

الأسبوع السادس إثراء تقدير ضربات القلب القصوى



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: 2026-03-01 19:51:45

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

اختبارات البدنية والدفاع عن النفس نهائية محلولة انتساب

1

اختبار نهائي البدنية والدفاع عن النفس مرفق بالإجابة

2

اختبارات منتصف الفصل البدنية والدفاع عن النفس مع الحل

3

تحميل دليل المعلم

4

تحميل دليل معلم رياضات الدفاع عن النفس

5



تقدير ضربات ووقت القصى

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم: _____ الصف: _____ التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصى عند الرغبة في تحديد مستوى شدة مزاولة النشاط البدني المرغوبة، أبسط هذه الطرائق المعادلة المشهورة وهي: (٢٢٠ - العمر)، وكمثال: عندما يكون عمر الطالب في أول متوسط (١٣) أو ١٤ سنة فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصى هي (٢٢٠ - ١٣ = ٢٠٦ ضربة / دقيقة). ويمكن للمعلم أيضا عرض جدول العلاقة بين ضربات القلب القصى والاستهلاك الأقصى للأكسجين وتحديد ضربات القلب القصى، مع توضيح مفهوم استهلاك الأكسجين الأقصى للطلاب ببساطة.



التربية البدنية والدفاع عن النفس