

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

المرونة

القدرة العضلية

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



رؤية  
2030  
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث

٤



صف رابع ابتدائي





أن يمارس الطالب /هـ  
تدريباً بدنياً ينمي عناصر  
اللياقة المرتبطة بالأداء  
المرونة – القدرة العضلية







## • المرونة:

هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها.

قياسها:

تقاس المرونة المفصلية عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مدّ الذراعين أماماً من وضع الجلوس طويلاً

باستخدام صندوق المرونة.



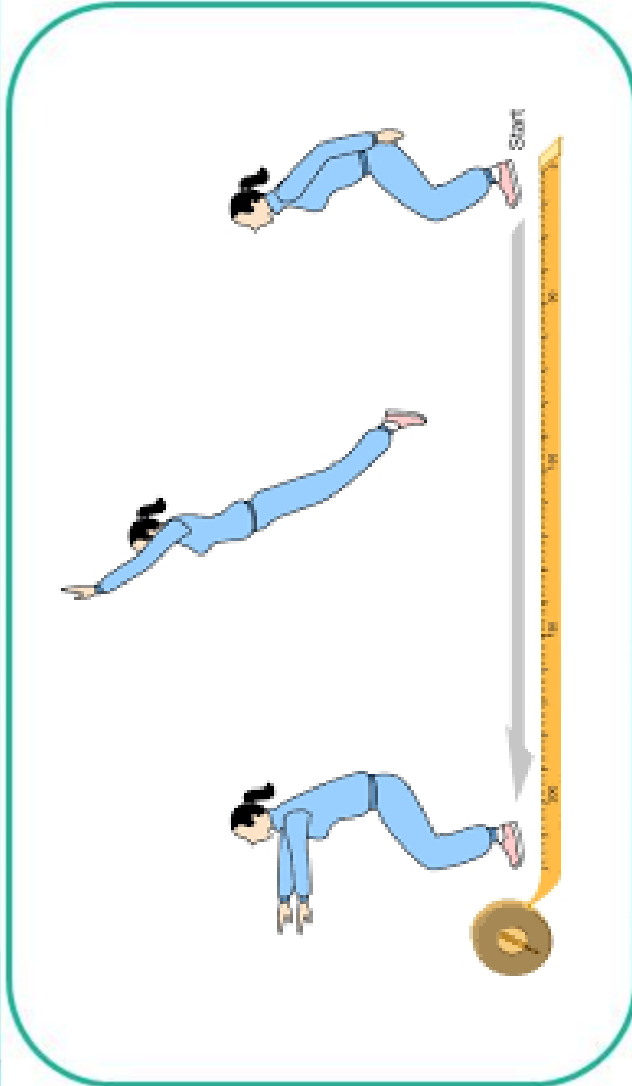


## أ / القدرة العضلية :

هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم في أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو في أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.

تنميتها: تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

تطور القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي أداء المهارات مثل:  
**الوثب الطويل من الثبات والحركة**







## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا



## مغامرة استعادة الكنز

علينا الإجابة بصورة صحيحة  
لنستعيد الكنز من القراصنة

لنبدأ

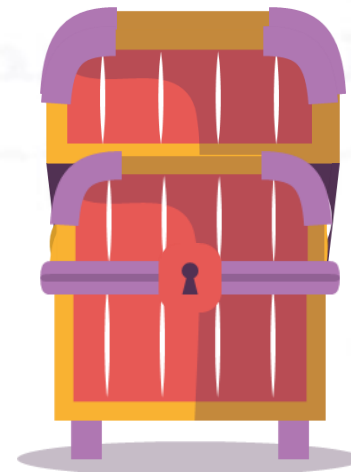




**المرونة : هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها ؟**

**إجابة صحيحة**

**إجابة خاطئة**



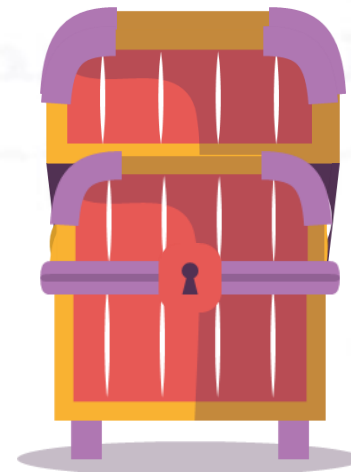




**القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز  
بالسرعة؟**

**إجابة صحيحة**

**إجابة خاطئة**



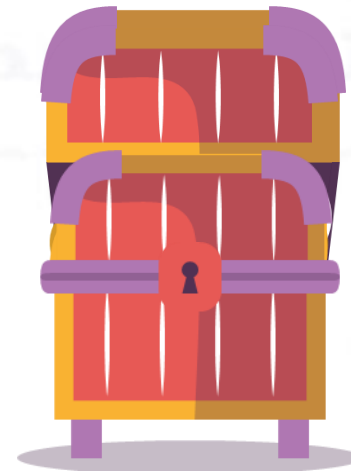




## تقاس المرونة المفصلية عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مد الذراعين أماماً من وضع الجلوس طويلاً؟

إجابة الصحيحة

إجابة خاطئة





تمكن أبطال الصف من انجاز المهمة  
واستعادة الكنز بنجاح  
شكرا لكم أصدقائي





## كيف يتم قياس المرونة ؟