

التمرين الأول : (2 ن)

املاً الفراغ بما يناسب :

- * يوجد نمطان من الحركة هما : و
- * تتركز 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

حركة الثني

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

التمرين الثالث : (3 ن)

- ما هو الرّاتب الغذائي ؟

- اربط بين كل عبارة و ما يناسبها :

- تبلغ كمية الدّم التي يضخها القلب في حالة الرّاحة
 - تصل كمية الدّم التي يضخها القلب عند القيام بمجهود عضلي كبير
 - تزيد كمية الدّم التي يضخها القلب عند الجلوس أو الوقوف فتصبح
- * 6 لترات / دقيقة
- * 20 لترا / دقيقة
- * 5 لترات / دقيقة

التمرين الرابع : (3 ن)

ضع صحيح أو خطأ فيما يلي ، ثمّ صحّح الخطأ :

- يحدث الإنقلاب الخريفي في 21 سبتمبر.
- يحدث الإنقلاب الشتوي في 21 ديسمبر.
- يحدث الإعتدال الربيعي في 21 مارس.
- يحدث الإنقلاب الصيفي في 21 ماي.

بالتّوفيق ————— يق ☺