

التمرين الأول : (2 ن)

- املاً الفراغ بما يناسب :
- * يوجد نمطان من الحركة هما : و
 - * تركز العضلات على العظام بواسطة
 - * عمل العضلة القابضة و الباسطة منسق ، لكن نقول عنهما

التمرين الثاني : (2 ن)

صل بسهم بين العبارة و ما يناسبها :

حركة البسط

- تنقلص العضلة القابضة في
- ترتخي العضلة الباسطة في
- ترتخي العضلة القابضة في
- تنقلص العضلة الباسطة في

حركة الثني

التمرين الثالث : (3 ن)

- ما هو الزّائب الغذائي ؟

- اربط بين كل عبارة و ما يناسبها :

* 6 لترات / دقيقة

▪ تبلغ كمية الدّم التي يضخها القلب في حالة الرّاحة

* 20 لترا / دقيقة

▪ تصل كمية الدّم التي يضخها القلب عند القيام بمجهود عضلي كبير

* 5 لترات / دقيقة

▪ تزيد كمية الدّم التي يضخها القلب عند الجلوس أو الوقوف فتصبح

التمرين الرابع : (3 ن)

ضع صحيح أو خطأ فيما يلي ، ثمّ صحّح الخطأ :

- يحدث الانقلاب الخريفي في 21 سبتمبر.
- يحدث الانقلاب الشتوي في 21 ديسمبر.
- يحدث الاعتدال الربيعي في 21 مارس.
- يحدث الانقلاب الصيفي في 21 ماي.