

الأسبوع السابع درس السرعة والرشاقة 1447هـ



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثاني المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-01 15:36:40

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الارتكاز الخلفي

1

الأسبوع الثالث إثراء الارتكاز الخلفي

2

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة التمريرة الخطافية

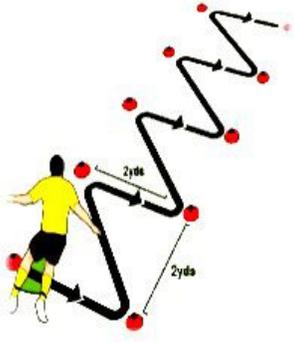
3

الأسبوع الثاني إثراء التمريرة الخطافية

4

اختبار البدنية والدفاع عن النفس مع الحلول انتساب

5



الأسبوع السابع الصرف الثاني متوسط سرعة - الرشاقة وحدة الصحة واللياقة البدنية



مدير المدرسة : حامد الشهيب

معلم التربية البدنية : سعيد الزهراني

رؤية
VISION 2030
original output of vision
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الاحماء



almanahj.com

www.almanahj.com

www.almanahj.com



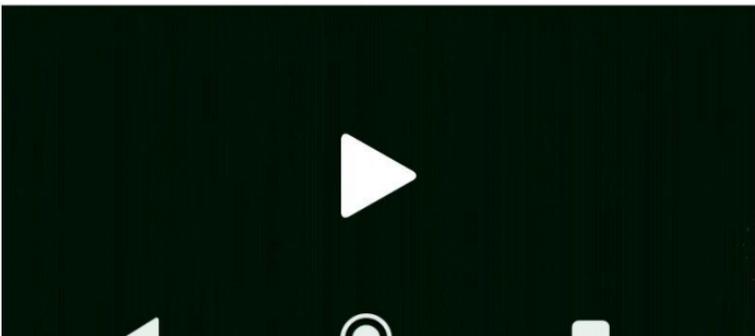
الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	السرعة
الصف الدراسي	الثالث متوسط	عدد الحصص	
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	صافرة - أطواق - أقماع - حبال وثب - وسيلة إيضاح		



أهداف الدرس

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذا الدرس أن :

- ❖ يتعرف على مفهوم السرعة 0
- ❖ يتعرف على أنواع السرعة 0



السرعة : تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن

السرعة في المجال الرياضي تعني : سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين

والسرعة تعتبر عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس
مثل

كرة اليد



كرة
السلة



كرة
القدم



السباحة



رياضة العدو



العامل الأهم في سرعة الأداء

نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض 0

: وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل

العدو : 30 متر 2- العدو : 40 متر 3- العدو : 50 متر-1



سرعة رد الفعل

يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين

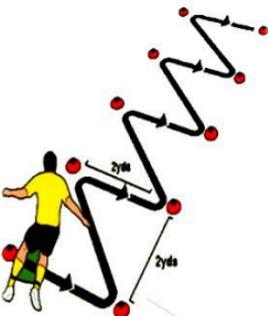
سرعة الحركة

هي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل وقت ممكن

سرعة الانتقال (القسوى

يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن

ملاحظة جديدة



الوحدة : الأولى

الرشاقة

وحدة الصحة واللياقة
البدنية

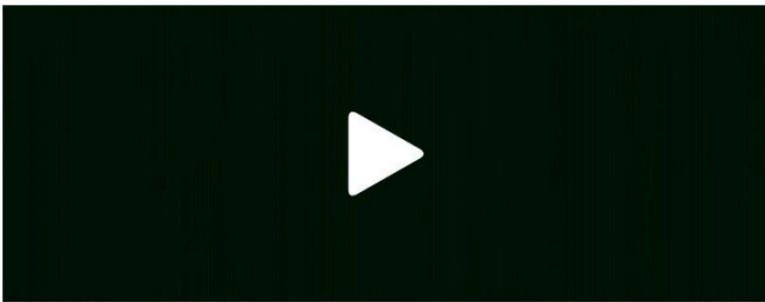


الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	الرشاقة
الصف الدراسي	الثالث متوسط	عدد الحصص	
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	صافرة - أطواق - أقماع - حبال وثب - وسيلة إيضاح		



أهداف الدرس

- ❖ يتعرف الطالب على مفهوم الرشاقة 0
- ❖ يتعرف على أهمية الرشاقة 0
- ❖ يتعرف على العوامل المؤثرة في الرشاقة 0



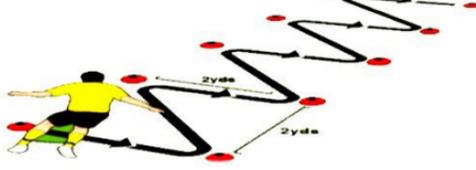
الرشاقة

هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة



أهمية الرشاقة

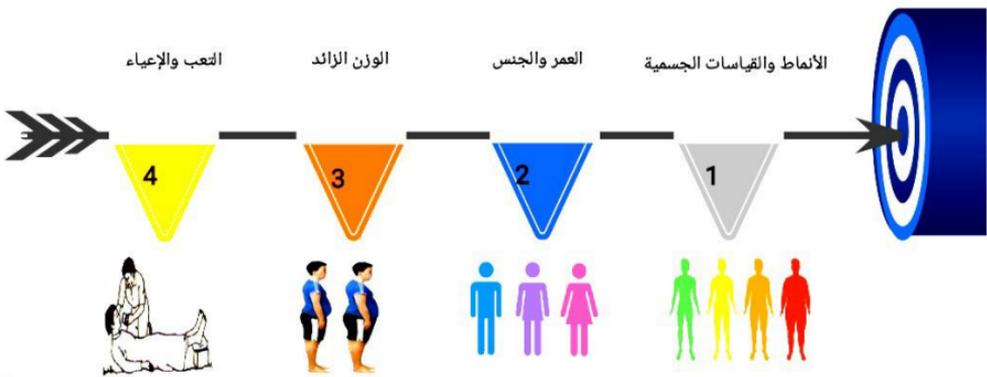
- ❖ الرشاقة عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية فكلما زادت الرشاقة ارتفع مستوى الأداء في جميع الأنشطة
- ❖ الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي

الرشاقة
الخاصة

هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد

الرشاقة العامة

هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم



← النهاية

→ البداية

2
الجري المتعرج

3

الجري مع تغير الاتجاه

1

الوثب في المكان مع تبادل أرجحة الرجلين جانبا أماما



22

من أنواع السرعة ؟

سرعة الانتقال (القصى)

سرعة الحركة

جميع ما ذكر صحيح



23

سرعة الانتقال (القصى) ويقصد بها سرعة التحرك من مكان
إلى آخر في اقصر زمن ممكن

خطا

صح



24

السرعة في المجال الرياضي تعنى سرعة الانقباضات العضلية
عند أداء حركي معين

خطا

صح



الفصل الدراسي الثاني لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولى

الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة ؟



خطا

صح

الفصل الدراسي الثاني لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولى

تكمن أهمية الرشاقة في انها عامل عام في اكتساب واتقان المهارات الحركية ؟



خطا

صح

الفصل الدراسي الثاني لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولى

من العوامل المؤثرة في الرشاقة الوزن الزائد ؟



خطا

صح