ملخص درس

ملخص الدرس

اللياقة البدنية

المهارات الأسرية | الأول المتوسط | الفصل الدراسي الثاني

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الأول المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ عناصر اللياقة

• التحمل القلبي التنفسي: مشي سريع وجري وسباحة ودراجة.

• القوة العضلية: قرفصاء وضغط.

• المرونة: إطالة هادئة للعضلات.

• الرشاقة: قفز بالحبل ومراوغة.

• تركيب الجسم: نسبة الدهون إلى العضلات.

■ كم أتحرك

• ٦٠ دقيقة نشاط يوميًا يجوز تقسيمها على فترات.

• أقطع الجلوس الطويل بدقيقتين من الحركة كل ساعة.

■ الإحماء والتهدئة

• الإحماء من ٥ إلى ١٠ دقائق قبل التمرين.

• التهدئة من ٥ إلى ١٠ دقائق بعد التمرين.

■ الأمان

• ماء قبل التمرين وفي أثنائه وبعده.

• التوقف عند الألم الحاد أو الدوار.

• خوذة ومسار آمن مع الدراجة.

• تجنب الحر الشديد وقت الظهيرة.

■ تذكّر

• أقارن نفسي بنفسي أمس لا بغيري.