

الأسبوع السادس ورقة عمل درس 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 15:19:37

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 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

الأسبوع السادس إثراء شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما

1

ورقة عمل الأسبوع السابع العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن

2

إثراء الأسبوع السابع العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن

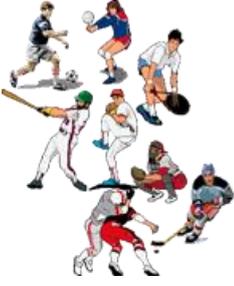
3

الأسبوع السابع درس العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن

4

ورقة عمل الأسبوع الخامس الخبرة التعليمية اللياقة القلبية التنفسية

5



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
مدرسة :

الخبرة التعليمية : شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما

اسم الطالب : الصف :

ورقة عمل - الصف: ثالث متوسط

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١	شدة التدريب وتعني مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه.
٢	مدة التدريب : هي عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة تدريبية معينة.
٣	كلما زادت شدة التدريب قلت مدته أي أن العلاقة عكسية.

مدير/ة المدرسة :

معلم/ة المادة :