

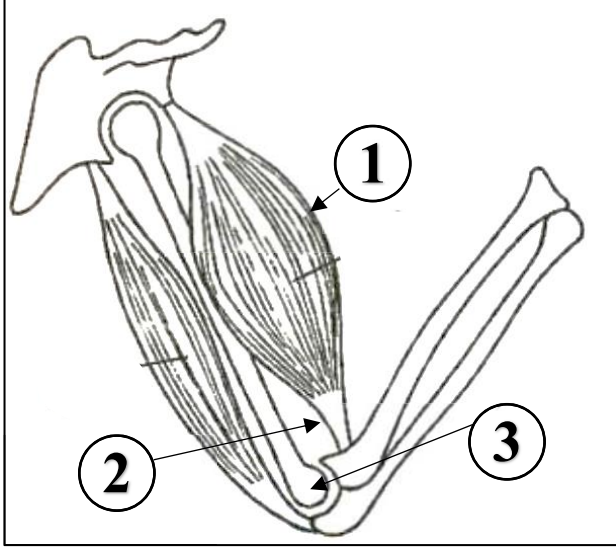
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مدرسة تريكات سعيد-المرملة
أقسام السنة الخامسة
المدة: 45 دقيقة

مديرية التربية لولاية بومرداس
امتحانات التقويم الإشرافي الثالث
اختبار في: مادة التربية العلمية

04 نقاط

التمرين الأول: لاحظ الشكل المقابل ثم أملأ المعطيات.



- يمثل الشكل المقابل:
- العنصر رقم 1 :
 - العنصر رقم 2 :
 - العنصر رقم 3 :

02 نقاط

التمرين الثاني: أتمم الفراغات بأحد الكلمتين: ترتخي - تنقلص

عند عملية الثني العضلة الباسطة و..... العضلة القابضة،
وعند عملية البسط العضلة الباسطة و..... العضلة القابضة.

04 نقاط

الوضعية الإدماجية:

يمارس الإنسان أنشطة حركية كثيرة، مما يجعل جسمه يستجيب بسرعة فتظهر عليه تغيرات بعد ممارسة المجهود العضلي، كما أنه يحتاج إلى راتب غذائي كاف حتى يداوم هذا المجهود.

- أذكر كيفية استجابة الجسم للجهد العضلي.
- ما هو العضو الرئيسي المسؤول عن تحريك الدم خلال ممارسة الجهد العضلي؟
- ما هي الأغذية التي يجب أن يكون الراتب الغذائي غنيا بها حتى يدوم الجهد العضلي؟

اللقب والاسم :