

الأسبوع السادس إثراء شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما



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 15:17:45

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 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 السابع العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن

1

إثراء الأسبوع السابع العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن

2

الأسبوع السابع درس العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن

3

ورقة عمل الأسبوع الخامس الخبرة التعليمية اللياقة القلبية التنفسية

4

الأسبوع الخامس إثراء اللياقة القلبية التنفسية

5



شدة ومدة التدريب ورقته عمل والعلاقة بينهما

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____ / _____ / ١٤٤٥ هـ

أ- شدة التدريب:

هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي.

ب- مدة التدريب:

هي عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة تدريبية معينة، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المتدربين والمتابعة المستمرة لمستويات لياقتهم البدنية.

ويجب التأكد من عدم تجاوز شدة التدريب القصوى، كما يمكن التعبير عن شدة التدريب من خلال طريقة مجردة، مثل الوات (Watt) أو بطريقة نسبية (نسبة إلى السعة الوظيفية للفرد).

ج- العلاقة بين شدة التدريب ومدته:

أي أنه كلما زادت شدة التدريب قلت مدته أي أن العلاقة عكسية والاستجابة الفسيولوجية للتدريب هي ناتج حاصل ضرب شدة التدريب في مدته.

للحصول على فوائد فسيولوجية من خلال التدريب يفضل شدة منخفضة ومدة أطول. والسبب في ذلك يرجع إلى انخفاض احتمالية حدوث الإصابات الرياضية وزيادة مصروف الطاقة الكلي، ولكي تحسن وتحافظ على لياقتك البدنية، عليك أن تمارس أنشطة هوائية متوسطة الشدة بحد أدنى لمدة ٣٠ دقيقة خمسة أيام في الأسبوع.



التربية البدنية والدفاع عن النفس