

التاريخ: 2023/03/08

المدة: 1 ساعة و 30 دقيقة

المادة: التربية العلمية

المستوى: الخامسة ابتدائي

اختبار الفصل الث

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

اربط بسهم بين العبارة وما يناسبها:
عندما يقوم الإنسان بجهد عضلي:

. الجوع

. حرارة جسمه

. الشهييق

. التعب

. الراحة

. الزفير

. العطش

. الاسترخاء

- تزداد دقات قلبه وترتفع.

- كما تتسارع عملياته.

- ويحس الإنسان به.

التمرين الثاني:

يُمارس العديد من الأطفال الرياضة خارج أوقات الدّراسة ويصاب بعضهم بمختلف الإصابات، وذلك لعدم معرفتهم القواعد الصحيّة المتبعة قبل وأثناء ممارسة الرياضة.

- أذكر إصابتين قد تحدث أثناء ممارسة الرياضة.

- اكتب لهؤلاء الأطفال قائمة هذه القواعد الصحيّة وانصحهم بها.

التمرين الثالث:

املاً الفراغ بالكلمات المناسبة:

العظام - تي - القابضة - الأوتار - الباسطة - طولها.

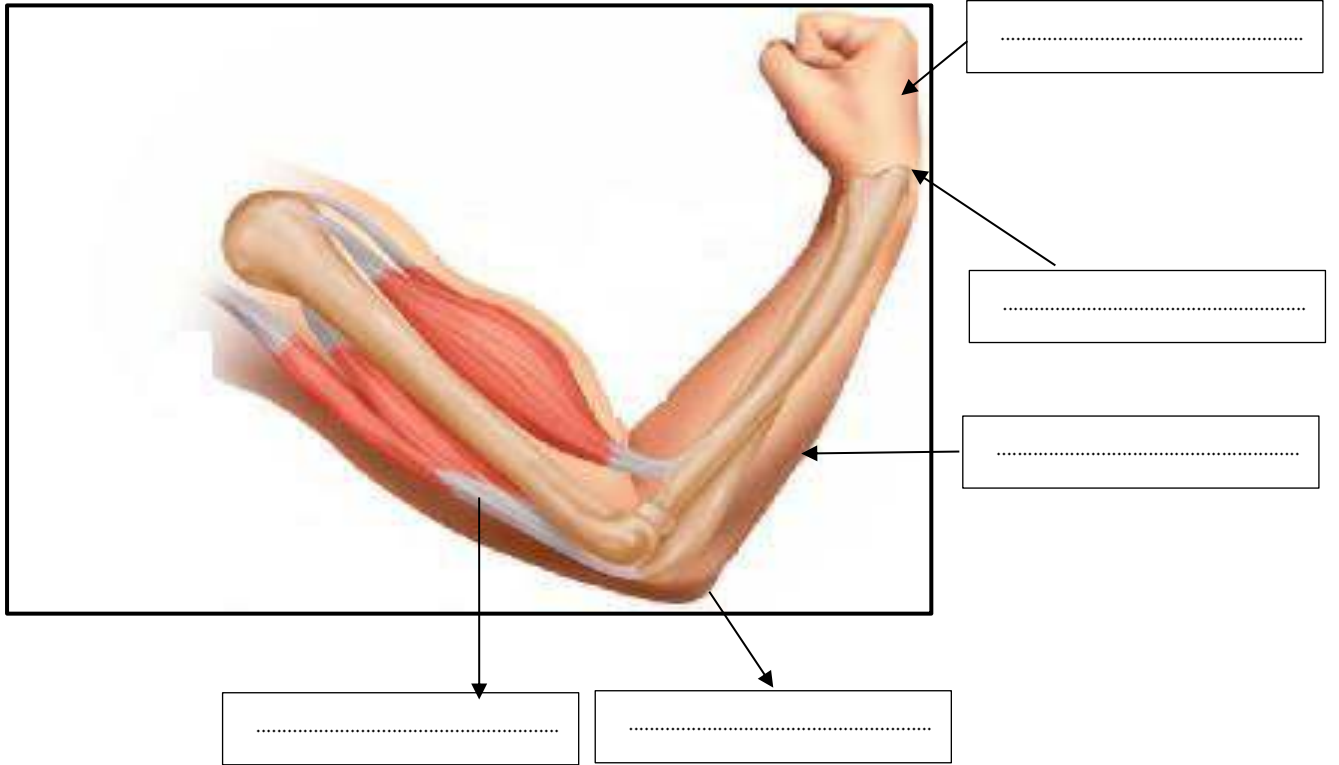
ترتبط العضلات بـ بواسطة فعندما تنقلص العضلة

..... يقصر بينما تسترخي العضلة بالتالي تحدث

حركة الساعد.

التمرين الرابع:

سمّ الأجزاء في الشكل.



التاريخ: 2023/03/08
المدة: 1 ساعة و 30 دقيقة

المادة: التربية العلمية
المستوى: الخامسة ابتدائي

تصحيح اختبار الفصل الأول

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

اربط بسهم بين العبارة وما يناسبها:
عندما يقوم الإنسان بجهد عضلي:

- تزداد دقات قلبه وترتفع.
 - كما تتسارع عملياته.
 - ويحس الإنسان بن.
- الجوع .
حرارة جسمه
الشهيق
التعب .
الراحة .
الزفير
العطش
الاسترخاء .

التمرين الثاني:

يُمارس العديد من الأطفال الرياضة خارج أوقات الدّراسة ويصاب بعضهم بمختلف الإصابات، وذلك لعدم معرفتهم القواعد الصحيّة المتبعة قبل وأثناء ممارسة الرياضة.
أذكر إصابتين قد تحدث أثناء ممارسة الرياضة.

أكتب لهؤلاء الأطفال قائمة هذه القواعد الصحيّة وانصحهم بها.

- تسخين العضلات وتجهيزها للجهد العضلي

- التدريب بانتظام

- تغذية متوازنة ومتنوعة

- شرب كميات من الماء لتعويض الماء بالتعرق

التمرين الثالث:

املاً الفراغ بالكلمات المناسبة:

العظام - تي - القابضة - الأوتار - الباسطة - طولها.

ترتبط العضلات بالعظام بواسطة الأوتار فعندما تتقلص العضلة القابضة يقصر طولها بينما تسترخي العضلة الباسطة بالتالي تحدث حركة تي الساعد.

التمرين الرابع:

سمّ الأجزاء في الشكل.

