

الأسبوع السابع إثراء 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: 20:16:29 2026-03-01

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 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

ورقة عمل الأسبوع السابع دور التغذية الصحية في تحسين الأداء

1

الأسبوع السادس درس تقدير ضربات القلب القصوى 1447هـ

2

الأسبوع السادس ورقة عمل درس تقدير ضربات القلب القصوى 1447هـ

3

الأسبوع السادس إثراء تقدير ضربات القلب القصوى

4

اختبارات البدنية والدفاع عن النفس نهائية محلولة انتساب

5



دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي

إدارة التعليم بمنطقة القصيم

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: / / ١٤٤٥ هـ

لتحقيق أفضل النتائج، علينا اتباع نظام غذائي يتلاءم مع ممارسة تدرجاتنا، وذلك لأن المظهر الرشيق والنحيف مع نسبة دهون قليلة، هي نتاج ٣٠٪ من النشاط البدني و٧٠٪ من التغذية الصحيحة، رغم أن ٣٠٪ 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.

وظائف الغذاء في الجسم:

١. توفير المصادر الأولية لاستخدامها كمصدر أساسي لإمداد الجسم خاصة العضلات بالطاقة اللازمة للانقباضات والانقباضات الحركية.
٢. تنظيم العمليات اللازمة لتنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم للحفاظ على التوازن الكيميائي والعضلي الداخلي.
٣. توفير المواد الخام لبناء خلايا جديدة في الجسم والمحافظة على إعادة بناء أنسجته، خاصة التالفة منها أثناء النشاط الحركي.
٤. توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم.
٥. توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم.
٦. تعتبر التغذية الصحية الجهة الرئيسية المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.
٧. تضيد التغذية في عملية التكاثر.



التغذية البدنية والدفاع عن النفس