

**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

- تتقلص العضلة القابضة في
- ترتخي العضلة الباسطة في
- ترتخي العضلة القابضة في
- تتقلص 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.