



أنواع ومستويات النشاط البدني

الدرس الثالث 3

الفكرة الرئيسية

يتضمن النشاط البدني أنواعًا متعددة مثل: الألعاب الرياضية والتمارين البدنية، والأنشطة الحركية الحياتية التي لها دور مهم في تعزيز الصحة لدى الفرد والمجتمع.

أهداف الدرس

بنتهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم النشاط البدني، وأنواعه.
2. أصنف أبعاد النشاط البدني.
3. أصنف النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي.
4. أحدد مستويات النشاط البدني.

Physical Activity	النشاط البدني
Physical Activity Intensity	شدة النشاط البدني
Physical Activity Duration	مدة النشاط البدني
Physical Activity Frequency	تكرار النشاط البدني
Physical Activity Levels	مستويات النشاط البدني

المفاهيم

ع
E

مفهوم النشاط البدني

يقصد بالنشاط البدني: الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل: (عضلات الجذع والرجلين واليدين)، التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس وبالتالي زيادة في الطاقة المصروفة. يمكن تأدية النشاط البدني في عدة صور كجزء من حياتنا اليومية كالمشي إلى المدرسة أو المسجد، وكذلك الأعمال المنزلية الحياتية، أو كجزء من العمل مثل: أعمال البناء والمصانع، أو كجزء من الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ مثل: ممارسة الألعاب الجماعية أو الفردية.

أبعاد النشاط البدني

للنشاط البدني ثلاثة أبعاد رئيسية، تكون هذه الأبعاد ما يعرف بحجم النشاط البدني، وهذه الأبعاد هي:

1. **شدة النشاط البدني (Physical Activity Intensity):** تشير شدة النشاط البدني إلى كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين، وهذه الشدة تأتي في صورتين، هما:
 - **شدة النشاط البدني المطلقة:** تشير إلى كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين بمعزل عن قدراته البدنية.
 - **شدة النشاط البدني النسبية:** تشير إلى كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين مع الأخذ في الاعتبار قدراته البدنية.
2. **مدة النشاط البدني (Physical Activity Duration):** تشير إلى طول الفترة المستغرقة للقيام بنشاط بدني معين وعادة ما يعبر عنه بالدقيقة ومثال ذلك: المشي لمدة 30 دقيقة.
3. **تكرار النشاط البدني (Physical Activity Frequency):** يشير إلى عدد أيام ممارسة نشاط بدني أو رياضي معين في الأسبوع الواحد.

أنواع النشاط البدني (Physical Activity Types)

1. **النشاط البدني المنظم:** هذا النوع من النشاط مخطط له وينفذ تحت توجيه وإشراف مدرب أو معلم التربية البدنية، كما يمكن أن يكون لهذا النوع من النشاط البدني أهداف وأغراض محددة مسبقاً. مثلما يحدث داخل دروس التربية البدنية أو في حصص التمرينات البدنية في المراكز الرياضية.



صورة رقم (1-2) نشاط رياضي مدرسي منظم تحت إشراف معلم التربية البدنية



2. النشاط البدني غير المنظم:

وهذا النوع من النشاط غير مخطط له وينفذ بشكل ذاتي من قبل الأفراد. ومن الأمثلة الشائعة لهذا النوع اللعب في الحدائق أو قضاء المنزل أو ركوب الدراجة الهوائية.



صورة رقم (2-2) توضح نشاط رياضي حر غير منظم عادة يكون للترويح في أوقات الفراغ

كما يمكن تصنيف النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي إلى أربعة أنواع رئيسية، هي:

1. **النشاط البدني الهوائي (Aerobic Physical Activity):** يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة قدرة الجسم على استخدام الأكسجين كمصدر للطاقة؛ وذلك ليتمكن من الأداء لفترة طويلة. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: الجري، المشي، السباحة، ركوب الدراجة، وممارسة كرة القدم.

2. **أنشطة تقوية العضلات والعظام (Muscle and Bone Strengthening Activity):** يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة القوة العضلية وكتلتها لمعظم المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم، وزيادة كثافة وقوة العظام، مثل: عظام القدمين والساقين. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: تمارين المقاومة باستخدام وزن الجسم أو الأثقال، وكذلك ألعاب القفز والتسلق والجري وصعود السلالم.

3. **الأنشطة البدنية اللاهوائية (Anaerobic Physical Activity):** يعمل هذا النوع من الأنشطة البدنية في غياب الأكسجين، ويعتمد الجسم في توفير الطاقة على طاقة سريعة مخزنة في العضلات عند بذل جهد عالٍ أو سريع ومفاجئ، من أمثلة هذا النوع من النشاط العدو والقفز ورمي القرص وحمل الأوزان الثقيلة جداً، والتي لا تستمر أكثر من 1 إلى 1.5 دقيقة.

4. **أنشطة المرونة والإطالة (Flexibility and Stretching Activities):** يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة قدرة مفاصل الجسم على الحركة لأوسع مدى لها، كما تعمل على زيادة مطاطية العضلة. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: تمارين ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس طويلاً لمرونة الظهر وعضلات الفخذ الخلفية.

النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي



مستويات النشاط البدني (Physical Activity Levels)

تعرف مستويات النشاط البدني بأنها: كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني، وعادة يعبر عنه في صورة الطاقة المصروفة (السعرات الحرارية) التي تستهلك أثناء النشاط البدني. يوضح الجدول رقم (1-2) بعض الأمثلة لمستويات للنشاط البدني اليومي:

مستويات النشاط البدني	النشاط البدني
منخفض	المشي العادي، تمارين الإطالة، اللعب أثناء الجلوس، غسل الأطباق، إعداد الطعام، حمل أوزان خفيفة
معتدل	المشي السريع، قيادة الدراجة، السباحة الترويحية، ممارسة رياضة الريشة الطائرة، صعود السلم، غسيل السيارة، مسح الأرضية
مرتفع	الجري، ممارسة كرة القدم، ممارسة كرة السلة، نط الحبل، حمل الأشياء الثقيلة لمدة مستمرة

جدول رقم (1-2) مستويات النشاط البدني



تحديد مستوى النشاط البدني

يمكن تحديد مستوى النشاط البدني عن طريق القياس المباشر في المختبر أو عن طريق بعض الاختبارات البدنية الميدانية. ولكن عند عدم توفر ذلك يمكن تحديد مستواه بطريقة اختيار التحدّث أثناء ممارسة النشاط التي يمكن من خلاله تحديد تأثير شدة النشاط على ضربات القلب وعملية التنفس.

استكشاف: تحديد مستوى شدة النشاط بطريقة التحدّث

6-2

نشاط



١. اختر مكاناً مناسباً في الصف أو الصالة الرياضية.
٢. اجري في المكان بسرعة معتدلة، بينما تقوم بالتحدّث (جرب أن تتحدث في موضوع يهمك، إلقاء قصيدة، ترديد أناشودة وطنية، التعليق على مباراة) .
٣. لاحظ استمرارية التحدّث أثناء الجري خلال الفترات: أول (10) ثواني، ثم بعد مضي (30) ثانية، لاحظ كذلك عند (60) ثانية.

نشاط فصلي

العيادة الصحية: تقدير النشاط البدني

7-2

نشاط



- أقدر مستويات النشاط البدني لدي بواسطة طريقة كتابة الوقت المصروف، باتباع الخطوات التالية:
- أصمم جدول تقدير النشاط البدني المنظم أو غير المنظم، بالاستعانة بالجدول الإرشادي المرفق.
 - أذكر نوع النشاط البدني الذي مارسه خلال الأسبوع الماضي.
 - أحدد مدة النشاط البدني الذي مارسه بالساعة والدقيقة.
 - أحسب عدد تكرار النشاط البدني خلال الأسبوع الماضي.
 - أحسب الوقت في كل مستوى من مستويات النشاط البدني.

نشاط فصلي

م	النشاط	نوع ومستوى النشاط	مدة النشاط	تكرار النشاط	إجمالي مدة النشاط
1	كرة قدم	هوائي/ عالي الشدة	20 دقيقة	3 مرات في الأسبوع	60 دقيقة
2					
3					
4					

جدول رقم (2-2) جدول تقدير النشاط البدني



57

وزارة التربية والتعليم

الرياضة

2022-1344



- **يقصد بالنشاط البدني** الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم، تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس وبالتالي زيادة في الطاقة المصروفة.
- **يصنف النشاط البدني** وفق درجة التنظيم إلى نوعين، هما: النشاط البدني المنظم والنشاط البدني غير المنظم.
- **يصنف النشاط البدني وفق الأداء الفسيولوجي إلى** وفق الأداء الفسيولوجي إلى أربعة أنواع رئيسة هي: النشاط البدني الهوائي، النشاط البدني اللاهوائي، أنشطة تقوية العضلات والعظام، أنشطة المرونة والإطالة.

أكمل الفراغات التالية :



- **شدة النشاط البدني (Physical Activity Intensity).**
- **مدة النشاط البدني (Physical Activity Duration).**
- **تكرار النشاط البدني (Physical Activity Frequency).**
- **للنشاط البدني عدة مستويات هي :**
 - منخفض (مثل: المشي العادي، تمرينات الإطالة، اللعب أثناء الجلوس، غسل الأطباق).
 - معتدل (مثل: المشي السريع، قيادة الدراجة، السباحة الترويحية، ممارسة رياضة الريشة الطائرة)
 - مرتفع (مثل: حمل الأشياء الثقيلة، ممارسة كرة القدم، ممارسة كرة السلة، الجري)

الحلول h ü l a n e

• قراءة إثرائية :

يحتوي موقع وزارة الصحة معلومات حول النشاط البدني وأهميته وفوائده وكيفية ممارسته بشكل صحيح، ويمكن البحث في الرابط التالي لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع:



تفكير ناقد



- لماذا يمارس أكثر الأفراد الأنشطة الهوائية مقارنة بأنشطة تقوية العضلات؟ أعط أمثلة على إجابتك.

ليتمكن من الأداء لفترة طويلة؛ حيث يعمل على زيادة قدرة الجسم على استخدام الأكسجين كمصدر للطاقة، مثل: الجري، المشي، السباحة، ركوب الدراجة، وممارسة كرة القدم.

