

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

المرونة

السرعة

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM



رؤية
2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف ثالث متوسط





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



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



• 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.





هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية؛ ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً. أنواعها:

- ◀ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ◀ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- ◀ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.



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

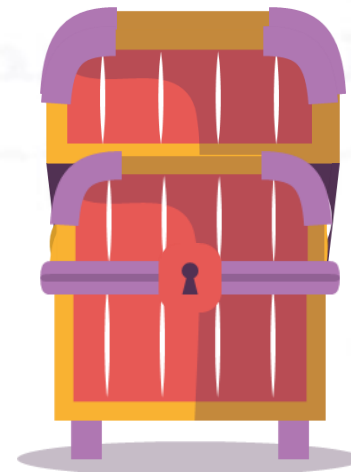




المرونة : هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها ؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة

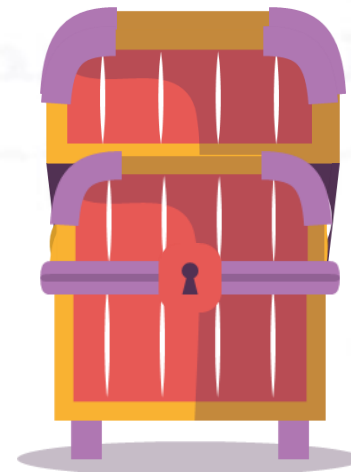




تعرف السرعة على انها قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة

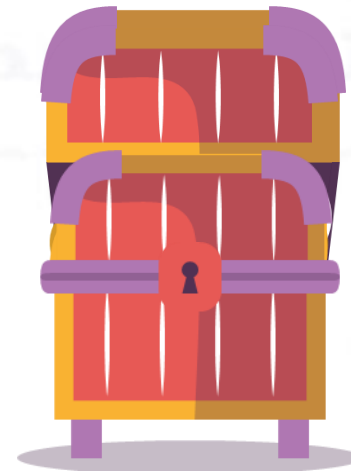




تقاس المرونة المفصلية عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مد الذراعين أماماً من وضع الجلوس طويلاً؟

إجابة الصحيحة

إجابة خاطئة





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





كيف يتم قياس المرونة ؟