

18:57] نوري: • تعريف الاحماء/هو تهيئه اجهزة و اعضاء الجسم اللاعب لكي يكون مستعد للمباراة•النصائح و الفوائد و الاهداف
5/نقاط احفظي•اذكري النصائح و الارشادات لممارسه النشاط البدني / ١ارتداء ملابس قطنيه٢اختيار المكان و الزمان٣تدرج
المهارة من السهل الى الصعب؛يجب بدء الممارسه بالاحماء و الانتهاء بالتهديئه•اذكري فوائد الصحيه للممارسه النشاط
البدني/١تحسين مستوى سكر الدم ٢زيادة قوه العضلات ٣تحسين القلب و الاوعيه الدمويه•اهداف الاحماء/١زيادة سرعه ضربات
القلب•مكونات اللياقه البدنيه/٢العضليه الهيكلية: قوة عضليهثابتة + متحركه٤التركيب الجسمي\السرعة