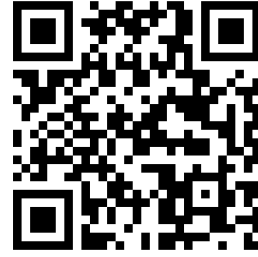


شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



ورقة عمل عن خبرة أهمية ارتداء الجوارب والاحذية أثناء ممارسة النشاط البدني

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الثالث](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 18-01-2024 05:54:10 | اسم المدرس: منصور شامي

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

اختبار مهارة تنطيط الكرة بيد واحدة في الهواء	1
اختبار منتصف الفصل مع نموذج الإجابة و نموذج اختبار قصير	2
توزيع البدنية للفصل الثاني	3
تحضير دروس المنهج كامل	4
سجل تحضير ورفي	5

ثالث ابتدائي أهمية ارتداء الأحذية و الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني تقويم المخرجات

ارتداء أحذية المشي المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين مثل : التقرحات ومسمار القدم

وينبغي أن يكون حذاء المشي خفيف الوزن نسبيا ويوفر امتصاصا جيدا للصدمات (عند اصطدام القدم بالأرض) كما أن هناك أنواعا كثيرة من أحذية المشي المختلفة تناسب جميع الاحتياجات و يفضل فحص الحذاء قبل ارتدائه لضمان خلوه من الأشياء



المضرة مثل الحصى وغيره.

تعقيم الأحذية بعد الاستخدام، وذلك بوضعها لتجف في الهواء.

أهمية ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدنية

- ١- تؤدي إلى عدم ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسمار القدم، بالإضافة إلى تفاقم اضطرابات القدم.
- ٢- المحافظة على نظافة القدمين وذلك:
- بغسلهما وتجفيفهما خاصة بين الأصابع قبل لبس الجوارب أثناء النشاط البدني للحد من فرصة تراكم البكتيريا أو الفطريات.
- ٣- يفضل اختيار الجوارب القطنية لأنها تسمح للأقدام بالتنفس.
- ٤- يجب تغيير الجوارب بشكل يومي.

بعد معرفة أهمية ارتداء الأحذية و الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدنية نستطيع الإجابة على مايلي :

- ١- ارتداء أحذية المشي المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين مثل : التقرحات ومسمار القدم (صواب - خطأ) اختاري الإجابة.
- ٢- وينبغي أن يكون حذاء المشي (خفيف الوزن نسبيا - ثقيل الوزن) ويوفر امتصاصا جيدا للصدمات عند اصطدام القدم بالأرض :اختاري الإجابة الصحيحة التي بين القواس.
- ٣- ارتداء الجوارب تؤدي إلى عدم ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسمار القدم، بالإضافة إلى تفاقم اضطرابات القدم (صواب - خطأ) اختاري الإجابة.
- ٤- يفضل اختيار الجوارب (القطنية - الصوفية او البولستر) لأنها تسمح للأقدام بالتنفس اختاري الإجابة الصحيحة التي بين القواس.
- ٥- يجب تغيير الجوارب بشكل يومي (صواب - خطأ) اختاري الإجابة.