**التمرين الأول** أكتب البيانات الناقصة على الوثيقة



**التمرين الثاني :** أكمل الناقص

* أطول ليل هو .....................................................................................................................
* أقصر ليل هو ....................................................................................................................
* يتساوى الليل و النهار في ..........................................................................................

**التمرين الثالث** املأ الفراغات بما يناسبها
\*- أثناء الجهد العضلي تضمن ........................في وتيرة .........................، وتزويد.............................بكمية أوفر من....................... ، و إن ارتفاع شدة .................... يسمح بسد .................... المتزايدة من ............................للعضلات .

**التمرين4 : أملأ الفراغات بالكلمات المناسبة التالية :**

 **الباسطة – المفصل – ترتخي – متضادتان – تقصر – تتقلص – العظام – الأوتار – يتغير – منسق .**

الحركة هي نتيجة................................عضلات مرتبطة بـ...............................................بواسطة........................................

فعندما تتقلص العضلة.........................................ويقترب طرفاها من بعضها البعض, ولما كانت أطراف العضلة مرتبطة بالعظام على ناحيتي.......................................يتم تحريك هذه العظام (تقترب من بعضها البعض)وبهذه الطريقة فإن موضع المفصل.............................

عندما تتقلص العضلة القابضة آ.....................................................العضلة ب وبالعكس فيقال عنهما أنهما............................................ولكن عملهما متكامل **.**

***العلامة***  ***امضاء الولي***