

مقرر الصحة واللياقة

1437-1438هـ

اسم المدربة: أمل الضمور

اسم الطالبة: وفاء محمد العتيبي .

الرقم الجامعي: 437200169 .

الفصل الدراسي: الأول .

رقم الشعبة: 32393 .

تاريخ الاستلام: ٨ / ٣ / ١٤٣٧

قياس مؤشر كتلة الجسم القلبي (BMI):

الاسبوع الثاني

- مؤشر كتلة الجسم =

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) ÷ (الطول بالمتري)²

$$..... = 50 \div 1.65^2$$

$$..... = 18.75$$

التصنيف:

وزن طبيعي

المستوى:

الثالث

استبانة مدى الجاهزية لأداء مجهود بدني

سوف تخبرك هذه الاستبانة عما اذا كان عليك مراجعة الطبيب قبل ان تبدأ بزيادة نشاطك البدني اليومي.

أجب بـ"نعم" او "لا" في المكان المخصص امام الاسئلة التالية الرجاء قراءة الاسئلة بتمعن والاجابة عن كل واحد:

أخبر مدربك عن هذه الاستبانة وعما اجبت عليه بـ"نعم" من هذه الأسئلة، اما اذا اجبت بلا لكل هذه الاسئلة فيمكنك البدء في زيادة نشاطك البدني, ولكن ابدا ببطء وبتدرج فهذه الطريقة الاكثر ملاءمة وسلاسة.

اذا عزمت على زيادة ممارسة النشاط البدني اليومي "عما تقوم به حاليا" فعليك الاجابة عن الاسئلة السبعة التالية:

لا	نعم	المحور
✓		هل حدث ان اخبرك الطبيب بان حالة قلبك الصحية لا تسمح لك بممارسة النشاط البدني عدا تلك التي يوصي بها الطبيب؟
✓		هل تشعر بألم في صدرك عندما تمارس نشاطا بدنيا؟
✓		هل شعرت بألم في صدرك خلال الشهر الماضي؟
✓		هل تفقد توازنك بسبب دوخة؟
✓		هل لديك مشكلة في العظام او المفاصل يمكن ان تزداد سوءا عندما تحدث تغييرا في نشاطك البدني؟
✓		هل لديك وصفة دواء حالية من الطبيب سواء للضغط او لحالة قلبية معينة؟
✓		هل لديك اسباب اخرى تمنعك من ممارسة النشاط البدني؟
		توقيع الطالب

اذا كانت اجابتك بنعم لواحد او اكثر من هذه الاسئلة فعليك استشارة الطبيب قبل البدء في تغيير نشاطك البدني اليومي

الأهداف:

- 1- اكتساب اللياقة البدنية ولنشاط الدائم وتقوية الجسم لإيجاد "المؤتمر ليقوى"
- 2- تصحيح الطاقة الزائدة .
- 3- الوكيل لصحي .
- 4- اكتساب لبيارة و طرح .






جدول البرنامج التدريبي:

الاسبوع الثالث- الاسبوع الثامن






عدد مرات ممارسة النشاط الرياضي في الاسبوع:

الوقت الزمني :

التمارين الرياضية	الاسابيع	المدة	التكرار	الشدة	الراحة
الاحماء	الثالث	3د	-	متوسطة	5د
	الرابع	3د	-	متوسطة	5د
	الخامس	3د	-	≤	≤
	السادس	3د	-	≤	≤
	السابع	3د	-	≤	≤
	الثامن	3د	-	≤	≤
الاحماء	الثالث	3د	-	متوسطة	5د
	الرابع	3د	-	متوسطة	5د
	الخامس	3د	-	≤	≤
	السادس	3د	-	≤	≤




السابع	3 د	-	متوسطة	5 ش		
الثامن	3 د	-	"	"		
الثالث	4 د	-	متوسطة	5 ش		
الرابع	4 د	-	متوسطة	5 ش		
الخامس	4 د	-	"	"		
السادس	4 د	-	"	"		
السابع	4 د	-	"	"		
الثامن	4 د	-	"	"		
الثالث	2 د	23	متوسطة	5 ش		
الرابع	2 د	23	متوسطة	5 ش		
الخامس	2 د	35	"	"		
السادس	2 د	35	"	"		
السابع	2 د	39	"	"		
الثامن	2 د	39	"	"		
الثالث	2 د	23	متوسطة	5 ش		
الرابع	2 د	23	متوسطة	5 ش		
الخامس	2 د	35	"	"		
السادس	2 د	35	"	"		
السابع	2 د	39	"	"		
الثامن	2 د	39	"	"		
الثالث	2 د	23	متوسطة	5 ش		
الرابع	2 د	23	متوسطة	5 ش		
الخامس	2 د	35	"	"		
السادس	2 د	35	"	"		
السابع	2 د	39	"	"		
الثامن	2 د	39	"	"		
الثالث	2 د	23	متوسطة	5 ش		
الرابع	2 د	23	متوسطة	5 ش		
الخامس	2 د	35	"	"		
السادس	2 د	35	"	"		
السابع	2 د	39	"	"		

المرونة

الثامن	2د	39	متوسطة	5ش		
الثالث	2د	23	متوسطة	5ش		
الرابع	2د	23	متوسطة	5ش		
الخامس	2د	35	ع	ع		
السادس	2د	35	ع	ع		
السابع	2د	39	ع	ع		
الثامن	2د	39	ع	ع		
الثالث	5د	13	متوسطة	5ش		
الرابع	5د	13	متوسطة	5ش		
الخامس	5د	20	ع	ع		
السادس	5د	20	ع	ع		
السابع	5د	26	ع	ع		
الثامن	5د	26	ع	ع		
الثالث	5د	13	متوسطة	5ش		
الرابع	5د	13	متوسطة	5ش		
الخامس	5د	20	ع	ع		
السادس	5د	20	ع	ع		
السابع	5د	26	ع	ع		
الثامن	5د	26	ع	ع		
الثالث	5د	13	متوسطة	5ش		
الرابع	5د	13	متوسطة	5ش		
الخامس	5د	20	ع	ع		
السادس	5د	20	ع	ع		
السابع	5د	26	ع	ع		
الثامن	5د	26	ع	ع		
الثالث	5د	13	متوسطة	5ش		
الرابع	5د	13	متوسطة	5ش		
الخامس	5د	20	ع	ع		
السادس	5د	20	ع	ع		
السابع	5د	26	ع	ع		
الثامن	5د	26	ع	ع		

التمارين
الهوائية
والعضلية

الثالث	عدد	23	متوسطة	5 ش	المرونة	
الرابع	2	23	متوسطة	5 ش		
الخامس	2	35	=	=		
السادس	2	35	=	=		
السابع	2	39	=	=		
الثامن	2	39	=	=		
الثالث	2	23	متوسطة	5 ش		
الرابع	2	23	متوسطة	5 ش		
الخامس	2	35	=	=		
السادس	2	35	=	=		
السابع	2	39	=	=		
الثامن	2	39	=	=		
الثالث	2	23	متوسطة	5 ش		
الرابع	2	23	متوسطة	5 ش		
الخامس	2	35	=	=		
السادس	2	35	=	=		
السابع	2	39	=	=		
الثامن	2	39	=	=		
الثالث	2	23	متوسطة	5 ش		
الرابع	2	23	متوسطة	5 ش		
الخامس	2	35	=	=		
السادس	2	35	=	=		
السابع	2	39	=	=		
الثامن	2	39	=	=		
الثالث	2	23	متوسطة	5 ش		
الرابع	2	23	متوسطة	5 ش		
الخامس	2	35	=	=		
السادس	2	35	=	=		
السابع	2	39	=	=		
الثامن	2	39	=	=		
الثالث	2	23	متوسطة	5 ش		
الرابع	2	23	متوسطة	5 ش		
الخامس	2	35	=	=		
السادس	2	35	=	=		
السابع	2	39	=	=		
الثامن	2	39	=	=		
الثالث	3	-	متوسطة	5 ش		

5	متوسطة	-	3	الرابع		التهدئة	
6	ع	-	3	الخامس			
7	ع	-	3	السادس			
8	ع	-	3	السابع			
9	ع	-	3	الثامن			
5	متوسطة	-	3	الثالث			
5	متوسطة	-	3	الرابع			
6	ع	-	3	الخامس			
7	ع	-	3	السادس			
8	ع	-	3	السابع			
9	ع	-	3	الثامن			
5	متوسطة	-	4	الثالث			
5	متوسطة	-	4	الرابع			
6	ع	-	4	الخامس			
7	ع	-	4	السادس			
8	ع	-	4	السابع			
9	ع	-	4	الثامن			

الاسبوع التاسع:

قياس مؤشر كتلة الجسم البعدي (BMI):

مؤشر كتلة الجسم = مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) ÷ (الطول بالمتر)²

$$\dots 1.60 \dots \div \dots 50 \dots =$$

$$\dots 18.37 \dots =$$

التصنيف: وزن طبيعي .

المستوى: المستوى الثالث .

نسبة التحسن = القياس البعدي ÷ القياس القبلي × 100

$$\dots\dots\dots = 37 : 18 \div 190.1 \times 100 \dots\dots\dots \leftarrow \boxed{96\%}$$

النتائج:

1- اكتساب اللياقة البدنية .

2- تخفيف الطاقة الزائدة .

3- اكتساب الوعي الصحي .

4- اكتساب المعرفة والمخ .

التوصيات:

1- الاهتمام والاستمرار في النشاط الرياضي لتحقيقه كعلم سليم .

2- زيادة الوعي بأهمية الرياضة والصحة .

3- الابتعاد عن الكسل والحصول لأداء النشاط الرياضي بأفضل صورة .

4- الاهتمام بالخذاء الصحي والإكثار منه شرب الماء للاستفادة بشكل أكبر من النشاط الرياضي .