

التمرين الأول : أجب بـ "صحيح" أو "خطأ" :

- يحتاج الرياضي إلى راتب غذائي مليح بالسكريات.
- تتزود العضلات بكمية أوفر من الماء أثناء الجهد العضلي
- تختلف كمية الغذاء اللازمة في حالة الراحة و حالة بذل الجهد.
- التنفس ليس له علاقة بنبض القلب عند الحركة.

التمرين الثاني : املأ الفراغ بما يناسب :

- تعرف كمية الغذاء التي يتناولها الشخص في اليوم بال.....الغذائي.
- تتركز العظام على العضلات بواسطة
- عمل العضلة القابضة و الباسطة منسق ، لكن نقول عنهما

التمرين الثالث : اربط بسهم :

حركة الثني	ترتخي العضلة القابضة في
حركة البسط	تتقلص العضلة الباسطة في
	ترتخي العضلة الباسطة في
	تتقلص العضلة القابضة في

التمرين الرابع : املأ الفراغ بما يناسب :

- التنفس - العرق - الحرارة - الجوع - التعب - الدم - ثنائي الأوكسجين .
- إن ارتفاع شدة التنفس أثناء الجهد العضلي يسمح بسد الحاجيات المتزايدة منالعضلات
- تنبعثمن الجسم و يفرز.....بالإضافة إلى الإحساس ب.....و ب.....
- يستجيب الجسم للجهد العضلي برفع وتيرة.....و شدة.....
- تضمن الزيادة في وتيرة النبض أثناء الجهد العضلي تزويد العضلات بكمية أوفر من