

اختبار الفصل الثاني في التربية العلمية

الاسم: اللقب: القسم:

التمرين الأول: أجب بـ (صحيح) أو (خطأ).

- عِنْدَمَا تَتَقَلَّصُ الْعِضْلَةُ يَزِيدُ طُولُهَا. (.....)
- الْعِضْلَةُ الْبَسِيطَةُ وَالْعِضْلَةُ الْقَابِضَةُ تَعْمَلَانِ بِالنَّضَادِ (.....)
- أَثْنَاءَ الْجُهْدِ الْعِضْلِي تَزْدَادُ الْوَتِيرَةُ التَّنَفُّسِيَّةُ وَالْوَتِيرَةُ الْقَلْبِيَّةُ. (.....)
- تَكْثُرُ النَبَاتَاتُ فِي الْمَنَاطِقِ الْقَلِيلَةِ الْمَاءِ. (.....)

التمرين الثاني: اكمل الفراغ بما يناسب.

- تَرْتَبِطُ الْعِضَلَاتُ بِ..... بِوَاسِطَةِ.....
- الْحَرَكَةُ نَمَطَانِ هُمَا: وَ.....
- عِنْدَ ثَنِي السَّاعِدِ الْعِضْلَةُ وَالْوَ..... الْعِضْلَةُ.
- تَحْتَاجُ عُضْوِيَّتُنَا إِلَى إِمْدَادٍ مُسْتَمَرٍّ بِال..... وَ.....

التمرين الثالث:

تَتَوَرَّعُ النَبَاتَاتُ فِي الْجَزَائِرِ حَسَبَ الْمَنَاطِقِ الْمُنَاخِيَةِ حَيْثُ تَكْثُرُ فِي الشَّمَالِ وَ تَقَلُّ فِي الْجَنُوبِ.

1- فِي رَأْيِكَ لِمَاذَا تَكْثُرُ فِي الشَّمَالِ؟

- أَذْكَرُ كَيْفَ تَتَكَيَّفُ النَبَاتَاتُ فِي الْجَنُوبِ بِاعْتِبَارِهِ وَسَطَ قَلِيلِ الْمَاءِ.

-
-
-
-

الوضعية الإدماجية:

يَتَرْتَّبُ عَنِ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ أَثَرًا سَلْبِيَةً عَلَى الصِّحَّةِ لِذَا يَجِبُ تَطْبِيقَ قَوَاعِدِ صِحِّيَّةٍ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ أَثْنَاءَ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ.

المطلوب: مِنْ خِلَالِ السَّنَدِ، وَاعْتِمَادًا عَلَى مَا دَرَسْتَ أَكْتُبْ فَقْرَةً قَصِيرَةً تَتَحَدَّثُ فِيهَا عَنْ:

1- بَعْضَ الْإِصَابَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَتَعَرَّضَ لَهَا الْعُضْوِيَّةُ أَثْنَاءَ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ:

.....

.....

2-بَعْضَ الْقَوَاعِدِ الصِّحِّيَّةِ الْوَاجِبِ تَطْبِيقُهَا لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ:

.....

.....

التصحيح النموذجي

التمرين الأول: أجب بـ(صحيح) أو (خطأ).

- عِنْدَمَا تَتَقَلَّصُ الْعِضْلَةُ يَزِيدُ طُولُهَا. (خطأ)
- الْعِضْلَةُ الْبَسِيطَةُ وَالْعِضْلَةُ الْقَابِضَةُ تَعْمَلَانِ بِالتَّضَادِّ (صحيح)
- أَثْنَاءَ الْجُهِدِ الْعِضْلِيِّ تَزْدَادُ الْوَتِيرَةُ التَّنْفُوسِيَّةُ وَالْوَتِيرَةُ الْقَلْبِيَّةُ. (صحيح)
- تَكْثُرُ النِّبَاتَاتُ فِي الْمَنَاطِقِ الْقَلِيلَةِ الْمَاءِ. (خطأ)

التمرين الثاني: أكمل الفراغ بما يُناسب.

-تَرْتَبِطُ الْعِضَلَاتُ بِالْعِظَامِ بِوَاسِطَةِ الْأَوْتَارِ.

-لِلْحَرَكَةِ نَمَاطَانِ هُمَا: حَرَكَةُ الثَّنيِ وَ حَرَكَةُ الْبَسْطِ.

-عِنْدَ ثَنِّي السَّاعِدِ تَتَقَلَّصُ الْعِضْلَةُ الْقَابِضَةُ وَ تَرْتَخِي الْعِضْلَةُ الْبَاسِطَةُ.

-نَحْتَاجُ عَضْوِيَّتَنَا إِلَى إِمْدَادٍ مُسْتَمِرٍّ بِالْغِذَاءِ وَ ثَنَائِي الْأُوكْسِجِينِ .

التمرين الثالث:

تَنْوَزُّ النِّبَاتَاتُ فِي الْجَزَائِرِ حَسَبَ الْمَنَاطِقِ الْمُنَاخِيَّةِ حَيْثُ تَكْثُرُ فِي الشَّمَالِ وَ تَقَلُّ فِي الْجَنُوبِ.

1- فِي رَأْيِكَ لِمَاذَا تَكْثُرُ فِي الشَّمَالِ؟

تكثر النباتات في الشمال لأن تساقط الأمطار كبير.

- و لماذا تقل في الجنوب؟

تقل في الجنوب لأن لها مناطق قليلة الماء مثل الصحراء.

الوضعية الإدماجية:

يَتَرْتَّبُ عَنِ الْجُهِدِ الْعِضْلِيِّ أثارًا سَلْبِيَّةً عَلَى الصِّحَّةِ لِذَا يَجِبُ تَطْبِيقَ قَوَاعِدِ صِحِّيَّةٍ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ أَثْنَاءَ الْجُهِدِ الْعِضْلِيِّ.

المطلوب: مِنْ خِلَالِ السَّنَدِ، وَاعْتِمَادًا عَلَى مَا دَرَسْتَ أَذْكَر:

1- بَعْضُ الْإِصَابَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَتَعَرَّضَ لَهَا الْعُضْوِيَّةُ أَثْنَاءَ الْجُهِدِ الْعِضْلِيِّ:

كسور العظام، خلع المفاصل، التهاب الأوتار و تمزقها، و تمدد أو تمزق العضلات.

2- بَعْضُ الْقَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ الْوَاجِبِ تَطْبِيقُهَا لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ:

- تسخين العضلات قبل بداية الجهد العضلي.

- شرب الماء.

- التَّغْذِيَةُ الْمْتَوَازِنَةُ.