

التاريخ: 2023/03/08

المدة: 1 ساعة و 30 د

المادة: التربية العلمية

المستوى: الخامسة ابتدائي

اختبار الفصل الثاني

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

اربط بسهم بين العبارة وما يناسبها:
عندما يقوم الإنسان بجهد عضلي:

- الجلوع .
 - حرارة جسمه .
 - الشهيق .
 - التعب .
 - الراحة .
 - الزفير .
 - العطش .
 - الاسترخاء .
- تزداد دقات قلبه وترتفع.
 - كما تتسارع عملياته.
 - ويحس الإنسان به.

التمرين الثاني:

يُمارس العديد من الأطفال الرياضة خارج أوقات الدّراسة ويصاب بعضهم بمختلف الإصابات، وذلك لعدم معرفتهم القواعد الصحيّة المتبعة قبل وأثناء ممارسة الرياضة.

- أذكر إصابتين قد تحدث أثناء ممارسة الرياضة.

أكتب لهؤلاء الأطفال قائمة هذه القواعد الصحيّة وانصحهم بها.

التمرين الثالث:

املاً الفراغ بالكلمات المناسبة:

العظام - تني - القابضة - الأوتار - الباسطة - طولها.

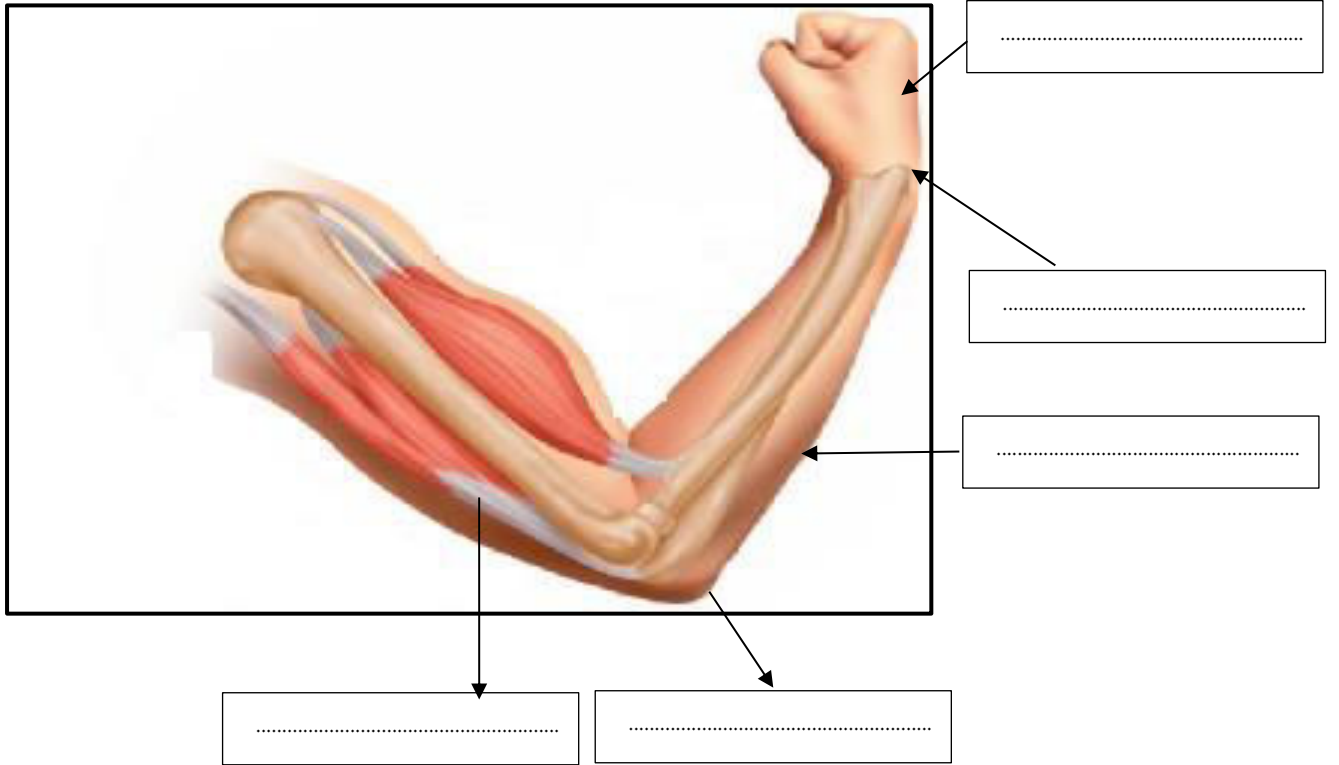
ترتبط العضلات بـ بواسطة فعندما تنقلص العضلة

..... يقصر بينما تسترخي العضلة بالتالي تحدث

حركة الساعد.

التمرين الرابع:

سمّ الأجزاء في الشكل.



التاريخ: 2023/03/08

المدة: 1 ساعة و 30 د

المادة: التربية العلمية
المستوى: الخامسة ابتدائي

تصحيح اختبار الفصل الثاني

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

اربط بسهم بين العبارة وما يناسبها:
عندما يقوم الإنسان بجهد عضلي:

- تزداد دقات قلبه وترتفع.
 - كما تتسارع عملياته.
 - ويحس الإنسان بن.
- الجوع .
حرارة جسمه .
الشهيق .
التعب .
الراحة .
الزفير .
العطش .
الاسترخاء .

التمرين الثاني:

يُمارس العديد من الأطفال الرياضة خارج أوقات الدّراسة ويصاب بعضهم بمختلف الإصابات، وذلك لعدم معرفتهم القواعد الصحيّة المتبعة قبل وأثناء ممارسة الرياضة.

- أذكر إصابتين قد تحدث أثناء ممارسة الرياضة.

أكتب لهؤلاء الأطفال قائمة هذه القواعد الصحيّة وانصحهم بها.

- تسخين العضلات وتجهيزها للجهد العضلي

- التدريب بانتظام

- تغذية متوازنة ومتنوعة

- شرب كميات من الماء لتعويض الماء بالتعرق

التمرين الثالث:

املاً الفراغ بالكلمات المناسبة:

العظام - تي - القابضة - الأوتار - الباسطة - طولها.

ترتبط العضلات بالعظام بواسطة الأوتار فعندما تتقلص العضلة القابضة يقصر طولها بينما تسترخي العضلة الباسطة بالتالي تحدث حركة تي الساعد.

التمرين الرابع:

سمّ الأجزاء في الشكل.

