

الأسبوع السابع إثراء درس السرعة 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 15:40:01

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول اعروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا 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

الأسبوع السابع درس السرعة والرشاقة 1447هـ	1
ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الارتكاز الخلفي	2
الأسبوع الثالث إثراء الارتكاز الخلفي	3
ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارة التميريرة الخطافية	4
الأسبوع الثاني إثراء التميريرة الخطافية	5



السورة عمل

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: / / ١٤٤٥ هـ

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية؛ ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً. أنواعها:

- ◀ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ◀ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- ◀ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.



التربية البدنية والدفاع عن النفس