متوســـــطة : ..... الأستاذ: .....

اللقب و الاسم: ..... القسم :س1 م_

تقويم كفاءة حفظ الصحة

حازت الملاكمة الأولمبية إيمان خليفي على الميدالية الذهبية بفضل تحضيراتها المكثفة و النظام الغذائي صحي الذي كان يشرف عليه طبيب مختص

اتسحبت الملاكمة الإيطالية بلمة مؤلمة من ذراع إيمان الممتد.



ذراع إيمان الممتدة عند توجيه اللكمة المؤلمة

المطلب الأول:

حركة ذراع الملاكمة الممتدة و اللاكمة للإيطالية كانت بفضل:

ضع علامة x في خانة الإجابة الصحيحة و الدقيقة

- يتحرك العظم..... ☐
- تتقلص العضلة الباسطة و تنبسط العضلة القابضة..... ☐
- تتقلص عضلة و ترتخي أخرى..... ☐
- تتقلص العضلة الباسطة و ينبسط الساعد..... ☐

المطلب الثاني:

ضع علامة ضرب x في خانة لتتمة ما يلي: - عندما تتشكل القبضة.....



قبضة الملاكمة إيمان خليفي

- تتقلص عضلات الأصابع الباسطة و تنبسط القابضة..... ☐
- تتقلص عضلات الأصابع القابضة وتنبسط الباسطة..... ☐
- ترتخي العضلات الأصابع القابضة..... ☐
- لا يوجد عضلات في الأصابع..... ☐
- حركة قبض..... ☐
- حركة بسط..... ☐

المطلب الثالث:

عضلات الملاكمة إيمان تتحصل على الطاقة من.....

اختر إجابة واحد فقط تراها صحيحة من بين الإجابات الأربع (شطب على الخاطئة).

- 1- عناصر غذائية و ثنائي الاوكسجين ؛
- 2- غذاء و هواء؛
- 3- غاز ثاني أوكسيد الكاربون؛
- 4- ثنائي الأوكسجين؛

المطلب الرابع:

- اختر التوجيهات الصحيحة و شطب على التوجيهات التي لا تحافظ على الصحة



- ممارسة التسخينات في قاعات معلقة
- ممارسة التسخينات في الغابات
- شرب الكثير من مشروب ميراندا
- شرب الكثير من الماء المعدني
- شرب الكثير من الماء المقطر
- تناول أغذية سريعة الهضم كالموز
- تناول أغذية بطيئة الهضم كالخبز
- الإكثار من مشروب كحولي

متوســـــطة : ..... الأستاذ: .....

اللقب و الاسم: ..... القسم :س1 م_

تقويم كفاءة الحفاظ على البيئة

استعمال المقرقعات تسبب في حريق في حديقة الحامة بالعاصمة أتلف العديد من الأشجار المعمرة كالصنوبر و الصيار يات (التين الشوكي) كما قسد بيض الحمام و اليمام و الشحارير في أعشاش الأشجار المحترقة. و لم يتضرر الوطواط (الخفاش) لأنه يعيش قس الجحور و المغارات.

المطلب الأول: أكمل الجدول بما تراه متاسبا

النبات	محصول بري أو زراعي	الحاجة للتسميد	يتميز بتحورات (نعم-لا)
الفول			
التين الهندي			

المطلب الثاني: أربط بين الكائن الحيواني و نوع تكاثره

- الحمام — بيوض
- الوطواط — بيوض - ولود
- اليمام — ولود
- الشحرور

المطلب الثالث:

ضع كلمة المناسبة من الكلمات الآتية في كل فراغ ليصبح للفقرة معنى.



* الكلمات:- بيوض – بالانقراض – محميات
– ممنوعا - مسموحا – الولودة – البيوضة - النوع.
* الفقرة: طائر الحسون مهدد ..... و هو من الطيور .....صيده أصبح ..... للمحافظة على هذا..... تتم تربيته في.....

المطلب الرابع:

- أكمل الجدول بما تراه متاسبا مما يلي: - أمراض تنفسية - الحساسية
- امراض جلدية - قلة تنالي الأوكسجين - تخريب طبقة الأوزون - الروائح الكريهة – موت الأسماك

أسباب التلوث	الاضرار على صحة الإنسان	الأضرار البيئية
انبعاث غازات خطيرة	إضطرابات متاخية	.....
المياه الراكدة	.....	.....
مواد كيميائية	مرض السرطان	.....

المطلب الخامس:

- السلوكات السلبية و اللامبالاة المتمثل في رمي النفايات البلاستيكية و بقايا الغذاء في حديقة الحامة و الحريق الذي ألحق ضررا ببيئتنا.
- قدم ثلاثة نصائح تضمن حياة النبات و الحيوان و الإنسان.

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

شبكة التقييم

كفاءة الشامله في شقها البيولوجي	يعالج بعض المشكلات المتعلقة بجسمه
الكفاء المستهدفه	
كفاءة حفظ الصحه	

المطلب		أ	ب	ج	د
الأول	تتقلص العضله الباسطه و تنبسط العضله القابضه	×			
	تتقلص العضلة الباسطة و ينبسط الساعد		×		
	تتقلص عضلة و ترتخي اخرى			×	
	يتحرك العظم				×
الثاني	4/4 صحيحة (ذكر الإجابات الصحيحة 2+5)	×			
	4/3 صحيحة (ذكر الإجابة 2)		×		
	4/2 صحيحة (ذكر الإجابة الخامسة)			×	
	01/ 4 ،و 4/0 كل الاختيارات خاطئة				×
الثالث	▪ 1- عناصر غذائية و ثنائي الاوكسجين :	×			
	▪ 2- غذاء و هواء:		×		
	▪ 4- ثنائي الأوكسجين:			×	
	▪ 3- غاز ثنائي أوكسيد الكاربون:				×
الرابع	7/7 صحيحة (كل الإجابات الصحيحة)	×			
	7/6 أو 7/5 صحيحة		×		
	7/4 أة 7/3 صحيحة			×	
	7/2 و 7/1 و 7/0 كل الاختيارات خاطئة				×

المفتاح : أ = تحكم تام ، ب = تحكم قبول، ج = تحكم جزئي، د = تحكم أدنى

شبكة التقييم

كفاءة الشامله في شقها البيولوجي	يعالج بعض المشكلات المتعلقه بمحيطه
الكفاء المستهدفه	
كفاءة حمايه البيئه	

المطلب		أ	ب	ج	د
الأول	6/6 صحيحة	×			
	6/5 و 6/4 صحيحة		×		
	6/4 و 6/3 صحيحة			×	
	6/02أو 6/1 أو 6/0 كل الاختيارات خاطئة				×
الثاني	4/4 صحيحة (ذكر الإجابات الصحيحة 2+5)	×			
	4/3 صحيحة (ذكر الإجابة 2)		×		
	4/2 صحيحة (ذكر الإجابة الخامسة)			×	
	01/ 4 ،و 4/0 كل الاختيارات خاطئة				×
الثالث	5/5 صحيحة	×			
	5/4 أو 5/3صحيحة		×		
	5/2 صحيحة			×	
	01/ 5 ،و 5/0 كل الاختيارات خاطئة				×
الرابع	4/4 صحيحة	×			
	4/3 صحيحة		×		
	4/2 صحيحة			×	
	01/ 4 ،و 4/0 كل الاختيارات خاطئة				×
الخامس	يذكر ثلاث نصائح وجيهة و صحيحة (3/3)	×			
	يذكر نصيحتين وجيهتين و صحيحتين (3/2)		×		
	يذكر نصيحة وجيهة و صحيحة (3/1)			×	
	لا إجابة صحيحة أو وجيهة (3/0)				×

المفتاح: أ = تحكم اتصي ، ب = تحكم قبول، ج = تحكم جزئي، د = تحكم ادنى