

# للمشي أو الجري نستعمل الطرفين السفليين أما العلويين فلهما دور مساعد (في مرحلتين)

الجري : درجة ثني الأطراف أكثر



المشي : درجة ثني الأطراف أقل



✓ لا تلامس الأرض أي قدم

✓ قدم واحدة تلامس الأرض

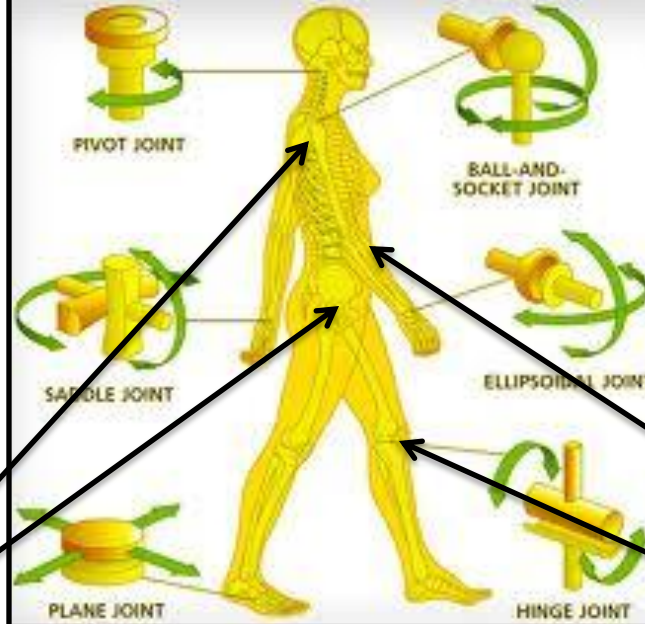
✓ قدم واحدة تلامس الأرض

✓ قدمان تلامسان الأرض

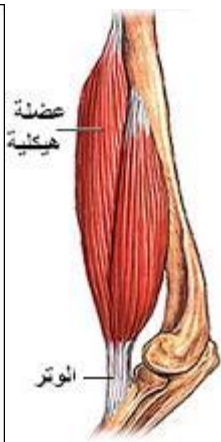
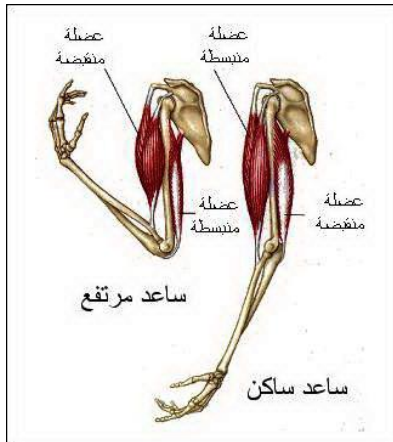
## للمفاصل دور أساسي في تسهيل مختلف الحركات

للعضلات دور أساسي في إحداث مختلف الحركات و هي مثبتة على العظام بأوتار هذه الأوتار هي التي تجذب العظام عند تقلص العضلات. في بعض الحركات تتقلص عضلات و ترتخي أخرى .

مفاصل تسمح بالحركة في جميع الاتجاهات ✓ كمفصل الكتف ✓ الورك



مفاصل تسمح بالحركة في اتجاه واحد: ✓ كمفصل المرفق ✓ و الركبة



المسئول الخامس ابتدائي