

الأسبوع السادس إثراء التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-01 17:42:10

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 الثاني المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الأسبوع السادس التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي	1
الأسبوع السابع ورقة عمل درس السرعة 1447هـ	2
الأسبوع السابع ورقة عمل درس الرشاقة	3
الأسبوع السابع إثراء درس الرشاقة 1447هـ	4
الأسبوع السابع إثراء درس السرعة 1447هـ	5



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

يقبل الجلوكوز المخزن في الكبد والعضلات مع ممارسة الرياضة، ومن أجل استعادته مرة أخرى وملء خلايا الكبد والعضلات به، ينبغي الزيادة في معدل الأطعمة الكربوهيدراتية لمدة ثلاثة أيام بعد الحدث الرياضي، وهو ما يسمى بالتعبئة

الكربوهيدراتية، وهناك أسس للتغذية بعد التمرين، هي:

١- شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد.

٢- تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح.

٣- تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، والموز، والبطاطس.

٤- الماء: على الرياضي شرب الماء البارد (المثلج) لأن امتصاصه أسرع، ولا يسبب شد عضلي مثل الماء الساخن، بالإضافة

إلى شرب كمية وفيرة من الماء أثناء المنافسة الرياضية، فينبغي على الأقل شرب ٨ أكواب من الماء يومياً.

٥- السوائل والجلوكوز: خلال الأنشطة الرياضية الطويلة مثل العدو، لا بد من إحلال السوائل والجلوكوز إن طال

وقت النشاط الرياضي. والتركيز الموصى به منه ٢- ٢,٥ جرام لكل ديسيلتر من الماء، والخبراء يؤكدون: "لا تشرب

أكثر من ٨٠٠ مليلتر من السوائل خلال أي ساعة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة تحمل"، لأنك ستملاً

المعدة وسيعوق ذلك الأداء الرياضي.



التربية البدنية والدفاع عن النفس