

فيزيولوجيا الجهد | التقويمات المدرسية

اختبارات دورية /10 وامتحانان /20 • نسخة الطالب 4

فقط؛ لا يثبت منهاجاً أو امتحاناً وزارياً BH معتمد في مكتبة TS2 حالة النسخة :مراجعة داخلية — تصنيف

هذه الأسئلة من إعداد تعليمي مدرسي، ولا تنسب إلى أي دورة امتحان رسمية أو سلم تصحيح وزاري. جميع الأمثلة العلمية ضمن المنهج المقترح

الاختبار الدوري 1

النطاق: الدروس 1-4 • العلامة: 10 • الزمن المقترح: 20 دقيقة • اعتماد مدرسي داخلي
.....: الاسم: الصف: التاريخ

القسم الأول | اختيار من متعدد (4 علامات)

1. ما التعريف الصحيح للوحدة الحركية؟

أ. عصبون حركي والألياف التي يعصبها

ب. عظم وعضلة فقط

ج. مجموعة عظام متصلة

ارتفاع معدل النبض أثناء الركض يُعد غالباً 2.

أ. تغيّراً عظمياً دائماً

ب. استجابة حادة للجهد

ج. خللاً مرضياً دائماً

سريعاً في الجهد القصير جداً؟ ATP أي نظام يساعد على إعادة تكوين 3.

أ. الفوسفاجين

ب. الدهون وحدها

ج. التنفس وحده

أي عبارة تصف أنظمة الطاقة؟ 4.

أ. تعمل بالتناوب الحصري

ب. يعمل مسار واحد فقط

ج. تتداخل مساهماتها بحسب الشدة والمدة

القسم الثاني | أسئلة قصيرة (6 علامات)

عرّف الاستقلاب والتكيف والعصبون. 3. علامات (1).

.....
.....
.....

مع تطبيق رياضي واحد. 3. علامات (ATP اذكر ثلاثة مسارات لإعادة تكوين 2.

.....
.....
.....

المجموع: 4 + 6 = 10 علامة

الاختبار الدوري 2

النطاق: الدروس 5-8 • العلامة: 10 • الزمن المقترح: 20 دقيقة • اعتماد مدرسي داخلي
الاسم: الصف: التاريخ:

القسم الأول | اختيار من متعدد (4 علامات)

1. تدريب الناشئين الملازم يتطلب:

أ. اختبار عجز متكرر

ب. تدرجاً وإشرافاً واستشفاء

ج. إلغاء الراحة

2. VO_2 أفضل تمييز بين التهوية و:

أ. كلاهما قياس الهواء الداخل فقط

ب. هو النبض VO_2

معدل استهلاك الأوكسجين VO_2 ج. التهوية حركة الهواء و

3. يتأثر الإنفاق الطاقي اليومي بـ:

أ. الحركة ومدة النشاط وخصائص الجسم

ب. لون العين

ج. نوع الحذاء وحده

4. تتكيف العظام مع:

أ. الراحة المطلقة دائماً

ب. أحمال ميكانيكية ملائمة ومتدرجة

ج. الحرارة وحدها

القسم الثاني | أسئلة قصيرة (6 علامات)

اذكر ثلاثة شروط أمان عند تصميم لعبة جري للناشئين. 3 علامات. 1.

.....

.....

.....

اذكر ثلاثة عوامل تفسر اختلاف الاستجابة الهوائية بين المتعلمين. 3 علامات. 2.

.....

.....

.....

المجموع: 4 + 6 = 10 علامة

الاختبار الدوري 3

النطاق: الدروس 9-12 • العلامة: 10 • الزمن المقترح: 20 دقيقة • اعتماد مدرسي داخلي
الاسم: الصف: التاريخ:

القسم الأول | اختيار من متعدد (4 علامات)

1. يرتبط النمو بهرمونات تنظمها شبكة تشمل:

أ. النخامية والوطاء وغددًا أخرى

ب. الغدة الدرقية فقط

ج. لون العين

في المرتفعات يقل أساسًا 2.

أ. وجود الأكسجين إلى الصفر

ب. الضغط الجزئي للأكسجين

ج. احتياج العضلة للطاقة

عند شعور لاعب بدوخة أثناء حر شديد، أول إجراء مدرسي هو 3.

أ. مواصلة التدريب

ب. زيادة الحمل

ج. إيقاف النشاط والانتقال لمكان آمن وتقييم الحالة

أفضل أسلوب للمقارنة بين طفلين في التدريب هو 4.

أ. افتراض تطابق النضج

ب. مراعاة الفروق الفردية والنمو

ج. تطبيق الأقصى للجميع

القسم الثاني |سؤالان قصيران |6 علامات)

اذكر ثلاث نقاط حول الاستجابة والتأقلم في المرتفعات) 3. علامات) 1.

.....

.....

.....

اذكر ثلاثة إجراءات للوقاية من اضطرابات الحرارة في الرياضة المدرسية) 3. علامات) 2.

.....

.....

.....

المجموع: 4 + 6 = 10 علامة

امتحان نصف السنة المدرسي

النطاق: الدروس 1-8 • العلامة: 20 • الزمن المقترح: 60 دقيقة • اعتماد مدرسي داخلي

.....: الاسم: الصف: التاريخ

القسم الأول |اختيار من متعدد |5 علامات)

ما التعريف الصحيح للوحدة الحركية؟ 1.

أ. عصبون حركي والألياف التي يعصبها

ب. عظم وعضلة فقط

ج. مجموعة عظام متصلة

ارتفاع معدل النبض أثناء الركض يُعد غالبًا 2.

أ. تغيّرًا عظميًا دائمًا

ب. استجابة حادة للجهد

ج. خللاً مرضياً دائماً

سريعاً في الجهد القصير جداً؟ ATP أي نظام يساعد على إعادة تكوين 3.

أ. الفوسفاجين

ب. الدهون وحدها

ج. التنفس وحده

تدريب الناشئين الملائم يتطلب 4.

أ. اختبار عجز متكرر

ب. تدرجاً وإشراقاً واستشفاء

ج. إلغاء الراحة

VO₂ أفضل تمييز بين التهوية و 5.

أ. كلاهما قياس الهواء الداخل فقط

هو النبض VO₂ ب.

معدل استهلاك الأكسجين VO₂ ج. التهوية حركة الهواء و

القسم الثاني (ثلاثة أسئلة مقالية) 15 علامة

قارن بين الاستجابة الحادة والتكيف المزمن وقدم مثالاً لكل منهما) 5. علامات (1.

.....

.....

.....

.....

وفرق إسهام الفوسفاجين والتحلل السكري والأكسدة الهوائية) 5. علامات (ATP اشرح وظيفة 2.

.....

.....

.....

.....

اقترح درس نشاط بدني للناشئين يراعي الاستجابة الهوائية والعظام والسلامة) 5. علامات (3.

.....

.....

.....

.....

المجموع: 5 + 15 = 20 علامة

الاختبار الدوري 4

النطاق: الدروس 13-14 وتكامل الدروس السابقة • العلامة: 10 • الزمن المقترح: 20 دقيقة • إعداد مدرسي داخلي غير رسمي

..... الاسم الصف التاريخ

القسم الأول (اختيار من متعدد) 4 علامات؛ علامة لكل سؤال

أي وصف أدق لاستجابة القلب أثناء الجهد؟ 1.

أ. ينخفض النتاج القلبي دائماً ب. يرتفع النتاج القلبي عادة مع الجهد ج. يتوقف جريان الدم العضلي

أي تغيير يمكن أن يظهر بعد أسابيع من تدريب تحمّل مناسب؟ 2.

أ. تحسن القدرة التأكسدية للعضلة ب. اختفاء الحاجة إلى الأكسجين ج. ثبات كل الاستجابات عند جميع المتدربين

3. اللاكتات الناتج خلال الجهد.

أ. فضلة سامة دائماً ب. لا يظهر إلا عند غياب الأكسجين ج. يمكن أن يُستخدم ركيزة طاقية

4. يتطلب $VO_2\max$ قياس.

أ. تقدير النبض فقط ب. اختبار جهد متدرج مع قياس استهلاك الأكسجين وفق بروتوكول ملائم ج. قياس طول الرئة فقط

القسم الثاني |سؤالان قصيران (6 علامات؛ 3 لكل سؤال)

قارن استجابة حادة واحدة وتكيفاً مزمنًا واحدًا في القلب أو الأوعية مع مثال رياضي (3). 1.

في الجهد، ولماذا لا يصبح ترتيبها ترتيبًا حصرًا ثابتًا (3) ATP اشرح كيف تتداخل المسارات الثلاثة لإعادة تركيب 2.

المجموع: 4 + 6 = 10 علامات

الامتحان النهائي المدرسي

النطاق: الدروس 1–14 • العلامة: 20 • الزمن المقترح: 60 دقيقة • اعتماد مدرسي داخلي

..... الاسم: الصف: التاريخ:

القسم الأول |اختيار من متعدد (5 علامات)

1. أي عبارة تصف أنظمة الطاقة؟

أ. تعمل بالتناوب الحصري

ب. يعمل مسار واحد فقط

ج. تتداخل مساهماتها بحسب الشدة والمدة

2. VO_2 أفضل تمييز بين التهوية و.

أ. كلاهما قياس الهواء الداخل فقط

ب. هو النبض VO_2 .

ج. معدل استهلاك الأكسجين VO_2 التهوية حركة الهواء و

3. في المرتفعات يقل أساسًا.

أ. وجود الأكسجين إلى الصفر

ب. الضغط الجزئي للأكسجين

ج. احتياج العضلة للطاقة

4. عند شعور لاعب بدوخة أثناء حر شديد، أول إجراء مدرسي هو.

أ. مواصلة التدريب

ب. زيادة الحمل

ج. إيقاف النشاط والانتقال لمكان آمن وتقييم الحالة

5. أي تفسير مهني مناسب عند اختلاف أداء طالين في اختبار صقي؟

أ. استنتاج مرض أحدهما

ب. مراعاة النمو والانتظام والفروق الفردية

ج. تجاهل الخبرة السابقة

القسم الثاني | ثلاثة أسئلة مقالية (15 علامة)

حلّ أداء رياضي في جهد متقطع: اربط الإمداد الطاقي بالتنظيم العصبي والتعافي). 5. علامات (1.

.....

.....

.....

.....

واشرح حدّين لاستعمالهما مدرسيًا). 5. علامات (، VO_2max و VO_2 ميّز بين التهوية الرئوية و 2.

.....

.....

.....

.....

صمّم قرارًا تربويًا آمنًا لنشاط بدني للناشئين في يوم حار). 5. علامات (3.

.....

.....

.....

.....

المجموع: 5 + 15 = 20 علامة

تدريبات مدرسية مستوحاة من محاور ورقة دورة 2023 الأولى) ليست أسئلة رسمية منقولة)

1. في الانقباض والارتخاء ATP ارسم سلسلة من التنبيه العصبي إلى تحرر الكالسيوم ثم تفاعل الأكتين والميوسين، واذكر وظيفة.

2. صنّف الكربوهيدرات والدهون والبروتينات بوصفها ركائز طاقة بحسب حالة جهد افتراضية، مع توضيح الحدود.

3. قارن استجابة قلبية حادة وتكيفًا وعائيًا وتكيفًا تنفسيًا محتملاً بعد تدريب منتظم.

4. «صحح عبارتي»: اللاكتات نفاية تنشأ حصرًا عند انعدام الأكسجين «و» أنظمة الطاقة تعمل واحدًا بعد الآخر بلا تدخل.

5. صنّف بدء الجري بقرار واعٍ وسحب اليد في منعكس سريع إلى حركة إرادية أو لإرادية، وشرح دور الجهاز العصبي في كل منهما.