

التاريخ: 2023/03/08

المدة: 1 ساعة و30 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:

- . الجوع .
  - . حرارة جسمه .
  - . الشهيق .
  - . التعب .
  - . الراحة .
  - . الزفير .
  - . العطش .
  - . الاسترخاء .
- تزداد دقات قلبه وترتفع.
  - كما تتسارع عمليتنا.
  - ويُحسّ 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.

## التّمرين الثالث:

املاً الفراغ بالكلمات المناسبة:

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

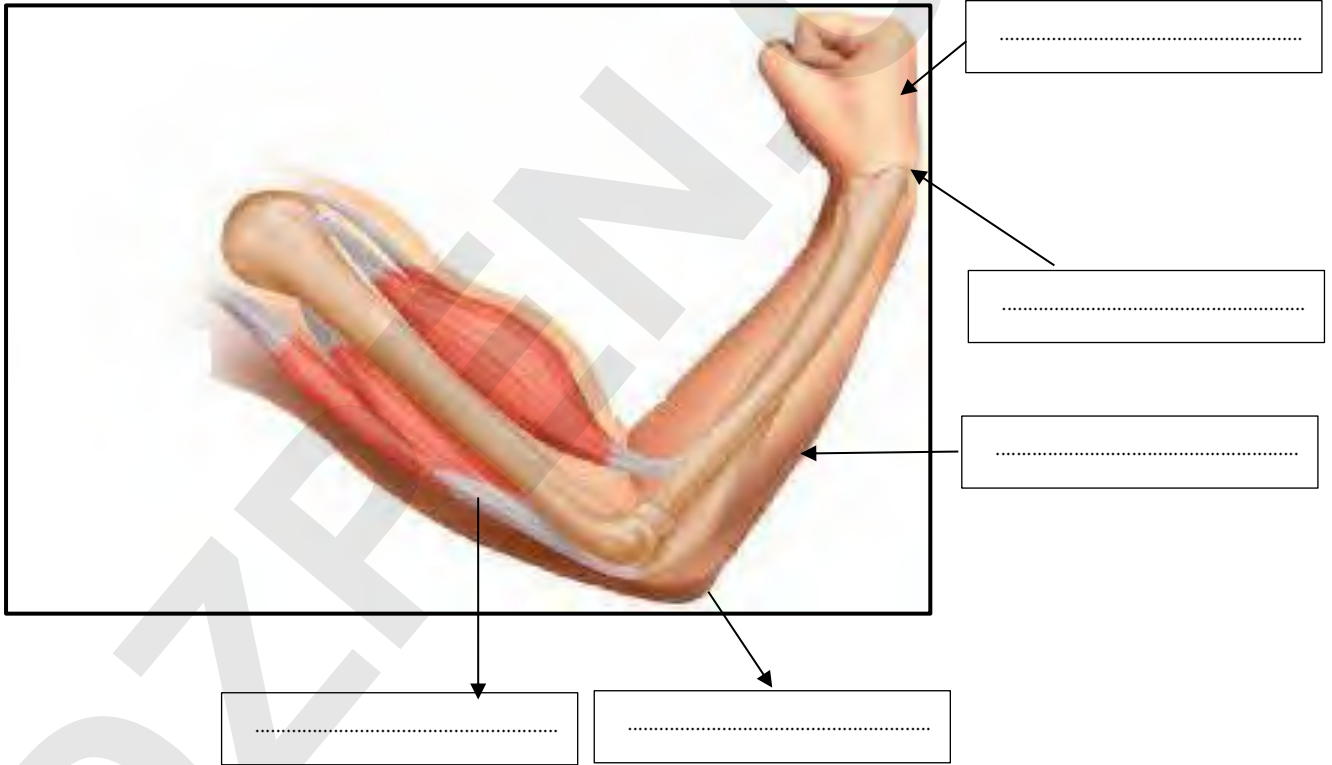
ترتبط العضلات ب..... بواسطة..... فعندما تقلص العضلة

يقصر..... بينما تسترخي العضلة..... بالتالي تحدث

حركة..... السّاعد.

## التّمرين الرابع:

سمّ الأجزاء في الشّكل.



التاريخ: 2023/03/08  
المدة: 1 ساعة و30 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 عملياتنا.
  - 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 وتهيئتها للجهد العضلي

- التدريب بانتظام

- تغذية متوازنة ومتنوعة

- شرب كميات من الماء لتعويض الماء بالتعرق

### التّمرين 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.

### التّمرين الرابع:

سمّ الأجزاء في الشّكل.

