

الأسبوع الخامس درس الخبرة التعليمية اللياقة القلبية التنفسية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-01 15:06:56

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 علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



التربية الاسلامية



المواد على تلغرام

صفحة المناهج السعودية على فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة علوم في الفصل الثاني

اختبار الوحدة الرابعة الروابط والتفاعلات الكيميائية 1447هـ غير محلول	1
حلول مذكرة الأنشطة الصفية أوراق عمل الطاقة والعناصر وصيغ المركبات والتفاعلات الكيميائية والزخم والتصادم 1447هـ	2
مذكرة الأنشطة الصفية أوراق عمل الطاقة والعناصر وصيغ المركبات والتفاعلات الكيميائية والزخم والتصادم غير محلول 1447هـ	3
الدليل الإرشادي أدوات دعم نواتج التعلم منطقة جازان 1447هـ	4
إجابة ورقة عمل تفاعلية عن الصيغ والمعادلات الكيميائية تركز على مفاهيم الصيغ والمعادلات الكيميائية والتفاعلات الطاردة والماصة للحرارة 1447هـ	5



الأسبوع الخامس
للمرحلة المتوسطة
القلب بية التنفسية
وحدة الصحة واللياقة البدنية



مدير المدرسة

: معلم التربية البدنية

VISION رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الاحماء





6



أهداف الدرس

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذا الدرس أن :

- ❖ يتعرف على مفهوم اللياقة القلبية التنفسية
- ❖ يتعرف على طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية
- ❖ يتعرف على طرق تنمية اللياقة القلبية التنفسية



7



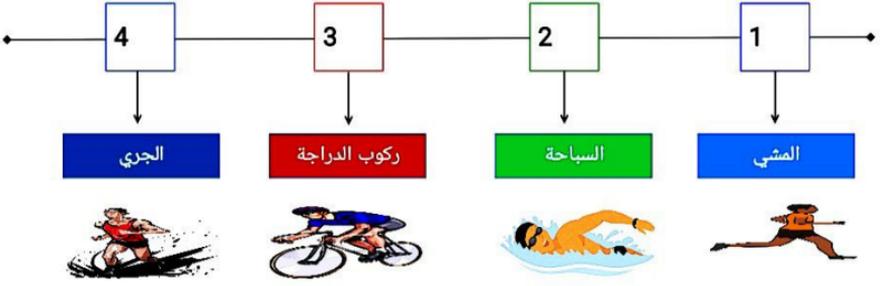
8

مفهوم اللياقة القلبية التنفسية

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



تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية أي ما يستخدم فيه الأوكسجين كمصدر للطاقة
مثل :



10

هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية

التنفسية :

♦ الطريقة الأولى : الطريقة المباشرة

تم هذه الطريقة عن طريق الذهاب إلى أحد المعامل المتخصصة لقياس اللياقة البدنية والقيام ببعض التمارين التي يبذل الطالب فيها مجهودا كبيرا يبدأ تدريجيا من المرحلة السهلة حتى يصل إلى المرحلة التي هي أصعب ، على جهاز السير المتحرك الذي يعمل بسرعات مختلفة أو دراجة الجهد البدني ثم يتم قياس الغازات التي تنتج أثناء المجهود والتعرف على الكمية التي تم استهلاكها من الأوكسجين خلال هذه الفترة البسيطة 0



11

هناك طريقتين لقياس اللياقة القلبية

التنفسية :

♦ الطريقة الثانية : الطريقة الغير مباشرة

تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (عدوا ، ومشيا) وعادة ما تكون هذه المسافة (من 1 كم إلى 3 كم) معتمدا على



♦ نوع الاختبار المستخدم 0

♦ العينة المراد قياس لياقتها البدنية 0

♦ الإمكانيات المتوفرة والوقت 0

12



الفصل الدراسي الأول لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولى

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ
الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي
ونقله بواسطة الجهاز الدوري لأجزاء الجسم المختلفة



اللياقة القلبية التنفسية

التركيب الجسمي

المرونة العضلية

الفصل الدراسي الأول لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولى

يمكن قياس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبارات ميدانية
- من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (عدوا
ومشياً) وعادة ما تكون هذه المسافة (من 1 كم إلى 3 كم)



خطأ

صح

الفصل الدراسي الأول لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولى

لتنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية
الهوائية كالمشي والسباحة وركوب الدراجة



خطأ

صح