

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية
2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث

المرونة - الاتزان



صف خامس ابتدائي



الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف
مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM





أن يمارس الطالب /ه
تدريباً بدنياً ينمي عناصر
اللياقة المرتبطة بالأداء
المرونة – الاتزان





• 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.





د / الاتزان:

هو محصلة القوى المؤثرة على الجسم تساوي صفراً، وهذا يعني أن الجسم يكون ساكناً.

أنواعه:

الثابت:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند اتخاذ أوضاع معينة كما في وضع الميزان.

المتحرك: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، كما في

المشي على عارضة مرتفعة.



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



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

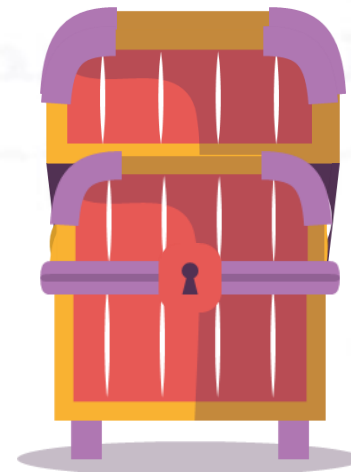




المرونة : هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها ؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة

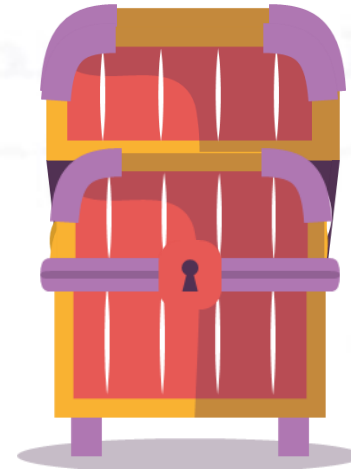




الالتزان : هو محصلة القوى المؤثرة على الجسم تساوي صفراً وهذا يعني أن الجسم يكون ساكناً ؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة

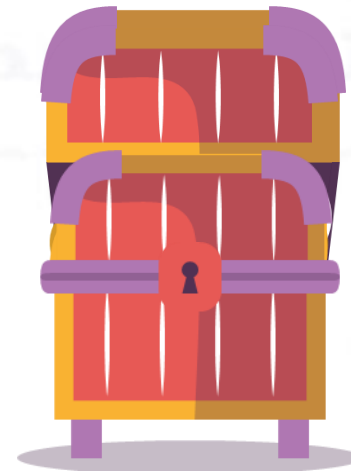




تقاس المرونة المفصلية عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مد الذراعين أماماً من وضع الجلوس طويلاً؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة





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





أذكر طرق قياس المرونة؟