

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية



أوراق عمل الأندلس الوحدة الأولى مع الإجابة الصحيحة

موقع المناهج ← المناهج القطرية ← المستوى السادس ← رياضيات ← الفصل الأول ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 18-10-2024 18:47:16

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
رياضيات:

التواصل الاجتماعي بحسب المستوى السادس



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب المستوى السادس والمادة رياضيات في الفصل الأول

أوراق عمل وواجبات غير محلولة استعدادا لاختبار منتصف الفصل

1

أوراق عمل الأندلس الوحدة الأولى غير مجابة

2

أوراق عمل الأندلس الوحدة الثانية غير محلولة

3

أوراق عمل وواجبات غير محلولة لاختبار الطالب

4

أوراق عمل شاملة لاختبار منتصف الفصل غير محلولة

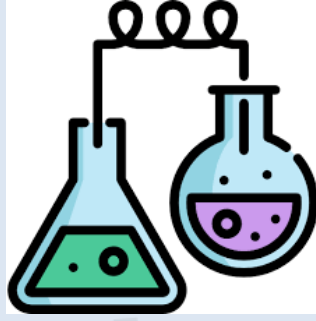
5



العام الدراسي
2025-2024

الصف/
الثاني عشر أدبي

12



مادة العلوم
العامة

تدريبات إثرائية - واجبات

الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب:

الصف: الثاني عشر /

ملحوظة هامة: هذه الأسئلة إثرائية ولا تغني عن الكتاب المدرسي وهو
المصدر الرئيس للتعلم



التاريخ	الدرس	الأسبوع
01 – 09/05 /2024م	العضلات وعلم الوراثة	1

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 10، وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات

1 ما نوع العضلات الموجودة في جدر الأمعاء؟

- ملساء وإرادية
- ملساء ولا إرادية
- متضادة الحركة وإرادية
- متضادة الحركة ولا إرادية

2 ما نوع العضلات الموجودة في عضد الذراع؟

- عضلات ملساء وإرادية
- عضلات ملساء ولا إرادية
- عضلات هيكلية ترتبط بالجلد
- عضلات هيكلية ترتبط بالعظام

3 ما نوع العضلات الموجودة في الوجه؟

- عضلات قلبية إرادية
- عضلات ملساء وإرادية
- عضلة هيكلية ترتبط بالجلد
- عضلات ملساء ولا إرادية



4 ما نوع العضلات التي تسمح لبؤبؤ العين بالانقباض عند التعرض لضوء ساطع؟

- عضلات قلبية إرادية
- عضلات ملساء وإرادية
- عضلة هيكلية ترتبط بالجلد
- عضلات ملساء ولا إرادية

5 ما نوع العضلات التي تسمح بحركة الطعام داخل الجهاز الهضمي؟

- عضلات ملساء وإرادية
- عضلات ملساء ولا إرادية
- عضلات هيكلية ترتبط بالجلد
- عضلات هيكلية ترتبط بالعظام

6 ما نوع العضلات التي تضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم؟

- عضلات ملساء وإرادية
- عضلات قلبية ولا إرادية
- عضلات هيكلية ترتبط بالجلد
- عضلات هيكلية ترتبط بالعظام



أي نوع من العضلات يعد الأكثر إجهاداً والأكثر عملاً؟

7

- العضلة القلبية
 عضلة أوتار الركبة
 العضلة ثنائية الرؤوس
 العضلة رباعية الرؤوس

أي العضلات الآتية تمثل الزوج المضاد للعضلة ثلاثية الرؤوس في المجموعة العضلية؟

8

- شبه المنحرفة
 العضلة الدالية
 ثنائية الرؤوس
 رباعية الرؤوس

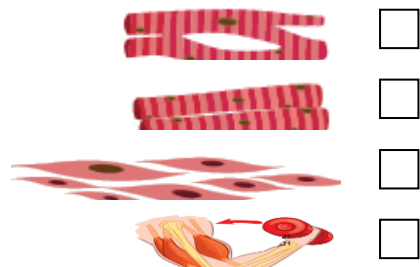
أي العضلات الآتية تعتبر أكبر عضلة في الجسم وتسمح بالحفاظ على التوازن؟

9

- المأبضية
 الألوية الكبرى
 ثنائية الرؤوس
 ثلاثية الرؤوس

أي من التالي يشير إلى عضلات تساعد في انقباض بؤبؤ العين؟

10





عند الإجابة على الأسئلة من 11 إلى 14، اكتب إجابتك في الفراغ المخصص للإجابة:

11

أ. ما المصطلح العلمي الدال على العبارات الآتية:
1. مجموعة العضلات التي تتناسق معاً لأداء وظيفة في جسم الإنسان.

2. العضلات الموجودة بالجزء الخلفي من الفخذ وتعاكس عمل رباعية الرؤوس.

ب. قارن بين أنواع العضلات التالية كما بالجدول:

إرادية أو لا إرادية	أماكن تواجد العضلة	العضلة
		العضلات الملساء
		العضلات القلبية
		العضلات الهيكلية

يتبع ←



12

أ. صف العضلات الآتية:

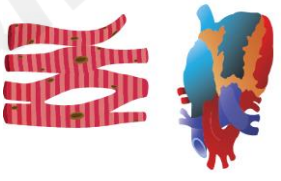
اسم العضلة	نوع العضلة
عضلة بؤبؤ العين	
العضلة المأبضية	
الحجاب الحاجز	
عضلة البطنين الأيسر	

ب. أجب عن الأسئلة التالية:

1. ما المقصود بالمجموعات العضلية؟

2. صف المجموعات العضلية الفاعلة أثناء رفع ساعد الذراع وخفضه.

ج- أكمل الجدول التالي:

صنف الأشكال التالية لأنواع العضلات الرئيسية الثلاث		
		

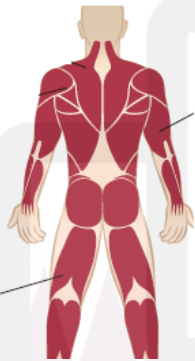
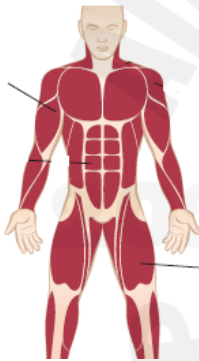
يتبع ←

13

أ. قارن بين أنواع العضلات كما في الجدول الآتي:

العضلة القلبية	العضلة الهيكلية	العضلة الملساء	
			مكان العضلة
			نوع الحركة
			الأهمية

ب. اكتب أسماء العضلات المشار إليها بالرسم.

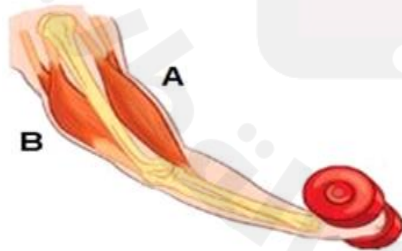


-A _____

-B _____

-C _____

ج- ادرس الشكل أدناه ثم أجب عن الأسئلة التي تليه.



1. ما أسماء العضلات A وB.

2. اشرح كيف تعمل العضلات A وB عند خفض الساعد لأسفل.

يتبع ←



14

أ. فسر كلا مما يأتي:

1- كان الرياضيون الأوانل غير قادرين على مد أذرعهم باستقامة.

2- تنقبض عضلة وتنبسط الأخرى في زوج العضلات متضادة الحركة.

ب. أجب عن الأسئلة التالية:

1- ما اسم أكبر عضلة موجودة في جسم الإنسان وما أهميتها؟

2- ما العضلة التي تمثل الزوج المضاد للعضلة ثلاثية الرؤوس في المجموعة العضلية؟

3- ما العضلة التي تمثل الزوج المضاد للعضلة رباعية الرؤوس في المجموعة العضلية؟

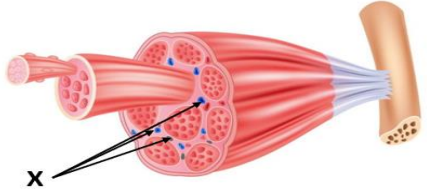
انتهت الأسئلة المقالية



التاريخ	الدرس	الأسبوع
08 – 09/12 /2024م	العضلات وعلم الوراثة	2

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 16، وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات



1 ما وظيفة الجزء المشار اليه بالرمز X على الشكل؟

1

- ربط العظام بالعظام
- ربط العضلات بالعظام
- يحتوي على النواة والميتوكوندريا.
- توصيل الاكسجين والجلوكوز للعضلة

2 أي مما يأتي صحيح عن عضلات الرجلين والفخذين في الدجاج؟

2

- داكنة اللون وتتكون من الياف عضلية ذات انقباض بطيء
- داكنة اللون وتتكون من الياف عضلية ذات انقباض سريع
- فاتحة اللون وتتكون من الياف عضلية ذات انقباض سريع
- فاتحة اللون وتتكون من الياف عضلية ذات انقباض بطيء

3 أي مما يأتي صحيحاً فيما يتعلق بالألياف العضلية ذات الانقباض بطيء؟

3

- تصنف حسب طريقة إنتاج ATP
- تتعب بسرعة بسبب تراكم حمض اللاكتيك
- تحتوي على الميتوكوندريا المسؤولة عن إنتاج ATP
- تحتوي على كمية قليلة من الأوعية الدموية لتزويد الأكسجين



أي مما يأتي صحيح عن عضلات الصدر في الدجاج؟

4

- داكنة اللون وتتكون من الياف عضلية ذات انقباض سريع
- داكنة اللون وتتكون من الياف عضلية ذات انقباض بطيء
- فاتحة اللون وتتكون من الياف عضلية ذات انقباض بطيء
- فاتحة اللون وتتكون من الياف عضلية ذات انقباض سريع

أي مما يأتي ليس صحيحاً فيما يتعلق بالألياف العضلية ذات الانقباض السريع؟

5

- تتعب بسرعة بسبب تراكم حمض اللاكتيك
- تستخدم التنفس اللاهوائي فقط للحصول على الطاقة
- تحتوي على كمية كبيرة من الأوعية الدموية لتزويد الأكسجين
- تتفاعل أسرع بعشر مرات من الألياف العضلية ذات الانقباض البطيء

كيف يزيد انقباض العضلات من ضغط الدم؟

6

- تضيق الأوعية الدموية فيزداد الضغط
- يؤدي العمل المجهد لارتفاع ضغط الدم
- تتطلب اللييفات العضلية مزيداً من الدم فيزداد الضغط
- زيادة الحاجة للأكسجين تجعل القلب يرفع الضغط لزيادة تدفق الدم



7 ما الاسم الذي يطلق على عضلة ذات انقباض بطيء؟

7

- عضلة من النوع الأول
- عضلة من النوع الثاني
- عضلة من النوع الثالث
- عضلة من النوع الرابع

8 أي مما يلي تتميز به الألياف ذات الانقباض البطيء؟

8

- عالية التحمل على فترات زمنية طويلة
- ضعيفة التحمل على فترات زمنية طويلة
- ضعيفة التحمل على فترات زمنية قصيرة
- ضعيفة التحمل على فترات زمنية قصيرة

9 أي من الرياضات الآتية تعد جيدة للعضلات ذات الانقباض البطيء؟

9

- القفز
- الركض
- الملاكمة
- الجري لمسافات طويلة

10 أي مما يلي يعد من خصائص الألياف العضلية ذات الانقباض السريع؟

10

- منخفضة التحمل وتتعب بسرعة
- عالية التحمل على فترات زمنية طويلة
- ضعيفة التحمل على فترات زمنية طويلة
- عالية التحمل على فترات زمنية قصيرة



11 أي مما يلي يعد من خصائص الألياف العضلية ذات الانقباض السريع؟

- تتميز لون أحمر فاتح
- ليس بها ميتوكوندريا
- توجد في عضلات الحركة
- بها ميتوكوندريا تستخدم الغذاء والأكسجين

12 ما المصطلح العلمي الدال على (تقنيات تدريب يمكنك أن تتخذ فيها أوضاعاً بحركة مفاصل غير ملحوظة)؟

- تساوي العدد
- تساوي الهدف
- تساوي القياس
- تساوي الهرمون

13 ما الذي ينتج الطاقة (ATP) للعضلة لكي تنقبض؟

- النواة
- الأكتين
- الميتوكوندريا
- الغشاء الخلوي



14 ما الفائدة من التمرين بأوزان ثقيلة؟

14

- تسرع نمو عضلات الانقباض البطيء
- تبطئ نمو عضلات الانقباض البطيء
- تسرع نمو عضلات الانقباض السريع
- تبطئ نمو عضلات الانقباض السريع

15 ما سبب تراكم حمض اللاكتيك في ألياف العضلات ذات الانقباض السريع؟

15

- كثرة الميتوكوندريا
- ارتفاع معدلات التنفس الهوائي فيها
- قلة نسبة الأكسجين الواصل للعضلة
- ارتفاع نسب الأكسجين الواصل للعضلة

16 ما المقصود بتمارين تساوي القياس؟

16

- تمارين محددة تزيد من كثافة الاوعية الدموية.
- تمارين تدريبية لأوضاع تتضمن حركة مفاصل محددة.
- تمارين محددة تقلل من كثافة الميتوكوندريا والتنفس الهوائي
- تمارين تدريبية لأوضاع تتضمن حركة مفاصل غير ملحوظة



عند الإجابة على الأسئلة من 17 إلى 18، اكتب إجابتك في الفراغ المخصص للإجابة:

		17
<p>أ. من خلال دراستك لتركيب العضلة الهيكلية. اجب عن الآتي:</p> <p>1- اكتب ميزة واحدة من مميزات الأوتار التي تتشابه فيها مع العظام.</p> <hr/> <p>ب. فسر ما يلي:</p> <p>1- الألياف العضلية بطيئة الانقباض تتميز بلون أحمر داكن بينما الألياف العضلية سريعة الانقباض فاتحة اللون.</p> <hr/> <p>2- الألياف العضلية بطيئة الانقباض تقاوم الإجهاد وتعمل لفترات زمنية طويلة دون الحاجة إلى التعافي.</p> <hr/> <p>2025 2024</p>		

يتبع ←



18

أ. فسر ما يلي:

1. الألياف العضلية سريعة الانقباض تتعب بسرعة وتتطلب وقتاً للتعافي.

2. عضلات الرجلين والفخذ في الدجاج داكنة اللون.

ب. قارن بين الألياف العضلية سريعة الانقباض والألياف بطيئة الانقباض:

الألياف العضلية بطيئة الانقباض	الألياف العضلية سريعة الانقباض	
		اللون
		كمية الطاقة
		الرياضات المناسبة

ج. أجب عن الأسئلة التالية:

1- ما دور الميتوكوندريا في العضلات ذات الانقباض البطيء؟

2- ما الفرق بين نوعي الألياف العضلية ذات الانقباض السريع IIa- IIb؟

3- اذكر طريقتين لتحسين العضلات ذات الانقباض السريع في تدريب رياضي يومي.

انتهت الأسئلة المقالية



التاريخ	الدرس	الأسبوع
15 - 19 / 09 / 2024م	العضلات وعلم الوراثة	3

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 11، وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات

1 ما المقصود بالعضلات من النوع الثالث؟

1

- عضلات ذات لون أحمر داكن.
- عضلات ذات لون أحمر فاتح.
- عضلات سريعة الانقباض تعمل كعضلات بطيئة الانقباض نتيجة التدريب.
- عضلات بطيئة الانقباض تعمل كعضلات سريعة الانقباض نتيجة التدريب.

2 أين يتم تبادل الغازات في الرئتين؟

2

- القصبة الهوائية
- الحجاب الحاجز
- الشعبات الهوائية
- الحويصلات الهوائية

3 أي مما يلي ليس عضلة؟

3

- القلب
- الرئتان
- ثنائية الرؤوس
- الحجاب الحاجز



4 ما أهمية التمارين الرياضية في زيادة وظائف الرئة؟

4

- تقوية الحساسية لـ CO_2
- تقوية عضلة الحجاب الحاجز
- تنتج المزيد من الشعب الهوائية
- تنتج مساحة سطحه أكبر في الرئتين

5 ما أفضل وصف لدور الشرايين التي تربط عضلات الجسم وأنسجته بالقلب؟

5

- تحمل CO_2 للرئتين
- تحمل O_2 للرئتين
- تحمل CO_2 للقلب والجسم
- تحمل O_2 من القلب الى الجسم

6 أي العبارات الآتية صحيح عن عملية التنفس؟

6

- الكبد
- القلب
- الشعب الهوائية
- الحويصلات الهوائية



7 أي العبارات الآتية صحيح عن عملية التنفس؟

7

- تتمدد الرئتان أثناء الشهيق
- تتمدد الرئتان أثناء الزفير
- يتسع حجم التجويف الصدري عند الزفير
- يقل حجم التجويف الصدري عند الشهيق

8 أي العبارات الآتية صحيحة حول التنفس السطحي؟

8

- لا يسمح بدخول الهواء للرئتين
- يسمح باستيعاب المقدار الأكبر من الأكسجين
- لا يسمح باستيعاب المقدار الأكبر من الأكسجين
- يسمح للكثير من الهواء غير النقي بالدخول للرئتين

9 أي العبارات الآتية صحيحة حول التنفس الكامل والعميق؟

9

- لا يسمح بدخول الهواء للرئتين
- يسمح بدخول CO₂ وخروج O₂
- يسمح باستيعاب المقدار الأكبر من الهواء
- لا يسمح بدخول الكثير من الهواء للرئتين



أي مما يلي له دور في زيادة حجم التجويف الصدري أثناء الشهيق؟

10

- الشعب الهوائية
- القصبه الهوائية
- الحجاب الحاجز
- الحوصلات الهوائية

أين تحدث عمليتي تبادل الغازات؟

11

- الشعب الهوائية
- القصبه الهوائية
- الحجاب الحاجز
- الحوصلات الهوائية



عند الإجابة على الأسئلة من 12 إلى 13، اكتب إجابتك في الفراغ المخصص للإجابة:

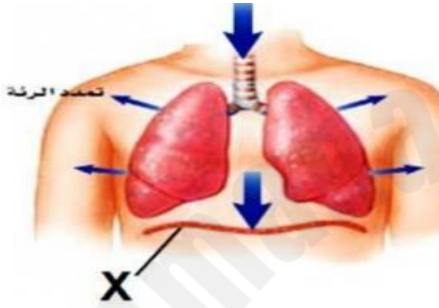
12

أ. أجب عن الأسئلة التالية.

1. ماذا يحدث لعضلة الحجاب الحاجز عند الشهيق؟

2. ماذا يحدث لعضلة الحجاب الحاجز عند الزفير؟

ب. ادرس الشكل المقابل ثم أجب عن الأسئلة التالية:



1. ما اسم العضلة المشار لها بالحرف (X) وما نوعها؟

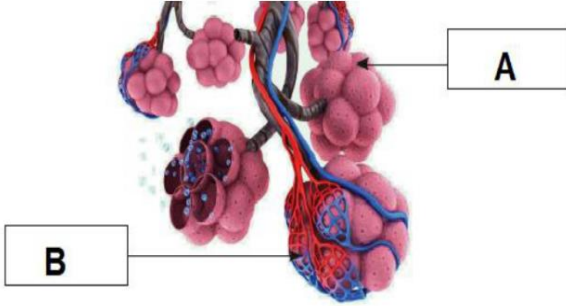
اسم العضلة: _____

نوعها: _____

يتبع ←



13



أ. ادرس الشكل المقابل ثم أجب عن الأسئلة التالية:

1- ما الجزء المشار إليه بالحرف (A)؟

2- ما الجزء المشار إليه بالحرف (B)؟

3- ما اسم العملية التي تحدث في تلك الأجزاء المشار لها في الفقرة (2)؟

ب. ما الفرق بين التنفس السطحي والتنفس الكامل العميق؟

التنفس السطحي: _____

التنفس الكامل العميق: _____

ج. ما المقصود بالتنفس الفعال؟

انتهت الأسئلة المقالية



التاريخ	الدرس	الأسبوع
22 - 2024 /09/26م	تأثير الرياضة	4

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 11، وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات

1 أي مما يلي ينقل الأكسجين إلى خلايا الجسم؟

- البلازما
 الصفائح الدموية
 خلايا الدم البيضاء
 خلايا الدم الحمراء

2 ما العضو العضلي الذي يضخ الدم عبر الشرايين والأوردة؟

- الكبد
 القلب
 الرئة
 الأمعاء

3 ما الأوعية التي تحمل الدم بعيداً عن القلب؟

- الأوردة
 الشرايين
 الأوعية اللمفية
 الشعيرات الدموية



4 أي مما يلي صحيح عن الدم الموجود في معظم الشرايين؟

4

- غنياً بالأكسجين
- فقيراً بالأكسجين
- فقيراً بالمواد الغذائية
- غنياً بثاني أكسيد الكربون

5 أي مما يلي صحيح عن الدم الموجود في معظم الأوردة؟

5

- غنياً بالأكسجين
- فقيراً بالأكسجين
- فقيراً بالمواد الغذائية
- غنياً بثاني أكسيد الكربون

6 أي مما يلي صحيح عن الدهون الحشوية؟

6

1- تراكمها يسبب زيادة جهد عضلة القلب. 2- تراكمها في الشرايين يزيد قدرة القلب على ضخ الدم.

3- هي نوع من الدهون في الجسم يتم تخزينها في داخل تجويف البطن.

- 1 و 2
- 1 و 3
- 2 و 3
- 1 و 2 و 3



7 أي حجرات القلب تضخ الدم الغني بالأكسجين إلى خارج القلب؟

- الأذنين الأيسر
 الأذنين الأيمن
 البطين الأيسر
 البطين الأيمن

8 أي مما يلي من فوائد التدريب؟

- 1- يعمل على تقوية عضلة القلب. 2- يعمل على خفض ضغط الدم.
3- يعمل على التقليل من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

- 1 و 2
 1 و 3
 2 و 3
 1 و 2 و 3

9 ما الذي يحدثه جسم الإنسان على المرتفعات نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين؟

- ينتج المزيد من خلايا الدم الحمراء.
 ينتج المزيد من خلايا الدم البيضاء.
 يحفز الجسم على إنتاج المزيد من البلازما.
 يحفز الجسم على إنتاج المزيد من الصفائح الدموية.



ما مميزات الحياة فوق المرتفعات؟

10

- زيادة تدفق الدم الى الدماغ
- انخفاض معدل وفيات مرض القلب
- تقليل الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي
- جميع ما سبق

ما صفات الهواء الجوي على ارتفاع يزيد عن 2500 متر؟

11

- أكسجين أقل وكثافة أقل
- أكسجين أكثر وكثافة أقل
- أكسجين أكثر وكثافة أكبر
- أكسجين أقل وكثافة أكبر



عند الإجابة على الأسئلة من 12 إلى 14، اكتب إجابتك في الفراغ المخصص للإجابة:

		12
<p>1. (تعرف حالة نقص الأكسجة بأنها حالة خطيرة محتملة عندما لا يوجد ما يكفي من الأكسجين ليصل إلى أنسجة الأعضاء والعضلات). من خلال دراستك أجب عما يلي:</p> <p>أ- ما الحالات التي تؤدي إلى حدوث نقص الأكسجة؟</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>ب- أذكر فوائد التدريب.</p> <p>1- _____</p> <p>2- _____</p> <p>3- _____</p> <p>4- _____</p> <p>ج. 1- ما متوسط عمر الخلية الحمراء؟</p> <p>_____</p> <p>2- ما وظيفة هرمون الإيثروبوويتين؟</p> <p>_____</p> <p>3- فسر العبارة الآتية: *يجب على الجسم تبديل خلايا الدم الحمراء باستمرار*</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		

يتبع ←



13



أ. ادرس الشكل المقابل. ثم أجب عن الأسئلة التالية:

1. ما العوامل التي تعتمد عليها درجة التأثير على زيادة عدد خلايا الدم الحمراء؟

2. اشرح كيف يزيد الجسم من إنتاج خلايا الدم الحمراء فوق المرتفعات؟

ب. أجب عن الأسئلة الآتية:

1. ما وظيفة القلب؟

2. مما يتركب القلب؟

3. ما هي وظيفة البطين الأيسر؟

ج. اشرح كيف يمكن تقوية عضلة القلب.



14

أ. تسبب الانسدادات الناتجة عن تراكم الدهون الكثير من مشاكل القلب والدورة الدموية التي قد تكون قاتلة.
من خلال دراستك أجب عن التالي:

1- ماهي الدهون الحشوية؟

2- ما أثر تراكم الكثير من الدهون الحشوية حول القلب؟

3- ما أثر تراكم الكثير من الدهون الحشوية في الشرايين؟

ب. وضح أثر التدريب على كل من التالي:

1. خفض ضغط الدم.

2. تقليل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

3. عمل الجهاز العصبي الذاتي.

ج. ما الفرق بين الدم المؤكسج والدم غير المؤكسج؟

الدم المؤكسج.

الدم غير المؤكسج.

انتهت الأسئلة المقالية



التاريخ	الدرس	الأسبوع
9/29 – 10/03 /2024م	تأثير الرياضة	5

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 6، وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات

1 ما الذي يحدثه جسم الإنسان على المرتفعات نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين؟

- ينتج المزيد من خلايا الدم الحمراء.
- ينتج المزيد من خلايا الدم البيضاء.
- تحسين حساسية الخلايا للإنسولين.
- ضعف حساسية الخلايا للإنسولين.

2 أي الآتي يحتوي على سجل لتاريخ القياسات الحيوية للرياضيين؟

- هرمون النمو
- نقل الدم الذاتي
- الإرثروبويتين
- جواز السفر البيولوجي

3 أي الآتي من فوائد تقليل وزن الجسم الى الوزن المناسب؟

- ارتفاع ضغط الدم
- الإصابة بالسكري من النوع الاول
- تحسين حساسية الخلايا للإنسولين
- ضعف حساسية الخلايا للإنسولين



4 ما المقصود بالدهون الحشوية؟

4

- دهون داخل تجويف القلب
- دهون داخل تجويف البطن
- دهون داخل تجويف الأوردة
- دهون داخل تجويف الشرايين

5 ما الجهاز المسؤول عن استجابة الجسم للإجهاد؟

5

- الجهاز الحركي
- الجهاز الدوري
- الجهاز العصبي
- الجهاز الهضمي

6 ما الجزء المسؤول عن ضخ الدم الغني بالأكسجين خارج القلب؟

6

- البطين الأيمن
- البطين الأيسر
- الأذين الأيمن
- الأذين الأيسر



عند الإجابة على السؤال 7، اكتب إجابتك في الفراغ المخصص للإجابة:

		7
<p>أ. التدريب على المرتفعات مقبول لكن مزاياه تغري بعض الرياضيين باستخدام إجراء غير مشروع يسمى بنقل الدم الذاتي .</p> <p>1. ما أهمية نقل الدم الذاتي قبل المنافسة للرياضيين؟</p> <hr/> <p>2. لماذا يحظر استخدام النقل الذاتي للرياضيين؟</p> <hr/> <p>3. ما المقصود بجواز السفر البيولوجي؟</p> <hr/> <p>4. ما المقصود بمنشطات الدم؟</p> <hr/> <p>5. ما المقصود بعمليات نقل الدم الذاتي؟</p> <hr/> <p>ب. ما هي المشاكل المتعلقة بالتدريب في المرتفعات؟</p> <hr/> <p>ج. ما أهمية التدريب على علو شاهق والتناسف على علو منخفض؟</p> <hr/>		

انتهت الأسئلة المقالية



التاريخ	الدرس	الأسبوع
06 – 10/10 /2024م	تأثير الرياضة	6

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 6، وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات

1 أثرت قوة لا تساوي الصفر في جسم متحرك. فما الذي يحدث للجسم؟

- يبقى ساكناً
- يفقد من كتلته
- يكتسب تسارعاً
- يبقى متحركاً بسرعة ثابتة

2 أي الوحدات الآتية هي وحدة القوة؟

- N
- kg
- m/s
- m/s²

3 ما المصطلح العلمي الذي يصف المؤثر المسبب للتغير في وضعية الجسم الساكن أو المتحرك؟

- القوة
- العزم
- رد الفعل
- القصور الذاتي



4 أي الحالات الآتية توضح كيفية انطلاق الصاروخ نحو الأعلى؟

- زيادة قوة الضغط داخل فوهة الانطلاق
- نقصان قوة الضغط داخل فوهة الانطلاق
- تساوي قوة الضغط داخل وخارج فوهة الانطلاق
- عند الانخفاض التدريجي لفرق الضغط داخل وخارج فوهة الانطلاق

5 ما وزن جسم كتلته 50kg إذا اعتبرنا أن عجلة الجاذبية الأرضية تساوي 10N/kg؟

- 5 N
- 10 N
- 50 N
- 500 N

6 ما المقصود بالوزن؟

- تأثير الجاذبية على الكتلة
- تأثير الكتلة على الجاذبية
- كتلة الجسم بالكيلو جرام
- كتلة الجسم في حالة انعدام الجاذبية



عند الإجابة على السؤال 7 ، اكتب إجابتك في الفراغ المخصص للإجابة:

7

أ. اجب عن الأسئلة التالية.

1. عرف القوة وما وحدة قياسها؟
القوة:

وحدة القياس:

2. جسم كتلته 14kg ، احسب وزنه على الأرض والقمر إذا علمت أن شدة مجال
الجاذبية على الأرض 9.8N/kg وعلى القمر 1.62N/kg .

.....
.....

3. ما المقصود بمخطط الجسم الحر؟

.....

ب. قارن بين الكتلة والوزن حسب الجدول التالي:

وجه المقارنة	الوزن	الكتلة
التعريف		
وحدة القياس		
يتغير ام لا		

انتهت الأسئلة المقالية



التاريخ	الدرس	الأسبوع
2024 /10/17 – 13	القوى في الألعاب الرياضية المختلفة	7

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 4، وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة.

تعليمات

1 ما المصطلح الدال على: (تسارع جسم ما يساوي ناتج قسمة القوة المحصلة المؤثرة فيه مقسوماً على كتلته)

- قانون نيوتن الأول
 قانون نيوتن الثاني
 قانون نيوتن الثالث
 قانون القصور الذاتي

2 عندما تركل بقدمك كرة. لماذا لا تلغي قوتا الفعل ورد الفعل كلا منهما الأخرى؟

- القوتان لهما نفس الاتجاه
 القوتان تطبقان في أوقات مختلفة
 القوتان ليستا متساويتين في المقدار
 القوتان تؤثران على جسمين مختلفين

3 أي قوانين نيوتن يفسر أن لكل فعل رد فعل مساو له في المقدار ويعاكسه في الاتجاه؟

- قانون نيوتن الأول
 قانون نيوتن الثاني
 قانون نيوتن الثالث
 قانون القصور الذاتي



16- ما القوة التي تعاكس قوة الوزن الناتجة عن الجاذبية برد فعل باتجاه إلى الأعلى؟

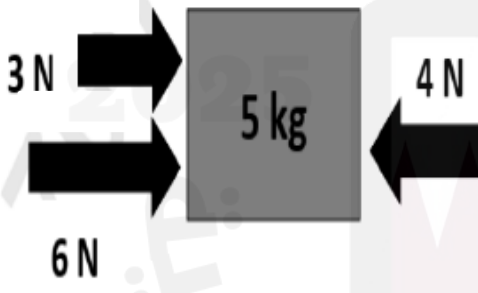
4

- قوة الدفع
- قوة السحب
- قوة الانزلاق
- القوة العمودية





عند الإجابة على الأسئلة من 5 إلى 6، اكتب إجابتك في الفراغ المخصص للإجابة:

		5
		اجب عن الأسئلة التالية. أ. عرف ما يلي: 1- قانون نيوتن الأول.
		2- الفصور الذاتي.
		ب. (محصلة قوتا الفعل ورد الفعل تساوي الصفر). هل العبارة صحيحة أم خاطئة ولماذا؟
		ج- احسب تسارع الصندوق في الشكل المجاور وحدد اتجاه الحركة.
		

يتبع ←



6

اجب عن الأسئلة الآتية.

أ. الشكل الآتي يمثل شخصين يدفعان حجراً، ادرسه جيداً ثم أجب:



B



A

1. احسب تسارع الحجر في الشكل A.

2. لماذا لا يتحرك الحجر في الشكل B.

ب. أثرت قوة افقية مقدارها 50 نيوتن في جسم على سطح افقي أملس فأكسبته تسارعاً 25 m/s احسب كتلة الجسم.



ج. الشكل التالي يوضح صاروخ عند الانطلاق ادرسه ثم أجب.

1- حدد على الشكل قوتا الفعل ورد الفعل .

2- فسر. كلما كان الصاروخ أصغر فإنه يرتفع لمسافة أعلى.

انتهت الأسئلة المقالية