



مارس 2024

المستوى: الخامس ابتدائي

## اختبار الفصل الثاني في التربية العلمية

الاسم: ..... اللقب: ..... القسم: .....

التمرين الاول:

بَعْدَ عَوْدَتِهِ إِلَى الْبَيْتِ أَرَادَ أَمِيرٌ أَنْ يُخْبَرَ وَالِدَتَهُ بِمَا اكْتَشَفَهُ فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الْعِلْمِيَةِ عَنِ عَمَلِ الْعَضَلَاتِ.

أَجِبْ ب(صحيح) أو(خطأ) فيما يلي وَ صَحِّحِ الْخَطَأَ أَنْ وَجَدَ.

1/تستجيب العضوية بزيادة الوتيرتين التنفسية و القلبية(.....)

2/الحركة هي نتيجة تقلص العضلات المرتبطة بالعظام.(.....)

3/يتطلب الجهد العضلي زيادة في كمية الأوكسجين فقط.(.....)

4/لتلبية حاجات العضلات يجب تخليصها من ثاني الأوكسجين.(.....)

5/العضلة القابضة و العضلة الباسطة متضادتان.(.....)

التمرين الثاني:

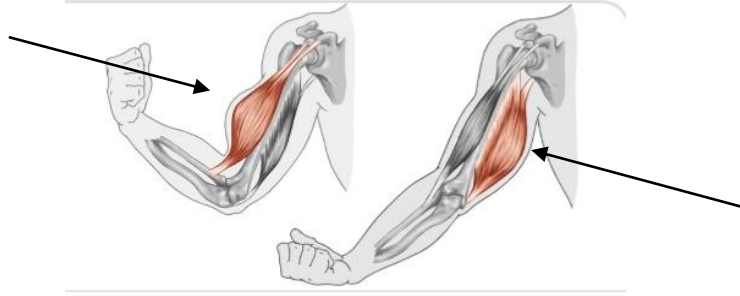
أ/- أكمل ما يلي:

الحركة هي نتيجة.....عضلات.....بالعظام بواسطة.....

عندما.....العضلة.....طولها، مما يؤدي إلى تحريك.....من جهتي

المفصل.

## ب/- أكتب البيّنات.



حركة .....

حركة .....

## التمرين الثالث:



تكثر النَّبَاتَاتِ الْخَضْرَاءُ فِي شَمَالِ  
الْجَزَائِرِ لِوَفْرَةِ الْأَمْطَارِ، وَتَقِلُّ فِي  
الْمَنَاطِقِ الْجَبَلِيَّةِ الَّتِي يَقِلُّ فِيهَا السَّاقُطُ  
أذْكَرُ كَيْفَ تَتَكَيَّفُ هَذِهِ النَّبَاتَاتُ الْجَبَلِيَّةُ فِي وَسْطِهَا.  
تَتَكَيَّفُ هَاتِهِ النَّبَاتَاتُ بِالْأَسَالِيبِ التَّالِيَةِ:

1.....

2.....

3.....

## الوضعية الإدماجية:

عَفَافٌ فِي الْخَامِسَةِ ابْتِدَائِيًّا، تُمَارِسُ رِيَاضَةَ الْجِيدُو، وَحَاصِلَةً عَلَى الْحِزَامِ الْأَخْضَرِ  
تَأَخَّرَتْ عَنِ التَّدْرِيبِ، بِسَبَبِ أزدِحَامِ السَّيْرِ مِمَّا دَعَا إِلَى دُخُولِهَا  
مُبَاشَرَةً فِي التَّمْرِينِ، مَا سَبَّبَ لَهَا التَّهَابَ فِي الْأَوْتَارِ وَتَمَرُّقَهَا.  
- مَا هِيَ الْآثَارُ السَّلْبِيَّةُ الَّتِي تَنْتَرِبُ عَنِ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ؟  
وَمَاذَا يَجِبُ لِنَقَادِي هَذِهِ الْآثَارِ.

1الآثار السلبية.

.....-

.....-

.....-

2القواعد الصحية التي يجب إتباعها أثناء القيام بجهد عضلي.

1.....2.....

3.....4.....

## التصحيح النموذجي

### التمرين الاول:

بَعْدَ عَوْدَتِهِ إِلَى الْبَيْتِ أَرَادَ أَمِيرٌ أَنْ يُخْبَرَ وَالِدَتَهُ بِمَا اكْتَشَفَهُ فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الْعِلْمِيَّةِ عَنِ عَمَلِ الْعَضَلَاتِ.

أَجِبْ بـ(صحيح) أو(خطأ) فيما يلي وَ صَحِّحِ الْخَطَأَ إِنْ وَجَدَ.

1/تستجيب العضوية بزيادة الوتيرتين التنفسية و القلبية(صحيح)

2/الحركة هي نتيجة تقلص العضلات المرتبطة بالعظام.(صحيح)

3/يتطلب الجهد العضلي زيادة في كمية الأوكسجين فقط.(خطأ)

يتطلب الجهد العضلي زيادة في الأوكسجين وأيضا العناصر الغذائية.

4/لتلبية حاجيات العضلات يجب تخليصها من ثنائي الأوكسجين.(خطأ)

لتلبية حاجيات العضلات يجب تخليصها من الفضلات مثل : ثنائي أكسيد الكربون .

5/العضلة القابضة و العضلة الباسطة متضادتان.(صحيح)

### التمرين الثاني:

أ/-أكمل ما يلي:

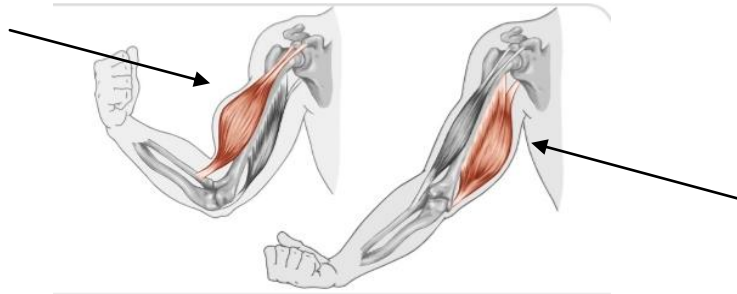
الحركة هي نتيجة تقلص عضلات مرتبطة بالعظام بواسطة الأوتار .

عندما تتقلص العضلة يقصر طولها، مما يؤدي إلى تحريك العظام من جهتي المفصل.

ب/-اكتب البيانات.

العضلة القابضة

حركة الثني



العضلة الباسطة

حركة البسط .

## التمرين الثالث:



تكثر النباتات الخضراء في شمال الجزائر لوفرة الأمطار، وتقل في المناطق الجبلية التي يقل فيها التساقط. أذكر كيف تتكيف هذه النباتات الجبلية في وسطها. تتكيف هاته النباتات بالأصاليب التالية:

1. البحث عن الماء .
2. الحفاظ على الماء .
3. التقليل من ضياع الماء .

### الوضعية الإدماجية:

عفاف في الخامسة ابتدائي، تمارس رياضة الجيدو، وحاصلة على الجزام الأخضر



تأخرت عن التدريب، بسبب ازدحام السير مما دعا إلى دخولها مباشرة في التمرين، ما سبب لها التهاب الأوتار وتمزقها. - ما هي الآثار السلبية التي تترتب عن الجهد العضلي؟ وماذا يجب لتفادي هذه الآثار.

#### 1 الآثار السلبية.

- كسور العظام .
- خلع المفاصل .
- التهاب الأوتار وتمزقها .

2 القواعد الصحية التي يجب إتباعها أثناء القيام بجهد عضلي.

- 1 . تسخين العضلات قبل الجهد العضلي . 2. شرب الماء .
3. التغذية المتوازنة . 4 . أخذ الاحتياطات اللازمة . (ارتداء ملابس خاصة و وسائل وقائية )