

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

الجري : درجة ثني الإطراف أكثر



✓ لا تلامس الأرض أي قدم ✓ قدم واحدة تلامس الأرض

المشي : درجة ثني الإطراف أقل

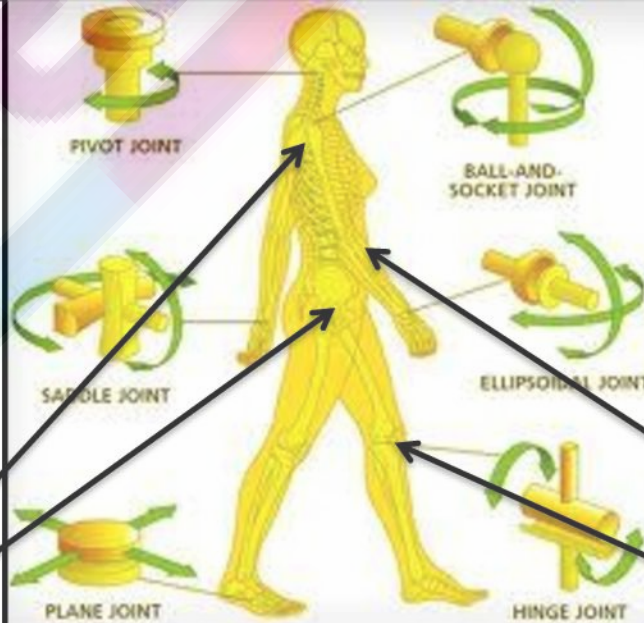


✓ قدمان تلامسان الأرض ✓ قدم واحدة تلامس الأرض

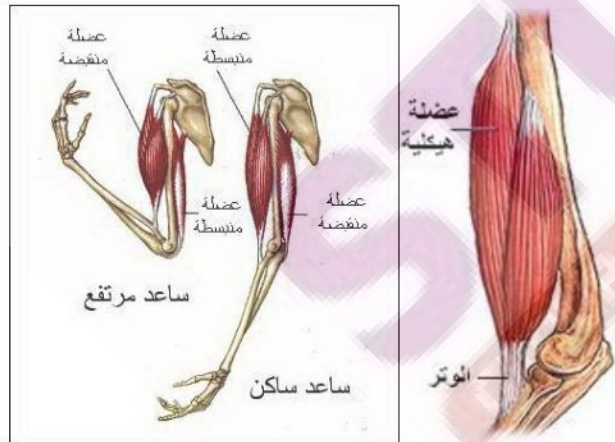
## للمفاصل دور أساسي في تسهيل مختلف الحركات

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



الركبة

المسنوى الخامس ابتدائي

ال