

## ورقة عمل الأسبوع الثاني عن أهمية التهدئة



### 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: 19:53:49 2026-02-16

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 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

ورقة عمل الأسبوع الثاني عن كيفية تجنب الإصابات

1

الأسبوع الثاني إثراء الإحماء وأهميته في تهيئة الجسم للجهد البدني

2

الأسبوع الثاني إثراء أهمية التهدئة بعد ممارسة النشاط البدني

3

الأسبوع إثراء الثاني كيفية تجنب الإصابات

4

اختبار انتساب نهائي الدور الأول مع نموذج الإجابة

5



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس  
الصف : سادس ابتدائي  
الخبرة التعليمية : أهمية التهيئة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بحافظة

مدرسة :

اسم الطالب : ..... الصف : .....

### ورقة عمل للأسبوع الثاني

**ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة**

السؤال الأول :

أ- ضع/ي علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

|    |  |     |
|----|--|-----|
| ١- | تتم التهيئة في نهاية النشاط البدني ، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني. | ( ) |
| ٢- | يؤدي الخفض التدريجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة.              | ( ) |
| ٣- | تتكون التهيئة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت.                     | ( ) |