



اللياقة القلبية التنفسية

القدرة العضلية

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



صف أول متوسط





أن يمارس الطالب /هـ
تدريباً بدنياً ينمي عناصر
اللياقة المرتبطة بالصحة – اللياقة
القلبية التنفسية



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



أ / اللياقة القلبية التنفسية:

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

قياسها:

تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.



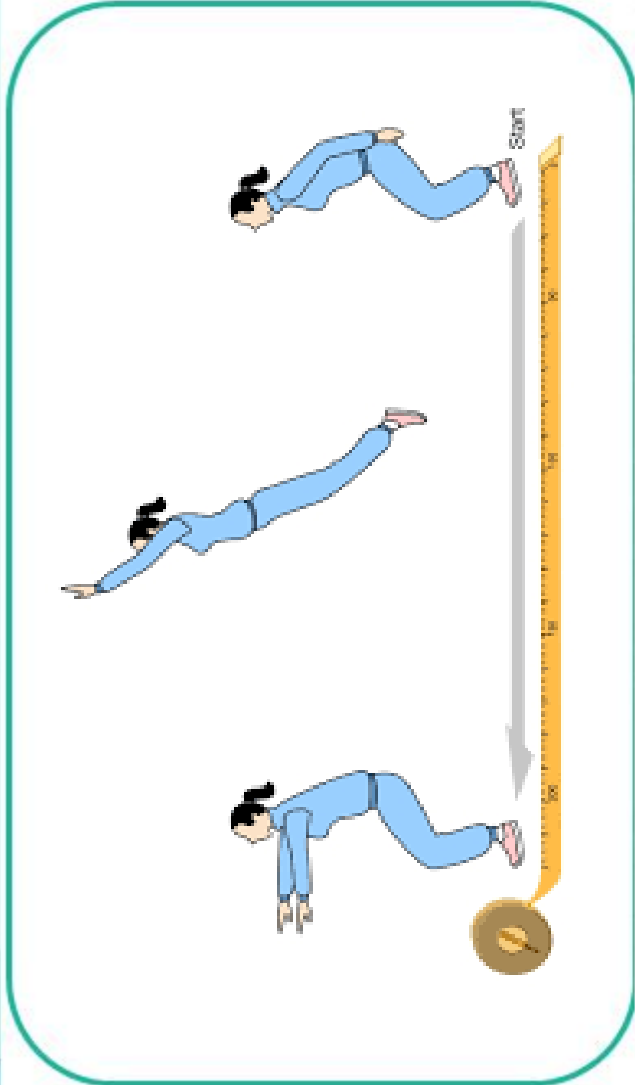


أ / القدرة العضلية :

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



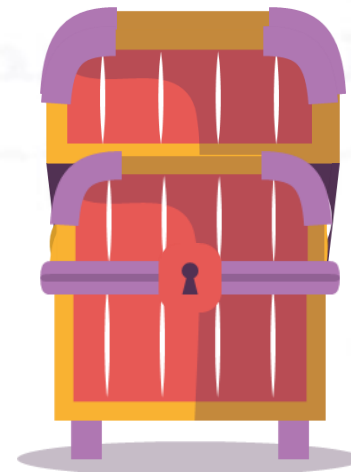




اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة

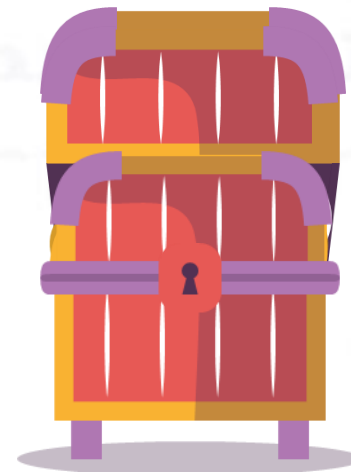




**القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز
بالسرعة؟**

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة

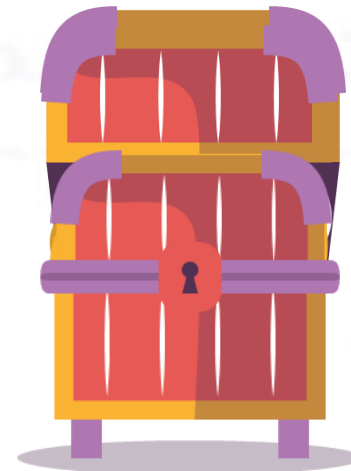




يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة





كيف يتم قياس القدرة العضلية ؟