

## الأسبوع السادس ورقة عمل درس أهمية التهدئة 1447هـ



### 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: 2026-03-02 21:58:23

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

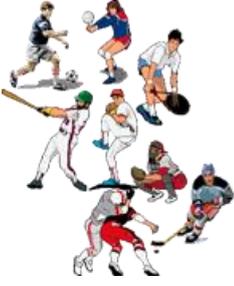
اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

الأسبوع السادس إثراء درس أهمية التهدئة 1447هـ	1
الأسبوع السادس ورقة عمل درس كيفية تجنب الإصابات	2
الأسبوع السادس إثراء درس كيفية تجنب الإصابات	3
الأسبوع الخامس ورقة عمل العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	4
الأسبوع الخامس ملف إثرائي عن العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	5



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
مدرسة:

الخبرة التعليمية ( أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها )

اسم الطالب : ..... الصف : .....

ورقة عمل - الصف: سادس ابتدائي

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١	تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني.
٢	يؤدي الخفض التدريجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة.
٣	تتكون التهدئة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت ويمكن أن تتم على شكل متدرج في السرعة.

مدير/ة المدرسة :

معلم/ة المادة :