

الأسبوع السابع درس دور التغذية الصحية في تحسين الأداء



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: 20:32:03 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 السابع إثراء درس دور التغذية الصحية في تحسين الأداء

1

ورقة عمل الأسبوع السابع دور التغذية الصحية في تحسين الأداء

2

الأسبوع السادس درس تقدير ضربات القلب القصوى 1447هـ

3

الأسبوع السادس ورقة عمل درس تقدير ضربات القلب القصوى 1447هـ

4

الأسبوع السادس إثراء تقدير ضربات القلب القصوى

5

الاسبوع السابع

الصف الأول متوسط

دور التغذية في تحسين الاداء الرياضي

وحدة الصحة واللياقة البدنية



مدير المدرسة : حامد الشهيب

معلم التربية البدنية : سعيد الزهراني

VISION **رؤية**
2030
National Vision of Saudi
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الاحماء

Ministry of Education

Ministry of Education





❖ لتحقيق أفضل النتائج علينا اتباع نظام غذائي يتلاءم مع ممارسة تدرجاتنا ، وذلك لأن المظهر الرشيق والنحيف مع نسبة دهون قليلة هي نتاج :



من التغذية الصحيحة % 70

من النشاط البدني % 30

❖ رغم أن 30 % تبدو قليلة إلا أن أهمية النشاط البدني لا تزال مرتفعة حيث تشير الدراسات إلى أن احتمال الحفاظ على وزن صحيح لفترة زمنية أقل بكثير من دون ممارسة النشاط البدني 0

- ❖ توفير المصادر الأولية لاستخدامها كمصدر أساسي لإمداد الجسم خاصة العضلات بالطاقة اللازمة للانقباضات والانبساطات الحركية 0
- ❖ تنظيم العمليات اللازمة لتنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم للحفاظ على التوازن الكيميائي والعضلي الداخلي 0
- ❖ توفير المواد الخام لبناء خلايا جديدة في الجسم والمحافظة على إعادة بناء أنسجة ، خاصة المتلفة منها أثناء النشاط الحركي 0
- ❖ توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم 0
- ❖ توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم 0
- ❖ تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم 0
- ❖ تنفيذ التغذية في عملية التكاثر 0



- ❖ توفير المصادر الأولية لاستخدامها كمصدر أساسي لإمداد الجسم خاصة العضلات بالطاقة اللازمة للانقباض والانبساطات الحركية 0
- ❖ تنظيم العمليات اللازمة لتنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم للحفاظ على التوازن الكيميائي والعضلي الداخلي 0
- ❖ توفير المواد الخام لبناء خلايا جديدة في الجسم والمحافظة على إعادة بناء أنسجة ، خاصة التالفة منها أثناء النشاط الحركي 0
- ❖ توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم 0
- ❖ توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم 0
- ❖ تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم 0
- ❖ تفيد التغذية في عملية التكاثر 0



9

الفصل الدراسي الثاني لعا
م: 1447هـ.

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولي



10

الفصل الدراسي الثاني لعا
م: 1447هـ.

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولي



11

الفصل الدراسي الثاني لعا
م: 1447هـ.

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولي



12