



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك

اللياقة القلالية التنفسية القدرة العضلية

“

إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

المشرف التربوي
علي الغامدي



**ماذا تعرف عن
اللياقة القلبية
التنفسية؟**



والآن يا أبطال نداء درس جديد بعنوان

اللباقة القلبية التفسيرية القدرة العضلية



اللياقة القلبية التنفسية

تُعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وذلك لعلاقتها الوثيقة بالقدرة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسـي . وتعـرفـ بـأنـهاـ قـدرـةـ الجـهاـزـينـ الدـورـيـ وـالـتنـفـسيـ عـلـىـ أـخـذـ الأـكـسـجينـ مـنـ الـهـوـاءـ الـخـارـجيـ بـوـاسـطـةـ الـجـهاـزـ التـنـفـسـيـ ، وـنـقـلـهـ بـوـاسـطـةـ الـجـهاـزـ الدـورـيـ (ـالـقـلـبـ وـالـأـوـعـيـةـ الـدـمـوـيـةـ)ـ لـأـجـزـاءـ الـجـسـمـ الـمـخـتـلـفـةـ،ـ ثـمـ قـيـامـ خـلـاـيـاـ الـجـسـمـ (ـخـاصـةـ الـعـضـلـاتـ)ـ بـاستـخـلاـصـهـ لـتـوفـيرـ الطـاقـةـ الـلـازـمـةـ لـلـعـملـ الـعـضـلـيـ .ـ وـيمـكـنـ تـقـدـيرـ الـلـيـاقـةـ الـقـلـبـيـةـ التـنـفـسـيـةـ عـنـ طـرـيقـ اـخـتـيـارـ الـجـريـ أوـ الـمـشـيـ لـمـسـافـةـ (ـ١ـ٢ـ٠ـ مـترـ)ـ،ـ وـحـسـابـ زـمـنـ قـطـعـ الـمـسـافـةـ بـالـدـقـائـقـ وـالـثـوـانـيـ .ـ

القدرة العضلية

هي أحد عناصر اللياقة البدنية، ويقصد بها القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن.
كما في حالات الوثب للأمام أو لأعلى أو رمي كرة لأبعد مسافة.

القدرة العضلية

تطور القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي أداء المهارات مثل:
الوثب الطويل من الثبات والحركة



مراجعة الدرس



مراجعة الدرس



لا تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟





مراجعة الدرس



القدرة العضلية يقصد بها ، القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن ؟



واجب على منصة
مدرستي

الواجب الاسبوعي

كيف يتم تطوير القدرة العضلية؟



شكراً لكم أبنائي
نلتقي الحصة القادمة
بإذن الله

