



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

المرونة

الفصل الدراسي الثالث

القدرة العضلية



الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

صف ثاني متوسط



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

SASPOORT.COM





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



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



• المرونة:

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

قياسها:

تقاس المرونة المفصالية عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مدّ الذراعين أماماً من وضع الجلوس طولاً

باستخدام صندوق المرونة.



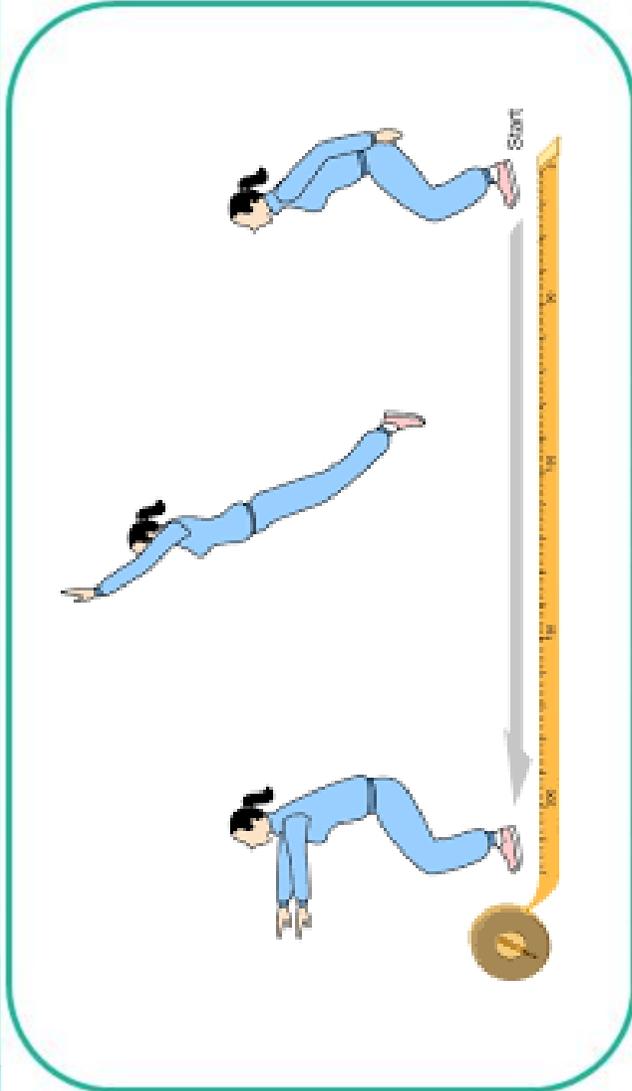


أ / القدرة العضلية :

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

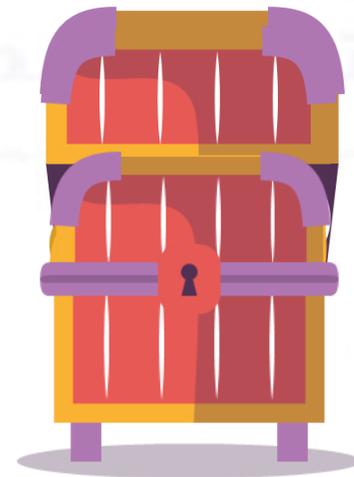




المرونة : هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها ؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة

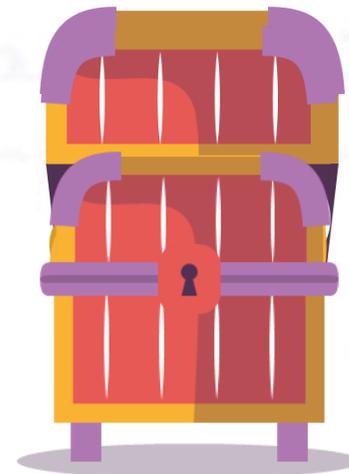




القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز
بالسرعة؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة





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

إجابة الصحيحة

إجابة خاطئة

