

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة

ثاوي / مسارات



الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM





أن يقيس الطالب / ه
مستوى النشاط البدني اليومي
بالطرائق الميسرة



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



٢ - قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة:

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة في أثناء الراحة.

ولمعرفة مستوى النشاط البدني لأي فرد فقد تعددت طرائق قياسه فمنها: ما هو سهل في التطبيق والكلفة، مثل: استبانة النشاط البدني، ومنها ما هو معقد وأكثر كلفة، مثل: أجهزة قياس الحركة وتعداد الخطى وقياس ضربات القلب واستهلاك الأكسجين واستخدام الماء المشع، ولكل أسلوب وجهاز مميزات وعيوب، وللاستبانة العديد من العيوب والمزايا فهي أكثر سهولة عند التطبيق وغير مكلفة ويمكن تحويل مستويات النشاط البدني فيها إلى طاقة مصروفة من خلال مصنف الأنشطة، كما يمكن الحصول على بيانات لعدد كبير من الأشخاص، وفي المقابل فإن عيوبها تكمن في أنها تعد عرضة للتقدير الشخصي، وهي منخفضة الثبات والصدق، ولا تصلح لصغار السن، وربما تطويل أسئلتها يفضي للملل، ومن ثم يؤثر على الصدق الداخلي لها، ويمكن الاطلاع على استبانة قياس مستوى النشاط البدني في نهاية الدليل.

ولحساب مصروف الطاقة للشخص يمكن قياسه بمعرفة نوع النشاط البدني ومدة وتكرار الممارسة ووزن الشخص وتطبيق معادلة مصروف الطاقة وهي تمثل: مقدار ما يُصرف من سرعات حرارية خلال الأنشطة البدنية وخلال فترات الراحة، وما تستهلكه العمليات الحيوية في الجسم من طاقة مثل عمليات الهضم.

قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة



هناك طرائق يمكن من خلالها معرفة قدرة الفرد الجسمانية والبدنية. وذلك من خلال قياس مستوى اللياقة القلبية التنفسية مؤشراً لمستوى النشاط البدني، ويتم ذلك بقياس القدرة العظمى للجسم لاستهلاك الأكسجين في أثناء بذل أقصى جهد بدني ممكن حيث يمكن أن يزداد استهلاك الأوكسجين الأقصى في أثناء تأدية التمارين الشديدة ما بين ١٠-٢٠ ضعفاً.

وهناك طرائق متعددة للقياس تستخدم في تقييم وظيفة الجهاز القلبي الدوري ويتم ذلك في المختبرات الفيزيولوجية باستخدام:

- اختبار السير المتحرك.
- اختبار الجهد بالدراجة الثابتة.
- هناك طرائق ميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية أو اللياقة الهوائية مثل:
 - ✓ اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف،
 - ✓ قياس المسافة المقطوعة خلال جري لمدة ١٢ دقيقة وبذلك يمكن قياس مقدرة الجسم على أخذ ونقل الأكسجين إلى الأنسجة والعضلات.
 - ✓ كما أن اختبارات اللياقة البدنية بالنسبة لصغار السن والشباب يمكن أن تستخدم كمرشد في اختيار النشاط البدني المناسب. وأن تكرار الاختبار يمكن أن يعطي فكرة واضحة عن مقدار التطور الذي تم على اللياقة.



والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



**يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الانسان بواسطة
الجهاز العضلي ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



من الطرق المستخدمة لقياس وظيفة الجهاز القلبي الدوري اختبار السير المتحرك ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



من الطرق الميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة