الاسم: ---------- الصف: الرابع /----------

ورق إثرائي

السؤال الأول

1-اذكري كلا من:

1-ما وظيفة القلب؟

2-ما أسم الجهاز المستخدم لسماع ضربات القلب؟

السؤال الثاني

2-اختاري الاجابة الصحيحة بوضع علامة (x) في المكان المناسب: -

1-أين يقع القلب في جسم الانسان؟

☐ وسط الصدر جهة اليسار ☐ وسط الصدر جهة اليمين ☐ أعلى الصدر ☐ بجانب المعدة

2-بعد أن يتم التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية؟

☐ يزيد معدل ضربات القلب ☐ يقل معدل ضربات القلب ☐ تبقى ضربات القلب منخفضة ☐ لا يحدث شيء

3-أي من هذه التمارين الرياضية قد تزيد ضربات القلب ؟

☐ الركض ☐ صيد السمك ☐ اليوغا ☐ الضغط

2-أكمل السؤال:-أرادت نورة وسارة قياس معدل ضربات قلب كل طالبه فقامت بتسجل ضربات القلب ممارسة التمارين الرياضية المجهدة ، فكم عدد نبضات قلب كل منهما بعد ممارسة التمارين الرياضية المجهدة

الطالبة	قبل ممارسة التمارين الرياضية المجهدة	بعد ممارسة التمارين الرياضية المجهدة
نورة	70	
سارة	60	

السؤال الثالث:

1-ما الطرق المستخدمة لمراقبة معدل ضربات القلب؟

1---------- 2----------
3---------- 4----------

السؤال الرابع

-اختاري الاجابة الصحيحة بوضع علامة (x) في المكان المناسب: -

1-متى يقل معدل نبض القلب للشخص الرياضي؟

☐ عند ممارسة النشاط الرياضي نفسه ☐ عند ممارسة نشاط رياضي مجهد ☐ عند النوم ☐ عند تقليل عدد أيام ممارسة التمارين

2-ما سبب زيادة معدل تدفق الدم عند ممارسة التمارين الرياضية؟

☐ تزويد العضلات بالأكسجين والمواد الغذائية ☐ تدفئة الجسم ☐ تقليل التعرق ☐ تبريد الجسم

3-ما أهمية التعرق أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟

☐ تبريد أجسامنا ☐ تدفئة الجسم ☐ تقليل نبضات القلب ☐ زيادة التنفس

السؤال الخامس

طابق بين كل نوع من التمارين الرياضية والمثال المناسب له.-

نَوْعُ التَّمْرِينِ الرِّياضِيِّ			مِثالٌ
القَلْبُ وَالأَوْعِيَةُ الدَّمَوِيَّةُ	■	■	رَفْعُ الأَثْقالِ
القُوَّةُ	■	■	الوُقوفُ عَلى ساقٍ واحِدَةٍ
المُرونَةُ	■	■	السِّباحَةُ
التَّوازُنُ	■	■	أَلْعابُ الجُمْبازِ

السؤال السابع

-اختاري الاجابة الصحيحة بوضع علامة (x) في المكان المناسب: -

1-أي عبارة هي فائدة من فوائد التمرين الرياضي؟

☐ يضعف العضلات ☐ يجعلك تشعر بالحزن ☐ يزيد الوزن ☐ يجعل عضلة القلب أقوى

2-ما أعضاء الجسم التي تستفيد من ممارسة رياضة رفع الأثقال؟

☐ القلب والرئتان ☐ الذراع الأمامي والخلفي ☐ الذراعان والرئتان والساقان ☐ القلب والرئتان والساقان والذراعان

3-ما نوع التمرين الرياضي الذي يعد من تمارين التوازن؟

☐ الجري ☐ رفع الاثقال ☐ تمارين التمدد ☐ الوقوف على ساق واحدة

4-ما أعضاء الجسم التي تستفيد من ممارسة رياضة ركوب الدراجة؟

☐ البطن والظهر ☐ الذراع الأمامي والخلفي ☐ الذراعان والرئتان والساقان ☐ القلب والرئتان والساقان والذراعان

5-ما أعضاء الجسم التي تستفيد من ممارسة رياضة اليوغا؟

☐ البطن والظهر ☐ الذراع الأمامي والخلفي ☐ الذراعان والرئتان والساقان ☐ القلب والرئتان والساقان والذراعان

السؤال الثامن-أذكر مثال على كل نوع التمارين الرياضية:

1-القلب والأوعية الدموية:..... .....

2-تمارين التوازن:.....

3-تمارين القوة:.....

4-تمارين المرنة:.....

السؤال التاسع:-اختاري الاجابة الصحيحة بوضع علامة (x) في المكان المناسب: -

1-أي من العبارات الآتية تصف النظام الغذائي الصحي وصفا أفضل؟

☐ تناول الفاكهة فقط	☐ عدم تناول الكيك والبسكويت	☐ تناول أطعمة خالية من الدهون	☐ تناول أطعمة من مجموعات غذائية مختلفة بحصص متوازنة

السؤال العاشر

1-اذكري كلا من:

1-أهمية الماء لعملية الهضم؟

1---------- 2----------

3----------

السؤال الحادي عشر



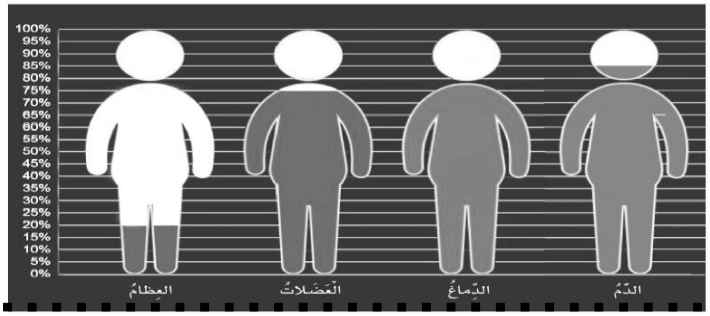
1-ماذا يختبر هذا الشخص؟

2-ما سبب حدوث هذه الحالة للطفل؟

3-كيف يمكن تجنبها؟

السؤال الثاني عشر

يبين المخطط أدناه نسب الماء التي يحتاجها بعض أجزاء الجسم.



1-أذكرالجزء من الجسم الذي يحتاج إلى المقدار الأقل من الماء .....

كم كمية الماء التي تحتاجها الدماغ في جسم الإنسان؟

السؤال الثالث عشر

1-اذكري أهمية كلا من:

1-العرق لجسم الأنسان؟

---------- ----------

3-تحت المهاد؟

---------- ----------

السؤال الرابع عشر

1-كيف يستجيب الجسم للتغير في درجة حرارته المرتفعه؟

1---------- 2---------- ----------

2-أكملي الجدول التالي. عن طريق تحديد متوسط درجات الحرارة لدى كل من التالي.

المرحلة العمرية	متوسط درجة حرارة الجسم
الرضيع	
الطفل	
البالغ	
المسن	

السؤال الخامس عشر

1- خصائص المادة الصلبة:

كتلة	حجم	شكل