

الوضعية الأولى

شاركت منى في نادي الكهرباء بدار الشباب. كانت حصتها الأولى مع الكهرباء. فوق طاولة بمقر النادي انتشرت العديد من المواد منها ما هو عازل ومنها ما هو ناقل.

التمارين

التمرين عدد 1: أصنف هذه المواد إلى عوازل ونواقل.

المادة	عازل للتيار الكهربائي	ناقل للتيار الكهربائي
قطعة خشب		
ماء+ملح		
ماء نقي		
مسطرة من اللدائن		
صهيرة		
جسم إنسان		

المعايير

1-مع

1-مع

التمرين عدد 2: أحضرت منى وبقية مشاركي النادي ما يحتاجونه لتركيب دائرة كهربائية. أرسم رمز كل عنصر:

مصباح	خلية	سلك	صهيرة	قاطعة

3-مع

التمرين عدد 3: توصلوا إلى تكوين دائرة كهربائية لكن المصباح لم يضيئ. أتعرف الخطأ و أصلحه.

التمرين عدد 4: بعد العمل الجماعي أرادت منى أن تقوم بنشاط فردي فأحضرت خلية ذات 4.5 فولط ومصباحا ذا 9 فولط وأسلاك و كوّنت دائرة مغلقة. ماهي النتيجة؟

2-مع

أفسر ذلك:

الوضعية الثانية.

تعب المشاركون فخرجوا إلى ساحة دار الشباب وقاموا ببعض الحركات الاحمائية قبل الجري.

التمرين عدد 1: أشطب العنصر الدخيل. تصاب العضلات بـ:

الخلع

الانفصام

التمدد

1-مع

التمرين عدد 2: إثر الجري احمرت وجوههم وتسارعت دقات قلوبهم. لماذا؟

أضع علامة (X) أمام التعليل الصائب:

- لأن الحركات التنفسية تزداد عند بذل جهد.

- لأن حاجة الجسم إلى الأكسجين ازدادت.

- لأن الجسم تعرّق بمفعول الحرارة.

التمرين عدد 3: تشتمل الحركة التنفسية على طورين.

أكتب تحت كل صورة الطور الذي تمثله:

2-مع

1-مع



التمرين عدد4:أصلح الخطأ:

3مع

من مظاهر الشهيق ارتفاع القفص الصدري وتقلص عضلة الحجاب الحاجز وخروج الهواء من الرئتين فعملية الشهيق هي عملية نشيطة تتطلب ارتخاء عضلات التنفس.

1مع

التمرين عدد5:يخرج الدم من القلب إلى الرئتين حيث يقع التبادل الغازي.

ماذا يقع في مستوى الرئتين؟

ماذا تسمى هذه الدورة؟

3مع

التمرين عدد6:بعد الجري جلس أحد المشاركين في النادي يدخن سيجارة فنصحوه بترك التدخين لتأثيره السلبي على الجهاز التنفسي.

أذكر 3تأثيرات سلبية للتدخين:

جدول المعايير

معيَار التميّز	معايير الحد الأدنى						المعايير مستويات التّمك
	2مع			1مع			
3مع							
0	0			0			-
2	3	2	1	3	2	1	+
3	4			6	5	4	++
5	6	5		9	8	7	+++