

الأسبوع الخامس ملف إثرائي عن العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-02 21:14:26

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

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الأسبوع الخامس ملف إثرائي شامل عن الإحماء وأهميته في النشاط البدني

1

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل

2

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف

3

الأسبوع الثالث إثراء الوصف الفني لمهارة الإرسال في التربية البدنية

4

الأسبوع الثالث إثراء مهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف

5



الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____ / _____ / ١٤٤٥ هـ



يزداد معدل ضربات القلب أثناء بذل المجهود البدني، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني.

ففي المجهود البدني الذي تستخدم فيه عضلات صغيرة كعضلات الأصابع والذراعين مثل

أداء مهارة الإرسال في كرة الطاولة، في حين أن معدل ضربات القلب لا يرتفع كثيرا أثناء القيام بالأعمال اليدوية في المنزل، مقارنة بالمجهود البدني الذي تستخدم فيه عضلات كبيرة مثل الفخذين والساقين أثناء ممارسة نشاط بدني مثل: الهرولة، أو الجري، أو صعود الدرج، أو ركوب الدراجات.

