

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

# قوة عضلات البطن

## الرشاقة

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM



رؤية  
VISION 2030  
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف ثاني متوسط





أن يمارس الطالب /هـ  
تدريباً بدنياً ينمي عناصر  
اللياقة المرتبطة بالصحة – قوة  
عضلات البطن



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



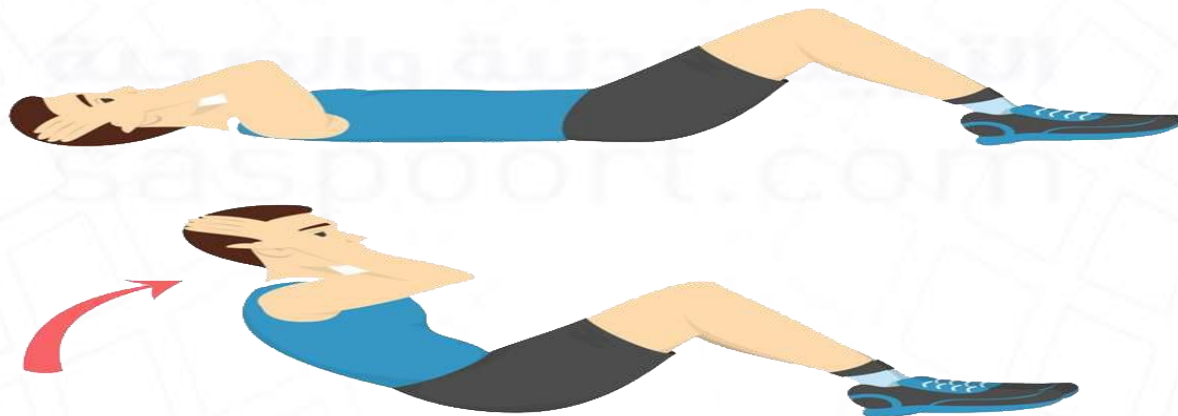


## • قوة عضلات البطن:

هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي.

قياسه:

تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أدائها في دقيقة واحدة.





## الرشاقة:

هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.

### • أنواعها:

- ◀ الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- ◀ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.

### • العوامل المؤثرة عليها:

- ◆ الأنماط والقياسات الجسمية.
- ◆ العمر والجنس.
- ◆ الوزن الزائد.
- ◆ التعب والإعياء.

### • تنميتها:

- ◆ الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً.
- ◆ الجري المتعرج.
- ◆ الجري مع تغيير الاتجاه.





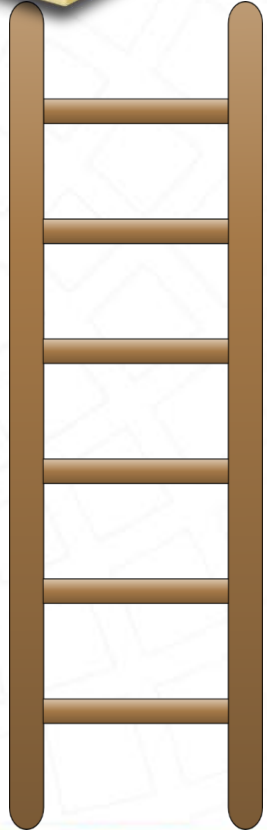


## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



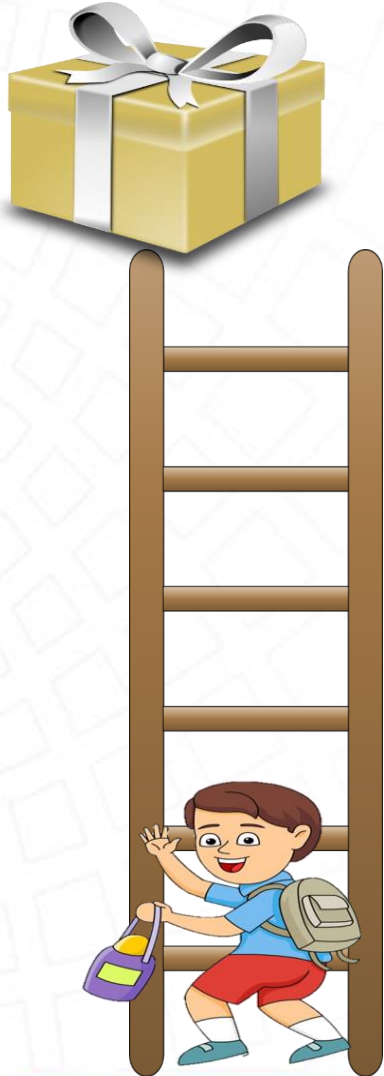
لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا



زملائي طلاب وطالبات الصف  
دعونا نساعد صديقنا في صعود السلم  
للحصول على الصندوق  
من خلال إجابتكم على الأسئلة الآتية:





**هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه؟**

**التوافق**

**الرشاقة**

**المرونة**





**العوامل المؤثرة في الرشاقة هي العمر والجنس  
والوزن الزائد والتعب والإعياء؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**





**قوة عضلات البطن : هي قدرة الفرد في التحمل وعملها بصورة متكررة ؟**

**إجابة صحيحة**

**إجابة خاطئة**



شكرا لكم أصدقائي



## أذكر تمرينات تنمية الرشاقة ؟