

## إثراء التغير 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 متنوعة ← الملف

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

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات 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 الخامس



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

إثراء أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام	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



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

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.

وتظهر 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