

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مدرسة تريكات سعيد- المرملة

أقسام السنة الخامسة

المدة: 45 دقيقة

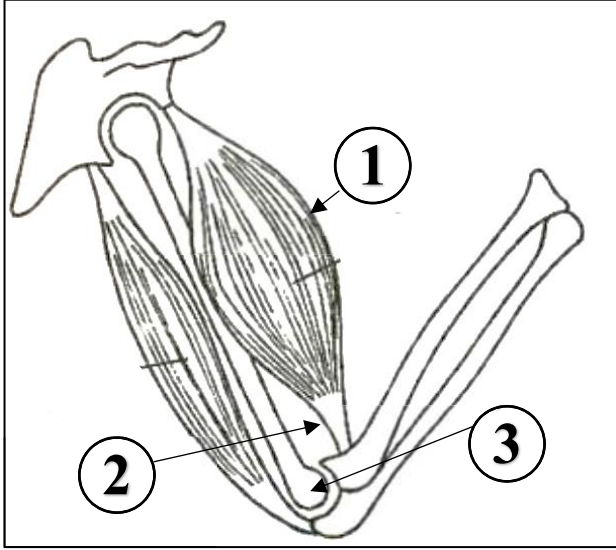
مديرية التربية لولاية بومرداس

امتحانات التقويم الإسهادي 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 - تتقلص

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 يداوم الجهد العضلي؟

اللقب والاسم :