|  |
| --- |
| **الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية**  **وزارة الـتـربـــيـة الـوطـنـيـة**  **مديرية التربية لولاية : بسكرة المقاطعة التفتيشية البيداغوجية: سيدي عقبة 2**  **امتحان تقييم مكتسبات مرحلة التعليم الابتدائي للسنة الدراسية 2023/2024 م** |
| **الـمادة: التربية العلمية و التكنولوجية التقييم: البعد البيولوجي المدة: 45د** |

**لقب و اسم التلميذ: ......................................**

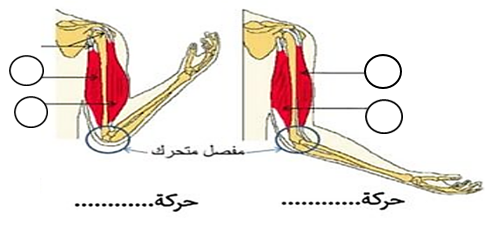
**الموضـــــــــــــــوع:**

أثناء حصة التربية البدنية قمت رفقة بعض زملائك بلعب مباراة في

كرة القدم مباشرة بعد خروجكم من القسم، لم يمض وقت طويل حتى أصيب زميلك أحمد بتمزق عضلي لم يستطع بعدها اكمال المباراة.

**الـمطلب 01- أ كمل الفقرة الآتية بالكلمات المناسبة (الأوتار- الحركة- تحرك – عضلات – تقصر-العظام)** ...........هي نشاط بدني نتيجة تقلّص ................مرتبطة بـــ................بواسطة ..............و عندما تتقلص العضلة ..................ممّا يؤدي إلى ...............العظام من جهتيْ المفصل.

**المطلب 02- ضع رقم العبارة المناسبة على الرسم المقابل:**

1. تقلص العضلة الباسطة.
2. تقلص العضلة القابضة.
3. ارتخاء العضلة القابضة
4. ارتخاء العضلة الباسطة.
5. ثنـــــــــي.
6. بســـــــــط.

**المطلب 03- ضع علامة (x) أمام العبارة المناسبة:**

عند ممارستك لكرة القدم تزداد وتيرتك التنفسية ويزداد النبض، و هذا لزيادة الحاجة إلى:

* الغذاء والهواء - ثنائي الأكسجين 
* الراحـــــــــــــة  - العناصر الغذائية وثنائي الأكسجين

**المطلب 04-**

**بعد إصابة أحمد بتمزق عضلي اقترح عليه أربع قواعد صّحية التي يجب أن يلتزم بها عند ممارسة نشّاطه الرّياضي:**

**1-...................................................................................................................**

**2-...................................................................................................................**

**3- ...................................................................................................................**

**4-....................................................................................................................**

نموذج تصحيح تقييم كفاءة حفظ الصحة و سلّم التقديرات

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عناصر الإجابة** | | **أ** | | | | **ب** | | | **ج** | | **د** | |
| **الجواب 1** | **المعيار1: تفسير الوضعيات المختلفة للحركة.**  **عناصر الإجابة: الحركة ،العضلات، العظام، الأوتار، تقصر، تحرك** | | | | | | | | | | | |
| **التّقديرات** | **ست إجابات صحيحة** | | **×** | | |  | | |  | |  | |
| **أربع أو خمس إجابات صحيحة** | |  | | | **×** | | |  | |  | |
| **ثلاث إجابات صحيحة أو إجابتان صحيحتان** | |  | | |  | | | **×** | |  | |
| **إجابة واحدة صحيحة أو كلّ الإجابات خاطئة** | |  | | |  | | |  | | **×** | |
| **الجواب 2** | **المعيار2: استخراج مظاهر الحركة من خلال سندات (رسم تخطيطي،صور...)**  **عناصر الإجابة:وضع أرقام البيانات على الوثيقة في الكان المناسب:**  1/تقلص العضلة الباسطة- 2/ تقلص العضلة القابضة- 3/ ارتخاء العضلة القابضة – 4/ ارتخاء العضلة الباسطة-5/ ثنـــــــــي- 6/ بســـــــــط. | | | | | | | | | | | |
| **التّقديرات** | **ست إجابات صحيحة** | | | **×** | | | |  | |  | |  |
| **أربع أو خمس إجابات صحيحة** | | |  | | | | **×** | |  | |  |
| **ثلاث إجابات صحيحة أو إجابتان صحيحتان** | | |  | | | |  | | **×** | |  |
| **إجابة واحدة صحيحة أو كلّ الإجابات خاطئة** | | |  | | | |  | |  | | **×** |
| **الجواب 3** | **المعيار3: تحديد العلاقة بين وتيرتيّ التّنفس والنبض، و الغذاء مع الجهد العضلي**  **عناصر الإجابة: أنظر أدناه** | | | | | | | | | | | |
| **التّقديرات** | **العناصر الغذائية و ثنائي الأكسجين** | | | **×** | | | |  | |  | |  |
| **الغذاء و الهواء** | | |  | | | | **×** | |  | |  |
| **ثنائي الأكسجين** | | |  | | | |  | | **×** | |  |
| **الراحة** | | |  | | | |  | |  | | **×** |
| **الجواب 4**  **التقديرات** | **المعيار4: تقديم توجيهات للحفاظ على الصحة أثناء القيام بالجهد العضلي**  **عناصر الإجابة: تناول وجبات غذائية متوازنة/ الانتظام في التدريبات/تسخين العضلات/ ممارسة الرياضة في الهواء الطلق. "تقبل اقتراحات أخرى"** | | | | | | | | | | | |
| **أربع توجيهات صحيحة** | | | | **×** | |  | | |  | |  |
| **ثلاث توجيهات صحيحة** | | | |  | | **×** | | |  | |  |
| **توجيهان صحيحان** | | | |  | |  | | | **×** | |  |
| **ما دون ذلك** | | | |  | |  | | |  | | **×** |