

جامعة المسيلة		قسم : التربية البدنية
يوم: الثلاثاء 2026-01-13	الموسم الجامعي : 2025 - 2026	السنة : الأولى ماستر
التوقيت: 10,30 - 12,30		السداسي: الاول
المدة: 02 ساعتين		
الامتحان السداسي الاول في مقياس فيزيولوجية الطفل والمراهق		

الأسئلة:السؤال الأول (05 ن)

تتميز المرحلة الابتدائية (من 6 إلى 11 سنة) بنمو بدني مستقر وتطور فيزيولوجي ملموس يمهد لمرحلة البلوغ،
- اذكر أبرز الخصائص الفيزيولوجية للطفل خلال هذه المرحلة (الابتدائية)؟

السؤال الثاني: (05 ن)

تتطلب مرحلة المراهقة تغذية مكثفة لدعم النمو البدني السريع والتغيرات الهرمونية.
- صنف الاحتياجات الغذائية للمراهق خلال هذه المرحلة ؟

السؤال الثالث: (10 ن)

تبدأ ممارسة الأنشطة البدنية في مرحلة الطفولة والمراهقة كعامل حاسم في بناء جهاز دوري (قلب وعائي) قوي ومستدام،
- لخص أبرز تأثيرات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تطوير الجهاز الدوري لدى الطفل والمراهق ؟
- ماهي أبرز الفروق بين الأطفال والمراهقين في درجة تفهمهم الفيزيولوجي؟

بالتوفيق

قسم : التربية البدنية	الموسم الجامعي : 2025 - 2026	يوم: الثلاثاء 2026-01-13
السنة : الأولى ماستر		التوقيت: 10,30 - 12,30
السداسي: الاول		المدة: 02 ساعتين
الاجابة النموذجية لامتحان السداسي الاول		
في مقياس فيزيولوجية الطفل والمراهق		

الأسئلة:

الجواب الأول (05 ن)

- ذكر أبرز الخصائص الفيزيولوجية للطفل خلال هذه المرحلة (الابتدائية):

تتميز هذه المرحلة ب :

- تكون الوظائف العصبية عند الطفل في هذه المرحلة قوية ومتوازنة كما يكون رد الفعل سريع ومتوازن , وان شدة

(01 ن) العمل تزداد بتقدم المرحلة العمرية

(01 ن) - عدم المقدرة على تمييز الاختلافات الدقيقة , و صعوبة الاستجابة في الاعمال المتتالية والمتأخرة .

(01 ن) - صعوبة الربط بين عمل الاجهزة لتشكيل الحركة .

(01 ن) - خلال هذه المرحلة تنمو الاجهزة الحسية و الانفعالية.

- في هذه المرحلة تصبح المعلومات الكلامية متكاملة وأكثر دقة , وتزداد الرابطة الوقتية بين الكلام كمحفز والوظيفة

الحركية , وعند ممارسة التمارين الرياضية يزداد التأثير على قابلية الطفل الكلامية والذهنية مما بطور النشاط الحركي

(01 ن) لديه .

السؤال الثاني: (05 ن)

- تصنيف الاحتياجات الغذائية للمراهق خلال هذه المرحلة :

1- أغذية الطاقة (الكربوهيدرات) : (1.5 ن)

تزداد الاحتياجات من أطعمة الطاقة في هذه المرحلة لإمداد الجسم بالكربوهيدرات الكافية مثل: التمر، العسل و الحبوب

2- أغذية البناء والنمو (البروتينات): (1.5 ن)

توفير الكمية الكافية من البروتين لنمو العضلات و للمحافظة على أنسجة الجسم مثل: البيض، اللحوم، الطيور، الأسماك و البقول .

3- أغذية الوقاية : (الفيتامينات و الأملاح المعدنية والماء). :.....(02ن)

تلعب الفيتامينات دوراً رئيسياً في عملية النمو و هي متواجدة بوفرة في الفواكه و الخضروات الطازجة.

الاملاح المعدنية مثل الكالسيوم (نمو العظام بشكل سريع) و الحديد (لماكبة نمو الأنسجة العضلية، و بالتالي زيادة كمية الدم) ، الماء حيث يحتاج الشخص إلى شرب كمية من الماء تتراوح بين 2 إلى 3 لتر في اليوم و تختلف من شخص لآخر حسب نوعية الغذاء، كميته و النشاط البدني المبذول.

السؤال الثالث: (10 ن)

تلخيص أبرز تأثيرات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تطوير الجهاز الدوري لدى الطفل والمراهق : (06 ن)

- تقوية القلب : يزداد حجم عضلة القلب وقوتها، مما يسمح لها بضخ كمية أكبر من الدم في كل نبضة (حجم دفع قلبي أكبر) (01 ن)

- تحسين كفاءة الأوعية : بزيادة الشعيرات الدموية لتلبية حاجة العضلات، و تتحسن مرونة الأوعية الدموية. (01 ن)

- خفض معدل ضربات القلب : يصبح القلب أكثر كفاءة، فلا يحتاج لضربات كثيرة لتلبية احتياجات الجسم، مما يقلل من إجهاده. (01 ن)

- انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة مما يساعد على إتمام الدفع لتغذية القلب بصورة أفضل عن طريق الشريان التاجي نتيجة لطول فترة انبساط عضلة القلب. (01 ن)

- تنظيم ضغط الدم : تساعد التمارين في خفض مستويات ضغط الدم المرتفع وتقليل هرمونات التوتر. (01 ن)

- سرعة تكيف الجهاز الدوري مع المجهود المطلوب منه (سرعة عودة الجهاز الدوري إلى حالته الأولى التي كان عليها قبل بدء الممارسة، وهذا يساعد الطفل في العودة إلى حالته الطبيعية "الراحة") (01 ن)

2- ابرز الفروق بين الأطفال والمراهقين في درجة التكيف الفسيولوجي: (04ن)

مرحلة الطفولة (قبل البلوغ): التكيفات العضلية الملحوظة تكون عصبية بشكل أساسي، ونادراً ما يحدث تضخم كبير في العضلات. قدرة الطفل على تحمل التدريب اللاهوائي المكثف محدودة نسبياً مقارنة بالبالغين بسبب الاختلافات في الاستقلاب (الأيض) وإنتاج اللاكتات (حمض اللبن).. يستفيد الاطفال بشكل كبير من الأنشطة التي تعزز المهارات الحركية والتنسيق. (02 ن)

مرحلة المراهقة (بعد البلوغ): يستجيب المراهقون للتدريب بشكل مشابه للبالغين، مع القدرة على تحقيق تضخم عضلي كبير وزيادة في القوة المطلقة. الاستجابات الهرمونية للتدريب في هذه المرحلة تكون أكثر وضوحاً وتساهم في بناء الجسم وزيادة القوة. كما يمكن التعامل في هذه المرحلة مع أحمال تدريبية أكثر شدة وتنوعاً (هوائية ولا هوائية). (02 ن)