

الأسبوع السادس ورقة عمل درس الملابس الملائمة في الأجواء المختلفة 1447هـ



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الرابع ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-02 12:55:12

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

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

الأسبوع الخامس ورقة عمل درس الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام 1447هـ

1

الأسبوع الخامس ملف إثرائي عن الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام 1447هـ

2

الأسبوع الخامس ورقة عمل درس التفسير المبسط لتعرق الجسم 1447هـ

3

الأسبوع الخامس ملف إثرائي عن التفسير المبسط لتعرق الجسم 1447هـ

4

مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام

5



الملابس والملابس في الأجزاء المختلفة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم: _____ الصف: _____ التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

عند ممارسة النشاط البدني ينبغي مراعاة ملائمة الملابس للأجواء المختلفة وحالة الطقس، فخلال الطقس الحار يتم اختيار الملابس الخفيفة الفضفاضة التي تسمح للهواء بأن يتخلل طيات الملابس وسطح الجلد؛ فيساعد على تبخر العرق وتبريد الجلد، وخلال الطقس البارد يتم اختيار ملابس ثقيلة تجنباً للشعور بالبرد وللحفاظ على حرارة الجسم. ويفضل ارتداء الملابس القطنية اللينة التي تمتص العرق، وتكون ناعمة الملمس على الجسم، وتجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية خاصة التي تكون ملائمة للجلد مباشرة، لعدم قدرتها على امتصاص العرق.



التربية البدنية والدفاع عن النفس