

إثراء الأسبوع الثاني أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

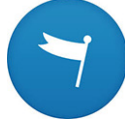
موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الخامس ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-14 18:14:43

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 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

الأسبوع السابع إثراء درس الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي

1

الأسبوع السابع ورقة عمل درس الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي

2

الأسبوع السادس إثراء درس علاقة الرياضة بالغذاء الصحي

3

ورقة عمل الأسبوع السادس علاقة الرياضة بالغذاء الصحي

4

الأسبوع السادس ورقة عمل بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء

5



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٠ هـ

"المشي هو أفضل دواء للإنسان".



تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر. كما أنه يساهم في تحسين الصحة واستعادة النشاط، أثناء المشي تتحرك جميع عضلات الجسم ابتداءً من عضلات القدمين وصولاً إلى عضلات الذراعين. كما أنها تزيد تدفق الدم إلى جميع أعضاء الجسم.

فوائده:

- حرق السعرات الحرارية الزائدة.
- الحفاظ على وزن صحي وتحسين اللياقة البدنية.
- الوقاية من الأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني).
- المساعدة على خفض مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة LDL في الجسم.
- تعزيز صحة العظام ومنع الإصابة بهشاشة العظام.
- الحد من القلق أو الاكتئاب وتحسين المزاج.
- الحفاظ على مرونة المفاصل وقوة العضلات.
- تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم.

التربية البدنية والدفاع عن النفس