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: 2022/03/15
المدّة: 1ساو30د

اختبار الفصل الثاني

الاسم واللّقب: .....

التّمرين الأوّل:

أكمل كلّ فراغ بالكلمة المناسبة مما يلي:

ثني - العظام – القابضة – الأوتار- الباسطة – طولها – الثني -البسط .

هناك نمطان من الحركة هما: حركة ..... وحركة .....

ترتبط العضلات بـ ..... بواسطة ..... عندما

تتقلص العضلة ..... يقصر ..... بينما تسترخي

العضلة..... بالتالي حركة ..... الساعد

التّمرين الثّاني:

تستجيب العضوية لزيادة الجهد العضلي وتتكيّف بحدوث جملة من التغيرات إليك بعضها.

علل سبب كل منها بالربط:

- ازدياد سرعة نبضات القلب . . حاجة الجسم إلى الأكسجين
- ازدياد سرعة التنفس . . امتداد العضوية بالعناصر الغذائية
- الإحساس بالعطش . . ارتفاع حرارة الجسم والتعرق.
- الإحساس بالجوع . . دفع الدم إلى العضلات.

www.dzexams.com

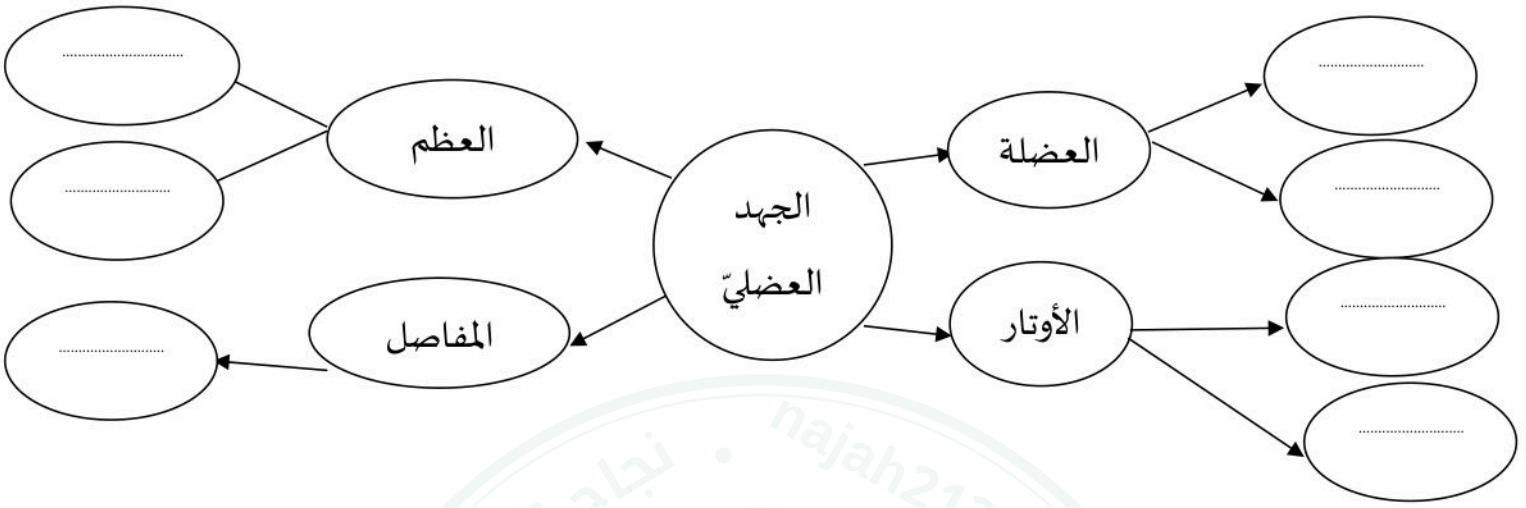
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التّمرين الثّالث:

الجهد العضلي مثل المشي والجري أو ممارسة الرّياضة مفيدة للصّحّة لكنها لا تخلو من الأخطار.

1) أكمل الفراغات بالإصابات الّتي يمكن أن تتعرّض لها العضويّة أثناء الجهد العضلي



2) أُذكر القواعد الصّحيّة الّتي يجب تطبيقها للمحافظة على الصّحّة أثنا الجهد العضليّ.

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

www.dzexams.com

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: 2022/03/15
المدّة: 1ساو30د

تصحيح اختبار الفصل الثاني

الاسم واللّقب: .....

التّمرين الأوّل:

أكمل كلّ فراغ بالكلمة المناسبة مما يلي:

ثني- العظام – القابضة – الأوتار- الباسطة – طولها – الثني - البسط .

- هناك نمطان من الحركة هما: حركة الثني وحركة البسط
- ترتبط العضلات بـ العظام بواسطة الأوتار عندما تتقلص العضلة القابضة يقصر طولها بينما تسترخي العضلة. الباسطة بالتالي حركة. ثني الساعد

التّمرين الثّاني:

تستجيب العضوية لزيادة الجهد العضلي وتتكيّف بحدوث جملة من التغيرات إليك بعضها.

علل سبب كل منها بالربط:

- ازدياد سرعة نبضات القلب .	. حاجة الجسم إلى الأكسجين
- ازدياد سرعة التنفس .	. امتداد العضوية بالعناصر الغذائية
- الإحساس بالعطش .	. ارتفاع حرارة الجسم والتعرق.
- الإحساس بالجوع .	. دفع الدم إلى العضلات.

www.dzexams.com

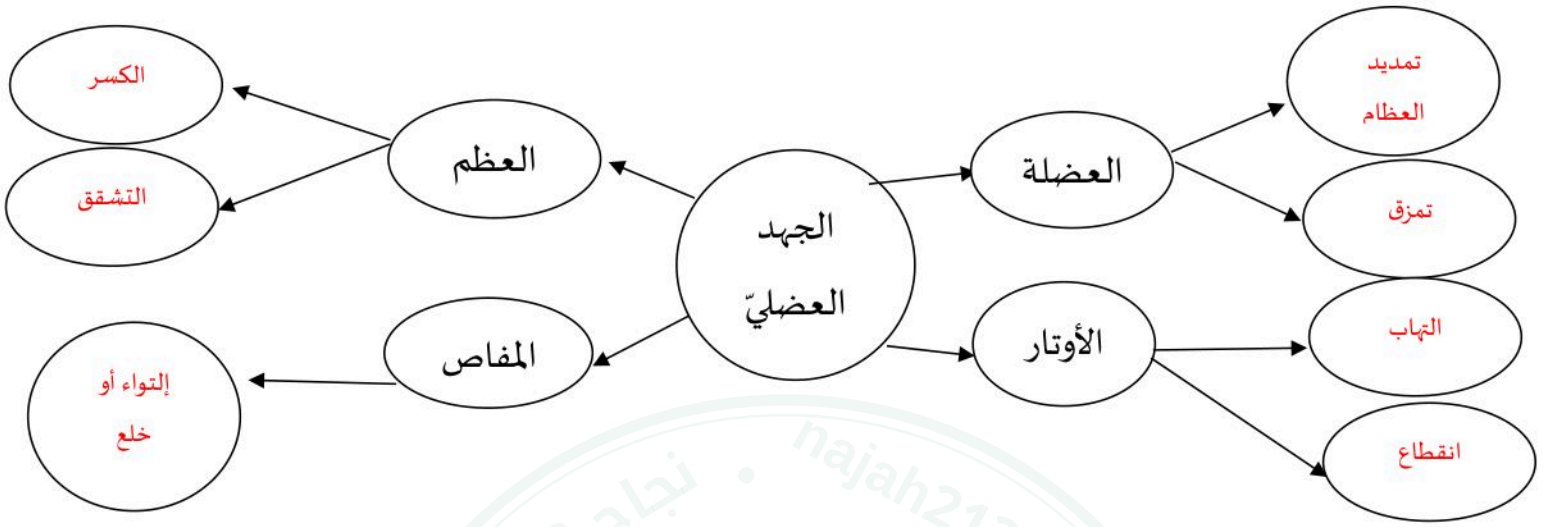
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التّمرين الثّالث:

الجهد العضلي مثل المشي والجري أو ممارسة الرّياضة مفيدة للصّحّة لكنها لا تخلو من الأخطار.

1) أكمل الفراغات بالإصابات الّتي يمكن أن تتعرّض لها العضويّة أثناء الجهد العضلي



2) أُذكر القواعد الصّحيّة الّتي يجب تطبيقها للمحافظة على الصّحّة أثنا الجهد العضليّ.

- تسخين العضلات قبل الجهد
- شرب الماء
- التغذية المتوازنة

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com