

## الأسبوع السادس 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 17:28:17

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل  
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا 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 السابع ورقة عمل درس السرعة 1447هـ

1

الأسبوع السابع ورقة عمل درس الرشاقة

2

الأسبوع السابع إثراء درس الرشاقة 1447هـ

3

الأسبوع السابع إثراء درس السرعة 1447هـ

4

الأسبوع السابع درس السرعة والرشاقة 1447هـ

5



# الأسبوع السادس

## الصف الثاني متوسط

### التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي

#### وحدة الصحة واللياقة البدنية



مدير المدرسة : حامد الشهيب

معلم التربية البدنية : سعيد الزهراني

رؤية  
VISION 2030  
a sustainable and all-inclusive  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

## الاحماء





الوحدة : الأولي

تغذية المناسبة أثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي

وحدة الصحة  
واللياقة

6

الوحدة : الأولي

تصميم الدرس التطبيقي

الفصل الدراسي الثاني لعام  
1447هـ

الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي
الصف الدراسي	الثالث متوسط	عدد الحصص	
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	صافرة - أطواق - أقماع - حبال وثب - وسيلة إيضاح		

7



أهداف الدرس

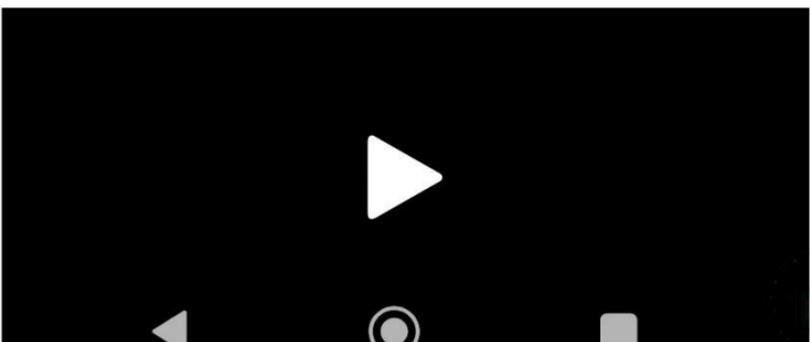
- ❖ يتعرف الطالب على التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي 0
- ❖ يتعرف الطالب على أسس التغذية 0 بعد التمرين
- ❖ يقدر الطالب قيمة تحمل المسؤولية 0



8

الوحدة : الأولي

فيديو لدرس التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي

الفصل الدراسي الثاني لعام  
1447هـ

يقل الجلوكوز المخزن في الكبد والعضلات مع ممارسة الرياضة ، ومن أجل استعادته مرة أخرى وملء خلايا الكبد والعضلات به ، ينبغي الزيادة في معدل الأظعمة الكربوهيدراتية لمدة ( ثلاثة أيام ) بعد الحدث الرياضي وهو ما يسمى بالتعبئة الكربوهيدراتية 0



10



- ❖ شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد 0
- ❖ تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح 0
- ❖ تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال ، والموز ، والبطاطس 0
- ❖ 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 ( 8 أكواب ) من الماء يوميا 0
- ❖ السوائل والجلوكوز : خلال الأنشطة الرياضية الطويلة مثل العدو ، لا بد من إحلال السوائل والجلوكوز إن طال وقت النشاط الرياضي والتركيز الموصي به منه ( 2 - 2.5 جرام ) لكل ديسيلتر من الماء والخبراء يؤكدون ( لا تشرب أكثر من ( 800 مليلتر ) من السوائل خلال أي ساعة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة تحمل لأنك ستملأ المعدة وسيهوق ذلك الأداء الرياضي

11



12

