

ورقة عمل حول أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول الثانوي ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 00:23:19 2026-01-20

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

ورقة عمل حول أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام

1

أوراق عمل شاملة للتربية البدنية والدفاع عن النفس

2

ورقة عمل حول الحقيبة الإسعافية الأولية

3

ورقة عمل غير محلولة

4

ورقة عمل حول الإصابات الحرارية

5



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

يمكن تقليل خطر التعرض للإصابات الرياضية من خلال اتباع الخطوات التالية :

- ✓ إجراء الفحص الطبي الشامل: للتأكد من عدم وجود أمراض في الجهاز الدموي والرئوي والبولي والقلب وكذلك الأمراض السارية.
- ✓ تناول الغذاء الكافي: تحديد نوعية الطعام المناسب، والابتعاد عن تناول الطعام قبل النشاط الرياضي بثلاث ساعات على الأقل.
- ✓ أخذ الراحة الكافية: ينبغي التمتع بالراحة لمدة لا تقل عن (٨) ساعات، وأخذ فترات من الاسترخاء بين فترات النشاط.
- ✓ عمل التمرينات المتدرجة: يؤدي التمرين العنيف دون التدرج إلى الإرهاق والإساءة للأجهزة المختلفة في الجسم.
- ✓ الامتناع عن تعاطي المنشطات الصناعية.
- ✓ تجنب الإعياء البدني: الاستمرار في التدريب العنيف يؤدي حتماً لإرهاق الأجهزة الحيوية وعدم تأزر هذه الأجهزة في تأدية الحركة المطلوبة نتيجة الاستهلاك في المواد المخزونة في الجسم كالبروتينات والنشويات والأملاح، وعدم قدرة الدم على حمل الأوكسجين للأنسجة والعضلات، وهذا يؤدي إلى إعياء بدني عام وينعكس على المخ كصورة من صور فقد الدم أو الأنيميا التي من علاماتها دوار، غثيان (قيء)، إغماء قد يكون مؤقتاً.
- ✓ العلاج الفوري لأي إصابة ومنع تكرارها.

التربية البدنية والدفاع عن النفس