

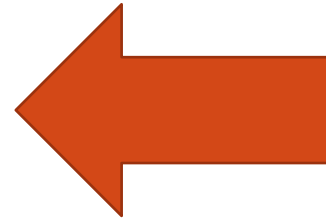
الهيكل العظمية والحركة

إعداد: أ. زكية

مدرسة الثقافة للتعليم الاساسي (١-١٠)

تذكر يا عبقرى

تتميز عظام
الهيكل العظمى
بالقوة والصلابة



هيا يا عبقرى امعن النظر فى هذه الصور



هيا يا عبقري قم ببعض الحركات

المشي

الالتفاف

الانحناء

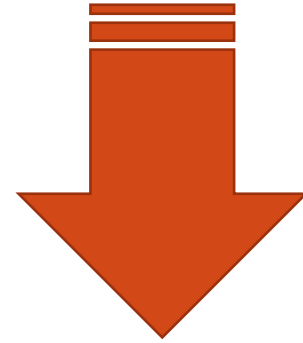
التقاط قلم

فكر معي يا عبقري

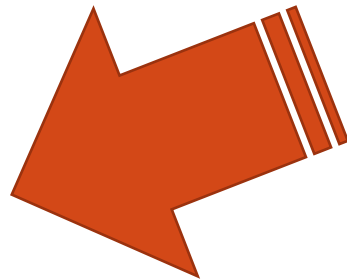
هل العظام تلتوي عندما
تتحرك أجسامنا بطرق
مختلفة؟؟



لا تلتوي العظام



لكن ما الذي يجعل يسمح
للجسم بالحركات المتنوعة؟؟؟



العضلات

ماذا تعرف عن
العضلات??



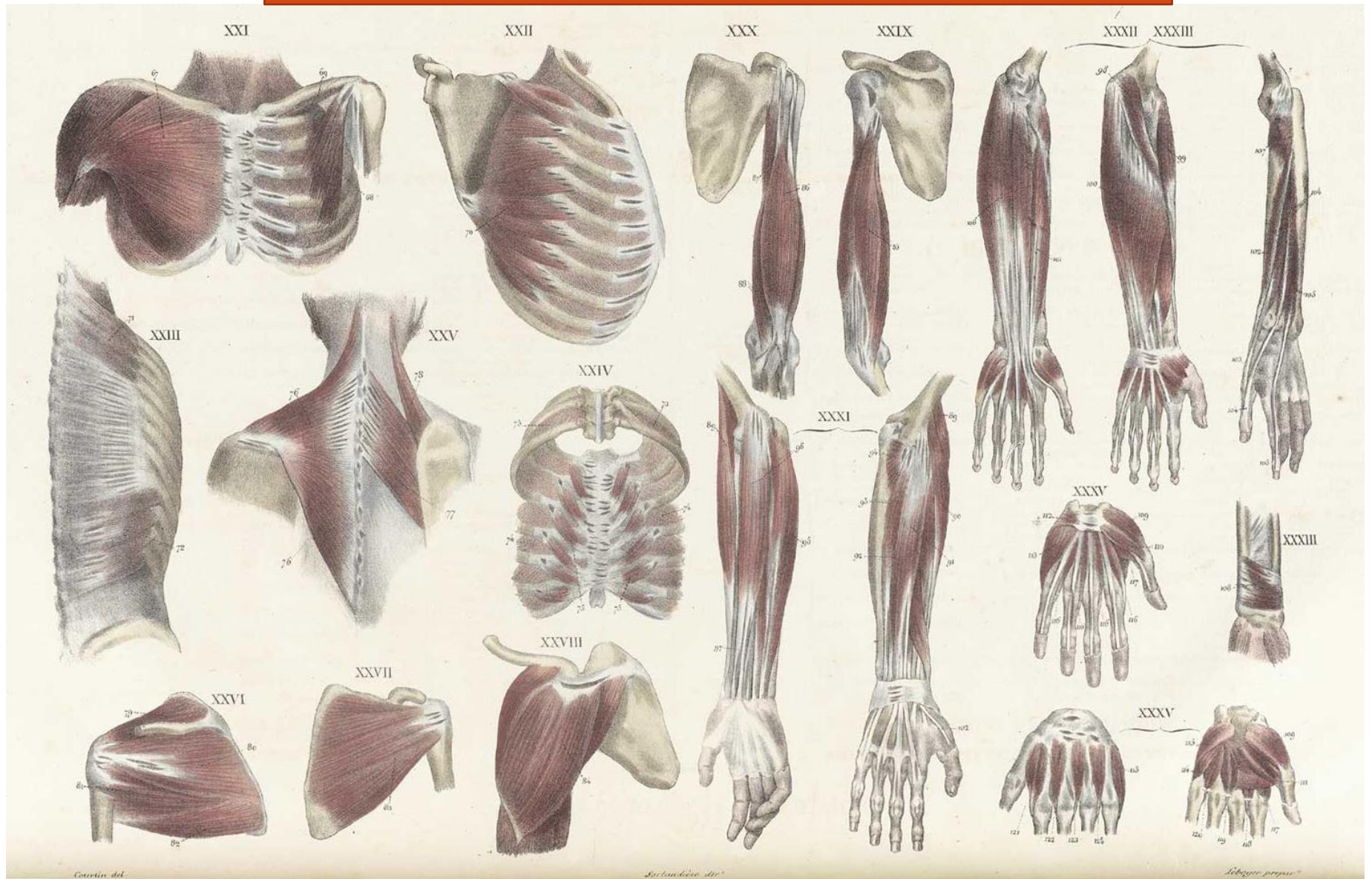
تعمل بشكل
ثنائي عكس
بعض

تعطي
للجسم
شكلا

تغطي
الهيكل
العظمي

توجد
تحت
الجلد

موقع العضلات



كيف نجعل عضلاتنا أكبر؟؟

تحدث عن : ((كتاب التلميذ ٢٩))

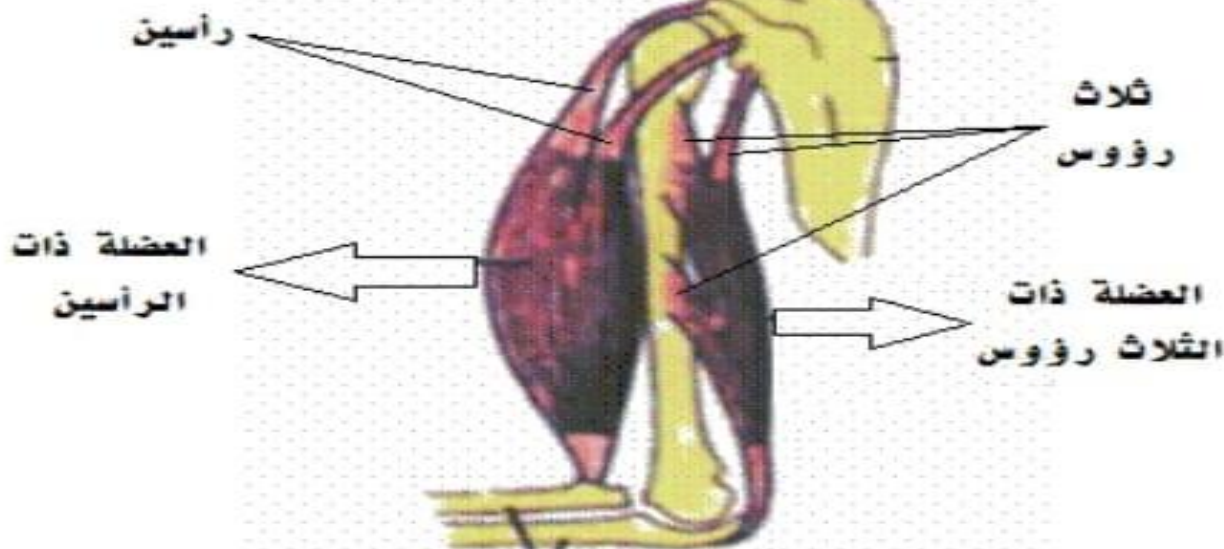
ممارسة الرياضة

وأنشطة اللياقة البدنية

مع تكرار الحركة



ما اسم العضلات في الذراع الاعلى



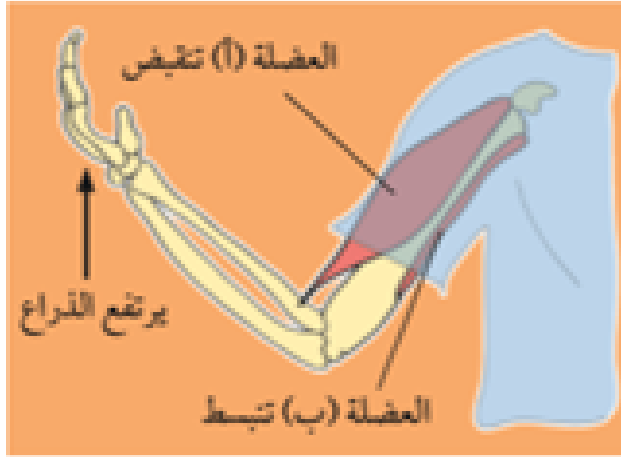
حدد موقع العضلة الامامية والعضلة الخلفية

عضله أمامية
ذات الرأسين



عضله خلفيه
(عضلة الثلاثية الرؤوس)

عمل العضلات عندما تكون اليد في وضع الحركة



ماذا يحدث للعضلة الامامية؟؟

تجذب العظم
المرتبطة به،
ثم ترتفع اليد

تقصر
تتكمش

تنقبض

تتبسط، تطول و ترتخي

ماذا يحدث للعضلة الخلفية؟؟

الواجب: عبارته عن القيام ببعض التمارين

1- استعرض عضلاتك ثم تحسسها

2- استرجع الدرس وترديد بصوت عالي :

اليدين في وضع الحركة فإن العضلة الامامية للذراع:

تتقبض – تقصر – تنكمش ← تجذب العظم المرتبط به ثم ترتفع اليدين

أما العضلة الخلفية: تتبسط وتطول وترتخي