

المرونة

المرحلة الدراسية : للصف الثالث الابتدائي

YouTube

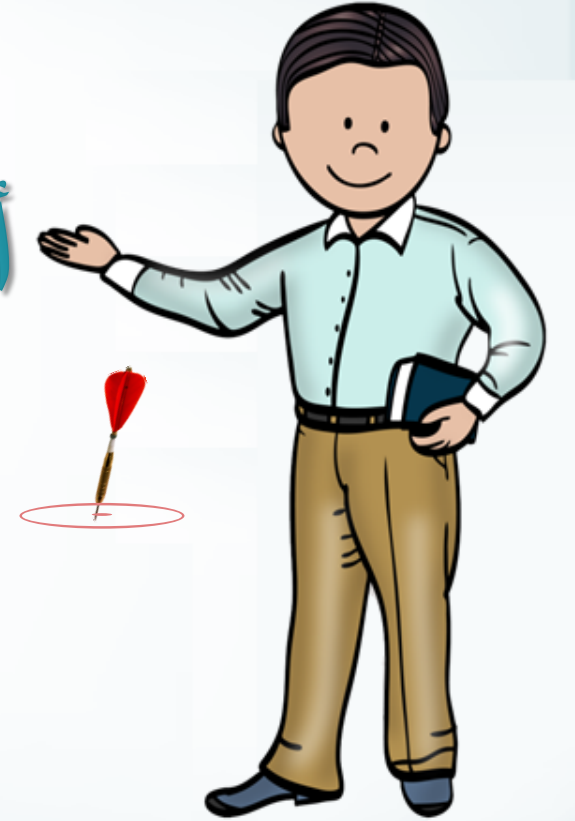


إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

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



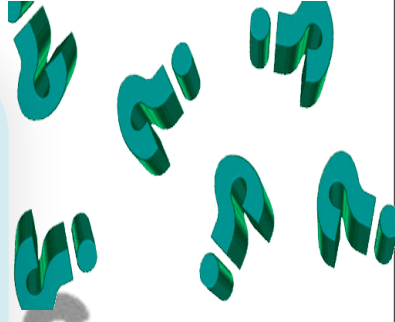


مراجعة الدرس

المرونة الخاصة هي التي تتضمن
جميع مفاصل الجسم؟



Follow me!



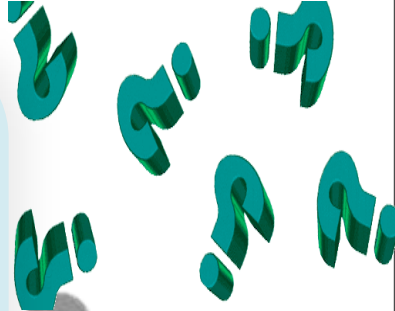


مراجعة الدرس

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



Follow me!





مراجعة الدرس

التمرين الذي أمامنا من تمارين
المرونة ؟

