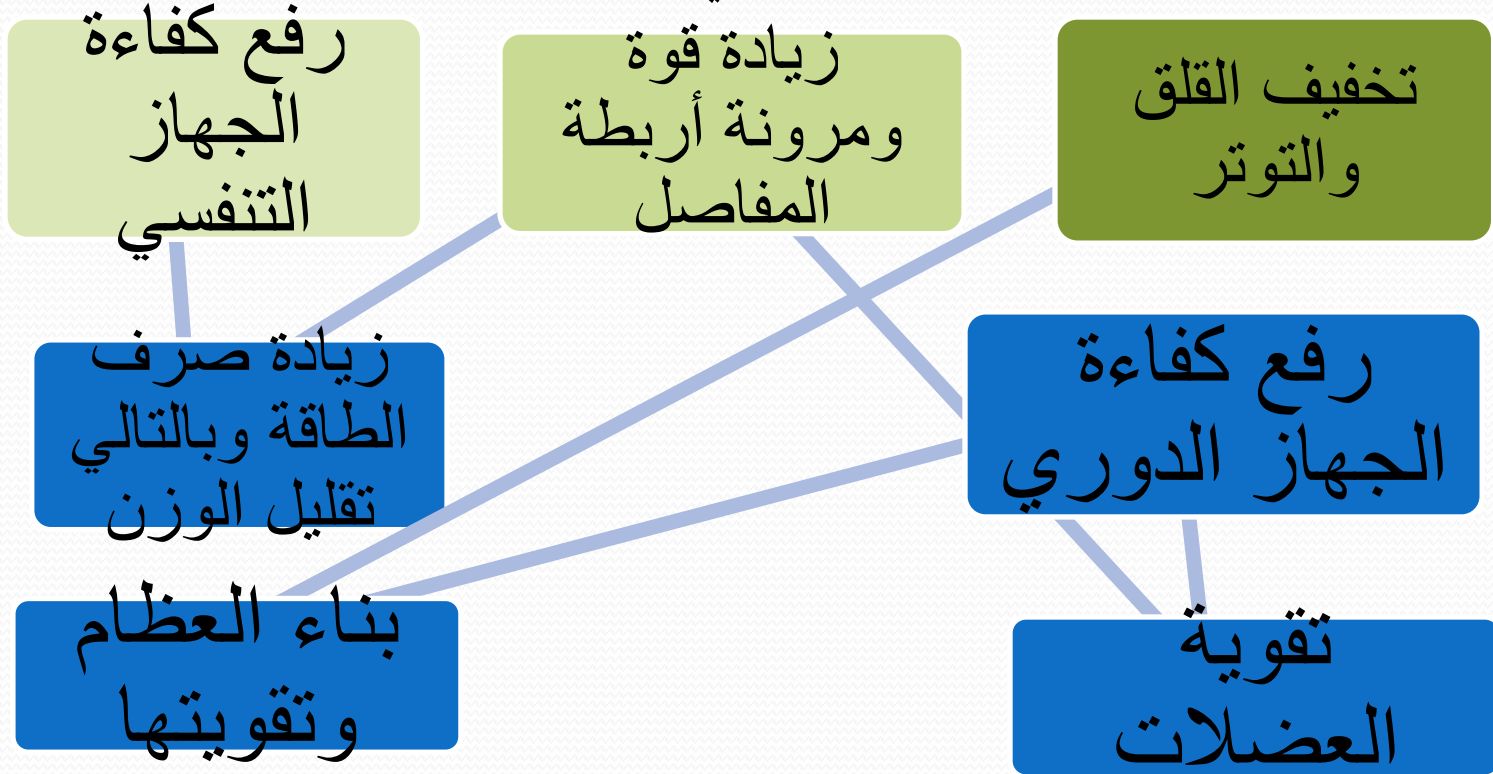


دور التهيئة البدنية في الوقاية من أمراض عدم الحركة

ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى :



أجسامنا خلقت للحركة

- عظام
- مفاصل
- عضلات
- أعصاب
- قلب



العظام

- يتكون جسم الشخص البالغ من ٢٠٦ عظمة وهى عامل رئيسي في حركة الجسم بالإضافة إلى أنها توفر الحماية للأجهزة الحيوية .

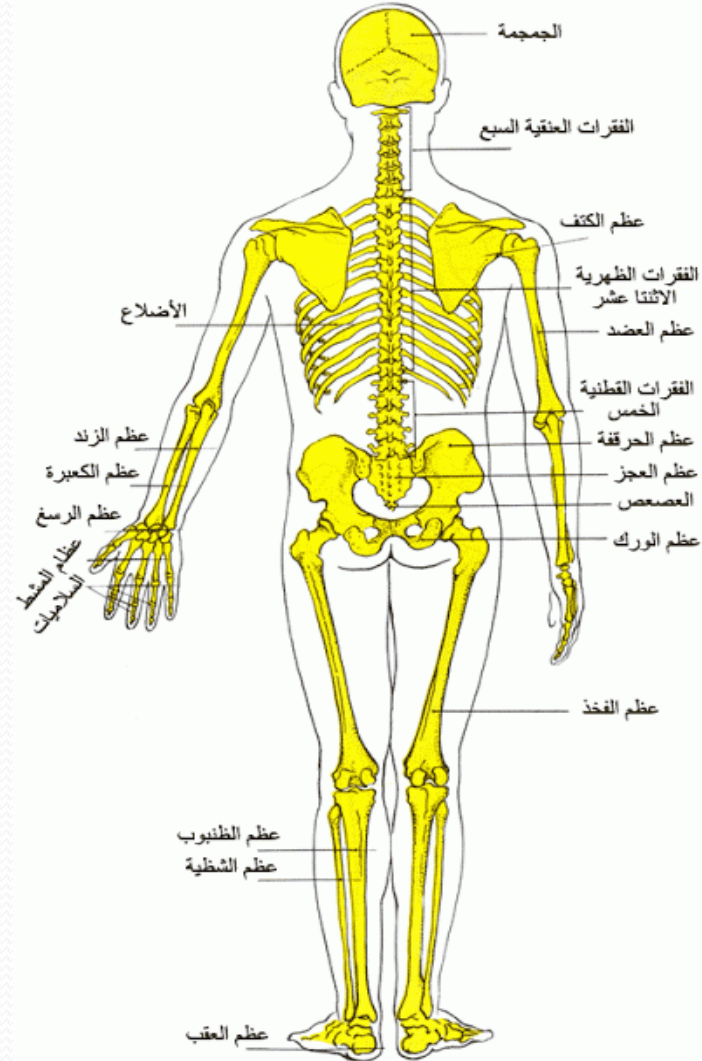
ماذا لو كان جسمك بغير عظام ؟



- ونظرا لصلابة العظام نتذكر أن الإنسان بعد وفاته لا يتبقى منه غير العظام.
- ومن قوة العظام أن الشخص الذي يزن ٧٥ ك فقط عندما يمشى فان بعض أجزاء عظم الفخذ تتحمل ضغط ٨٥ ك . وعند الجري يصبح الضغط أضعاف ذلك . (لك أن تتخيل مدى قوة العظام) ومع ذلك لا يشكل ثقلا في الوزن الشخص البالغ ٧٠ ك لا يزيد ثقل العظام عن ١٣ ك ...

س : يتكون جسم الإنسان من (١٠٦ عظمة - ٢٠٦ عظمة - ٣٠٦ عظمة)

الهيكـل العظمى



المفاصل والأربطة

- تتكون المفاصل من التقاء عظمتين او اكثر

مفاصل ثابتة

الجمجمة

مفاصل متحركة

المرفق

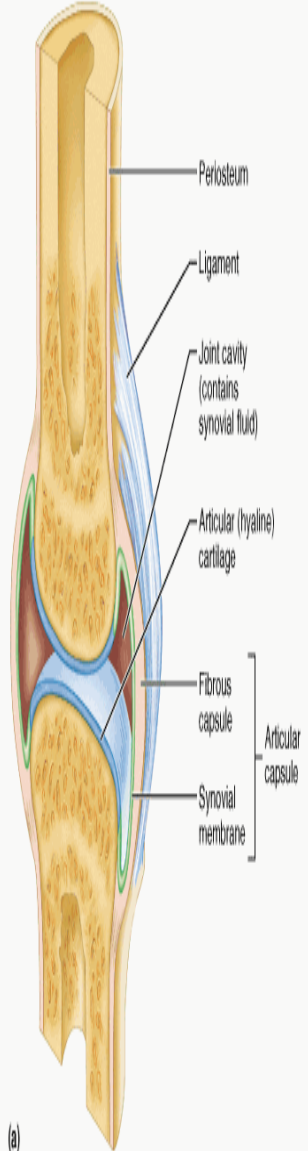
الركبة

رسغ اليد

الكتف

كما في العمود الفقري

مفاصل محدودة الحركة



(a)

سؤال وجواب

- س : تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة؟ صح أم خطأ
- ج : خطأ (تتكون المفاصل من التقاء عظمتين أو أكثر).
- س : جميع مفاصل الجسم متحركة ؟
- ج : خطأ (يوجد مفاصل متحركة وثابتة ومحدودة الحركة)
- س : مفصل الكتف من المفاصل محدودة الحركة ؟
- ج : خطأ (من المفاصل المتحركة) .
- س : من أمثلة المفاصل محدودة الحركة (الركبة – الجمجمة – العمود الفقري) .
- ج : العمود الفقري .

العضلات

- يحتوى الجسم على أكثر من ٦٠٠ عضلة .
- أنواع العضلات

١- عضلات هيكلية (الذراع والأرجل والظهر والكتف) وهى عضلات إرادية .

- ٢ - عضلات ناعمة (المعدة والشرابين والأمعاء) وهى عضلات لا إرادية .
- ٣ عضلة القلب : عضلة ذات طابع خاص (أشبه بالعضلات الهيكلية لكنها غير إرادية) .

س : عضلة الكتف من العضلات الناعمة ؟ صح ام خطأ

س : عضلة القلب عضلة إرادية ؟ صح ام خطأ

س : اذكر أنواع العضلات الموجودة في جسم الإنسان ؟

الجهاز العضلي

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

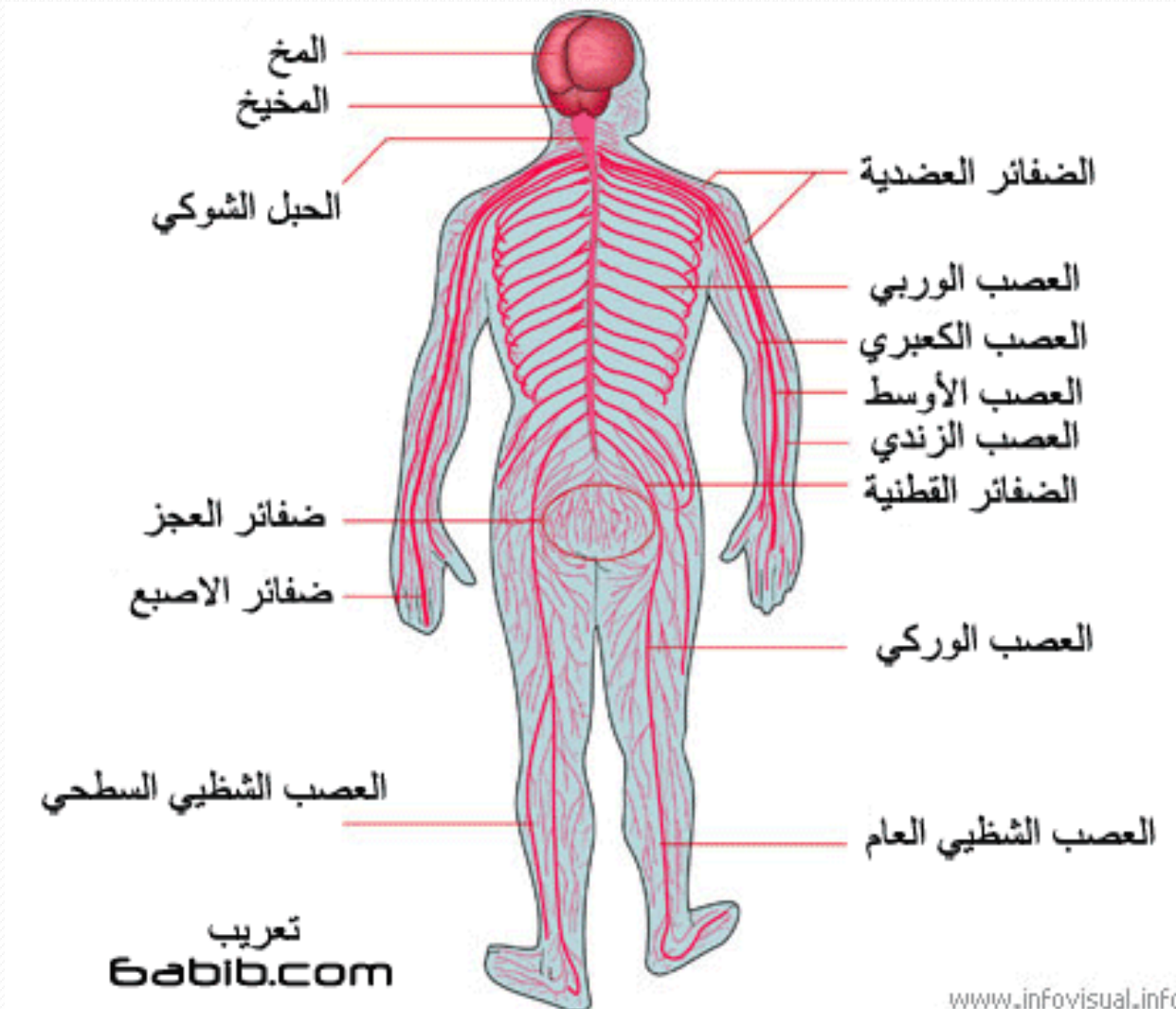
نظام المجموع العضلي



الأعصاب

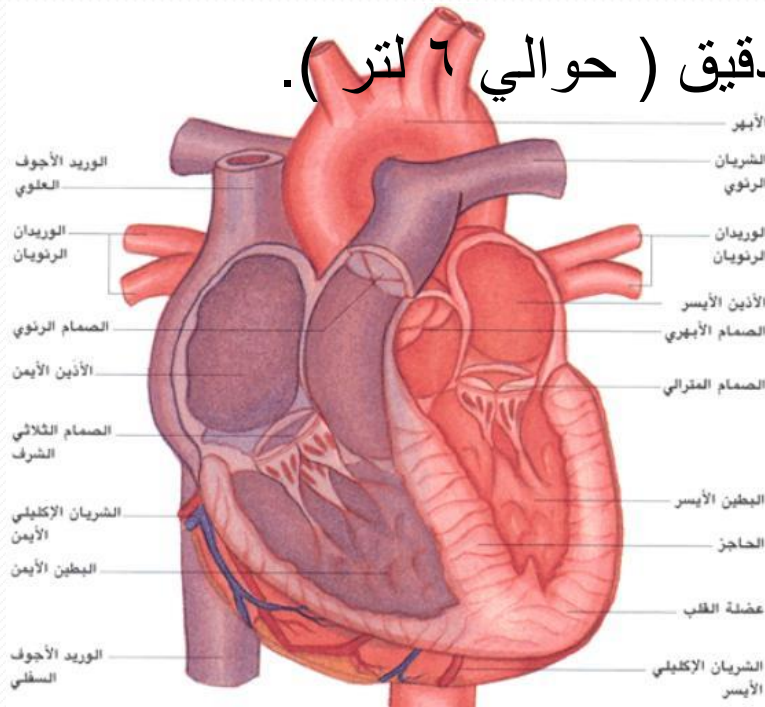
- هي التي تسيطر على حركة العضلات.
- وتتصل الخلايا العصبية متصلة بمجموعة من
- الألياف العضلية .
- المخ والحبل الشكوى هما مركز المعلومات
- التي يكتسبها الإنسان أو يتعلمها خلال حياته .
- وحركة الإنسان وممارسة الرياضة تعمل على
- الربط بين الجاهزين العضلي والعصبي في
- انسجام وترابط .
- س : العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب ؟

الجهاز العصبي



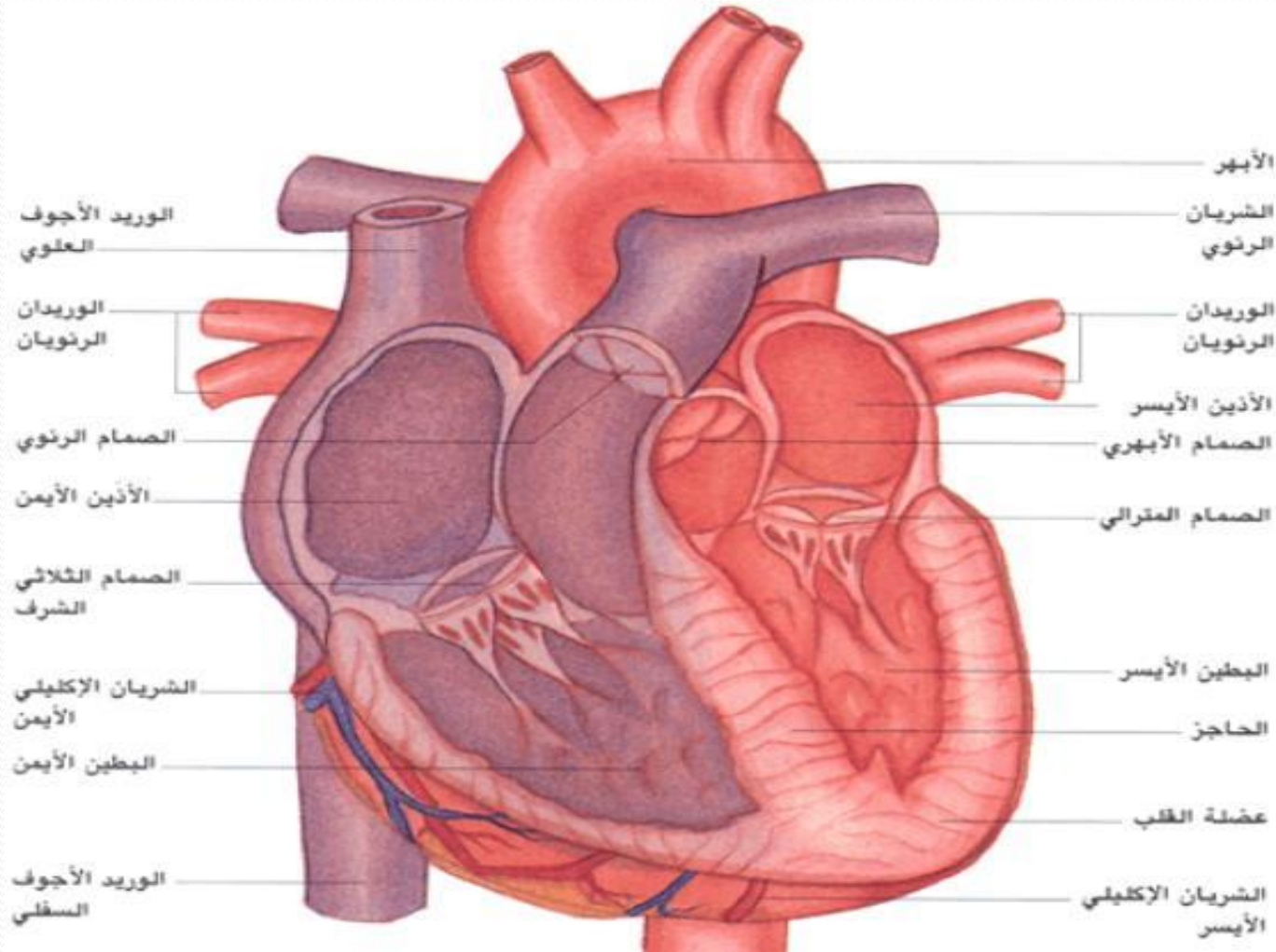
القلب

- القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة .
- عدد نبضات القلب ٧٠ نبضة في الدقيقة .
- القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيق (حوالي ٦ لتر) .



- س : أيهما اقوي عضلة قلب تنبض
- ٧٠ نبضة في الدقيقة أم عضلة قلب
- تنبض ٦٠ نبضة في الدقيقة ؟

عضلة القلب



الجهاز التنفسي

● يعيش الإنسان بالأكسجين لذا فأنه يتنفس بصورة مستمرة ليلا ونهارا لأمرين .

١ - حاجته إلى الأوكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه .

٢- التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام عن طريق الزفير .

حركة التنفس إرادية أم
غير إرادية ؟

الجهاز التنفسي

