المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية

التربية البدنية والصحية

رؤية VISION 2030
وزارة التعليم

عرض بوربوينت

اللياقة القلبية التنفسية

القدرة العضلية

الفصل الدراسي الثالث

٤

صف رابع ابتدائي

الحقوق محفوظة لوزارة التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM

أهداف الدرس

أن يمارس الطالب /ـه
تدريباً بدنياً ينمي عناصر
اللياقة المرتبطة بالصحة – اللياقة
القلبية التنفسية

أن يمارس الطالب /ـه
تدريباً بدنياً ينمي عناصر
اللياقة المرتبطة بالأداء – القدرة
العضلية

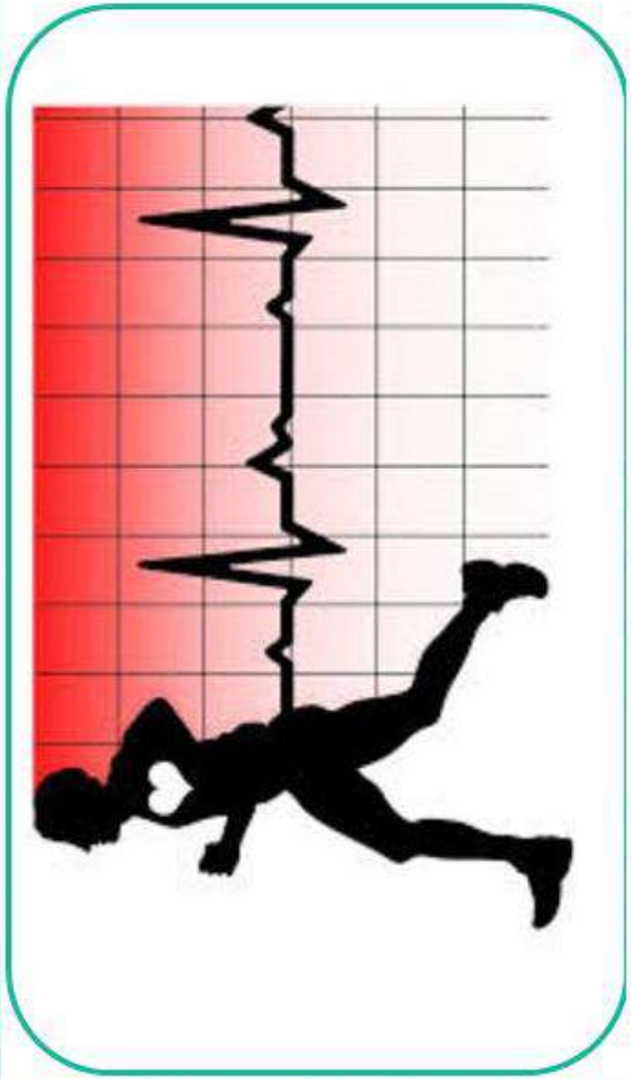
اللياقة القلبية التنفسية

أ/ اللياقة القلبية التنفسية :

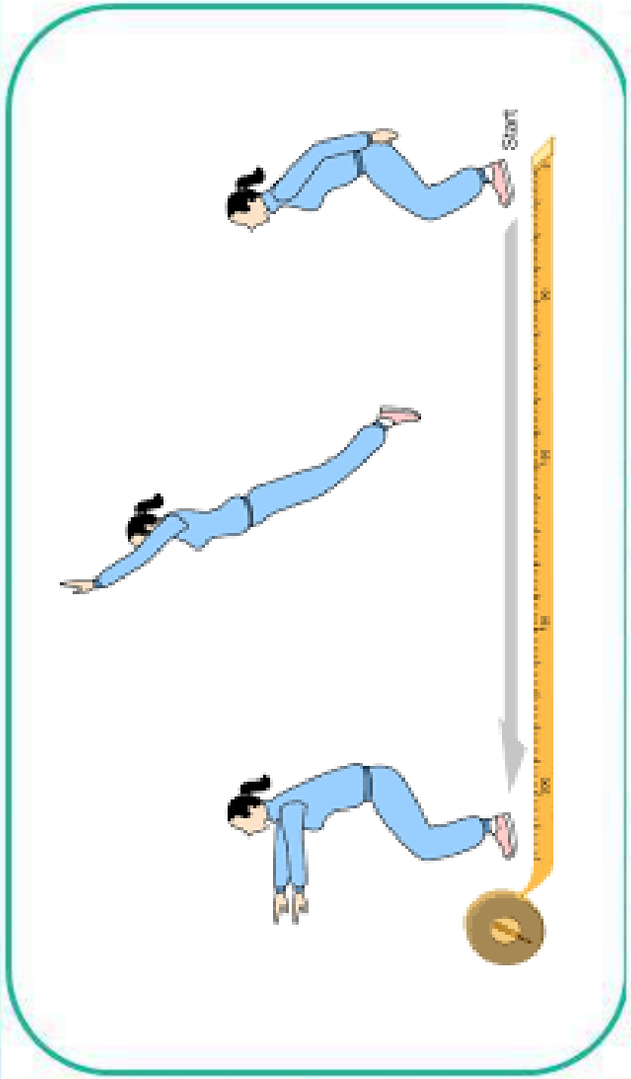
هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

قياسها :

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



القدرة العضلية



أ / القدرة العضلية :

هي القوة المميزة بالسرعة وتعرّف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم في أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو في أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.

تنميتها: تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

تطور القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي أداء المهارات مثل:

الوثب الطويل من الثبات والحركة

والأن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمنها بدرسنا اليوم

لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا اضغط هنا

مغامرة استعادة الكنز

علينا الإجابة بصورة صحيحة
لنستعيد الكنز من القراصنة

لنبدأ

اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة

القدرة العضلية هي قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة؟

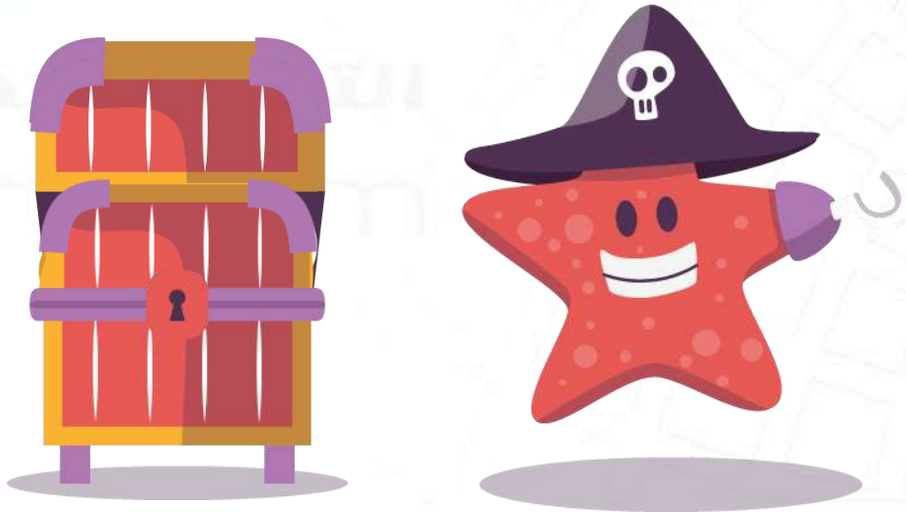
إجابة صحيحة

إجابة خاطئة

يتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة



تمكن أبطال الصف من انجاز المهمة
واستعادة الكنز بنجاح
شكرا لكم أصدقائي

كيف يتم قياس القدرة العضلية ؟