

التاريخ: 2023/03/08
المدة: 1 ساعة و30 د

المادة: التربية العلمية
المستوى: الخامسة ابتدائي

اختبار الفصل الثاني

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

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

- | | |
|--------------|---------------------------|
| . الجوع | - تزداد دقات قلبه وترتفع. |
| . حرارة جسمه | - كما تتسارع عمليتا. |
| . الشهيق | - ويحسّ الإنسان به. |
| . 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.

التمرين الثالث:

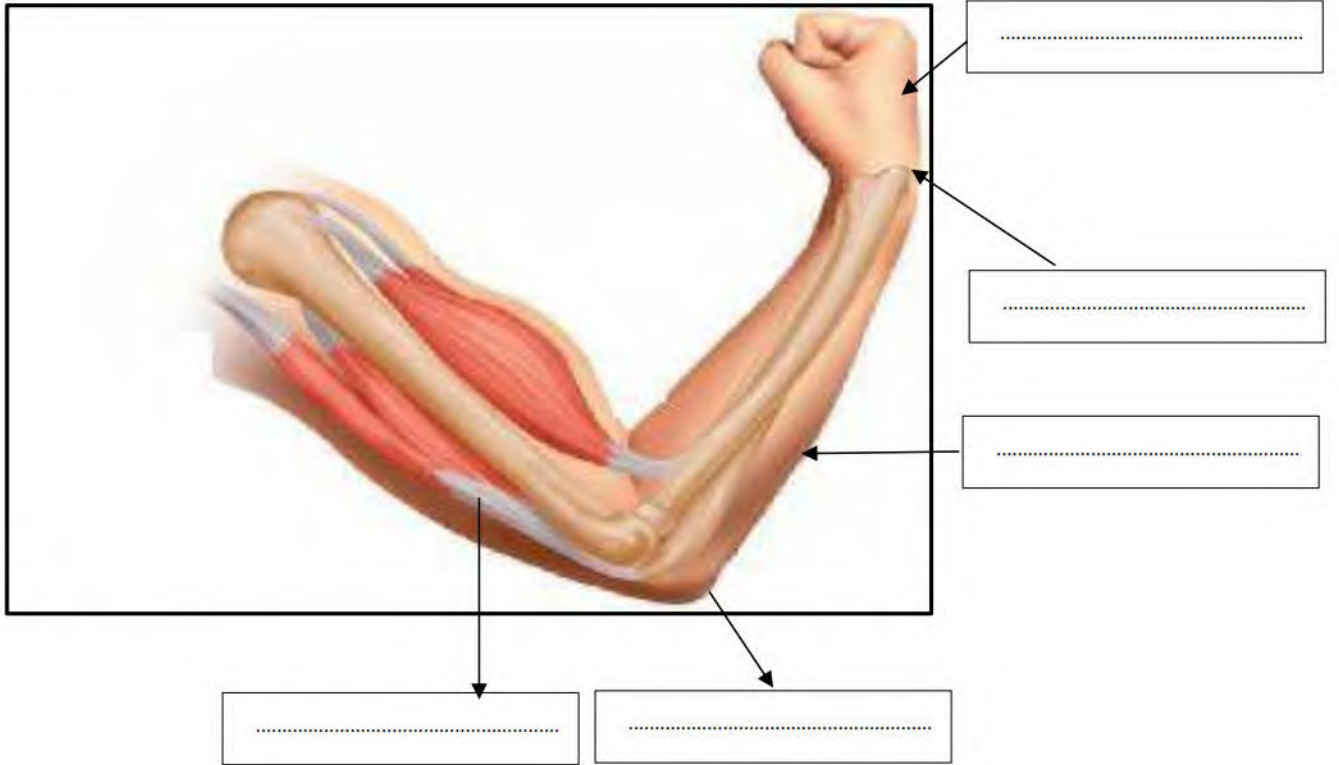
املاً الفراغ بالكلمات المناسبة:

العظام - نبي - 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 و30 د

تصحيح اختبار الفصل الثاني

المادة: التربية العلمية
المستوى: الخامسة ابتدائي

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

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

- تزداد دقات قلبه وترتفع.
 - كما تتسارع عملياتنا.
 - ويحسن الإنسان بنه.
- 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 وتهيئتها للجهد العضلي

- التدريب بانتظام

- تغذية متوازنة ومتنوعة

- شرب كميات من الماء لتعويض الماء بالتعرق

التمرين الثالث:

املاً الفراغ بالكلمات المناسبة:

العظام - تني - القابضة - الأوتار - الباسطة - طولها.

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

التمرين الرابع:

سمّ الأجزاء في الشكل.

