

## الأسبوع الخامس إثراء اللياقة القلبية التنفسية



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-01 14:43:33

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 الثالث المتوسط



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ورقة عمل الأسبوع الثالث لمهارة المحاوره من خلف الظهر

1

الأسبوع الثالث إثراء مهارة المحاوره من خلف الظهر في كرة السلة

2

الأسبوع الثالث درس تطبيقي لمهارة المحاوره من خلف الظهر في كرة السلة

3

ورقة عمل الأسبوع الثاني لمهارتي الخداع بالكرة وبدون كرة

4

الأسبوع الثاني إثراء الخداع بدون كرة

5



# المناهج التعليمية إدارة التعليم بمنطقة الرياض اللياقة القلبية التنفسية

الاسم: \_\_\_\_\_

الصف: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / ١٤٤٥ هـ

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

قياسها:

تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.



التربية البدنية والدفاع عن النفس