

**الدليل الإجرائي لمشاريع وأنشطة  
مقرر اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)**

العام الدراسي 1438/1439 هـ

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا ونبينا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم، وبعد :

تسعى عمادة السنة الأولى المشتركة إلى تطوير وتحسين إجراءات تقييم الطلاب من خلال تحديد الغايات والتعريف بالاستراتيجيات ووضع الأهداف لكل مقرر من مقرراتها، ومن بين هذه المقررات مقرر اللياقة والثقافة الصحية التي تحرص من خلاله على تقديم وتعزيز وإبراز الأنشطة التابعة له سواءً الأنشطة الإجبارية أو الاختيارية وهذا يتطلب وضع دليل إجرائي يبرز مهام وإجراءات العمل - لجميع الطلاب الذين يدرسون المقرر بجميع المسارات ، كما يساعد على وضع الخطوات الإجرائية التي تساعد على تحديد المهام والواجبات لإنجاز وإتمام دراسة المقرر، وذلك باستخدام كافة الطرق والوسائل الناجحة التي ستؤدي إلى تقديم بيئة عمل ناجحة من خلال بناء توجه وسلوك جديد للخدمات المقدمة لطلاب المقرر.

## 1. تعريف الدليل :

يعد دليل الطالب لمقرر اللياقة والثقافة الصحية بقسم مهارات تطوير الذات في عمادة السنة الأولى المشتركة؛ سلسلة من الخطوات التتابعية التفصيلية المكونة من إجراءات ومهام محددة، تتناول جميع الجوانب المتعلقة بالمشاريع والأنشطة الخاصة بالطلاب، وذلك لإحداث تكامل وتعاون فعال بين الطالب والمدرّب، بهدف الوصول الى مستويات عالية في الأداء وتنفيذ المهام ونقل أثر التدريب.

## 2. الهدف العام من الدليل :

تحديد الإجراءات والمهام الخاصة بكل نشاط أو مشروع مرتبط بدراسة مقرر اللياقة والثقافة الصحية، وتحديد كافة العمليات والمعايير التي من خلالها تنفذ هذه المهام وهذه الإجراءات.

## 3. محاور الدليل ومجالاته :

يشتمل الدليل على المحاور والإجراءات المتعلقة بفعاليات ومشاريع وأنشطة المقرر، وهي على النحو الآتي:

**أولاً:** المحاضرات وورش العمل وحلقات النقاش وتشمل:

الممارسات الصحية الشخصية - ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة - الغذاء والصحة - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - الضغوط النفسية وآلية التعامل معها - النوم الصحي - الوقاية من الأمراض المزمنة ( أمراض قلة الحركة ) - الوقاية من مدمرات الصحة ( 1 ) (الوقاية من "التدخين والمسكرات الكحول" ) - الوقاية من مدمرات الصحة ( 2 ) (الوقاية من المخدرات) - الصحة الإنجابية - صحة المستهلك - مبادئ الإسعافات الأولية.

**ثانياً:** برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " وصفة النشاط البدني".

**ثالثاً:** المشاريع الاختيارية:

1. دورة الإسعافات الأولية.

2. البحث.

3. برنامج خطوتي.

**رابعاً:** المشاركة الصفية.

والجدول الآتي يبين البرنامج التطبيقي في مقرر اللياقة والثقافة الصحية:

جدول (1) البرنامج التطبيقي لمقرر اللياقة والثقافة الصحية للعام الجامعي 1438 - 1439 هـ

المكان	نهاية الفصل الدراسي	الأسابيع														الدرجة 100	الأعمال الفصلية والنهائية		
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2			1	
عمادة السنة الأولى المشتركة																		-	المحاضرات وورش العمل وحلقات النقاش.
صالة اللياقة		تطبيقات عملية للحالات خاصة	قياس عمدي	برنامج تدريبي										قياس قبلي		15	وصفة النشاط البدني.		
عمادة السنة الأولى المشتركة					حسب الجدول الرسمي المعتمد من العمادة													20	الاختبار الفصلي نظري "منتصف الفصل".
عمادة السنة الأولى المشتركة																تسجيل	15	المشاريع الاختيارية:	
عمادة السنة الأولى المشتركة																15	1- دورة الاسعافات الأولية.		
غير محدد																15	2- مشروع واحد من المشاريع الأتية: - بحث.		
غير محدد																15	3- برنامج خطوتي.		
القاعات - الصالات الرياضية																10	المشاركة الصفية.		
عمادة السنة الأولى المشتركة																	40	الاختبار النهائي نظري.	

### ❖ ملاحظات:

- المحاضرات وورش العمل وحلقات النقاش تشمل الجلسات التدريبية للحقيبة الدراسية لمقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- يختار الطالب مشروع واحد من المشاريع الاختيارية .
- ينتهى التسجيل في المشروع باكتمال الحد الأقصى المسموح به وفقاً لكل مشروع.
- يتم تسليم المشروع من بداية الأسبوع التاسع وحتى الأسبوع الثالث عشر .

## البرنامج التطبيقي لمشاريع وأنشطة مقرر اللياقة والثقافة الصحية

### أولاً: المحاضرات وورش العمل وحلقات النقاش:

يلتزم الطالب في حضورها ، وتشتمل وحداتها على النحو الآتي:

✚ التعريف العام بالمقرر؛ أهدافه وطرق تدريسه والمشاريع والأنشطة ذات الصلة به.

## ثانياً: برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " وصفة النشاط البدني":

يعد مشروع برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة نشاطاً إجبارياً على جميع طلاب المقرر، ويخصص له (15) درجة من درجات الأعمال الفصلية.

### الوصف العام لبرنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يزودك هذا البرنامج بأحدث ما توصلت إليه الجمعيات والمنظمات المتخصصة فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني، الذي يهدف - وبطريقة سهلة ومتدرجة - إلى تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة متمثلة باللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية (القوة وتحمل العضلي والمرونة) والتركيب الجسمي.

وهو برنامج يركز على نشاط فردي يتعرف الطالب/الطالبة من خلاله على لياقته الحالية ويشمل:

- إجراء اختبارات ميدانية لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- تطبيق برنامجاً يهدف إلى تنمية وتطوير اللياقة لدى الطالب ويلتزم به.
- متابعة التقدم لزيادة نسبة التحسن لديه من خلال قياس دوري لعناصر اللياقة البدنية.

## توزيع الدرجات:

جدول (2) يوضح توزيع درجات برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الموعد النهائي للتسليم	الدرجة	معايير التقييم
الأسبوع (2)	(2) درجة	إجراء القياس القبلي
الأسبوع (2)	(2) درجة	صياغة الأهداف
من الأسبوع (3) إلى الأسبوع (13)	(4) درجات	تطبيق البرنامج
الأسبوع (13)	(2) درجة	إجراء القياس البعدي
	(3) درجة	نسبة التحسن
	(2) درجة	إعداد تقرير شامل لجميع الإجراءات السابقة

## خطوات تنفيذ البرنامج:

تتمثل بخطوات إجرائية على النحو الآتي:

- تعبئة الاستبانة التي تقيس مدى الجاهزية لأداء المجهود البدني.
- التعرف على لياقة الطالب الحالية، وذلك من خلال إجراء اختبارات لقياس مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة.
- تصميم برنامجاً لتحقيق الأهداف والالتزام بها.
- متابعة التقدم من خلال قياس دوري لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.



وإليك عزيزي الطالب الخطوات بالتفصيل:

### 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: أخير مدريك 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 عازمت 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

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

## ■ صياغة الأهداف :

- اجعل أهدافك تمتاز بالتحدي والمنطقية، والتي يمكن تحقيقها، مثلاً إذا كنت تستطيع جري أو مشي مسافة (1000) متر في (12) دقيقة، فإن الهدف الابتدائي قطع (1200) متر بدلاً من (1500) متر.
- ضع أهدافاً محددة وليست عامة، فمثلاً بدلاً من جعل تطوير القوة العضلية هو الهدف، يمكنك جعل الهدف زيادة عدد المرات التي تستطيع فيها الضغط لأعلى دفعة واحدة من 10 إلى 15 مرة.
- اختر أهدافاً قصيرة المدى، بعبارة أخرى ضع أهدافاً يمكنك تحقيقها في فترة زمنية قصيرة حتى تساعدك وتزيد من دافعيتك فمثلاً بدلاً من تحديد الهدف ليكون خفض 18 كيلو جرام من وزنك في سنة اجعله 2 كيلو جرام كل شهر.
- ألان فكر ملياً في الأهداف التي وضعتها واكتبها في الجدول وعندما تتحقق أهدافك ضع أهدافاً أخرى جديدة، ومع التقدم في البرنامج سوف تساعدك هذه القائمة من الأهداف على متابعة كم تم تحقيقه منها.

جدول (3) قائمة الاهداف الشخصية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الأهداف اللياقية الشخصية	التاريخ
1	
2	
3	
4	
1	
2	
3	
4	

■ قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

سوف نتطرق إلى اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والذي يتكون من أربع اختبارات يمكن استخدامها لتقويم اللياقة البدنية الحالية، حيث يتميز الاختبار بسهولة التطبيق، كما انه قد يستغرق 40 دقيقة فقط ، ولكن قبل أن تبدأ ، يجب عليك عزيزي الطالب ملء استبانة مدى الجاهزية لأداء المجهود البدني، حتى تتأكد من أنك لائق صحياً، ولا تحتاج إلى زيارة الطبيب، والاختبارات على النحو الآتي:

- اختبار مشي/جري (12) دقيقة .
  - الضغط لأعلى لقياس القوة العضلية **للطلبة فقط**.
  - الجلوس ومد الذراعين لقياس المرونة.
  - مؤشر كتلة الجسم (BMI).
- الأدوات المستخدمة في القياسات :**
- ساعة توقيت لحساب الزمن.
  - شريط قياس أو مسطرة مدرجة.
  - ميزان لقياس الوزن.
  - شريط لاصق.
  - استمارة لتسجيل البيانات الشخصية لجميع القياسات القبليّة والبعديّة جدول رقم ( 8 ).

## وفما يلي شرح تفصيلي لكل اختبار من اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للطلاب والطالبات:

### 1. اختبار مشي/جري (12) دقيقة :

- الغرض من الاختبار: قياس اللياقة القلبية التنفسية.

- الأجهزة والأدوات : ساعة توقيت، أرض مستوية.

**طريقة الأداء:** يقوم الطالب بالجري ( يسمح بتبادل الجري والمشي) لمدة 12 دقيقة متواصلة في مقر عمادة السنة الأولى المشتركة أو في أي

مساحة متاحة سواء كانت في المنزل أو الحديقة بحيث تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة الكيلو (1.6 كيلومتر) و يتم الرجوع إلى

الجدول التالي لمعرفة مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب:

- **طريقة التسجيل:** تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة بالكيلو متروأجزاءه .

#### جدول (4) مستوى اللياقة القلبية التنفسية

المسافة	المستوى
أقل من 1.6 كيلومتر	ضعيف
من 1.6 كيلومتر - 2.400 كيلومتر	متوسط
أكثر من 2.400 كيلومتر	جيد

## - توجيهات عامة:

يجب أن يتتبع الطالب إلى بعض الأمور المتعلقة بصحة وسلامة القياس مثل الأسلوب الأمثل في الأداء بحيث لا يسرع ويستنفذ طاقته في بداية الاختبار، ومن التعليمات المهمة التي يجب أن تعطى للطالب خصوصاً المبتدئين لأول مرة ما يلي:

- ارتداء حذاء مناسب.
- البدء بإيقاع ثابت والمحافظة عليه.
- تنظيم عملية التنفس (نفس منتظم).
- في آخر دقيقة أو دقيقتين (بحسب لياقته ومستوى السمنة) يمكنه زيادة السرعة تدريجياً حتى إكمال الـ 12 دقيقة لقطع أكبر قدر ممكن من المسافة.

## 2. الضغط لأعلى لقياس القوة العضلية: للطلبة فقط



شكل (1)

- يوجد عدة اختبارات لقياس القوة العضلية للجسم ومن أشهرها اختبار الضغط لأعلى (Up)
- الغرض من الاختبار: القوة العضلية والتحمل العضلي لحزام الصدر الأمامي والذراعين.
  - الأجهزة والأدوات: أرض مستوية ولباد أرضي أو سجاد مريح.

- طريقة الأداء:

يبدأ الطالب بأخذ وضع الانبطاح المائل ثم ثني الذراعين من المرفقين للنزول بالجسم كاملاً حتى يلامس الصدر الأرض شكل (1).

- طريقة التسجيل:

تحسب عدد المرات الصحيحة حتى يتوقف الطالب أو عدم قدرته على أداء الاختبار بالشكل الصحيح ويتم مقارنة عدد المرات التي قام بها المفحوص بالجدول التالي:

جدول (5) معايير اختيار الضغط لأعلى من وضع الانبطاح المائل لقياس اللياقة العضلية

معايير اختيار الضغط لأعلى من وضع الانبطاح المائل لقياس اللياقة العضلية	
طلاب	
35 – 29	المستوى الثالث
28 – 17	المستوى الثاني
16 أو أقل	المستوى الأول

### 3. قياس المرونة ( من وضع الجلوس ومد الذراعين للأمام والركبتان مفرودتان ):

- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العضلات الخلفية للفخذ وأسفل الظهر.

- الأجهزة والأدوات : مسطرة أو شريط قياس (بالسننتيمتر) وشريط لاصق.

- طريقة الأداء :

- الاستعدادات الأولية: ضع المسطرة على الأرض وضع عليها قطعة من الشريط اللاصق وبعد ذلك قم بأداء بعض تمارين المرونة وذلك بإطالة عضلات أسفل الظهر والفخذين الخلفية , وذلك بمحاولة لمس أمشاط القدمين أو الاقتراب منهما مع وضع الجلوس الطويل ثم الثبات لمدة عشر ثوان.
  - اجلس على الأرض واضعاً المسطرة بين رجلينك (علامة الصفر تجاهك) مع فتح الرجلين لمسافة 30 سم ووضع القدمين (العقبين) على علامة 15 سم.
  - اطلب من زميلك أن يمسك بركبتك حتى لا تشيها في أثناء عمل الإطالة ثم ضع كفا على الآخر بحيث تكون الأصابع الوسطى فوق بعضها.
  - اثن جذعك للإمام ببطء ولأقصى ما تستطيع مع فرد الذراعين للإمام وابق لمدة ثانيتين لاحظ المسافة (بالسننتيمتر) التي استطعت الوصول إليها وذلك بالنظر إلى شريط القياس شكل (2).
- طريقة التسجيل : يتم تسجيل أفضل محاولة صحيحة من محاولتين أو ثلاثة محاولات.



جدول (6) يوضح تحديد مستوى برنامج المرونة (الارقام تشير الى المسافة بالسنتيمتر)



شكل (2)



تحديد مستوى برنامج المرونة (الارقام تشير الى المسافة بالسنتيمتر)		
48	المستوى الثالث	طلاب <input type="checkbox"/>
45- 25	المستوى الثاني	
أقل من 25	المستوى الاول	
56	المستوى الثالث	طالبات <input type="checkbox"/>
53- 33	المستوى الثاني	
أقل من 33	المستوى الاول	

- توجيهات عامة :

- غير مسموح بثني الركبتين أثناء عملية القياس .
- يجب أن تكون أصابع اليدين عند مستوى واحد أثناء تحريكها للأمام بحيث تكون اليدين فوق بعضهما بشكل متساوي تماماً.
- يترك للمفحوص حرية ثني الرقبة للأمام أثناء الاختبار.

#### 4. قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI):

- الغرض من الاختبار : قياس مؤشر كتلة الجسم.

- طريقة الأداء:

يتم أخذ قياسات الطول والوزن حيث يقاس الطول بالسنتيمتر عندما يقف الطالب وظهره مواجه لشريط القياس الملصق على الحائط بحيث يلامسه في ثلاث نقاط هي المنطقة الواقعة بين اللوحين، وأبعد نقطة للحوض من الخلف، وأبعد نقطة لسمانة الساقين، ويقاس الوزن بالكيلو غرام بالوقوف على الميزان الطبي حافي القدمين .

- طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) : يتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \text{الوزن (كجم)} \div (\text{الطول بالمتري})^2$$

- معايير مؤشر كتلة الجسم (BMI) :

جدول (7) معايير مؤشر كتلة الجسم

المستوى	التصنيف	مؤشر كتلة الجسم
الثالث	وزن طبيعي	أقل من 18.5 - 24.9
الثاني	زيادة في الوزن	25 - 29.9
الأول	بدانة	30 فأكثر

سوف يرشدك جدول التركيب الجسمي إلى مستوى التركيب الجسمي لديك والذي بناء عليه يمكنك تحديد تكرار التدريب من خلال النظر إلى التوصيات المتعلقة بتكرار التدريب ( أي مرات التدريب في الأسبوع) لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي على النحو التالي:

- **المستوى الأول:** تشير قياسات التركيب الجسمي الخاصة بك إلى أن كمية الشحوم في جسمك مرتفعة جداً ، لذلك نوصيك بعمل التدريبات الهوائية من **4 مرات إلى 6 مرات في الأسبوع** وتدريبات المرونة على الأقل **3 مرات في الأسبوع** وتدريبات اللياقة العضلية من **2 إلى 3 مرات في الأسبوع**.
- **المستوى الثاني:** تشير قياسات التركيب الجسمي الخاصة بك إلى أن كمية الشحوم في جسمك زائدة، لذلك نوصيك بعمل التدريبات الهوائية وتدريبات المرونة من **3 مرات إلى 5 مرات في الأسبوع** وتدريبات اللياقة العضلية من **2 إلى 3 مرات في الأسبوع**.
- **المستوى الثالث:** تشير قياسات التركيب الجسمي الخاصة بك إلى أن كمية الشحوم في جسمك طبيعية، لذلك نوصيك بعمل التدريبات الهوائية من **2 مرات إلى 3 مرات في الأسبوع** وتدريبات المرونة على الأقل **3 مرات في الأسبوع** وتدريبات اللياقة العضلية من **2 إلى 3 مرات في أسبوع**.

جدول (8) استمارة تسجيل البيانات الشخصية

البيانات الشخصية							
نسبة التحسن القياس البعدي = $\frac{\text{القياس البعدي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$ القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	مستوى اللياقة البدنية	النتائج	التاريخ	الاختبار	عنصر اللياقة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	المسافة المقطوعة <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اختبار مشي/جري <input type="checkbox"/>	اللياقة الهوائية <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(12) دقيقة <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اختبار مشي/جري <input type="checkbox"/>	اللياقة الهوائية <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	العدد <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الضغط لأعلى <input type="checkbox"/>	القوة العضلية <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	المسافة "سم" <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	المرونة <input type="checkbox"/>	المرونة <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مؤشر كتلة الجسم <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مؤشر كتلة الجسم <input type="checkbox"/>	التركيب الجسمي <input type="checkbox"/>

وبهذا نكون قد تعرفنا على طريقة قياس جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وبقي لنا أن نتعرف على البرامج الفردية الخاصة بتطوير هذه العناصر.

### البرنامج التدريبي لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة" وصفة النشاط البدني":

#### إرشادات خاصة بتنفيذ البرنامج:

- هذا البرنامج يتضمن تمارين لجميع عناصر اللياقة البدنية الأربعة ولجميع المستويات ، ما عليك إلا الرجوع إلى جدول رقم (8) والخاص بجمع البيانات الشخصية لتنفيذ البرامج الخاصة بعناصر اللياقة البدنية في المستويات التي تم تحديدها من خلال القياسات السابقة ، ولأداء التمارين يمكن الاستفادة من التمارين المصورة (المرقمة) لمساعدتك في أدائها ، من خلال زيارتك لموقع السنة الأولى المشتركة على الرابط:  
<http://ksu.edu.sa/sites/py/ar/mpy/departments/skilldevelopment/seha/content/pages/pep.aspx>
- اختر التدريبات التي تحتاج إليها سواء بأجهزة أو بدون أجهزة بمعرفتك مستوى لياقتك ، وكذلك لا يمنع من بعض التغيير حسب الرغبة الشخصية.
- عليك بأداء تمرينات الإحماء بصورة متدرجة في بذل الجهد ، قبل البدء في التدريب ، فيتم البدء بالجري الخفيف ويتبعه بعض تدريبات الإطالة المتنوعة لجميع العضلات.
- انتقل إلى التكرار الأعلى عندما تستطيع ذلك. بالإمكان التقدم في بعض التمارين والبقاء في بعضها الآخر.

- بمجرد وصولك إلى نهاية الأسبوع السادس فعليك أن تعيد تقويم لياقتك البدنية، وهذا يعني أنك تعيد الاختبارات نفسها المذكورة سابقا و تقارن التقدم الذي طرأ على كل عنصر من عناصر اللباقة البدنية.
- استخدم نتائج الاختبارات لتحديد المستوى الذي تحتاج الانتقال إليه في حالة وجود تقدم يؤهل لفعل ذلك، أما في حالة إكمالك لجميع مستويات هذا البرنامج فربما تكون جاهزا لعمل شيء مختلف، مثلا يمكنك استشارة مدربك في وصفة النشاط البدني ليرشدك إلى السبل المثلى لممارسة النشاط البدني من أجل الصحة
- عوض السوائل باستمرار، اشرب كوبا من الماء قبل التدريب وبعده ، احمل قنينة ماء معك في أثناء التدريبات الهوائية (المشي).
- زد نسبة الكالوري (الطاقة) المستقاة من الكربوهيدرات (النشويات) والخضار والفاكهة.
- لا تحتاج إلى التزود بفيتامينات إضافية لأداء تدريباتك.
- اعر جل اهتمامك لأي ألم (أو عدم ارتياح) قد تشعر به في أثناء أدائك بعض التمارين ، لاحظ انه من الطبيعي الشعور ببعض الآلام العضلية لفترة قد تصل إلى يومين أو ثلاثة من تاريخ بدء البرنامج، لكن عندما تواجه ألما مفاجئة في أثناء أدائك احد التمرينات الخاصة بهذا البرنامج، فعليك التوقف فورا والانتقال إلى التمرين الذي يليه ومن ثم حاول مجددا في فترة التدريب اللاحقة أن تؤدي جميع التمارين، وفي حالة الاستمرار في الشعور بالألم وخصوصا إذا كان هذا الألم في المنطقة العلوية من الجسم أو في الصدر فعليك التوقف عن أداء التمرين المؤلم واستشارة مدربك.
- أوقف التدريبات لبضعة أيام عندما لا تكون في صحة جيدة .

- عند عدم استطاعتك إكمال برنامجك في يوم من الأيام فحاول أن تكمل ولو جزء منه حتى وان لم يتجاوز ذلك 10 دقائق إلى 15 دقيقة من التدريب.
- لا تقلق في حال تركك فترة تدريب واحدة فلن يؤثر ذلك كثيرا على لياقتك.
- اختر الأجواء الملائمة لأداء التمارين.
- اجعل التدريب روتينيا يوميا واختر الوقت المناسب لذلك، لا تجعل وقت التدريب يتعارض مع واجبات أو التزامات أخرى فقد يتسبب ذلك في تركك البرنامج التدريبي بالكلية.
- إتبع ملخص التوصيات المتعلقة بممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وهي :
  1. مستوى المجهود البدني المطلوب متوسط الشدة ولا يلزم أن يكون عال الشدة أو مجهد
  2. المدة الزمنية تتراوح بين 30 – 60 دقيقة في الوحدة التدريبية اليومية ، هذا بالإضافة إلى إمكانية تجزئتها إلى فترات متقطعة بشرط ألا تقل كل فترة عن 10 دقائق متواصلة من الممارسة وأن لا تشمل الإحماء والتهدئة.
  3. التكرار الأسبوعي أكثر مرونة من حيث أيام الممارسة بشرط أن لا يقل عن 5 أيام في الأسبوع ، أما إذا كان مستوى الجهد عالي فيكفي 3 - 4 أيام بشرط أن يكون مستوى المجهود شديد في جميع أيام التدريب.
  4. هناك مؤشر آخر يوضح بأن الفوائد الصحية من ممارسة النشاط البدني بشدة متوسطة يمكن أن يؤدي بشكل متفرق ومتنوع بما مجموعه 150 دقيقة في الأسبوع بحيث لا يقل النشاط البدني المتوسط الشدة عن 10 دقائق متواصلة .






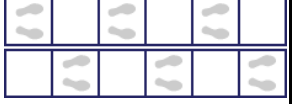



2 - تدريبات هوائية باستخدام أجهزة :






Lifecycles						Cross Trainers						Treadmills						الأجهزة	
L1		L2		L3		L1		L2		L3		L1		L2		L3		المستوى	
RPM	Level	RPM	Level	RPM	Level	Speed	Level	Speed	Level	Speed	Level	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	حمل التدريب	
																		الأسبوع	
قياس قبلي وتحديد مستوى																		40 min	الأول
60	4	60	5	60	6	6	4	6	5	6	6	4	-	5	-	6	-	3*10 min	الثاني
1*(30s-90s-30s-75s-30s-60s-30s-45s-30s-30s)																		2*450 sec	الثالث
70-50	6	80-60	6	90-70	6	7 - 5	6	8 - 6	6	9 - 7	6	6 - 4	-	8 - 6	-	9 - 7	-		
1*(75s-120s-75s-120s)																		3*390 sec	الرابع
60-40	6	70-50	6	80-60	6	6 - 4	6	7 - 5	6	8 - 6	6	5-3	-	6 - 4	-	8 - 6	-		
60	4	60	5	60	6	6	4	6	5	6	6	4	-	5	-	6	-	3*12 min	الخامس
1*(30s-90s-30s-75s-30s-60s-30s-45s-30s-30s)																		3*450 sec	السادس
70-50	6	80-60	6	90-70	6	7 - 5	6	8 - 6	6	9 - 7	6	6 - 4	-	8 - 6	-	9 - 7	-		
1*(75s-120s-75s-120s)																		2*390 sec	السابع
60-40	8	70-50	8	80-60	8	6 - 4	8	7 - 5	8	8 - 6	8	5-3	4	6 - 4	4	8 - 6	4		

Lifecycles						Cross Trainers						Treadmills						الأجهزة	
L1		L2		L3		L1		L2		L3		L1		L2		L3		المستوى	
RPM	Level	RPM	Level	RPM	Level	Speed	Level	Speed	Level	Speed	Level	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	حمل التدريب	
																		الأسبوع	
50	6	60	6	80	6	5	6	6	6	7	6	4	4	5	4	6	4	3*10 min	الثامن
1*(30s-90s-30s-75s-30s-60s-30s-45s-30s-30s)																		2*450 sec	التاسع
60-40	8	70-50	8	80-60	8	6-4	8	7-5	8	8-6	8	6-4	4	7-5	4	8-6	4		
1*(75s-120s-75s-120s)																		3*390 sec	العاشر
60-40	8	70-50	8	80-60	8	6-4	8	7-5	8	8-6	8	5-3	4	6-4	4	8-6	4		
50	6	60	6	80	6	5	6	6	6	7	6	4	4	5	4	6	4	3*12 min	الحادي عشر
1*(30s-90s-30s-75s-30s-60s-30s-45s-30s-30s)																		3*450 sec	الثاني عشر
60-40	8	70-50	8	80-60	8	6-4	8	7-5	8	8-6	8	6-4	4	7-5	4	8-6	4		
قياس بعدي																		40 min	الثالث عشر

**3 - تدريبات هوائية بأدوات وبدون أدوات :**

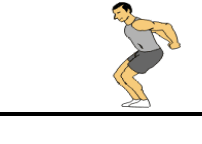
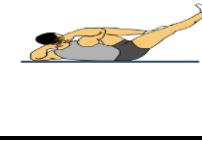
12 - 9			8 - 5			4 - 2			الأسابيع	شكل التمرين	رقم التمرين
الراحة	التكرارات	المجموعات	الراحة	التكرارات	المجموعات	الراحة	التكرارات	المجموعات	حمل التدريب المستوي		
--	7min	1	--	5 min	1	--	3 min	1	الأول		1
--	9min	1	--	7min	1	--	5 min	1	الثاني		
--	10min	1	--	8min	1	--	6min	1	الثالث		
10 sec	20	4	10 sec	16	4	10 sec	10	4	الأول		2
10 sec	24	4	10 sec	18	4	10 sec	12	4	الثاني		
10 sec	32	4	10 sec	24	4	10 sec	16	4	الثالث		
10 sec	5	4	10 sec	4	4	10 sec	4	3	الأول		3
10 sec	6	4	10 sec	5	4	10 sec	4	4	الثاني		
10 sec	8	4	10 sec	6	4	10 sec	5	4	الثالث		
10 sec	5	4	10 sec	4	4	10 sec	4	3	الأول		4
10 sec	6	4	10 sec	5	4	10 sec	4	4	الثاني		
10 sec	8	4	10 sec	6	4	10 sec	5	4	الثالث		
15 sec	120 sec	3	15 sec	90 sec	3	15 sec	60 sec	3	الأول		5
15 sec	120 sec	4	15 sec	90 sec	4	15 sec	60 sec	4	الثاني		
15 sec	120 sec	5	15 sec	90 sec	5	15 sec	60 sec	5	الثالث		

تابع تدريبات هوائية بأدوات وبدون أدوات :

12 - 9			8 - 5			4 - 2			الأسابيع	شكل التمرين	رقم التمرين
الراحة	التكرارات	المجموعات	الراحة	التكرارات	المجموعات	الراحة	التكرارات	المجموعات	حمل التدريب / المستوى		
10 sec	20	4	10 sec	16	4	10 sec	10	4	الأول		6
10 sec	24	4	10 sec	18	4	10 sec	12	4	الثاني		
10 sec	32	4	10 sec	24	4	10 sec	16	4	الثالث		
10 sec	10	4	10 sec	10	3	10 sec	8	3	الأول		7
10 sec	12	4	10 sec	10	4	10 sec	8	4	الثاني		
10 sec	16	4	10 sec	12	4	10 sec	10	4	الثالث		
15 sec	12	3	15 sec	10	3	15 sec	8	3	الأول		8
15 sec	16	3	15 sec	12	3	15 sec	10	3	الثاني		
15 sec	20	3	15 sec	16	3	15 sec	12	3	الثالث		
10 sec	10	4	10 sec	10	3	10 sec	8	3	الأول		9
10 sec	12	4	10 sec	10	4	10 sec	8	4	الثاني		
10 sec	16	4	10 sec	12	4	10 sec	10	4	الثالث		
60 sec	sec45	2	--	60 sec	1	--	45 sec	1	الأول		10
60 sec	sec45	2	--	60 sec	1	--	45 sec	1	الثاني		
60 sec	sec45	2	--	60 sec	1	--	45 sec	1	الثالث		

4- تدريب اللياقة العضلية :

12 - 9			8 - 5			4 - 2			الأسابيع	شكل التمرين	رقم التمرين
الراحة	التكرارات	المجموعات	الراحة	التكرارات	المجموعات	الراحة	التكرارات	المجموعات	حمل التدريب المستوي		
10 sec	5	4	10 sec	4	4	10 sec	4	3	الأول		11
10 sec	6	4	10 sec	5	4	10 sec	4	4	الثاني		
10 sec	8	4	10 sec	6	4	10 sec	5	4	الثالث		
10 sec	5	4	10 sec	4	4	10 sec	4	3	الأول		12
10 sec	6	4	10 sec	5	4	10 sec	4	4	الثاني		
10 sec	8	4	10 sec	6	4	10 sec	5	4	الثالث		
15 sec	4	2	15 sec	3	2	15 sec	2	2	الأول		13
15 sec	6	2	15 sec	4	2	15 sec	3	2	الثاني		
15 sec	5	3	15 sec	6	2	15 sec	4	2	الثالث		
10 sec	6	3	10 sec	5	3	10 sec	4	3	الأول		14
10 sec	5	4	10 sec	6	3	10 sec	5	3	الثاني		
10 sec	6	4	10 sec	5	4	10 sec	6	3	الثالث		
10 sec	4	3	10 sec	3	3	10 sec	3	2	الأول		15
10 sec	5	4	10 sec	5	3	10 sec	4	3	الثاني		
10 sec	5	5	10 sec	5	4	10 sec	5	3	الثالث		

12 - 9			8 - 5			4 - 2			الأسابيع حمل التدريب المستوي	شكل التمرين	رقم التمرين
الراحة	التكرارات	المجموعات	الراحة	التكرارات	المجموعات	الراحة	التكرارات	المجموعات			
10 sec	6	2	10 sec	5	2	10 sec	4	2	الأول		16
10 sec	5	3	10 sec	6	2	10 sec	5	2	الثاني		
10 sec	6	3	10 sec	5	3	10 sec	6	2	الثالث		
15 sec	8	3	15 sec	6	3	15 sec	4	3	الأول		17
15 sec	10	3	15 sec	8	3	15 sec	6	3	الثاني		
15 sec	12	3	15 sec	10	3	15 sec	8	3	الثالث		
15 sec	8	3	15 sec	6	3	15 sec	5	3	الأول		18
15 sec	10	3	15 sec	8	3	15 sec	6	3	الثاني		
15 sec	12	3	15 sec	10	3	15 sec	8	3	الثالث		
10 sec	6	3	10 sec	5	3	10 sec	4	3	الأول		19
10 sec	5	4	10 sec	6	3	10 sec	5	3	الثاني		
10 sec	6	4	10 sec	5	4	10 sec	6	3	الثالث		
10 sec	4	3	10 sec	3	3	10 sec	3	2	الأول		20
10 sec	5	4	10 sec	5	3	10 sec	4	3	الثاني		
10 sec	5	5	10 sec	5	4	10 sec	5	3	الثالث		

### ثالثاً: المشاريع الاختيارية :

يختار الطالب واحداً من المشاريع الآتية خلال الاسبوع الثاني ويلتزم الطالب بتطبيق المعايير للمشروع المختار.

المشروع	آليه التنفيذ	معايير التقييم	الدرجة	الموعد النهائي للتسليم
1.دورة الإسعاف الأولي (15 درجة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسجيل الطالب في المشروع لدى المدرب.</li> <li>- يتابع الطالب الجهات التنظيمية المعتمدة لتنظيم الدورات (عمادة السنة الأولى المشتركة ، جمعية الهلال الاحمر ، جمعية الطب الأمريكية ، كلية العلوم التطبيقية).</li> <li>- يحدد الطالب الجهة التي سوف يتدرب لديها ويعلن لمدرسه.</li> <li>- حضور الدورة وتسليم شهادة اجتياز الدورة لمدرسه.</li> </ul>	اجتياز الدورة والحصول على شهادة معتمدة من جهة معترف بها خلال العام الدراسي الحالي.	15	من الأسبوع (9) الى (13)
2. البحث (15 درجة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسجيل الطالب في المشروع لدى المدرب.</li> <li>- اختيار الطالب لمشكلة مرتبطة بنمط الحياة الصحي.</li> <li>- إعداد البحث ورقياً ، مع نسخة الكترونية يرفعها الطالب على الحقيبة التفاعلية.</li> </ul>	- عنوان البحث: ان يكون واضحاً ومحدداً ومعبراً عن مضمون البحث.	2	الأسبوع (4)
		- المقدمة ومشكلة البحث:	2	الأسبوع (6)



		- ان تتضمن التمهيد ، الاهمية ، التعبير عن المشكلة بشكل واضح.	- عدد صفحات البحث (10 – 20) صفحة مرقمة. - الغلاف يشمل جميع المعلومات الاساسية للطالب. - يتم الالتزام بمواعيد التسليم المرحلي وموعد التسليم النهائي. - الاسبوع الثالث عشر هو الموعد النهائي لتسليم المشروع كاملا بنسخته الورقية والإلكترونية.
الأسبوع ( 6 )	2	- الاهداف: ان تكون واضحة ومحددة وموضوعية.	
الأسبوع (9)	3	- الاطار النظري والدراسات السابقة: ان يشمل أبعاد وجوانب المشكلة مدعوما بثلاث دراسات سابقة مرتبطة بموضوع البحث.	
الأسبوع ( 11 )	2	- الاستنتاجات والتوصيات: ان تكون متسلسلة ومنطقية وقابلة للتطبيق.	
الأسبوع ( 12 )	2	- المراجع: حديثة ومتنوعة ومرتبطة ابجدياً وفقاً ( APA ) .	
الأسبوع ( 13 )	2	- يسلم البحث كاملاً بغلاف لائق.	

تخصم درجة واحد في حالة التأخر عن التسليم في الموعد المحدد.			
من الاسبوع (9) الى (13)		- توزيع الدرجات المعيارية على المعدل اليومي لعدد الخطوات :	<p>- تسجيل الطالب في المشروع لدى المدرب.</p> <p>- استخدام برنامج محفز لرياضة المشي.</p> <p>- يحتسب المعدل اليومي لعدد الخطوات لثلاثة أيام في الاسبوع ولمدة (6) أسابيع تبدأ من الأسبوع الرابع.</p> <p>- المعدل اليومي لعدد الخطوات = مجموع الخطوات في اسبوع ÷ (3) أيام.</p> <p>- الدرجة النهائية للبرنامج = مجموع درجات (6) اسابيع ÷ (3).</p> <p>- تسجل البيانات مع المدرب في استمارة التسجيل المعدة لذلك.</p>
	2	- > 3000 خطوة	
	3	- 3001 – 3500 خطوة	
	4	- 3501 – 4000 خطوة	
	5	- 4001 – 4500 خطوة	
	6	- 4501 خطوة فأكثر.	
	3	- يرفع الطالب صورة لاستمارة التسجيل بها عدد الخطوات التي أداها اسبوعياً على الحقيبة التفاعلية.	

**3 -**  
**برنامج**  
**خطوتي**  
**15)**  
**(درجة)**



## توجيهات عامة لبرنامج خطوتي :

### الأجهزة والأدوات :

جهاز عداد الخطى يعطي قراءة رقمية لعدد الخطوات المقطوعة وعدد الكيلومترات المقطوعة والزمن المستغرق و عدد السرعات الحرارية المصروفة أثناء النشاط البدني. □

### طريقة الأداء:

- بعد فتح الجهاز تظهر لنا شاشة القراءة في الأعلى تخص حساب الكيلومترات المقطوعة والقراءة في الأسفل تخص الساعة نضغط على زر **add /clear** لتصفير عداد الكيلومترات ثم نضغط على زر **set** لضبط نظام الساعة 12 ساعة أو 24 ساعة ثم نضغط على زر **set** لضبط الساعة ثم نضغط على زر **set** لضبط الدقائق.
- ثم نضغط على زر **set** لإدخال طول الخطوة للمفحوص في الأسفل ويمكن استخدام زر **add /clear** لاختيار الطول الخطوة ثم نضغط على زر **set** ثم ندخل وزن المفحوص بالكيلو جرام ويمكن استخدام زر **add /clear** لاختيار الوزن ثم نضغط على زر **set**

- بعد أن يتم إدخال بيانات المفحوص يتم الضغط على زر mode ثم الضغط على set لبدء حساب الوقت الذي يستغرقه المفحوص أثناء المشي في أسفل الشاشة وحساب الكيلو مترات المقطوعة في أعلى الشاشة. ثم نعلق الجهاز في أعلى البنطال بمحاذاة عظمة الورك.
- نستمر في النشاط البدني حتى نصل إلى نهاية الوقت المحدد للممارسة وبالضغط على زر ( mode ) ، يمكن التعرف على عدد السرعات الحرارية المصروفة أثناء النشاط البدني والكيلو مترات المقطوعة بالضغط على زر ( mode )
- وبالضغط على زر يمكن حساب عدد نبضات القلب أثناء النشاط أو بعد التوقف فوراً من النشاط ووضع أعلى إصبع السبابة في وسط الدائرة خلف الجهاز .

## رابعاً: المشاركة الصفية:

يقوم المدرب برصد الدرجات المتعلقة بمشاركة الطالب **داخل القاعة الدراسية** وتتضمن الآتي:

الدرجة	معايير التقييم	آلية التنفيذ
2	- التفاعل الصفّي: ( التفاعل مع المدرب أثناء الشرح والتدريبات، المبادرة والإيجابية، المشاركة في الأنشطة).	- يقوم المدرب برصد درجات التفاعل والمشاركة للطالب في القاعة والحقيبة التفاعلية.
2	- احضار الادوات: (الحقيبة الورقية – الاقلام - ...) والالتزام بالزي الرياضي في التطبيق العملي للطالب والنظري بالزي الرسمي للمملكة.	- تكليف الطالب بالواجبات والأنشطة المطلوبة.
2	- الانضباط الصفّي: الالتزام بالحضور والانصراف في الأوقات المحددة للجلسة التدريبية، وسلوكيات الطالب داخل القاعة.	- التقييم المستمر من خلال القياسات والاختبارات القصيرة.
2	- المشاركة في الحقيبة التفاعلية: ترفع مشاركتين على الأقل ولا تدخل ضمن المشروع.	

