

# عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

## المرونة - الاتزان

الفصل الدراسي الثالث

٢



صف ثاني متوسط

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

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 المفصالية 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 صفرا، وهذا يعني أن الجسم يكون ساكنا.

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

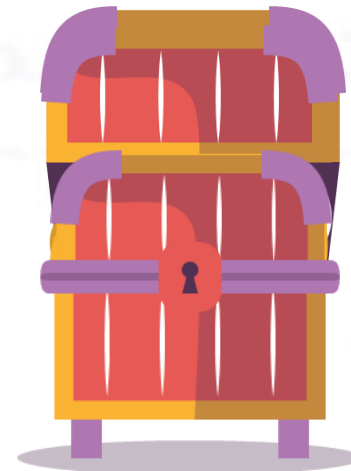




**المرونة : هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها ؟**

**إجابة صحيحة**

**إجابة خاطئة**



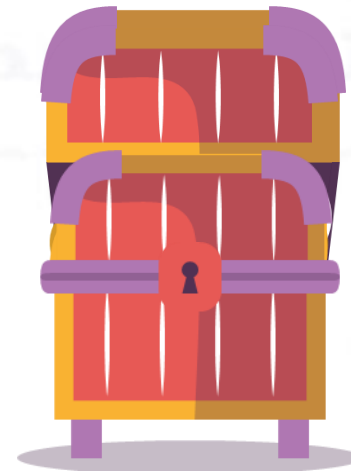




**الالتزان : هو محصلة القوى المؤثرة على الجسم تساوي صفراً وهذا يعني أن الجسم يكون ساكناً ؟**

**إجابة صحيحة**

**إجابة خاطئة**



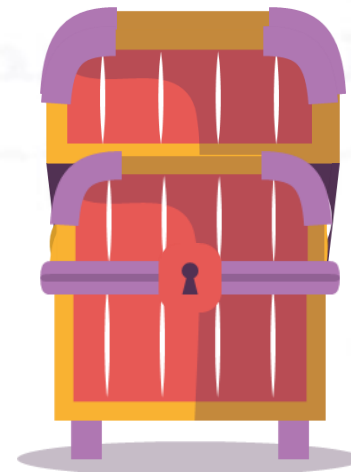




## تقاس المرونة المفصلية عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مد الذراعين أماماً من وضع الجلوس طويلاً؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة





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





## أذكر طرق قياس المرونة؟