

الأسبوع الثاني إثراء الإحماء وأهميته في تهيئة الجسم للجهد البدني



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: 2026-02-16 19:44:36

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 ا 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 الثاني إثراء أهمية التهيئة بعد ممارسة النشاط البدني

1

الأسبوع إثراء الثاني كيفية تجنب الإصابات

2

اختبار انتساب نهائي الدور الأول مع نموذج الإجابة

3

اختبار فكري (اختبار منتصف الفصل)

4

أسئلة اختبار نهائي محلولة

5



أهمية الإحماء عمل

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

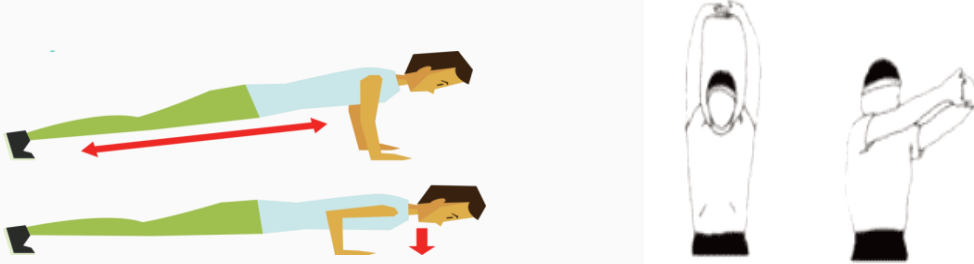
الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٥ هـ

يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني، وهو جزء مهم وضروري وينبغي عدم التهاون به أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني. فيساهم الإحماء في تحسين مرونة العضلات والأربطة وتهيئتها للعمل العضلي، كما يقوم بدور مهم في تهيئة القلب والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي.

يؤدي الإحماء إلى تدفئة الجسم ورفع درجة حرارته خاصة العضلات والمفاصل العاملة، وذلك عن طريق زيادة العمليات الأيضية في الجسم وخاصة العضلات العاملة. وتدفق الدم للعضلات يساعد على توظيف أكبر عدد من الألياف العضلية للجهد البدني المتوقع. ويؤدي الإحماء إلى زيادة معدل نبضات القلب تدريجياً تمهيداً لبدء المجهود البدني التالي. ومن أهم فوائد الإحماء هو الوقاية من الإصابات التي يمكن أن تحدث نتيجة الجهد البدني المفاجئ دون تمهيد أو إعداد له.



كيفية تنفيذ الإحماء:

يتم الإحماء بعمل بعض تمرينات الإطالة والأنشطة الحركية الخفيفة المتدرجة التي تتضمن إشراك كل عضلات الجسم. ويتم في الإحماء وضع عضلات الجسم خاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين والظهر والبطن في حالة شد أو إطالة من خلال تحريك المفاصل إلى أكبر مدى ممكن لها والثبات في ذلك الوضع بضع ثوان. مع مراعاة التدرج في عملية المد وتحريك المفاصل. ويمكن أن تتم عملية الإطالة مقابل حائط من خلال دفع الحائط والثبات في وضع الدفع لعدة ثوان. ويمكن أن يشمل الإحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وتكون متدرجة في الشدة.

التربية البدنية والدفاع عن النفس