

## الأسبوع السادس إثراء درس أهمية التهدئة 1447هـ



### 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 21:56:45

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 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 السادس ورقة عمل درس كيفية تجنب الإصابات	1
الأسبوع السادس إثراء درس كيفية تجنب الإصابات	2
الأسبوع الخامس ورقة عمل العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	3
الأسبوع الخامس ملف إثرائي عن العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	4
الأسبوع الخامس ملف إثرائي شامل عن الإحماء وأهميته في النشاط البدني	5



الاسم: \_\_\_\_\_

الصف: \_\_\_\_\_

التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني. وتقوم التهدئة بدور مماثل لما يقوم به الإحماء ولكن بشكل عكسي، فتعمل التهدئة على إعادة الجسم تدريجياً إلى حالته الطبيعية قبل بدء النشاط البدني. فتقوم التهدئة بدور مهم في خفض شدة النشاط تدريجياً وبمعدل بطيء وبسيط.

يؤدي الخفض التدريجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة، والتخلص من نواتج عمليات إنتاج الطاقة مثل حمض اللبنيك وثنائي أكسيد الكربون. ومن ثم خفض معدل ضربات القلب للعودة التدريجية إلى معدله الطبيعي أثناء الراحة.

كيفية تنفيذ التهدئة:

تتكون التهدئة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت، ويمكن أن تتم على شكل متدرج في السرعة في اتجاه عكسي أي يتدرج من مشي سريع إلى مشي بطيء إلى مشي أبطأ. ويمكن أن يكون المشي مصحوباً ببعض حركات الإطالة الخفيفة لعضلات ومفاصل الجسم المستخدمة في النشاط البدني وخاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين وأسفل الظهر، وعضلات الذراعين والكتفين.

