

الأسبوع الثاني إثراء أهمية التهيئة بعد ممارسة النشاط 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 19:41:09

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

الأسبوع الثاني كيفية تجنب الإصابات

1

اختبار انتساب نهائي الدور الأول مع نموذج الإجابة

2

اختبار فكري (اختبار منتصف الفصل)

3

أسئلة اختبار نهائي محلولة

4

اختبار وحدة كرة الطائرة مع نموذج الإجابة

5



أهمية التمدد

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بمنطقة الرياض

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٤٥ 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 خفض 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 لمفاصل الجسم المستخدمة في النشاط البدني وخاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين وأسفل الظهر، وعضلات الذراعين والكتفين.



التربية البدنية والدفاع عن النفس