

التاريخ : 2022/03/25

المدة : 1 ساعة و 30 د

المادة : التربية العلمية

المستوى : الخامسة ابتدائي

اختبار الفصل الثالث

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

أكمل كل فراغ بالكلمة المناسبة مما يلي:

ثني - العظام - القابضة - الأوتار - الباسطة - طولها - الثني - البسط .

هناك نمطان من الحركة هما: حركة وحركة

ترتبط العضلات بـ بواسطة عندما

تتقلص العضلة يقصر بينما تسترخي

العضلة بالتالي حركة الساعد

التمرين الثاني:

تستجيب العضوية لزيادة الجهد العضلي وتتكيف بحدوث جملة من التغيرات إليك بعضها.

علل سبب كل منها بالربط:

- ازدياد سرعة نبضات القلب . . حاجة الجسم إلى الأكسجين .

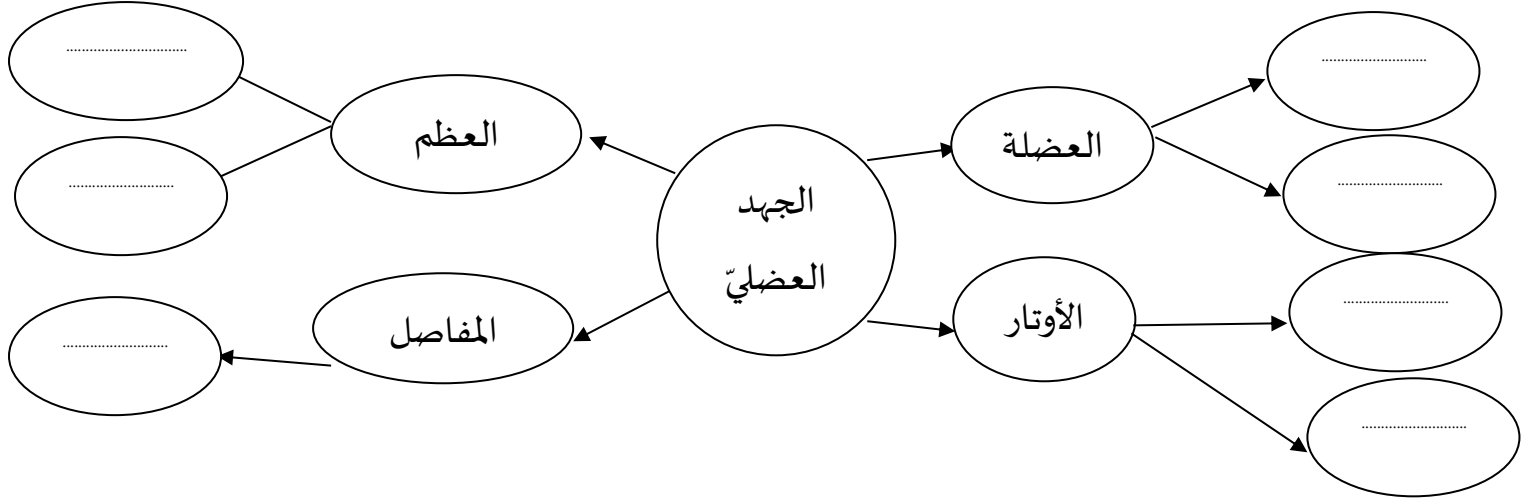
- ازدياد سرعة التنفس . . امتداد العضوية بالعناصر الغذائية

- الإحساس بالعطش . . ارتفاع حرارة الجسم والتعرق .

- الإحساس بالجوع . . دفع الدم إلى العضلات .

التّمرين الثالث:

الجهد العضلي مثل المشي والجري أو ممارسة الرياضة مفيدة للصّحة لكنها لا تخلو من الأخطار.
(1) أكمل الفراغات بالإصابات التي يمكن أن تتعرّض لها العضويّة أثناء الجهد العضلي



(2) أذكر القواعد الصّحيّة التي يجب تطبيقها للمحافظة على الصّحة أثناء الجهد العضلي.

- -
- -
- -

التاريخ: 2022/03/15

المدّة: 1 ساعة و 30 د

المادة: التربية العلمية

المستوى: الخامسة ابتدائي

تصحيح اختبار الفصل

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

أكمل كل فراغ بالكلمة المناسبة مما يلي:

ثني - العظام - القابضة - الأوتار - الباسطة - طولها - الثني - البسط .

- هناك نمطان من الحركة هما: حركة **الثني** و **الجوكظ**
- ترتبط العضلات بـ **العظام** بواسطة **الأوتار** لمقتطص العضلة القابضة يقصر طولها بينما تسترخي العضلة **الباسطة** بالتالي حركة **ثني** الساعد

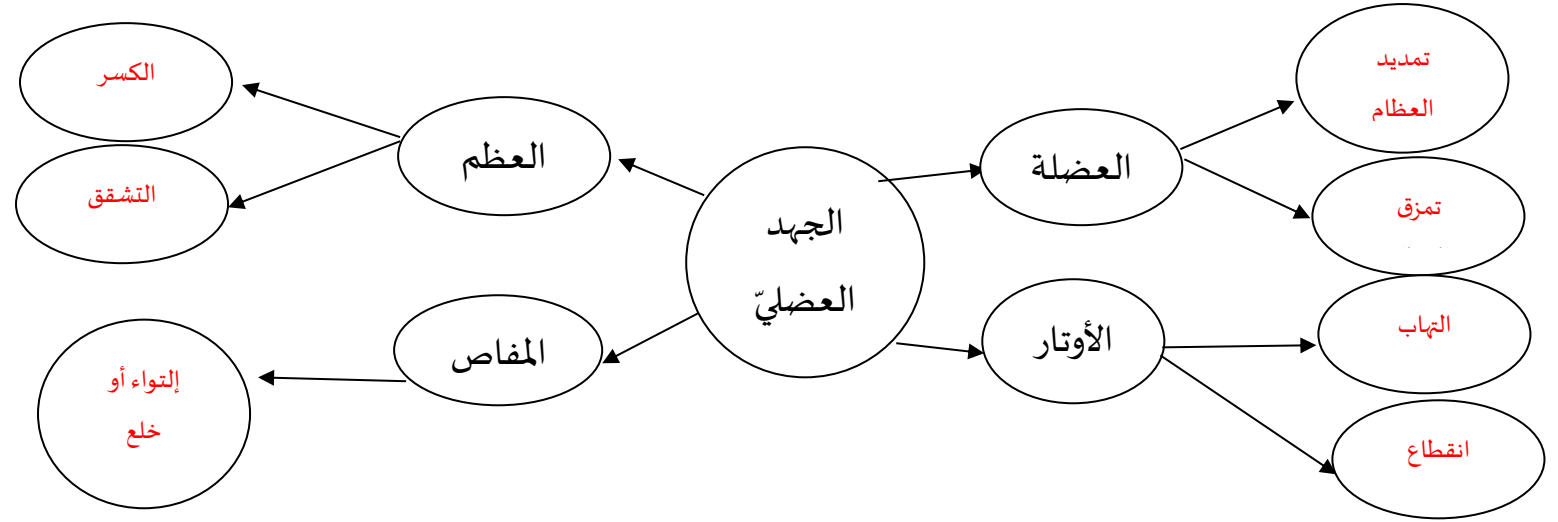
التمرين الثاني:

تستجيب العضوية لزيادة الجهد العضلي وتتكيف بحدوث جملة من التغيرات إليك بعضها.
علل سبب كل منها بالربط:

- ازدياد سرعة نبضات القلب .
- ازدياد سرعة التنفس .
- الإحساس بالعطش .
- الإحساس بالجوع .
- حاجة الجسم إلى الأكسجين .
- امتداد العضوية بالعناصر الغذائية .
- ارتفاع حرارة الجسم والتعرق .
- دفع الدم إلى العضلات .

التمرين الثالث:

الجهد العضلي مثل المشي والجري أو ممارسة الرياضة مفيدة للصحة لكنها لا تخلو من الأخطار. (1) أكمل الفراغات بالإصابات التي يمكن أن تتعرض لها العضوية أثناء الجهد العضلي



(2) أذكر القواعد الصحيحة التي يجب تطبيقها للمحافظة على الصحة أثناء الجهد العضلي.

- تسخين العضلات قبل الجهد
- شرب الماء
- التغذية المتوازنة