

עלמה فی امتחאן רכض

ענقוד رقم (مثال : عنقود 2 – من العنقودين)

وحدة : تربية بدنية

مبنى العنقود

مسألة هدف 1	مسألة تلخيص	ماذا يمكن أن نسأل أيضًا
1.1.1, 1.1.2, 1.1.3		
1.2.1, 1.2.2, 1.2.3		

وصف الوضعية

يُبين الجدول التالي معايير تحديد العلامة في تمارين مختلفة في التربية البدنية. تختلف المعايير بين البنين والبنات.

يُمتحن التلاميذ (البنون) ب 5 معايير،

تُمتحن التلميذات (البنات) ب 4 معايير،

وذلك للحصول على العلامة النهائية في اللياقة البدنية.

يحسب المعلم العلامات المتوسطة بحسب كل المعايير (العلامة المتوسطة).

مثال : كي نحصل في تمرين "بطن في الدقيقة" على العلامة 90 على البنت أن تنفذ 59 تنيّة بطن في الدقيقة بينما على الولد أن ينفذ 70 تنيّة.

تظهر الأوقات في الجدول كما تبدو على ساعة رقمية.

تُرَكّز في هذا العنقود على امتحان الركض الذي يظهر في الجدول ، حيث يُمتحن البنون في الركض لمسافة 2000 م والبنات في الركض لمسافة 1500 م .

المصدر :

<http://www.files.org.il/BRPortalStorage/a/3/94/68/92-4Ra2ko0kwS.pdf>

إثراء : [غورمي الهيسغ بسفورس ومركيبي الكوشر الغورفي](#)

جدول لمسألة الهدف

امتحانات التربية البدنية - الصف التاسع									
تلاميذ					تلميذات				
شكا من سحب	قفزات من مكان	2000 متر	سرعة حركة 4X10	بطن في الدقيقة	عدد نقاط	قفزات من مكان	1500 متر	سرعة حركة 4X10	بطن في الدقيقة
16	228	7:31	9.5	80	100	204	7:07	10.5	69
	226	7:36	9.6	79	99	202	7:12	10.6	68
15	224	7:42	9.7	78	98	200	7:17	10.7	67
	222	7:48	9.8	77	97	198	7:22	10.8	66
14	220	7:54	9.9	76	96	196	7:29	10.9	65
	218	8:00	10.0	75	95	194	7:36	11.0	64
13	216	8:07	10.1	74	94	192	7:45	11.1	63
	213	8:14	10.2	73	93	190	7:52	11.2	62
12	210	8:21	10.3	72	92	188	7:59	11.3	61
	207	8:28	10.4	71	91	186	8:06	11.4	60
11	204	8:35	10.5	70	90	184	8:13	11.5	59
	202	8:43	10.6	69	89	182	8:20	11.6	58
10	200	8:52	10.7	68	88	180	8:28	11.7	57
	198	8:59	10.8	67	87	178	8:36	11.8	56
9	196	9:09	10.9	66	86	176	8:44	11.9	55
	194	9:16	11.0	65	85	174	8:52	12.0	54
8	192	9:25	11.1	64	84	172	9:00	12.1	53
	190	9:34	11.2	63	83	170	9:09	12.2	52
7	188	9:43	11.3	62	82	168	9:18	12.3	51
	186	9:52	11.4	61	81	166	9:27	12.4	50
6	184	10:02	11.5	60	80	164	9:36	12.5	49
	182	10:12	11.6	58	79	162	9:45	12.6	48
	180	10:22	11.7	56	78	160	9:50	12.7	47
5	178	10:32	11.8	54	77	158	9:55	12.8	46
	176	10:43	11.9	52	76	156	10:05	12.9	45
	174	10:54	12.0	50	75	154	10:15	13.0	44
4	172	11:05	12.1	48	74	152	10:25	13.1	43
	170	11:16	12.2	46	73	150	10:35	13.2	42
	168	11:27	12.3	44	72	147	10:45	13.3	41
	166	11:38	12.4	42	71	144	10:57	13.4	40
3	164	11:50	12.5	40	70	141	11:10	13.5	39
	162	12:02	12.6	39	69	138	11:23	13.6	38
	160	12:14	12.7	38	68	135	11:36	13.7	37
	157	12:26	12.8	37	67	132	11:50	13.8	36
	154	12:40	12.9	36	66	129	12:04	13.9	35
2	151	12:56	13.0	35	65	126	12:18	14.0	34
	148	13:10	13.1	34	64	123	12:33	14.1	33
	145	13:24	13.2	33	63	120	12:48	14.2	32
	142	13:38	13.3	32	62	117	13:03	14.3	31
	139	13:52	13.4	30	61	114	13:18	14.4	30
1	136	14:07	13.5	29	60	111	13:33	14.5	29
	133	14:22	13.6	28	59	108	13:48	14.6	28
	130	14:37	13.7	27	58	105	14:03	14.7	27
	127	14:52	13.8	26	57	102	14:18	14.8	26
	124	15:08	13.9	25	56	99	14:33	14.9	25
0	120	15:24	14.0	24	55	96	14:48	15.0	24
	116	15:40	14.2	22	54	94	15:03	15.1	23
	112	15:56	14.4	21	53	92	15:18	15.2	22
	108	16:11	14.6	20	52	90	15:33	15.3	21
	104	16:26	14.8	19	51	88	15:48	15.4	20
	100	16:42	15.0	18	50	87	16:00	15.5	19

تذكير : السرعة المتوسطة هي سرعة جسم يسير مسافة معينة.

$$v = \frac{s}{t}$$

v - سرعة ؛ s - مسافة ؛ t - زمن
نستعمل في هذا العنقود كلمة "سرعة" حيث نقصد بها "السرعة المتوسطة".

مسألة هدف

أ. حصل دريد في امتحان الركض على العلامة 59.

و ادعى أنه قد ركضت رينا نفس المسافة وحصلت على العلامة 95. هل صدق دريد؟ عللوا جوابكم.

ب. حصل كل من يوسف ودانا في امتحان الركض على العلامة 79.

ما هي النسبة بين سرعة يوسف وسرعة دانا في الركض؟

حلوا مسألة درجة 1 حسب الحاجة.

جدول لمسائل الدرجات

امتحانات التربية البدنية - الصف التاسع

تلاميذ

تلميذات

شكا من سحب	قفزات من مكان	2000 متر	سرعة حركة 4X10	بطن في الدقيقة	عدد نقاط	قفزات من مكان	1500 متر	سرعة حركة 4X10	بطن في الدقيقة
16	228	7:31	9.5	80	100	204	7:07	10.5	69
	226	7:36	9.6	79	99	202	7:12	10.6	68
15	224	7:42	9.7	78	98	200	7:17	10.7	67
	222	7:48	9.8	77	97	198	7:22	10.8	66
14	220	7:54	9.9	76	96	196	7:29	10.9	65
	218	8:00	10.0	75	95	194	7:36	11.0	64
13	216	8:07	10.1	74	94	192	7:45	11.1	63
	213	8:14	10.2	73	93	190	7:52	11.2	62
12	210	8:21	10.3	72	92	188	7:59	11.3	61
	207	8:28	10.4	71	91	186	8:06	11.4	60
11	204	8:35	10.5	70	90	184	8:13	11.5	59
	202	8:43	10.6	69	89	182	8:20	11.6	58
10	200	8:52	10.7	68	88	180	8:28	11.7	57
	198	8:59	10.8	67	87	178	8:36	11.8	56
9	196	9:09	10.9	66	86	176	8:44	11.9	55
	194	9:16	11.0	65	85	174	8:52	12.0	54
8	192	9:25	11.1	64	84	172	9:00	12.1	53
	190	9:34	11.2	63	83	170	9:09	12.2	52
7	188	9:43	11.3	62	82	168	9:18	12.3	51
	186	9:52	11.4	61	81	166	9:27	12.4	50
6	184	10:02	11.5	60	80	164	9:36	12.5	49
	182	10:12	11.6	58	79	162	9:45	12.6	48
	180	10:22	11.7	56	78	160	9:50	12.7	47
5	178	10:32	11.8	54	77	158	9:55	12.8	46
	176	10:43	11.9	52	76	156	10:05	12.9	45
	174	10:54	12.0	50	75	154	10:15	13.0	44
4	172	11:05	12.1	48	74	152	10:25	13.1	43
	170	11:16	12.2	46	73	150	10:35	13.2	42
	168	11:27	12.3	44	72	147	10:45	13.3	41
	166	11:38	12.4	42	71	144	10:57	13.4	40
3	164	11:50	12.5	40	70	141	11:10	13.5	39
	162	12:02	12.6	39	69	138	11:23	13.6	38
	160	12:14	12.7	38	68	135	11:36	13.7	37
	157	12:26	12.8	37	67	132	11:50	13.8	36
	154	12:40	12.9	36	66	129	12:04	13.9	35
2	151	12:56	13.0	35	65	126	12:18	14.0	34
	148	13:10	13.1	34	64	123	12:33	14.1	33
	145	13:24	13.2	33	63	120	12:48	14.2	32
	142	13:38	13.3	32	62	117	13:03	14.3	31
	139	13:52	13.4	30	61	114	13:18	14.4	30
1	136	14:07	13.5	29	60	111	13:33	14.5	29
	133	14:22	13.6	28	59	108	13:48	14.6	28
	130	14:37	13.7	27	58	105	14:03	14.7	27
	127	14:52	13.8	26	57	102	14:18	14.8	26
	124	15:08	13.9	25	56	99	14:33	14.9	25
0	120	15:24	14.0	24	55	96	14:48	15.0	24
	116	15:40	14.2	22	54	94	15:03	15.1	23
	112	15:56	14.4	21	53	92	15:18	15.2	22
	108	16:11	14.6	20	52	90	15:33	15.3	21
	104	16:26	14.8	19	51	88	15:48	15.4	20
	100	16:42	15.0	18	50	87	16:00	15.5	19

درجة 1

حلوا المسائل 1.1.1 ، 1.1.2 ، 1.1.3

مسألة 1.1.1

حصلت نور على العلامة 80 في امتحان الركض ، وطلبت أن تركض مرة أخرى لتُحسن علامتها.

ركضت في المرة الثانية بسرعة 160 م في الدقيقة.

هل حسنت نور علامتها؟

مسألة 1.1.2

ركض خالد 2000 مترًا بسرعة 256.41 مترًا في الدقيقة.

على أي علامة حصل خالد؟

مسألة 1.1.3

اشتركت غُلا في امتحان الركض مرتين وركضت بنفس السرعة.

ركضت في اليوم الأول كل المسافة . تعبت في اليوم الثاني وتوقفت عن الركض بعد أن قطعت $\frac{5}{6}$ المسافة.

اختراروا العدد الذي يمثل النسبة بين زمن ركض غُلا في اليوم الأول وزمن ركضها في اليوم الثاني . ففسروا جوابكم.

$$أ. \frac{t(\text{يوم أول})}{t(\text{يوم ثاني})} = 1 \frac{1}{5}$$

$$ب. \frac{t(\text{يوم أول})}{t(\text{يوم ثاني})} = 1 \frac{1}{6}$$

$$ت. \frac{t(\text{يوم أول})}{t(\text{يوم ثاني})} = \frac{5}{6}$$

$$ث. \frac{t(\text{يوم أول})}{t(\text{يوم ثاني})} = \frac{6}{7}$$

هل حللتم مسألة الدرجة 1؟ عودوا على مسألة الهدف أو حلوا مسألة درجة 2 ، بحسب الحاجة .

درجة 2

مسألة 1.2.1

فيما يلي أزمنة الركض لتلاميذ، معروضة بأشكال مختلفة.
تظهر بعض الأزمنة بالدقائق معروضة بالطريقة العشرية (مثال 8.6 دقيقة)،
وبعضها كما تبدو في الساعة الرقمية (مثال $00:08:10$).
رتبوا الأزمنة من أقصر زمن إلى أطول زمن .

أ. 8:06 ب. 8.06 ت. 8.1 ث. 8.6 ج. 8.01 ح. 8:10

مسألة 1.2.2

بدا راني الركض في امتان الركض الساعة $09:20:02$

وأنهى ركضه الساعة $09:28:37$

ما هي العلامة التي يحصل عليها راني؟

مسألة 1.2.3

علامة رينا في ركض (1500 م) هي 83 .

- أ. كم دقيقة ركضت رينا ؟ اكتبوا الجواب ككسر أو كعدد مخلوط (عدد كسري).
ب. بأي سرعة ركضت رينا؟
ت. ركض عمري (2000 م) في نفس مدة الزمن الذي ركضت به رينا ، بأي سرعة ركض عمري؟
ث. ما هي النسبة بين سرعة عمري وسرعة رينا ؟
هل حللتكم مسألة درجة 2 ؟ عودوا إلى مسألة الهدف.

مسألة إجمال

حددوا بالنسبة لكل ادعاء هل هو صحيح أم غير صحيح. فسروا جوابكم بطرق مختلفة.

ادعاء 1 : إذا كانت سرعة ولد مساوية لسرعة بنت فإن النسبة بين الزمنين هي $\frac{t(\text{ولد})}{t(\text{بنت})} = \frac{4}{3}$

ادعاء 2: كي يحصل ولد على علامة مساوية لعلامة بنت عليه أن يركض مدة زمن أطول.

ادعاء 3: إذا ركض ولد وبنت نفس المسافة في نفس المدة يحصل الولد على علامة أعلى.

ادعاء 4: إذا ركض ولد وبنت نفس المدة الزمنية تكون علامة البنت أقل من علامة الولد.

ادعاء 5: إذا ركض ولد بسرعة أعلى من سرعة بنت تكون علامة الولد أعلى من علامة البنت.

ماذا يمكن أن نسأل أيضاً ؟

اعرضوا أسئلة إضافية وحاولوا إيجاد أجوبة لها.