

المستوى : السّنة الخامسة  
اعداد : السّيّدة زروق

محور : جسم الإنسان



أنواع العضلات

- عندما أتحمّس جسمي ألاحظ وجود جزء ..... (.....) و جزء ..... (.....)
- يستطيع الرّياضيّ القفز عاليا و القيام بالعديد من الحركات بفضل قوّة ..... و مرونتها.
- ← تساعد العضلات على ..... الحركة.



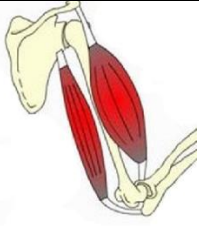

### 1- التّعريف على العضلات : المشاهدة العينيّة .

- عند مشاهدة العينيّة لجسم إنسان لاحظ أنّه يتكون من ..... و.....
- تكسو العضلات كامل جسمي وتسمّى.....

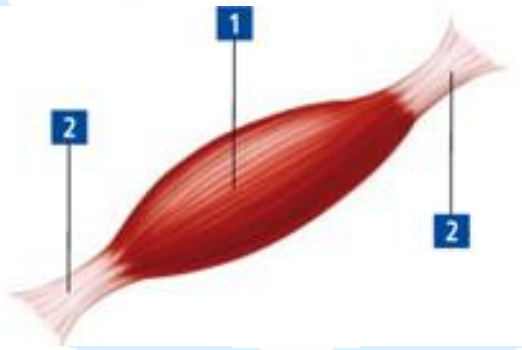
### 2- تصنيف العضلات:

يحتوي جسم الإنسان على أكثر من 400 عضلة تمثّل قرابة ثلث وزن الجسم وهي تساعد على تنفيذ جميع أنواع الحركات بتناسق تام.

يتغيّر شكل العضلات من مكان إلى آخر في الجسم و يمكن تصنيفها حسب الشّكل إلى ثلاثة أنواع :

عضلات.....	عضلات.....	عضلات.....	العضلة
			
- وهي عضلات ..... الحجم..... و.....الأشكال. - تؤدّي حركات صغيرة، وقويّة.	- وهي عضلات و..... ..... - تظهر على شكل طبقة عضليّة رقيقة	وهي عضلات تنتهي..... بأوتار تمكّنها من القيام ب..... كثيفة و قويّة.	الخصائص
..... ..... .....		..... ..... .....	مثال

\* بنية العضلات المغزليّة :






بطن العضلة :

.....  
.....

الوتر :

.....  
.....

\* تصنيف العضلات المغزلية :

عضلة مغزلية ذات .....	عضلة مغزلية ذات .....	عضلة مغزلية ذات .....	الصنف
			شكل العضلة
تتصل العضلة بالعظم بواسطة ..... .....	تتصل العضلة بالعظم بواسطة ..... .....	تتصل العضلة بالعظم بواسطة ..... .....	الخصائص



موقع تعليمي