

VISION 2030

وزارة التعليم

Ministry of Education

الوزارة العامة للتعليم في المملكة العربية السعودية



اللياقة القلبية التنفسية التوافق

المرحلة الدراسية : للصف السادس الابتدائي

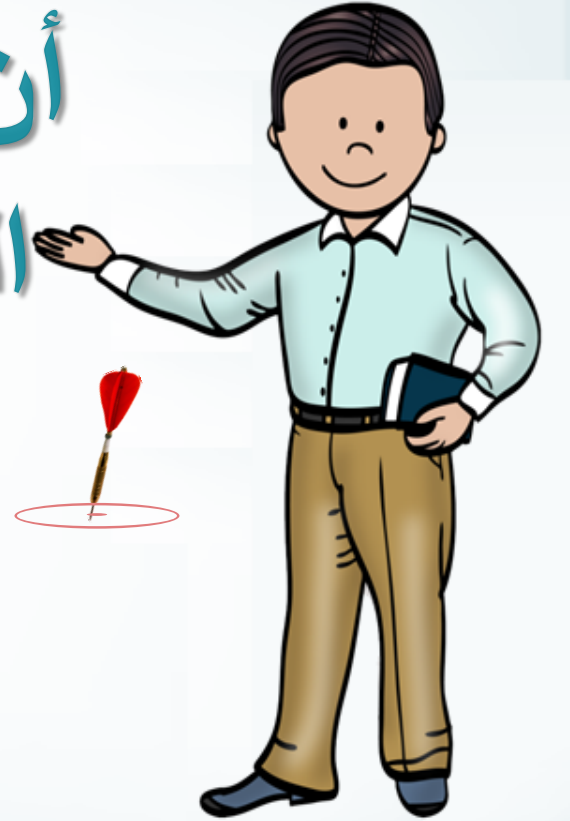
You Tube



إعداد أ. نواف محمد المطيف
nawaf@live.at

أهداف الدرس الجديد

أن يتعرف الطالب ماهية
اللياقة القلبية التنفسية
والطرق المبسطة
لقياسها



Follow me!

استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن اللياقة
القلبية التنفسية؟



والأه يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

اللياقة القلبية التنفسية – التوافق



إعداد أ. نواف المنيف



اللياقة القلبية التنفسية

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

قياسها: تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.



مثال

اختبار السير المتحرك



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



التوافق

هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه: قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.

أهميته:

تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت. ويتطلب ذلك تعاوناً كاملاً من الجهازين العضلي والعصبي للتمكن من أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها.

أنواعه:

توافق عام: يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.

توافق خاص: يظهر في أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس من توزيع سريان القوة وشكل الأداء.



مثال

مثال للمهارة



Tactiano
kora

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة





والآن نقوم بمراجعة
للدرس



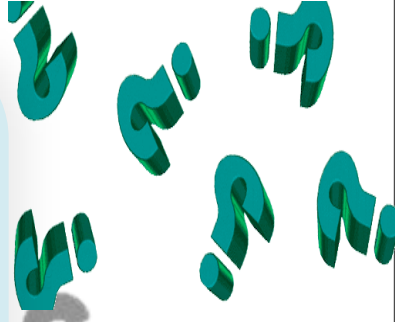


مراجعة الدرس

التوافق هو قدرة الجهازين الدوري
والتنفسي على أخذ الأوكسجين من
الهواء الخارجي بواسطة الجهاز
التنفسي ؟



Follow me!



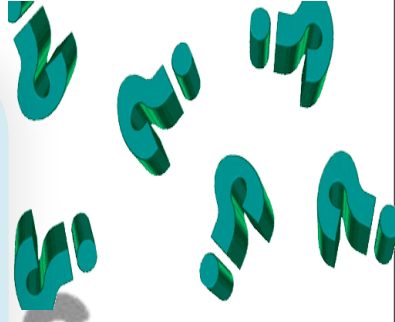


مراجعة الدرس

من اختبارات اللياقة القلبية
التنفسية مشي / جري ١٢٠٠ م ؟!



Follow me!



إعداد ا. نواف المنيف



مراجعة الدرس

التوافق : قدرة الفرد على أداء
عدد من الحركات المركبة في
وقت واحد؟



Follow me!

