلب منه القيام بالحركات الموضحة في الوثيقة (01) فلم يستطع القيام بها .



المطلب 01 : املأ الجدول التالي :

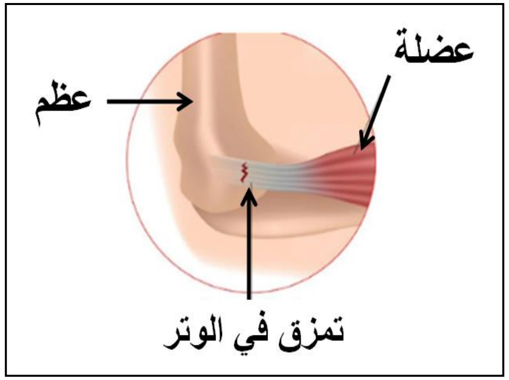
	اسم الحركة	العضلة القابضة للساعد		العضلة الباسطة للساعد	
		المظهر	الحالة	المظهر	الحالة
الشكل (أ)					
الشكل (ب)					

- -

المطلب 02 :

من خلال الوثيقة 02 :

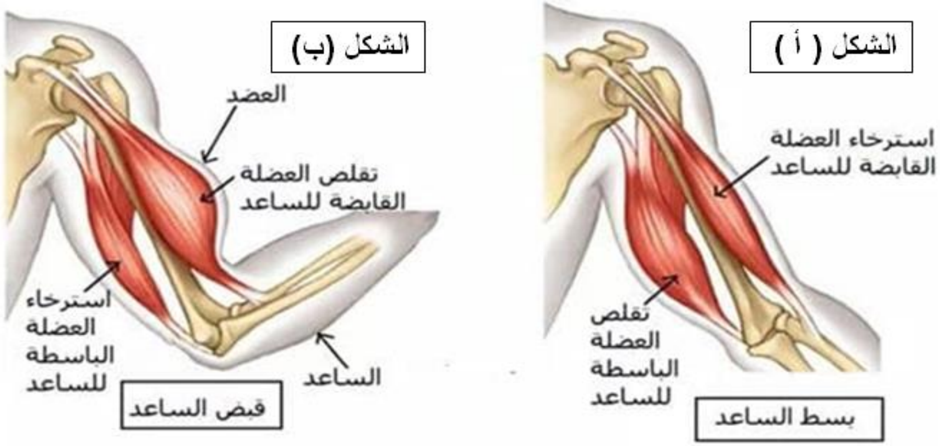
- أذكر سبب عدم قدرة عمر على ثنيّ ساعده .



الكفاءة 01 : الإنسان والصحة .

المعيار 02 : استخراج مظاهر الحركة من خلال سندات (رسم تخطيطي , صور ....)

تطبيق: خلال تشخيص طبيب المدرسة لعمر المصاب على مستوى عضلة ساعده طلب منه القيام بالحركات الموضحة في الوثيقة (01) فلم يستطع القيام بها .



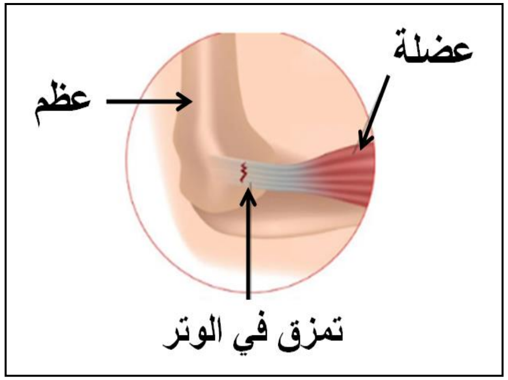
المطلب 01 : املأ الجدول التالي :

	اسم الحركة	العضلة القابضة للساعد		العضلة الباسطة للساعد	
		المظهر	الحالة	المظهر	الحالة
الشكل (أ)					
الشكل (ب)					

المطلب 02 :

من خلال الوثيقة 02 :

- أذكر سبب عدم قدرة عمر على ثنيّ ساعده .



الكفاءة 01 : الإنسان والصحة .
المعيار 03 : تحديد العلاقة بين وتيرتي التنفس و النبض و الغذاء مع الجهد العضلي .

محمد و عبد الرحمان أخوان توأمان يتميز أحدهما بالحيوية و النشاط بينما الآخر يقضي أغلب وقته أمام الألعاب الالكترونية.

- يوضح الجدول التالي العلاقة بين الجهد العضلي و الوتيرة التنفسية و النبض و الغذاء.

الشخص	الوتيرة التنفسية	عدد النبضات	كمية الغذاء المستهلكة
محمد	470	95	100غ
عبد الرحمان	250	70	70غ

المطلوب :

- اعتمادا على النتائج المدونة في الجدول :
  - حدد أي الأخوين في حالة راحة و أيهما في حالة نشاط.
  - استنتج العلاقة بين الجهد العضلي و الوتيرة التنفسية و الغداء .
- املأ الفراغات بما يلي : **الغذاء المستهلك - النبضات - الجهد العضلي .**

كلما زاد ..... زادت الوتيرة التنفسية وعدد ..... بالتالي تزيد كمية ..... لتلبية حاجيات الجسم.

تطبيق : - إليك الوضعيات التالية، رتبها حسب شدة الجهد العضلي :

- المشي
- الجري السريع
- السباحة
- ممارسة الألعاب الالكترونية مطوّلا

تدريب : - أنسب لكل فرد من أفراد العائلة النبض الموافق :

- الجد (متقاعد)
- أقل من 70 دقّة في الدقيقة
- الأب (بناء)
- 70 دقّة في الدقيقة
- الأخ الأكبر (كنير النوم)
- أكثر من70 دقّة في الدقيقة

الكفاءة 01 : الإنسان والصحة .
المعيار 03 : تحديد العلاقة بين وتيرتي التنفس و النبض و الغذاء مع الجهد العضلي .

محمد و عبد الرحمان أخوان توأمان يتميز أحدهما بالحيوية و النشاط بينما الآخر يقضي أغلب وقته أمام الألعاب الالكترونية.

- يوضح الجدول التالي العلاقة بين الجهد العضلي و الوتيرة التنفسية و النبض و الغذاء.

الشخص	الوتيرة التنفسية	عدد النبضات	كمية الغذاء المستهلكة
محمد	470	95	100غ
عبد الرحمان	250	70	70غ

المطلوب :

- اعتمادا على النتائج المدونة في الجدول :
  - حدد أي الأخوين في حالة راحة و أيهما في حالة نشاط.
  - استنتج العلاقة بين الجهد العضلي و الوتيرة التنفسية و الغداء .
- املأ الفراغات بما يلي : **الغذاء المستهلك - النبضات - الجهد العضلي .**

كلما زاد ..... زادت الوتيرة التنفسية وعدد ..... بالتالي تزيد كمية ..... لتلبية حاجيات الجسم.

تطبيق : - إليك الوضعيات التالية، رتبها حسب شدة الجهد العضلي :

- المشي
- الجري السريع
- السباحة
- ممارسة الألعاب الالكترونية مطوّلا

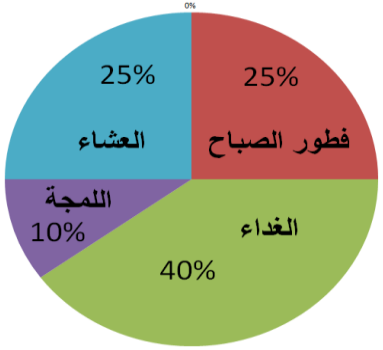
تدريب : - أنسب لكل فرد من أفراد العائلة النبض الموافق :

- الجد (متقاعد)
- أقل من 70 دقّة في الدقيقة
- الأب (بناء)
- 70 دقّة في الدقيقة
- الأخ الأكبر (كنير النوم)
- أكثر من70 دقّة في الدقيقة

الكفاءة 01 : الإنسان والصحة .
المعيار 04 : تقديم توجيهات حول الاختلال بالقواعد الصحية أثناء القيام بالجهد العضلي .

التحقت ليلى بسباق الجري أثناء حصة الرياضة مباشرة بدون إحماء نظرا لتأخرها بالرغم من عدم تناولها لفطور الصباح مما أدى إلى شعورها بالألم على مستوى العضلات مصحوبا بتعب شديد و دوار .

- **السند يوضح الرسم البياني النسب المئوية التي توفرها الوجبات الغذائية اليومية.**



المطلوب : - تعرّف على القواعد الصحية الواجب إتباعها أثناء القيام بالجهد العضلي .

تطبيق : - صنّف السّلوكات الآتية في الجدول الموالي :

- الإكثار من تناول الوجبات السريعة .
- ممارسة الرياضة بانتظام .
- شرب الماء بعد كل 30 دقيقة من الجهد العضلي .
- عدم ارتداء الخوذة أثناء قيادة الدراجة النارية .

سلوك إيجابي (مفيد)	سلوك سلبي (ضار)
-	-
-	-

تدريب : - إليك الجمل التالية حدّد الصحيحة منها وصحّح الخاطئة :

- القيام بمجهود كبير أثناء الصيام .
- التقليل من استعمال الهواتف والأجهزة الالكترونية .
- الالتحاق بالنوادي الرياضية .
- التخلي عن بعض الوجبات اليومية .

الكفاءة 01 : الإنسان والصحة .
المعيار 04 : تقديم توجيهات حول الاختلال بالقواعد الصحية أثناء القيام بالجهد العضلي .

التحقت ليلى بسباق الجري أثناء حصة الرياضة مباشرة بدون إحماء نظرا لتأخرها بالرغم من عدم تناولها لفطور الصباح مما أدى إلى شعورها بالألم على مستوى العضلات مصحوبا بتعب شديد و دوار .

- **السند يوضح الرسم البياني النسب المئوية التي توفرها الوجبات الغذائية اليومية.**

المطلوب : - تعرّف على القواعد الصحية الواجب إتباعها أثناء القيام بالجهد العضلي .

تطبيق : - صنّف السّلوكات الآتية في الجدول الموالي :

- الإكثار من تناول الوجبات السريعة .
- ممارسة الرياضة بانتظام .
- شرب الماء بعد كل 30 دقيقة من الجهد العضلي .
- عدم ارتداء الخوذة أثناء قيادة الدراجة النارية .

سلوك إيجابي (مفيد)	سلوك سلبي (ضار)
-	-
-	-

تدريب : - إليك الجمل التالية حدّد الصحيحة منها وصحّح الخاطئة :

- القيام بمجهود كبير أثناء الصيام .
- التقليل من استعمال الهواتف والأجهزة الالكترونية .
- الالتحاق بالنوادي الرياضية .
- التخلي عن بعض الوجبات اليومية .