

الأسبوع السادس ورقة عمل درس تقدير ضربات القلب القصوى 1447هـ



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 19:55:17 2026-03-01

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

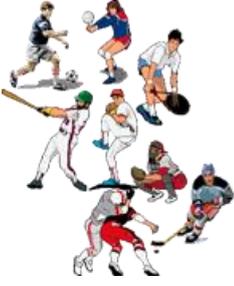
اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

الأسبوع السادس إثراء تقدير ضربات القلب القصوى	1
اختبارات البدنية والدفاع عن النفس نهائية محلولة انتساب	2
اختبار نهائي البدنية والدفاع عن النفس مرفق بالإجابة	3
اختبارات منتصف الفصل البدنية والدفاع عن النفس مع الحل	4
تحميل دليل المعلم	5



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
مدرسة :

الخبرة التعليمية : كيفية تقدير ضربات القلب القصوى

اسم الطالب : الصف :

ورقة عمل - الصف: أول متوسط

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

١	المعادلة المشهورة لقياس نبض القلب الأقصى هي (العمر — ٢٢٠) .
٢	تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى شدة مزاوله النشاط البدني المرغوبة.
٣	نبض القلب الاحتياطي هو (نبض القلب الأقصى — نبض القلب أثناء الراحة) .

مدير/ة المدرسة :

معلم/ة المادة :