

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف أوراق عمل الوحدة الأولى اللياقة والصحة البدنية

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف السادس](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

الملف أوراق عمل الوحدة الأولى اللياقة والصحة البدنية

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف السادس](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

[اختبار مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية](#)

1

[توزيع مقرر التربية البدنية](#)

2

[تحضير وحدات التربية البدنية](#)

3

الوحدة الأولى الصف السادس ابتدائي الفصل الدراسي الأول



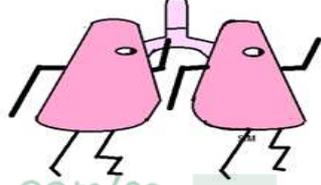
تتكون عملية التنفس من



جميع ما ذكر

زفير

شهيق



- كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم.

almanahj.com/sa

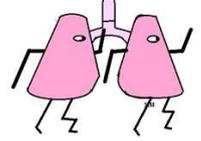
لا تتغير

تقل سرعة التنفس

زادت سرعة التنفس



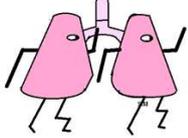
عندما يحتاج الجسم لكميات كبيرة من الهواء فإن المسؤول



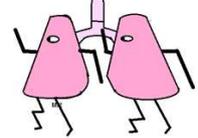
لا شيء مما ذكر

العظام

عمليات التنفس



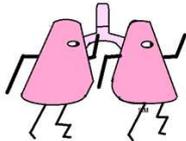
زيادة سرعة التنفس تضمن



لا شيء مما ذكر

لا تضمن استمرار الجهد البدني

الاستمرار في الجهد البدني



كلما زاد الجهد البدني يزيد الاحتياج للهواء

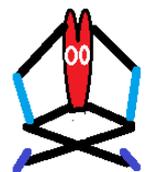


لا

نعم



أثناء القيام بمجهود البدني فإن معدل ضربات القلب



لا يزيد

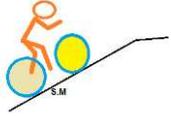
يزيد



الجهد البدني الذي تستخدم فيه العضلات الكبيرة

لا يؤثر على معدل نبض القلب

يزيد من معدل نبض القلب

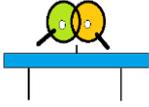


## الأنشطة الرياضية التالية

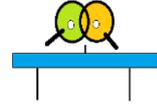


لا يؤثر على معدل نبض القلب

تزيد من معدل نبض القلب



## الأنشطة الرياضية التالية



لا يؤثر على معدل نبض القلب

تزيد من معدل نبض القلب



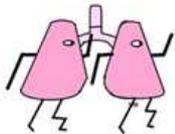
تتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على



جميع ماذكر

حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني

شدة المجهود البدني



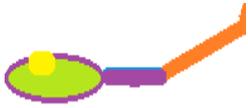
الجهازين القلبي والتنفسي تزيد من



التوازن

اللياقة القلبية التنفسية

المرونة



النشاط الموضح في الشكل يقوي اللياقة القلبية التنفسية

صح

خطأ

النشاط البدني الذي يجمع القوة والسرعة معا يسمى

المرونة المفصالية

القدرة العضلية



قدرة الجسم على انتاج قوة عضلية مميزة بالسرعة تسمى

التوازن

القدرة العضلية

الرياضة التي في الشكل (الوثب الطويل) يتطلب أدائها

قوة عضلية فقط

قوة عضلية وسرعة

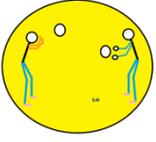


قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة في اطار واحد يسمى

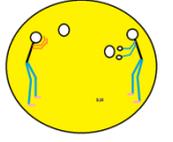


المرونة

التوافق



قدرة الفرد على اداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد يسمى



مرونة

توافق

الرشاقة هي القدرة على ..... الجيد للحركات التي يقوم بها سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه .

الجري

التوافق

تنقسم الرشاقة الى:

almanahj.com/sa

رشاقة عامة

رشاقة عامة ورشاقة خاصة

من العوامل المثرة في المهارة

جميع ما ذكر

التعب والاعياء

الوزن الزائد

العمر والجنس

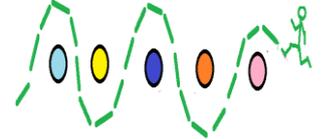
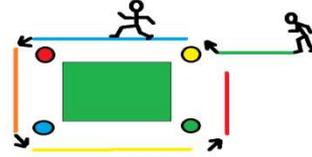
من الأنشطة التي تنمي الرشاقة

جميع ما ذكر

الجلوس على اربع وقذف القدمين خلفا

الجري مع تغيير الاتجاه

الجري المتعرج



أوراق عمل لوحة الصحة واللياقة البدنية الفصل الأول .  
المصدر العلمي لورقة العمل / دليل معلم ومعلمة التربية البدنية الصف السادس

## التربية البدنية

دليل المعلم

للفصل السادس الابتدائي

