18:57] نواري: ●تعريف الاحماء/هو تهيئه اجهزة و اعضاء الجسم اللاعب لكي يكون مستعد للمباراة●النصائح و الفوائد و الاهداف /5نقاط احفظي●اذكري النصائح و الارشادات لممارسه النشاط البدني / ١ارتداء ملابس قطنيه٢اختيار المكان و الزمان ٣تدرج المهارة من السهل الى الصعب٤يجب بدء الممارسه بالاحماء و الانتهاء بالتهدئه●اذكري فوائد الصحيه للممارسه النشاط البدني/١تحسين مستوى سكر الدم ٢زيادة قوه العضلات ٣تحسبن القلب و الاوعيه الدمويه●اهداف الاحماء/١زيادة سرعه ضربات القلب●مكونات اللياقه البدنيه/٢العضليه الهيكليه: قوة عضليهثابته + متحركه٤التركيب الجسمي١السرعة

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي