

## الأسبوع الخامس ملف إثرائي عن التفسير المبسط لتعرق الجسم 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 12:35:00

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

مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام

1

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة استقبال الكرة من أسفل بالساعدين

2

إثراء ورقة عمل الأسبوع الثالث مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام

3

إثراء ورقة عمل الأسبوع الثالث استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين

4

أوراق عمل 2 الأسبوع الثاني ورقة عمل أهمية تعويض السوائل

5



الاسم: \_\_\_\_\_ الصف: \_\_\_\_\_ التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني، وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها للمحافظة على درجة حرارته الداخلية في حدود ثابتة ومستقرة. وتنتج العضلات كمية كبيرة من العرق أثناء القيام بمجهود بدني مرتفع الشدة، ويعد التعرق أفضل وسيلة للتخلص من الحرارة، ويرتبط مقدار التعرق عمومًا بدرجة حرارة الجو، والملابس، ومستوى شدة النشاط البدني الممارس.



التفكير المبسط والدفاع عن النفس