



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

جامعة الملك فيصل

الدفعة الماسية ٢٠١٦



معادلات مقرر

الصحة واللياقة

الدكتور: عبدالحكيم المطر

تنسيق وترتيب : ١٤٠٠ TURKI

**سؤال:** اذا طلب منك ايجاد الحد الاعلى للنبض او الشده المناسبه للتمرين؟؟

في التمرين المعطاء راح يعطيك العمر  
ويطلب الحد الاعلى للنبض او الشده..

**مجرد تطبيق للقانون:**

**٢٢٠ - العمر**

**مثال::**

اذا كان عمر الفرد (٣٠) اوجد الحد الاعلى للنبض؟؟  
 $٢٢٠ - ٣٠ = ١٩٠$  نبضه في الدقيقه

**مثال::**

اذا كان عمر الفرد (٥٠) اوجد الحد الاعلى للنبض؟؟  
,,, نفس الي قبلها مجرد تطبيق قانون,,,  
 $٢٢٠ - ٥٠ = ١٧٠$  نبضه في الدقيقه

=====

**(٢)**

**سؤال:** اذا طلب منك ايجاد النبض اثناء الراحه؟؟  
في التمرين راح يعطيك العمر ويعطيك النبض اثناء الراحه..

**مجرد تطبيق للقانون::**

**الحد العلى للنبض - النبض اثناء الراحه  $\times ٠,٧٠ +$  النبض اثناء الراحه**

طبعا:: لا ننسى القانون الي قبل الي هو ايجاد النبض الاعلى

**(٢٢٠ - العمر)**

**مثال::**

اذا كان النبض اثناء الراحه = ٧٠ وعمر = ٢٠  
نوجد...  $٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠$  <<< الحد الاعلى للنبض  
ثم نطبق القانون....

**(٢٠٠ - ٧٠)  $\times ٠,٧٠ + ٧٠ = ١٦١$  هو النبض اثناء التمرين**

مثال:::

مجرد تطبيق للقانونين...

اذا كان العمر = ٣٠ والنبض اثناء الراحة = ٨٠ اوجد النبض اثناء الراحة؟

$$٢٢٠ - ٣٠ = ١٩٠ = \text{الحد الاعلى للنبض}$$

$$( ١٩٠ - ٨٠ ) \times ٠,٧٠ + ٨٠ = ١٥٧ \text{ النبض اثناء التمرين}$$

(٣)

مثال تحديد الوزن المناسب::

قبل اعطى مثال ابيكم تحفظون قانون

تحديد الوزن = (الطول بالسنتيمتر - ١٠٠)

مثال::

لوقال شخص طوله ١٧٠ سم حدد الوزن المناسب؟؟

طبق القانون :: ١٧٠ - ١٠٠ = ٧٠ كيلو جرام

(٤)

مثال نحدد السعرات الحرارية::

القانون:

الوزن المناسب  $\times ١ \times ٢٤ + ٥٠٠$  سعره

>> هذا لازم تحفظونه >>

نطبق الحين::

$$( ٧٠ \times ١ \times ٢٤ + ٥٠٠ ) = ٢١٨٠ \text{ سعرة حرارية}$$

(٥)

اذا طلب منك تحديد... الوزن الطبيعي والوزن المثالي  
لازم تعرفون يا حلويين

الوزن الطبيعي قانونه هو << ( الطول-١٠٠ )

الوزن المثالي قانونه هو << ( الطول-١٠٨ )

مثال::

شخص ما طوله ١٧٣ سم اوجد الوزن الطبيعي والمثالي؟؟

الوزن الطبيعي: (١٧٣-١٠٠)=٧٣ كيلو جرام

الوزن المثالي: (١٧٣-١٠٨)=٥٦ كيلو جرام

لا انسى من كتب النص اخونا محمد باوزير

تنسيق وإعادة ترتيب اخوكم

Turki ١٤٠٠