

نوارى: ● تعريف الاحماء/هو تهيئه اجهزة و اعضاء الجسم اللاعب لكي يكون مستعد للمباراة●النصائح و الفوائد و الاهداف [18:57
5/نقاط احفظي●اذكري النصائح و الارشادات لممارسه النشاط البدني / ١ ارتداء ملابس قطنيه٢اختيار المكان و الزمان٣ تدرج
المهارة من السهل الى الصعب٤ يجب بدء الممارسه بالاحماء و الانتهاء بالتهدئه●اذكري فوائد الصحيه للممارسه النشاط
البدني١/تحسين مستوى سكر الدم٢زيادة قوه العضلات٣تحسين القلب و الاوعيه الدمويه●اهداف الاحماء١/زيادة سرعه ضربات
القلب●مكونات اللياقه البدنيه٢العضليه الهيكلية: قوه عضليه ثابتة + متحركه٤التركيب الجسمي١السرعة