

إثراء التغيير في معدل التنفس والتفسير المبسط له



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الخامس ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متعددة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 16-02-2026 17:27:47

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

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



الرياضيات



اللغة الانجليزية



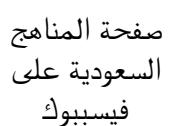
اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على Telegram



صفحة المناهج

السعودية على
فيسبوك

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

إثراء أهمية المشي الصحيح لسلامة القوم

1

اختبار نهائي الدور الأول مرفق بالإجابة انتساب

2

نموذج اختبار نهائي مع الحل 1445هـ

3

مواصفات الأداء وتقويم مخرجات الوحدة الرابعة كرة السلة

4

أسئلة اختبار منتصف الفصل مع الحل واختبار قصير

5



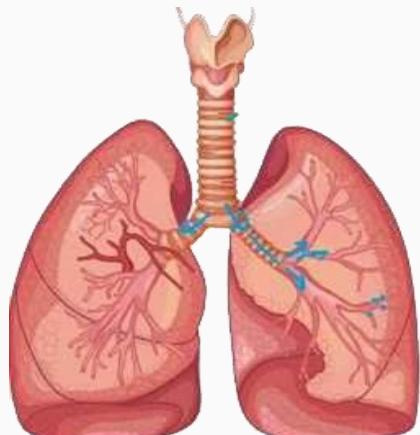
التاريخ: / / ١٤٥٦هـ

الصف:

الاسم:

يتكون التنفس من شهيق وزفير. ويلاحظ أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني. وهي استجابة طبيعية من أجهزة الجسم لمقابلة احتياجاته من الهواء الذي يعتبر عنصراً أساسياً للقيام بالجهد البدني، والاستمرار فيه.

وتشير زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل سرعة الشهيق والزفير. وذلك لزيادة احتياج الجسم لكميات أكبر من الهواء نظراً لأن هذا الهواء يساعد الجسم على أداء المجهود البدني، والاستمرار فيه. وتزداد السرعة تبعاً لذلك لمقابلة تلك الحاجة الزائدة.



التربية البدنية والدفاع عن النفس