

ورقة عمل الأسبوع الثاني عن أهمية الإحماء



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 19:57:06

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 أهمية التهيئة	1
ورقة عمل الأسبوع الثاني عن كيفية تجنب الإصابات	2
الأسبوع الثاني إثراء الإحماء وأهميته في تهيئة الجسم للجهد البدني	3
الأسبوع الثاني إثراء أهمية التهيئة بعد ممارسة النشاط البدني	4
الأسبوع الثاني إثراء كيفية تجنب الإصابات	5



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

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-	يمثل الاحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني.	()
٢-	يؤدي الاحماء إلى تدفئة الجسم ورفع درجة حرارته خاصة العضلات والمفاصل العاملة.	()
٣-	يتم الاحماء بعمل بعض تمارينات الاطالة والأنشطة الحركية الخفيفة.	()