

**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

حركة الثني

- تنقلص العضلة القابضة في
- ترتخي العضلة الباسطة في
- ترتخي العضلة القابضة في
- تنقلص العضلة الباسطة في

**التمرين الثالث : ( 3 ن )**

- ما هو الرّاتب الغذائي ؟

- اربط بين كل عبارة و ما يناسبها :

- تبلغ كمية الدّم التي يضخها القلب في حالة الرّاحة
  - تصل كمية الدّم التي يضخها القلب عند القيام بمجهود عضلي كبير
  - تزيد كمية الدّم التي يضخها القلب عند الجلوس أو الوقوف فتصبح
- \* 6 لترات / دقيقة
- \* 20 لترا / دقيقة
- \* 5 لترات / دقيقة

**التمرين الرابع : ( 3 ن )**

ضع صحيح أو خطأ فيما يلي ، ثمّ صحّح الخطأ :

- يحدث الإنقلاب الخريفي في 21 سبتمبر.
- يحدث الإنقلاب الشتوي في 21 ديسمبر.
- يحدث الإعتدال الربيعي في 21 مارس.
- يحدث الإنقلاب الصيفي في 21 ماي.

بالتّوفيق ————— يق ☺