

الوضعية الأولى: لاحظ النبات في الصورة التالية وأجب عن الأسئلة التي تليه:

اسم النبات (1):	اسم النبات (2):
وسط عيشه:	وسط عيشه:
أحد فوائده:	أحد فوائده:

يحتوي على نسبة عالية من الألياف

يقلل من مستويات الكوليسترول الضار بالجسم

يقلل من فرص ارتفاع سكر الدم بنسبة 25%

يحمي الجسم من نزلات البرد والأنفلونزا في الصيف

غني بالزنك والسيلينيوم والحديد

يحمي من خطر الإصابة بأمراض القلب

يحسن مستوى الجلوكوز في الدم

يقلل السكتات الدماغية

1. انقباض المسام الواسعة

2. تغذية ونضارة البشرة

3. التخلص من البثور السوداء

4. ترطيب البشرة

5. وقاية البشرة من التجاعيد

6. وقاية الجلد من التصبغات والبقع

7. تقوية الشعر وترطيبه

8. حماية الشعر من التقصف والقشرة

سم نباتا ينمو في نفس وسط عيش النبات (1):

تعدد طرق تكيف النبات (1) وأمثاله مع وسط نموهم. سم أحدها. الأستاذ شرف الدين

الوضعية الثانية: أشطب الإجابات الخاطئة

نوع الحركة	العضلة (2)	العضلة (1)	اسم العضلة (2)	اسم العضلة (1)	
حركة			العضلة	العضلة	
.....	العضلة (2)	العضلة (1)			
نوع الحركة	العضلة (4)	العضلة (3)	اسم العضلة (4)	اسم العضلة (3)	
حركة			العضلة	العضلة	
.....	العضلة (4)	العضلة (3)			

انطلاقا من الصورتين ومما درست، ماذا تستنتج بشأن عمل هذه العضلات؟

الوضعية الإدماجية:

خلال مباراة لكرة قدم، طردَ الحَكَمُ مدافعَ للفريق ما جعل المدرب يقوم بإدخال مدافع جديد في مكان أحد مهاجمي الفريق. قام اللاعب من مكانه، ودخلَ الملعب مباشرةً.

- بعد بضعة دقائق، طلبَ اللاعبُ مغادرةَ الملعب، بسبب الإصابة.

الأستاذ شرف الدين

1. ما الإصابة التي تعرّض لها هذا اللاعب؟

2. ما دواعي (أسباب) حصول مثل هذا النوع من الإصابات؟

- بعد بضعة دقائق ارتطمَ ساقُ أحد اللاعبين بالعارضة، فطلبَ الخروج فوراً.

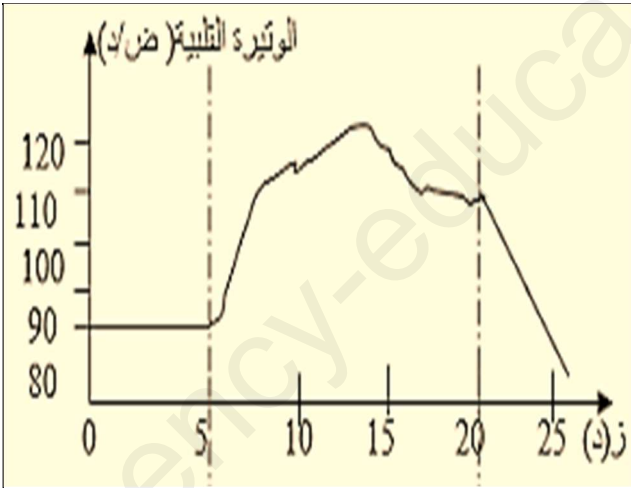
3. ما الإصابة التي تعرّض لها هذا اللاعب؟

4. ما دواعي (أسباب) حصول مثل هذا النوع من الإصابات؟

5. قدّم نصيحتين لتفادي خطر الإصابة والحفاظ على الصحة أثناء القيام بالجهد العضلي.

الأستاذ شرف الدين

- تقوم الفيضا بالفحص الطبي لجميع اللاعبين قبل، أثناء، وبعد المباريات، يمثل الجدول عيّنةً من نتائج الفحص الطبي لأحد اللاعبين.



6. املأ الجدول اعتماداً على المخطط المقابل:

الزمن (دقيقة)	اللحظة 0 د	اللحظة 10 د	اللحظة 15 د
الوتيرة القلبية	 دقة	 دقة	 دقة

7. عرّف الوتيرة القلبية.

8. قدّم تفسيراً لزيادة الوتيرة القلبية عند اللاعب منذ الدقيقة (5).

9. يُصاحب هذه الزيادة زيادة وتيرة أخرى، سمّها.