najah213.com · نجاح 213

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية الجزائروسط
مدرسة"الرّجاء والتفوّق"الخاصّة -بوزريعة -

مدرسة "الرّجاء والتفوّق" الخاصّة
Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE

المادّة: التربية العلمية
المستوى :الخامسة ابتدائي

التّاريخ: 2020/2021
المدّة: 1ساو30د

اختبار الفصل الثاني

الاسم واللّقب: .....

التّمرين الأوّل:

لنباتات الأوساط قليلة الماء خصائص تسمح لها بالتكيف مع الجفاف، اربط كل أسلوب بما يناسبه.

التقليل من ضياع الماء .	.جذوره عميقة أو جذوره كثيرة التفرع.
البحث عن الماء .	. تخزين الماء في الساق والأوراق.
الحفاظ على الماء .	.وجود غلاف شمعي غير نفوذ أو تقليص مساحة الأوراق

التّمرين الثّاني:

املأ الفراغات بالكلمات المناسبة مما يلي: **العرق- القلب- الحرارة – العطش – الجوع – التنفس.**

عند قيامنا بمجهود عضلي ترتفع شدة ..... كما يرتفع معدل نبض .....
وانبعاث ..... من الجسم وإفراز ..... بالإضافة إلى الإحساس بالـ..... وبالـ.....

الوضعية الإدماجية:

الجهد العضلي مثل المشي والجري وممارسة الرياضة مفيدة للصحة لكنها لا تخلو من الأخطار .

ما هي الإصابات الناتجة عن عدم تسخين العضلة وتحضيرها للجهد العضلي.

- .....
- .....

أُذكر إصابات أخرى مبينا سبب كل منها.

- .....
- .....

حدد القواعد الصحية الواجب تطبيقها للمحافظة على الصحة أثناء الجهد العضلي.

- .....
- .....

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية الجزائروسط
مدرسة"الرّجاء والتفوّق"الخاصّة -بوزريعة -

مدرسة "الرّجاء والتفوّق" الخاصّة
Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE

المادّة: التربية العلمية
المستوى :الخامسة ابتدائي

التّاريخ: 2021/2020
المدّة: 1ساو30د

تصحيح اختبار الفصل الثاني

الاسم واللّقب: .....

التّمرين الأوّل:

لنباتات الأوساط قليلة الماء خصائص تسمح لها بالتكيف مع الجفاف، اربط كل أسلوب بما يناسبه.

التقليل من ضياع الماء	جذوره عميقة أو جذوره كثيرة التفرع.
البحث عن الماء	تخزين الماء في الساق والأوراق.
الحفاظ على الماء	وجود غلاف شمعي غير نفوذ أو تقليص مساحة الأوراق

التّمرين الثّاني:

املأ الفراغات بالكلمات المناسبة مما يلي: **العرق- القلب- الحرارة – العطش – الجوع** – التنفس.

عند قيامنا بمجهود عضلي ترتفع شدة التنفس كما يرتفع معدل نبض القلب وانبعاث الحرارة من الجسم وإفراز العرق بالإضافة إلى الإحساس بالعطش وبالـجوع

الوضعية الإدماجية:

الجهد العضلي مثل المشي والجري وممارسة الرياضة مفيدة للصحة لكنها لا تخلو من الأخطار .

ما هي الإصابات الناتجة عن عدم تسخين العضلة وتحضيرها للجهد العضلي.

- تمزق أو تمدد العضلة
- انقطاع الوتر

أُذكر إصابات أخرى مبينا سبب كل منها.

- كسر العضم أو خلع المفصل سببها السقوط أو الاصطدام بجسم صلب

حدد القواعد الصحية الواجب تطبيقها للمحافظة على الصحة أثناء الجهد العضلي.

- تسخين العضلات قبل الجهد
- شرب الماء والتغذية

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com