

المحور السادس : الحركة

الحصص : المقارنة بين حركات المشي والجري- تحديد أهم المفاصل واكتشاف أهميتها في تسهيل الحركات- دور العضلات في إحداث الحركات.

التعليمات الأساس

- ❖ يقوم الإنسان والحيوان بالحركات لتلبية حاجاته اليومية من تغذية وتزاوج، ودفاع عن النفس، وهجرة وغيرها.
- ❖ للقيام بالحركات يحتاج الإنسان إلى العظام والعضلات.
- ❖ يعتمد الإنسان في حركتي المشي والجري على طرفيه السفليين بمساعدة طرفيه العلويين.
- ❖ للمفاصل دور هام جدا في تسهيل القيام بمختلف الحركات.
- ❖ من المفاصل ما يسمح بحركات في اتجاه واحد فقط، ومنها ما يسمح بحركات في جميع الاتجاهات، وذلك حسب شكل رأس العظم.
- ❖ يمكن ثني وبسط الأطراف بفضل وجود العضلات.
- ❖ تتم الحركات بفضل تقلص عضلات وانبساط العضلات المعاكسة لها بانسجام وتنسيق.

الأسئلة :

(1) - على ماذا يعتمد الإنسان في القيام بحركات المشي والجري والقفز ؟

(2) - أ - أعط مثالين لمفاصل تسمح بحركات في اتجاه واحد.

ب - أعط مثالين لمفاصل تسمح بحركات في جميع الاتجاهات.

(3) - املأ الفراغات بالكلمات المناسبة التالية : البسط، تنقلص، متضادتان، الخلفية.

عند ثني أحد الطرفين العلويين العضلة العضدية الأمامية، وترتخي العضلة العضدية

(4) - رتب الكلمات الآتية لتكوين جمل مفيدة :

* مكسوة - العظام - بالعضلات.

* العضلات - بالعظام - بواسطة - ترتبط - الأوتار.

* طول - عند - ينقص - العضلة - تقلصها.

* العضلات - الحركات - بتقلص - تتم - وبسطها.