

الأسبوع السادس 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: 20:01:22 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 ورقة عمل درس تقدير ضربات القلب القصوى 1447هـ | 1 |
| الأسبوع السادس إثراء تقدير ضربات القلب القصوى | 2 |
| اختبارات البدنية والدفاع عن النفس نهائية محلولة انتساب | 3 |
| اختبار نهائي البدنية والدفاع عن النفس مرفق بالإجابة | 4 |
| اختبارات منتصف الفصل البدنية والدفاع عن النفس مع الحل | 5 |



الأسبوع السادس الصف الأول متوسط بفدية تقدير ضربات القلب القصوى وحدة الصحة واللياقة البدنية



مدير المدرسة : حامد الشهيب

معلم التربية البدنية : سعيد الزهراني

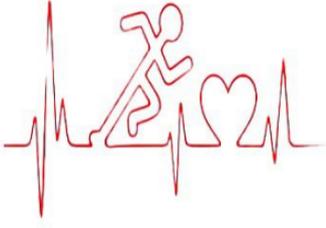
VISION 2030
رؤية 2030
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الاحماء



Imanahj.com



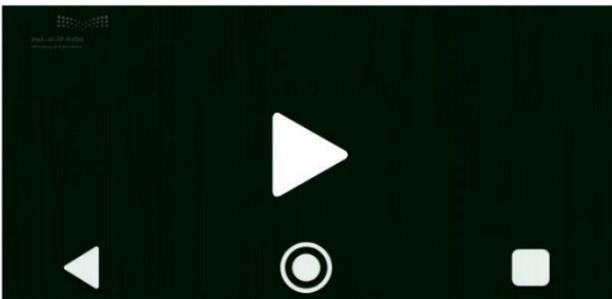


| الوحدة التعليمية | الصحة واللياقة البدنية | الخبرة التعليمية | تقدير ضربات القلب القصى |
|--------------------|--|------------------|--------------------------|
| الصف الدراسي | الأول متوسط | عدد الحصص | |
| استراتيجية التعليم | التعليم باللعب | أسلوب التدريس | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| الأدوات المستخدمة | صافرة - أطواق - أقماع - حبال وثب - وسيلة إيضاح | | |



أهداف الدرس

- ❖ أن يتعرف الطالب على حسابات ضربات القلب المستهدفة 0
- ❖ أن يتعرف الطالب على طرق حساب ضربات القلب المستهدفة
- ❖ أن يتعرف الطالب على أهمية تقدير ضربات القلب القصى 0
- ❖ يقدر قيمة تحمل المسؤولية



: يمكن حساب ضربات القلب المستهدفة بالطريقتين التالية

♦ الطريقة الأولى : طريقة نبض القلب الأقصى : (العمر - 220) 0

♦ الطريقة الثانية : نبض القلب الاحتياطي : (نبض القلب الأقصى - نبض القلب أثناء الراحة) 0



تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى شدة مواولة النشاط البدني المرغوبة
: أبسط هذه الطرق المعادلة المشهورة وهي

♦ نبض القلب الأقصى : (العمر - 220) 0

مثال

عندما يكون عمر الطالب في أول متوسط (13 أو 14 سنة) فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي :

نبض القلب الأقصى : (العمر - 220)

(ضربة / دقيقة = 220 - 13 = 207)



المعادلة المشهورة لقياس نبض القلب الأقصى
هي
(العمر - 220)

صح

خطأ



الفصل الدراسي الثاني لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولي

المعادلة المشهورة لقياس نبض القلب الأقصى
هي
(العمر - 220)



صح

خطأ

الفصل الدراسي الثاني لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولي

تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند
الرغبة في تحديد مستوى شدة مزاوله النشاط
البدني المرغوبة



صح

خطأ

الفصل الدراسي الثاني لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولي

نبض القلب الاحتياطي هو
(نبض القلب الأقصى - نبض القلب أثناء الراحة)



خطأ

صح