

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مدرسة تريكات سعيد - المرملة

أقسام السنة الخامسة

المدة: 45 دقيقة

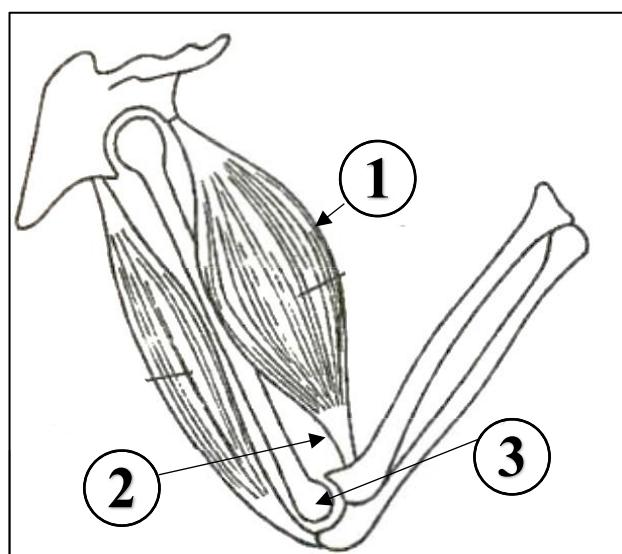
مديرية التربية لولاية بومرداس

امتحانات التقويم الشهادي الثالث

اختبار في: مادة التربية العلمية

04 نقاط

التمرين الأول: لاحظ الشكل المقابل ثم أملأ المعطيات.



يمثل الشكل المقابل: .....

• العنصر رقم 1 : .....

• العنصر رقم 2 : .....

• العنصر رقم 3 : .....

02 نقاط

التمرين الثاني: أتمم الفراغات بأحد الكلمتين: ترتخي - تتقلص

عند عملية الثاني ..... العضلة الباسطة و ..... العضلة القابضة،  
وعند عملية البسط ..... العضلة الباسطة و ..... العضلة القابضة.

04 نقاط

الوضعية الإدماجية:

يمارس الإنسان أنشطة حركية كثيرة، مما يجعل جسمه يستجيب بسرعة فتظهر عليه تغيرات بعد ممارسة المجهود العضلي، كما أنه يحتاج إلى راتب غذائي كاف حتى يداوه هذا المجهود.

• أذكر كيفية استجابة الجسم للجهد العضلي.

• ما هو العضو الرئيسي المسؤول عن تحريك الدم خلال ممارسة الجهد العضلي؟

• ما هي الأغذية التي يجب أن يكون الراتب الغذائي غنيا بها حتى يدوه الجهد العضلي؟

اللقب والاسم :