

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



almanahj.com

موقع
المناهج الإماراتية

*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر اضغط هنا [12/ae/com.almanahj//:https](https://almanahj.com/ae/12)

* للحصول على جميع أوراق الصف الثاني عشر في مادة تربية بدنية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/12sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر في مادة تربية بدنية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/12sports2>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثاني عشر اضغط هنا [grade12/ae/com.almanahj//:https](https://almanahj.com/ae/grade12)

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا [bot_almanahj/me.t//:https](https://t.me/bot_almanahj)

Physical and Health Education

Term 2: EOT Revision Guide G12

Unit 5: Physiology of Fitness

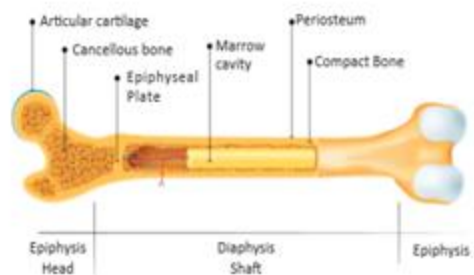
Section 1: The Skeletal System



- The skeleton is made up of **206** bones.
- The skeleton provides **STRUCTURE, SHAPE** and **MOVEMENT**.

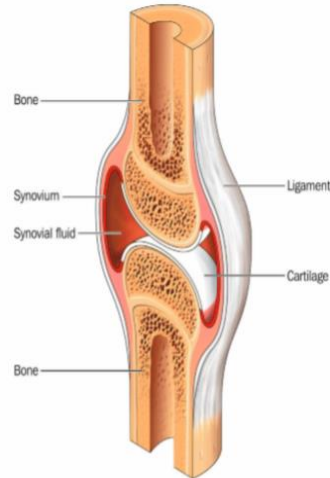
Skeleton Structure

Articular cartilage - covers the ends of the bone; it stops them rubbing together and absorbs shock



- **ARTICULAR CARTILAGE** STOPS bones rubbing together.
- **LIGAMENTS** connect BONE to BONE.
- **TENDONS** connect BONE to MUSCLE.

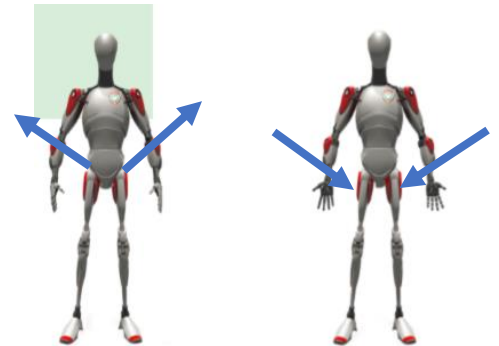
Skeletal Joints



- Joints are where two bones meet.
- **SYNOVIAL FLUID** helps keep joints **LOOSE**.
- Joints can do many movements such as **FLEXION**, **EXTENSION**, **ABDUCTION** and **ADDUCTION**.



FLEXION=DECREASE
joint angle
EXTENSION=INCREASE
joint angle



ABDUCTION=to take
AWAY from the
middle of the body

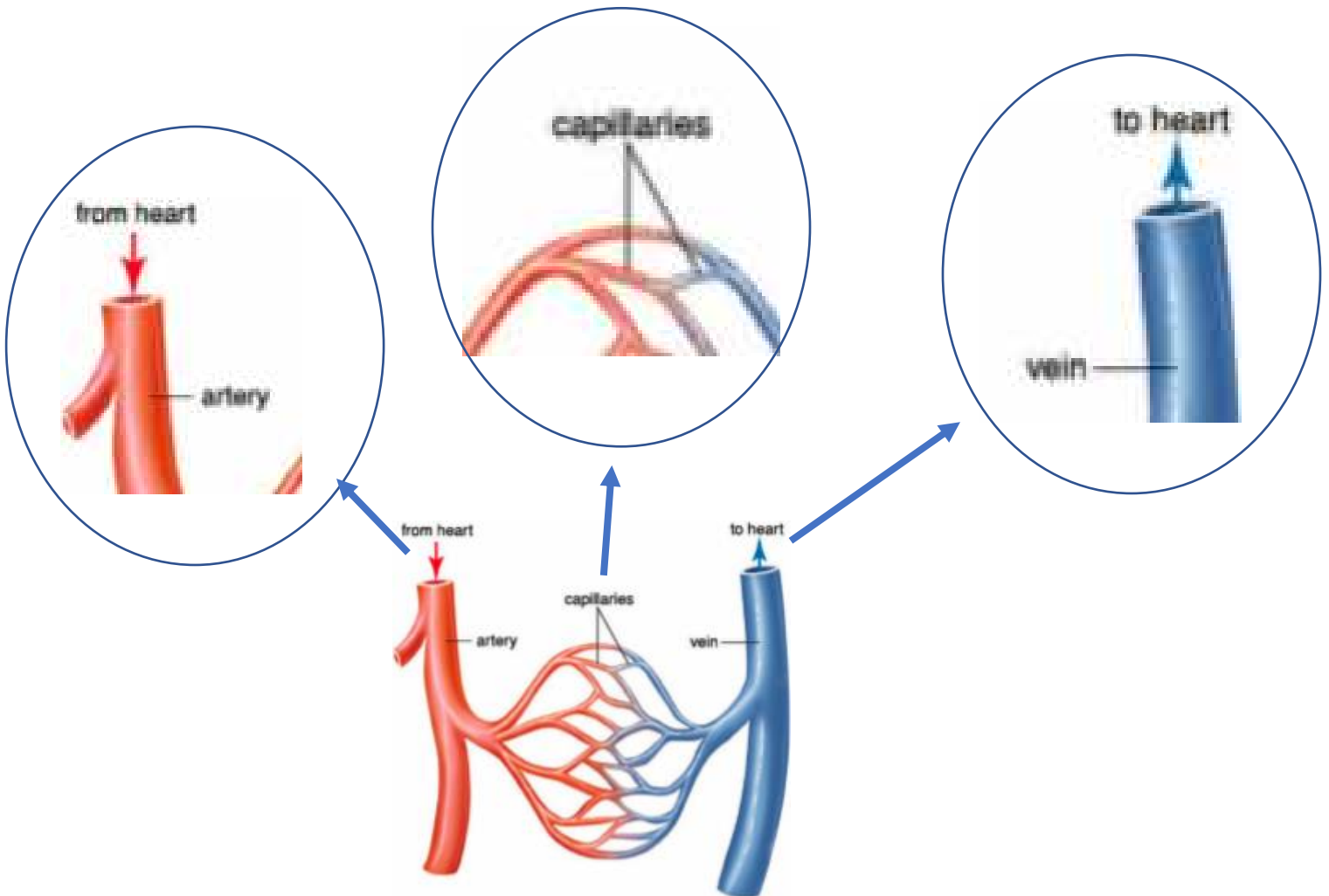
ADDUCTION=to take
TOWARDS from the
middle of the body

Keywords

206 **STRUCTURE SHAPE MOVEMENT ARTICULAR CARTILAGE**
LIGAMENTS TENDONS SYNOVIAL FLUID LOOSE FLEXION EXTENSION
ABDUCTION ADDUCTION DECREASE INCREASE AWAY TOWARDS

Section 2: The Heart

- **IDENTIFY** the **structure** of the **cardiovascular** system.



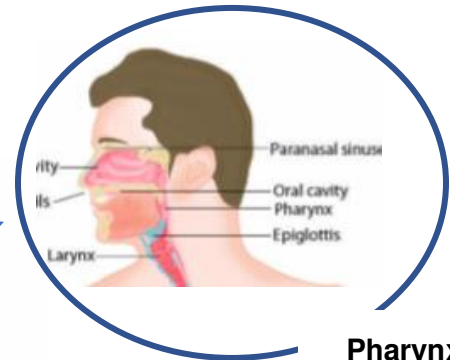
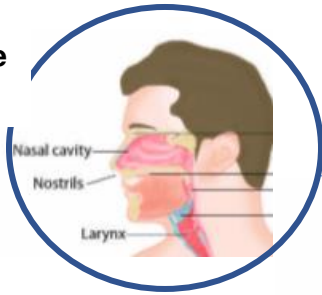
Keywords

From heart **Artery** Capillaries **Vein** To heart

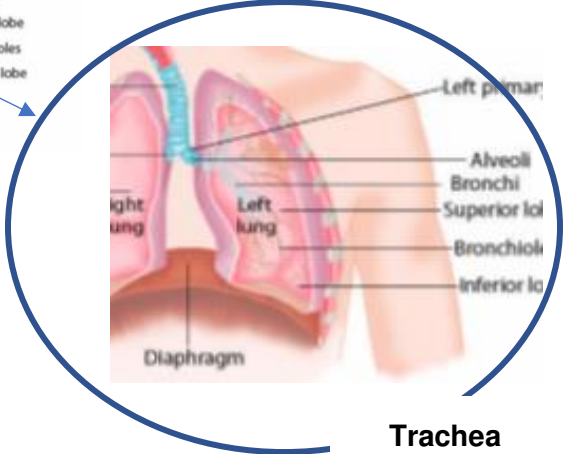
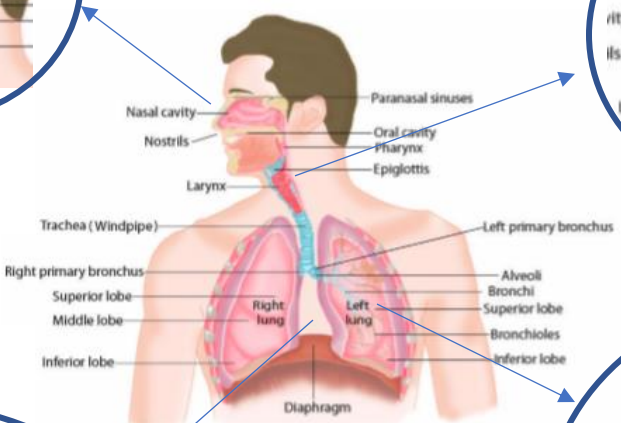
Section 3: The Respiratory System

➤ **IDENTIFY** the structure of the **respiratory** system.

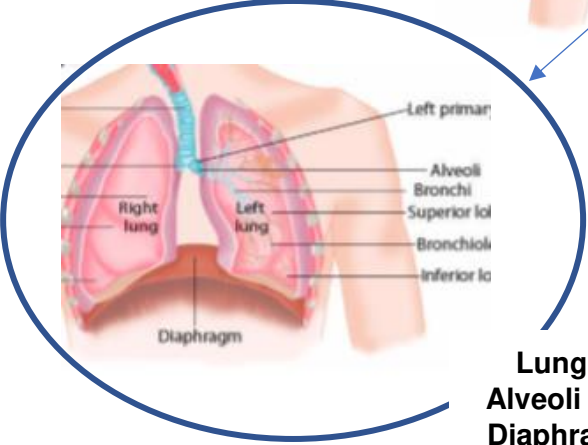
Mouth and Nose



Pharynx and Larynx



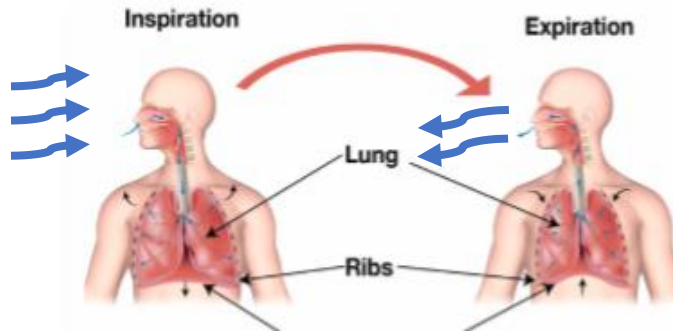
Trachea and Bronchi



Lungs, Alveoli and Diaphragm

Mechanics of Breathing

Mechanics and control of breathing



- INSPIRATION is the mechanics of breathing air IN. →
- EXPIRATION is the mechanics of breathing air OUT. ←

Keywords

MOUTH NOSE PHARYNX LARYNX TRACHEA BRONCHI LUNGS ALVEOLI
DIAPHRAGM INSPIRATION EXPIRATION