تصميم محتوى حصة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات المتوسطة

|  |  |
| --- | --- |
| الموضوع / تعرف أسباب الإصابة الحرارية وأنواعها . | التاريخ : / / 1440هـ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| أجزاء الحصة | | **إجراءات التنفيذ** | **معلومة حركية اساسية** |
| التمهيدي | الاحماء | **الجزء الإداري والاحماء :الزمن7ق**  **إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل والعمل على تدفئة العضلات ووصول الدم اليها وتبدأ بالمشي حول الملعب لفتين ثم عمل تشكيل دائرة اوتشكيل حر والقيام بالعمل .**  **الجري المتنوع حول الملعب مع تغير الاتجاهات .** |  |
| النشاط البدني المعزز للصحة |  |
| **الرئـيـسـى** | | **الإصابة الحرارية كيف تحدث اثناء النشاط البدني ؟**  **الإصابة الحرارية : التعرق الذي يحدث نتيجة المجهود البدني هو وسيلة لتخلص الجسم من الحرارةالتي ينتجها الجسم اثناء المجهود البدني حيث ان التبخر يعمل على تبريد حرارة الجسم وان عدم تعويض السوائل المفقودة يؤدي الى عدم تمكن الجسم من تبريد حرارة الجسم ويسبب الإصابة الحرارية .**  **ماهو الجزء المسؤول عن تنظيم وضبط درجة حرارة الجسم ؟ ان الغدة الهيبوثالا مس الموجودة في الثلث البطيني من الدماغ .**  **أنواع الإصابات الحرارية :التشنج الحراري – الاعياء الحراري – الضربة الحرارية .** | |
| **الألعاب والمسابقات** | |
| **الختامى** | | (وقوف) السير في المكان أربع خطوات ثم التصفيق على الفخذين أربع مرات | |

**مشرفة النشاط البدني المعزز للصحة / قائدة المدرسة/**

تصميم محتوى حصة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات المتوسطة

|  |  |
| --- | --- |
| **الموضوع / قياس نبض القلب عن طريق التحسس .** | التاريخ : / / 1440هـ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| أجزاء الحصة | | **إجراءات التنفيذ** | **معلومة حركية اساسية** |
| التمهيدي | الاحماء | **الجزء الإداري والاحماء :الزمن7ق**  **إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل والعمل على تدفئة العضلات ووصول الدم اليها وتبدأ بالمشي حول الملعب لفتين ثم عمل تشكيل دائرة اوتشكيل حر والقيام بالعمل .**  **الجري المتنوع حول الملعب مع تغير الاتجاهات .** |  |
| النشاط البدني المعزز للصحة |  |
| **الرئـيـسـى** | | * **ماذا نعرف عن عدد نبض القلب ؟ نبض القلب للإنسان العادي (60-80)نبضة /دقيقة للرجال البالغين بزيادة عن النساء (6-10) نبضة /دقيقة.** * **كم عدد نبضات القلب للشخص للرياضي ذو اللياقة البدنية العالية ؟ (28- 40) نبضة /دقيقة . وتصل للشخص غير الرياضي او ذي اللياقة البدنية المنخفضة 100نبضة /د** * **كيف تقاس نبضات القلب ؟ عن طريق سماعة الطبيب او التحسس . أولا يفضل قبل قياس النبض ان يستريح الشخص من (5-10) دقائق .** * **اين أماكن تحسس النبض ؟ توجد في الشريان الكعبري (رسغ اليد ) والشريان السباتي (الرقبة) استخدام طرف اصبعي الأوسط والسبابة بدون ضغط كبير .واستخدام ساعة لحساب كم نبضة في الدقيقة . مثال استمري في القياس (التحسس ) حساب العدد لمدة 10ث والناتج يضرب في 6 يعطي عدد النبض في الدقيقة . اذا الوقت 15/ث يضرب في 4واذا 30/ث يضرب في 2 وهكذا يعطي عدد النبضات في الدقيقة . ساعة إيقاف او ساعة في حصاب الثواني .** | |
| **الألعاب والمسابقات** | |
| **الختامى** | | (وقوف) السير في المكان أربع خطوات ثم التصفيق على الفخذين أربع مرات | |

**مشرفة النشاط البدني المعزز للصحة / قائدة المدرسة/**

تصميم محتوى حصة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات المتوسطة

|  |  |
| --- | --- |
| الموضوع / المرونة المفصلية اهميتها وطرق قياسها . | التاريخ : / / 1440هـ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| أجزاء الحصة | | **إجراءات التنفيذ** | **معلومة حركية اساسية** |
| التمهيدي | الاحماء | **الجزء الإداري والاحماء :الزمن7ق**  **إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل والعمل على تدفئة العضلات ووصول الدم اليها وتبدأ بالمشي حول الملعب لفتين ثم عمل تشكيل دائرة اوتشكيل حر والقيام بالعمل .**  **الجري المتنوع حول الملعب مع تغير الاتجاهات .** |  |
| النشاط البدني المعزز للصحة |  |
| **الرئـيـسـى** | | **ماهي المرونة المفصلية ؟ اقصى مدى حركي يسمح به المفصل او عدة مفاصل . ماهي أهمية المرونة ؟ نحن نحتاج المرونة في حياتنا اليومية الانحناء لرفع الحقيبة المدرسية او الدخول والخروج من السيارة او رمي الأشياء او التقاطها نحتاج لمرونة وكذل في الكثير من حركاتنا اليومية . ماهو المفصل ؟ هو نقطة التقاء عظمين .**  **أنواع المفاصل بناء على اتجاهات حركتها . مفاصل الثني والمد والتقريب والتبعيد .**  **ماهي أنواع المرونة ؟ هناك نوعان مرونة ثابتة ومرونة متحركة . ونتناول المرونة الثابتة وكيف قياسها الرجوع الى.( حقيبة برنامج النشاط البدني المعزز للصحة).** | |
| **الألعاب والمسابقات** | |
| **الختامى** | | (وقوف) السير في المكان أربع خطوات ثم التصفيق على الفخذين أربع مرات | |

**مشرفة النشاط البدني المعزز للصحة / قائدة المدرسة/**

تصميم محتوى حصة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات المتوسطة

|  |  |
| --- | --- |
| الموضوع / مكونات الوحدة التدريبية. . | التاريخ : / / 1440هـ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| أجزاء الحصة | | **إجراءات التنفيذ** | **معلومة حركية اساسية** |
| التمهيدي | الاحماء | **الجزء الإداري والاحماء :الزمن7ق**  **إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل والعمل على تدفئة العضلات ووصول الدم اليها وتبدأ بالمشي حول الملعب لفتين ثم عمل تشكيل دائرة اوتشكيل حر والقيام بالعمل .**  **الجري المتنوع حول الملعب مع تغير الاتجاهات .** |  |
| النشاط البدني المعزز للصحة |  |
| **الرئـيـسـى** | |  | |
| **الألعاب والمسابقات** | |
| **الختامى** | | (وقوف) السير في المكان أربع خطوات ثم التصفيق على الفخذين أربع مرات | |

**مشرفة النشاط البدني المعزز للصحة / قائدة المدرسة/**

تصميم محتوى حصة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات المتوسطة

|  |  |
| --- | --- |
| الموضوع / اللياقة القلبية التنفسية . | التاريخ : / / 1440هـ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| أجزاء الحصة | | **إجراءات التنفيذ** | **معلومة حركية اساسية** |
| التمهيدي | الاحماء | **الجزء الإداري والاحماء :الزمن7ق**  **إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل والعمل على تدفئة العضلات ووصول الدم اليها وتبدأ بالمشي حول الملعب لفتين ثم عمل تشكيل دائرة اوتشكيل حر والقيام بالعمل .**  **الجري المتنوع حول الملعب مع تغير الاتجاهات .** |  |
| النشاط البدني المعزز للصحة |  |
| **الرئـيـسـى** | | **اللياقة القلبية التنفسية /هي قدرة القلب على ضخ الدم المليئ بالاكسجين الى العضلات العاملة.**  **أهمية اللياقة القلبية التنفسية : كونها وسيلة مهمة للوقاية من امراض القلب وهي مهمة للحياة الصحية .**  **وان تساعد الفرد على مدى أداء مهامه ومدى نجاحه في ذلك .**  **وهي تفيد جميع أجهزة الجسم .** | |
| **الألعاب والمسابقات:** | |
| **الختامى** | | (وقوف) السير في المكان أربع خطوات ثم التصفيق على الفخذين أربع مرات | |

**مشرفة النشاط البدني المعزز للصحة / قائدة المدرسة/**

تصميم محتوى حصة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات المتوسطة

|  |  |
| --- | --- |
| الموضوع / الأنشطة البدنية الهوائية . | التاريخ : / / 1440هـ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| أجزاء الحصة | | **إجراءات التنفيذ** | **معلومة حركية اساسية** |
| التمهيدي | الاحماء | **الجزء الإداري والاحماء :الزمن7ق**  **إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل والعمل على تدفئة العضلات ووصول الدم اليها وتبدأ بالمشي حول الملعب لفتين ثم عمل تشكيل دائرة اوتشكيل حر والقيام بالعمل .**  **الجري المتنوع حول الملعب مع تغير الاتجاهات .** |  |
| النشاط البدني المعزز للصحة |  |
| **الرئـيـسـى** | | **الأنشطة البدنية الهوائية هي الأنشطة التي تتطلب وجود الاكسجين لانتاج الطاقة الميكانيكية ويظهر ذلك في ملاحظة عملية التنفس الجيد أثناء أداء الأنشطة الهوائية وتعرف بانها نشاط بدني يستخدم العضلات الكبيرة بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي. (المشي – الهرولة – الجري – السباحة – ركوب الدراجة الهوائية )**  **الأنشطة اللاهوائية هي الأنشطة تتم وفق الطاقة الموجودة في الجسم وتستغرق برهة زمنية قصيرة (الوثب الى اعلى – الرمي حركة سريعة تنتهي في 10 ثواني مثل رفع الاثقال )** | |
| **الألعاب والمسابقات:** | |
| **الختامى** | | (وقوف) السير في المكان أربع خطوات ثم التصفيق على الفخذين أربع مرات | |

**مشرفة النشاط البدني المعزز للصحة / قائدة المدرسة/**