

الأسبوع السادس 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 15:20:46

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

الأسبوع السادس ورقة عمل درس شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	1
الأسبوع السادس إثراء شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	2
ورقة عمل الأسبوع السابع العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن	3
إثراء الأسبوع السابع العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن	4
الأسبوع السابع درس العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن	5

الاسبوع السادس
الصف الثالث متوسط
بداية التدريب والعلاقة بينهما
وحدة الصحة واللياقة البدنية



مدير المدرسة : حامد الشهيب

معلم التربية البدنية : سعيد الزهراني

رؤية
2030
original ambition of vision
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الاحماء

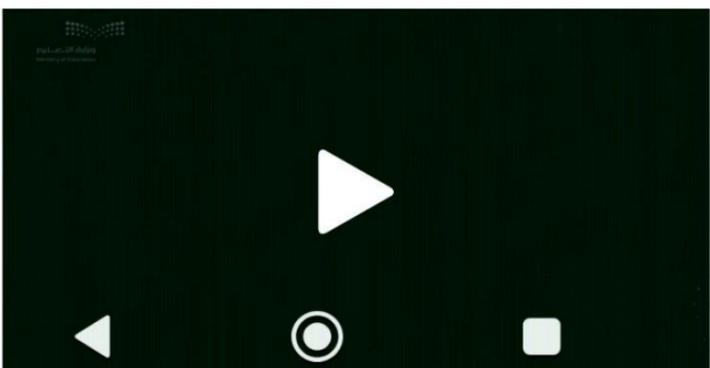




الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما
الصف الدراسي	الثالث متوسط	عدد الحصص	
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	صافرة - أطواق - أقماع - حبال وتب - وسيلة إيضاح		



- ❖ يتعرف الطالب على مفهوم شدة التدريب
- ❖ يتعرف الطالب على مفهوم مدة التدريب
- ❖ يتعرف الطالب على العلاقة بين شدة التدريب ومدة التدريب
- ❖ يقدر الطالب قيمة تحمل المسؤولية



1- شدة التدريب :

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



2- مدة التدريب :

هي عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة تدريبية معينة ، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المتدربين والمتابعة المستمرة لمستويات لياقتهم البدنية 0

10

العلاقة بين شدة التدريب ومدته

علاقة عكسية



أي كلما زادت شدة التدريب كلما قلت مدته

: أمور مهمة يجب معرفتها وهي كالتالي

- ◆ معادلة الاستجابة الفسيولوجية : (شدة التدريب x مدة التدريب) 0
- ◆ للاستفادة الفسيولوجية للتدريب يجب البدء (شدة تدريب منخفضة ومدة تدريب أطول) والسبب في ذلك يرجع إلى انخفاض احتمالية حدوث الإصابات الرياضية وزيادة مصروف الطاقة الكلي 0
- ◆ الاستمرار على ممارسة الأنشطة الهوائية متوسطة الشدة (للحفاظ على اللياقة البدنية)



مارس أنشطة هوائية متوسطة الشدة بحد أدنى (30) دقيقة لمدة خمسة أيام في الاسبوع

11

اسئلة نهاية الدرس



12

اسئلة نهاية الدرس

شدة التدريب هي : مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري والتنفسي

صح

خطأ



الفصل الدراسي الثاني لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولى

مدة التدريب هي : عدد دقائق تدريب الفرد
خلال فترة زمنية معينة مع الاخذ في الاعتبار
الفروق الفردية بين المتدربين



صح

خطأ

الفصل الدراسي الثاني لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولى

العلاقة بين شدة التدريب ومدته علاقة عكسية
أي كلما زادت شدة التدريب كلما قلت مدته



صح

خطأ

الفصل الدراسي الثاني لعام
1447هـ

اسئلة نهاية الدرس

الوحدة : الأولى

للاستفادة الفسيولوجية للتدريب يجب البدء
بشدة تدريب منخفضة ومدة تدريب أطول



صح

خطأ