

مدرسة رياض العلم

مادة الرياضة المدرسية

الوحدة الأولى

التمرينات على الأجهزة

(المقعد السويدي)

اشراف الأستاذة مريم آل عبد السلام

LIVEWORKSHEETS

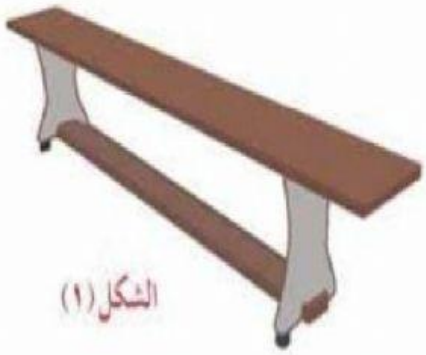
هيا أبطالي نستمتع ببعض النشاط والحيوية مع الاخذ بالاعتبار عوامل الأمن والسلامة فلا نقترب من الزملاء أو الكراسي

LIVEWORKSHEETS

هيا الان نستكشف درس اليوم يا أبطال :-

LIVEWORKSHEETS

الجهاز الذي نستخدمه يا طلابي هو :-



الشكل (١)

مواصفات المقعد السويدي: يصنع من الخشب، يتراوح طوله (٣,٥-٤)م، وعرض لوحة المشي (٢٤-٢٧)سم، وارتفاعه عن الأرض (٣٠-٣٥) سم، وعرض عارضة التوازن (١٠) سم، وارتفاع عارضة التوازن عن الأرض (٨) سم.

LIVEWORKSHEETS

أولاً:-

أ ـ أمثلة لتمرينات الذراعين على المقعد السويدي:



الشكل (٢)

[انبطاح على المقعد. الذراعان عاليًا] ثني وفرد الذراعين لسحب الجسم للأمام.



الشكل (٣)

[انبطاح مائل عالٍ] ثني الذراعين كاملاً.



الشكل (٤)

[انبطاح مائل مواجه المقعد] تبادل الارتكاز على المقعد باليدين للوصول إلى وضع الانبطاح المائل العالي.



الشكل (٥)

[جلوس على أربع عالٍ على المقعد] المشي باليدين والقدمين للأمام.

LIVEWORKSHEETS

ثانيا:-

ج- أمثلة لتمرينات الرجلين على المقعد السويدي



الشكل (٢٠)

[وقوف. الذراعان متقاطعتان أمام الجسم] تبادل رفع الرجلين جانبًا مع رفع الذراعين عاليًا.



الشكل (٢١)

[انبطاح مائل عالٍ على المقعد] ضم الرجلين للأمام للوصول إلى وضع الجلوس على أربع.



الشكل (٢٢)

[جلوس على أربع على المقعد. مسك حافتي المقعد باليدين] تبادل القفز على الجانبين مع رفع الركبتين عاليًا.



الشكل (٢٣)

[وقوف على مقعد مقلوب. الذراعان عاليًا] المشي على المشطين أمامًا مع خفض الذراعين جانبًا.

LIVEWORKSHEETS

ثالثاً:-

ب ـ أمثلة لتمرينات الجذع على المقعد السويدي:



الشكل (٦)

[جلوس طويل فتحًا. سند القدمين على المقعد] ميل الجذع للخلف للوصول إلى وضع الرقود.



الشكل (٧)

[جلوس عالٍ. مسك المقعد باليدين] ميل الجذع للأمام وللأسفل للمس المشطين باليدين والثبات.



الشكل (٨)

[جلوس عالٍ فتحًا. تشابك اليدين خلف الرأس] تبادل ثني الجذع جانبًا.



الشكل (٩)

[وقوف نصفًا. سند القدم على المقعد. الذراعان عاليًا] ميل الجذع للأسفل.

LIVEWORKSHEETS

ولزيادة الاستمتاع والمعرفة نشاهد الفيديو :-

LIVEWORKSHEETS

أتمنى يا أبطالي أن تكونوا قد استمتعتم ولا أنسى ما تعلمته وأتدرب جيدا على مهاراتي واتناول الغذاء الصحي لينموا جسمي قوياً وأكون مستعداً دائماً

- بارك الله فيكم ونفع بكم هذا الوطن

LIVEWORKSHEETS