

## الأسبوع السادس إثراء درس كيفية تجنب الإصابات



### 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: 21:52:01 2026-03-02

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 الخامس ورقة عمل العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض

1

الأسبوع الخامس ملف إثرائي عن العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض

2

الأسبوع الخامس ملف إثرائي شامل عن الإحماء وأهميته في النشاط البدني

3

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل

4

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى والخلف

5



الاسم: \_\_\_\_\_ الصف: \_\_\_\_\_ التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

إن ممارسة النشاط البدني تتضمن احتمالات حدوث إصابات، ولكن يمكن تقليل تلك الاحتمالات من خلال مراعاة قواعد الممارسة الصحيحة للنشاط البدني، وتوخي الحرص والحذر خلال الممارسة وتجنب العوامل الخطرة التي تؤدي أو يمكن أن تقود إلى حدوث الإصابة. وهناك بعض النصائح التي يمكن مراعاتها لتجنب حدوث الإصابات خلال ممارسة النشاط البدني ومن بين هذه النصائح:

١. استخدام ملابس مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية، ومن حيث المقاس، ويشمل ذلك القميص والسروال. ويفضل أن تكونا من القطن لنعومة ملمسها على الجسم ولقدرتها على امتصاص العرق، ولا تكون ضيقة ويفضل أن تكون فضفاضة.
٢. استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني وينبغي أن يكون حذاء رياضياً ويجب أن يكون ذا مقاس مناسب فلا يكون صغيراً فيحد الحركة ويضيق مرتديه، ولا يكون واسعاً فيكون غير ثابت في القدم ويعرقل الحركة.
٣. بدء النشاط البدني دائماً بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط ومكان أداء النشاط وحالة الجو الذي يتم فيه النشاط.
٤. إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط وحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط.
٥. الحرص عند استخدام الأدوات والأجهزة باستخدامها بالطريقة المصممة لاستخدامها ولنفس غرض الاستخدام.
٦. تجنب استخدام الأدوات والأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها، أو غير المناسبة لقدرات الطلاب.
٧. ممارسة النشاط البدني في الأماكن المخصصة والتأكد من خلوها من أية حفر أو عوائق.
٨. الحرص عند الاشتراك مع الزملاء في الأنشطة البدنية المشتركة، وتجنب العنف والمواجهة، واتباع التعليمات المحددة لتنفيذ النشاط.