

**التمرين الأول : ( 2 ن )**

املاً الفراغ بما يناسب :

- \* يوجد نمطان من الحركة هما : ..... و .....
- \* ترتكز 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

• تنقبض العضلة القابضة في

حركة الثاني

• ترتكز العضلة الباسطة في

• ترتكز العضلة القابضة في

• تنقبض العضلة الباسطة في

**التمرين الثالث : ( 3 ن )**

• ما هو الراتب الغذائي ؟

• اربط بين كل عبارة و ما يناسبها :

\* 6 لترات / دقيقة

▪ تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في حالة الراحة

\* 20 لترا / دقيقة

▪ تصل كمية الدم التي يضخها القلب عند القيام بجهود عضلي كبير

\* 5 لترات / دقيقة

▪ تزيد كمية الدم التي يضخها القلب عند الجلوس أو الوقوف فتصبح

**التمرين الرابع : ( 3 ن )**

ضع صحيحاً أو خطأ فيما يلي ، ثم صحّ الخطأ :

▪ يحدث الإنقلاب الخريفي في 21 سبتمبر.

▪ يحدث الإنقلاب الشتوي في 21 ديسمبر.

▪ يحدث الإنقلاب الريعي في 21 مارس.

▪ يحدث الإنقلاب الصيفي في 21 ماي.

بالنّوف  يق