

# المرونة

المرحلة الدراسية : للصف الثاني الابتدائي

YouTube



إعداد أ. نواف محمد المنيّف  
nawaf@live.at

# أهداف الدرس الجديد

أن يتعرف الطالب على  
عناصر اللياقة البدنية



# استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن  
المرونة؟



والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

المرونة



إعداد أ. نواف المنيف





# المرونة

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل.  
أنواعها:

- مرونة إيجابية: التي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- مرونة خاصة: التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.

العوامل المؤثرة فيها:

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الرياضة الممارسة.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.



# المرونة

تمارين تنميتها:

- (وقوف) الذراعين جانباً. ثني الجذع جانباً.
- (وقوف) ثني الجذع أماماً للأسفل.
- (انبطاح) ثني الجذع أماماً خلفاً عالياً.



مثال

## عناصر اللياقة البدنية

المرونة

القوة

السرعة

عناصر اللياقة البدنية

الرشاقة

التحمل

التوازن

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

## تمارين المرونة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at





مثال

## تمارين المرونة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



## مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط  
على الصورة

You Tube





والآن نقوم بمراجعة  
للدرس



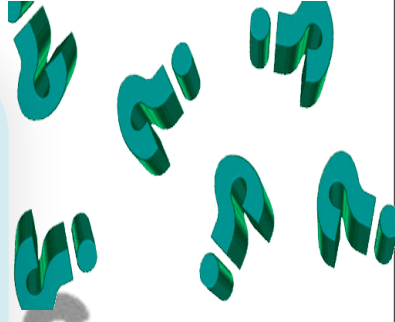


# مراجعة الدرس

المرونة الخاصة هي التي تتضمن  
جميع مفاصل الجسم؟



Follow me!





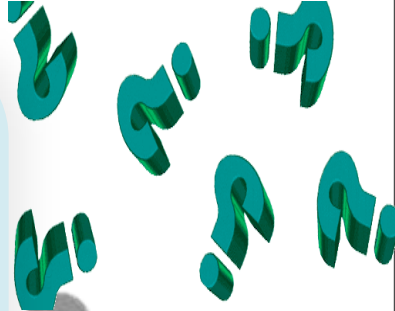


# مراجعة الدرس

المرونة : هي قدرة الفرد على أداء  
الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح  
به المفاصل ؟



Follow me!





# مراجعة الدرس

التمرين الذي أمامنا من تمارين  
المرونة ؟

