

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درس
۵

حرکت بدن





علیرضا و هم کلاسی‌هایش ورزش می‌کنند. آنها خم می‌شوند، می‌دوند، به توپ ضربه می‌زنند و آن را پرتاب می‌کنند. آنها موقع ورزش کردن، بخش‌های گوناگون بدنشان را حرکت می‌دهند.

به نظر شما علیرضا و هم کلاسی‌هایش چگونه حرکت می‌کنند؟ چگونه دست‌ها و پاهایشان را خم و راست می‌کنند؟

ماهیچه‌های متصل به استخوان باعث حرکت استخوان در محل مفصل می‌شود و به این صورت دست و پاهای ما خم و راست می‌شود.

بازو و ساعد دست خود را لمس کنید؛ چه چیزهایی را زیر پوستتان حس می‌کنید؟

نرمی گوشت و سختی استخوان‌ها را احساس می‌کنیم.

ساعد یک دست را روی بازو خم کنید؛ چه تفاوتی را روی بازو و زیر آن احساس می کنید؟
ماهیچه های روی بازو برجسته تر و سفت تر از ماهیچه های زیر بازو می شوند.
ماهیچه های پشت بازو کشیده و ماهیچه های روی آن برجسته می شوند.

قسمت های نرم زیر پوست دست شما، ماهیچه ها و بخش های سفت، استخوان هایتان هستند.

وقتی ساعدتان را خم می کنید، ماهیچه های روی بازو و پشت آن چه تغییری می کنند؟
استخوان ساعد چگونه به حرکت در می آید؟ **به کمک مفاصل**
برای پاسخ دادن به این پرسش، فعالیت زیر را انجام دهید.



تکرار و تمرین = موفقیت

