

# عرض بوربوينت

لِلْمَلِكِ الْحَكِيمِ مُحَمَّدٍ رَضِيَ

وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية  
VISION 2030  
وزارة التعليم

الفصل الدراسي الثالث

ث



ثانوي / مسارات

## قياس اللياقة العضلية الهيكلية

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف  
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM





أن يقيس الطالب / ه  
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة – اللياقة العضلية الهيكلية



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com



**ب / اللياقة العضلية الهيكلية :** تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من ثلاثة أقسام هي:

تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جريا، و مشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة (من ١كم إلى ٣كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانات المتوفرة، والوقت .

## • القوة العضلية :

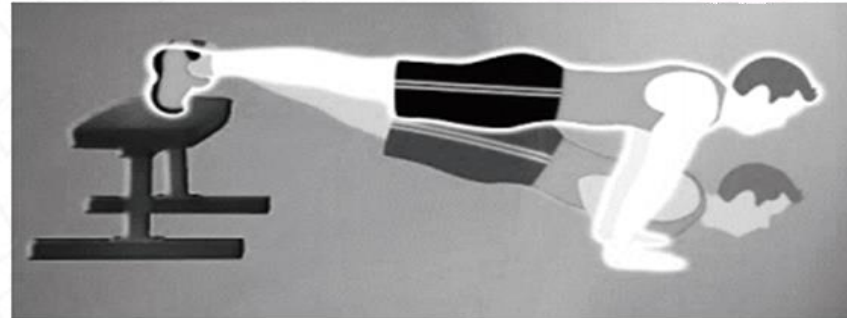
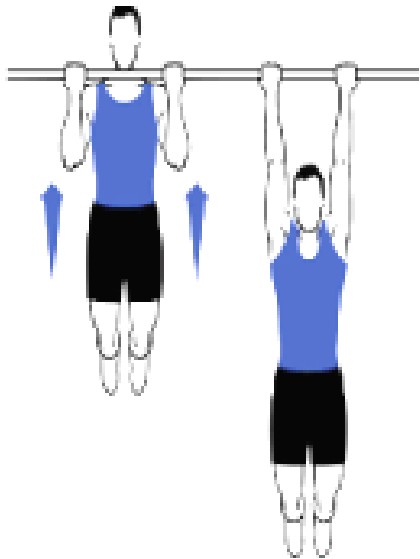
هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو حتى مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، وتكون عن طريق عملها مرة واحدة كحد أقصى.

## قياسها :

**تمرين الضغط :** هو مجموعة من التمارين متركزة بالأساس على ثقل الجسم، ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض، وذلك بإنزال الجسم نحو الأرض ثم الرجوع إلى الحالة الأولى التي كان عليها، وتعدّ اليدين في هذا التمرين ركائز أساسية في ممارسة العملية.

## تمرين العقلة

هو أحد التمارين الرياضية التي يمارسها الكثير من الأشخاص، من أجل جسم أقوى وعضلات سليمة، خاصة أنها من التمرينات اليسيرة التي لا تحتاج إلى أدوات أخرى معقدة.







## • قوة عضلات البطن:

هي قدرة الفرد على التحمل، وأيضا عملها بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي، ويكون ذلك خلال مدة زمنية معينة من الوقت.

### قياسها:

#### • الجلوس من الرقود على الظهر:

من وضع الرقود على الأرض، وضع اليدين جانباً، وثبات الجزء السفلي من الجسم، وتحريك الجزء العلوي نحو الركبتين مع عدم ثنيهما للوصول الى وضعية الجلوس الطويل، مع أخذ نفساً عميقاً وزفير عند صعود الجسم. تجنب وضع الذراعين خلف الرقبة، يكرر التمرين وتستخدم عضلات البطن للتحرك صعوداً وهبوطاً.



#### • المرونة المفصالية:

هي قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها، وتعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية.

### قياسها:

تقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل. وترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظة الزلائية المحيطة بها، أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها او ارتخائها ومدى مطاطيتها.





**اللياقة العضلية الهيكلية : تتم من خلال اختبارات ميدانية  
من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**



**القوة العضلية : هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو حتى مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**



**المرونة المفصلية : هي قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**