



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





اللياقة البدنية



المفاهيم الرئيسة:

- اللياقة البدنية
- النشاط البدني



إن ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية، حيث أثبتت الدراسات أن المراهقين الذين يمارسون النشاط البدني بشكل مستمر مثل: المشي وركوب الدرجات الهوائية، يتمتعون بلياقة أعلى في القلب والرئتين وعظام أقوى، ويكونون أقل عرضة للتوتر والاكتئاب. ويساعد الانتظام في ممارسة النشاط البدني على تنشيط عمل الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على نقل الأكسجين إلى أجزاء الجسم جميعها ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته وتحسن وظائفه الإدراكية مثل الفهم واليقظة والتذكر.

وتؤثر أنماط الحياة المعيشية المعاصرة على صحتنا بشكل خاص، حيث أظهرت الإحصائيات أن الخمول (عدم ممارسة النشاط البدني) يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية إلى الوفاة والإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة وأمراض السرطان.

موقع بداية التعليمي | beaday.com

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : «علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل» .
برأيك لماذا اختص عمر بن الخطاب رضي الله عنه هذا النوع من الأنشطة الرياضية.

في البيئة العربية كانت وسائل النقل متمثلة في ركوب البر والبحر فكان لزاماً على الصغار ان يتعلموا هذه الصفات من ركوب الخيل والسباحة والرمية مهمة كأحد أساليب الدفاع ودخول الحروب في الإسلام وتشمل الضرب بالنبال والمبارزة بالسيف مما يسهل التعايش مع طبيعة البيئة قديماً وكثرة حروبها وفتوحها

معلومة إثرائية

سعيًا لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية ٢٠٢١-٢٠٢٥، الذي يهدف إلى إعداد مواطنين منافسين عالمياً، كما يسعى برنامج جودة الحياة إلى تعزيز الرفاهية البدنية للطلاب من خلال زيادة تعزيز ممارسة الرياضة في المؤسسات التعليمية.



أن ممارسة الرياضة لا تكون على حساب واجبات أخرى ذات أهمية، كأداء العبادات، و الواجبات المدرسية والأسرية.

الرشاقة

القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة.



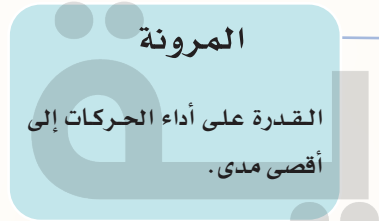
التوافق العضلي والعصبي

القدرة على تحريك أكثر من جزء في الجسم في اتجاهات مختلفة بنفس الوقت.



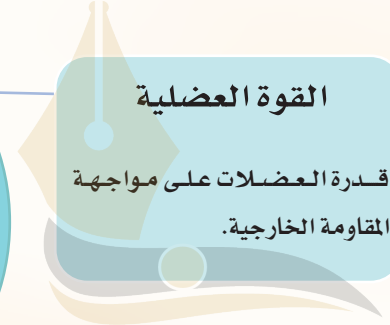
المرونة

القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى.



القوة العضلية

قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية.

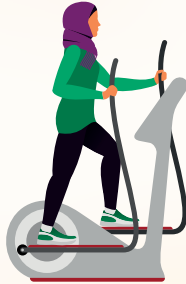


عناصر اللياقة البدنية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

التحمل

القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.



السرعة

القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن.



التوازن

المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة مثل المشي على قدم واحدة.





تختلف اللياقة البدنية من شخص لآخر على سبيل المثال: النشاط البدني متوسط الشدة لشخص ما يكون منخفض الشدة عند شخص آخر أكثر لياقة أو العكس.

النشاط البدني:

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاكاً للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.

نوع النشاط البدني

الاستطالة

تساعد أنشطة الاستطالة على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها ورفع القدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة. مثل: التمدد ولمس أصابع القدمين، والقيام بتمارين اليوغا وغير ذلك من الأنشطة.



تقوية العظام

هذا النشاط يساعد على جعل العظام قوية كعظام القدمين والساقين. مثل: الجري والمشي والقفز على الحبل ورفع الأوزان وغيرها.



تقوية العضلات

يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل. مثل: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وتسليق السلالم.



النشاط الهوائي

هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم كعضلات الذراعين والساقين، مثل: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والقفز وغيرها.



مقدار النشاط البدني الذي يُوصى به حسب الفئة العمرية :

الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و١٧ عاماً :	البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٦٤ عاماً :	مقدار النشاط
تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني مدة ٦٠ دقيقة يومياً على الأقل، ويتراوح النشاط بين الاعتدال والشدة ومن الأنشطة المقترحة: المشي، والجري، وكرة القدم، وكرة السلة، وركوب الدراجات.	تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني المتوسط مدة ١٥٠ دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو مزاولة النشاط البدني الشديد مدة ٧٥ دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من الاثنين معاً.	

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

مدة ممارسة النشاط البدني وفقاً للهدف

من أجل الصحة	من أجل اللياقة البدنية	من أجل خفض الوزن
(٦٠-٣٠) دقيقة	(٦٠-٢٠) دقيقة	(٩٠-٦٠) دقيقة



يجب استشارة الطبيب لمعرفة النشاط البدني المناسب للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة مثل : أمراض القلب، وأمراض الرئة، أو مرض السكري أو ضغط الدم المرتفع .

مراحل ممارسة النشاط البدني

المرحلة الأولى:

مرحلة اكتساب اللياقة البدنية: وتستمر من ٤-٦ أسابيع من النشاط البدني.

المرحلة الثانية:

مرحلة تحسن اللياقة البدنية، وتقوم هذه المرحلة من ٤-٦ أسابيع يتم خلالها زيادة مدة النشاط البدني.

المرحلة الثالثة:

مرحلة المحافظة على مستوى اللياقة البدنية، حيث يتم خلال هذه المرحلة الإبقاء على مستوى اللياقة البدنية للممارس.

إرشادات عامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وآمن:

- ممارسة النشاط البدني بانتظام لرفع مستوى اللياقة البدنية.
- استخدام الأدوات والمستلزمات المناسبة للحماية مثل: استخدام خوذة، و سادات الكوع والركبة، ونظارات واقية عند قيادة الدراجة الهوائية.
- وضع أنشطة تناسب الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.
- التدرج في رفع مستوى النشاط وزيادته مع مرور الوقت .
- تنويع وتوزيع الأنشطة على مدار الأسبوع.
- ممارسة النشاط البدني في أماكن آمنة.
- ممارسة النشاط البدني في مكان نظيف وذي تهوية مناسبة.
- التوقف عن ممارسة الرياضة واستشارة الطبيب في حال الشعور بأحد الأعراض التالية مثل (ألم في الصدر والكتفين، ضيق في التنفس، دوخة وغثيان).
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني (مثل: المشي مسافة ٥ كيلومترات)، ومكافأة الذات عند تحقيق الأهداف وزيادتها تدريجياً.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لاكتساب مزيد من القوة والتحمل والتعافي الجيد بعد التمرين.
- الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب كمية من السوائل.

تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف العمر، والوزن، والحالة البدنية، كما تختلف أيضاً باختلاف مقدار النشاط البدني المتبع وشدته.



معلومة
إثرائية

من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن تناول كميات كبيرة من البروتين وحده يزيد كتلة العضلات، والصواب هو أن التركيز على تناول الكثير من البروتين يحرم الجسم من الحصول على حصته من الكربوهيدرات والتي تعد مصدر الطاقة لممارسة الرياضة.



دون ثلاثاً من معوقات النشاط البدني.

عدم امتلاك وقت كافي من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية الاحساس بالألم في البداية عدم الإلمام بكيفية ممارسة الرياضة

إثرائية

من المهم الحرص
على تمارين التقوية
للجسم وبناء العظام
في مرحلة الطفولة
والشباب للمحافظة
على القوة عند البلوغ
وتأخير وهن العظام
والعضلات الناتج
عن التقدم في العمر
والذي يحدث عند بلوغ
(٥٠) سنة.

موقع بداية التعليمي | beaday.com

- ١ زيادة كفاءة القلب والرئتين.
- ٢ زيادة مستوى كفاءة العضلات والمرونة.
- ٣ خفض نسبة الدهون في الجسم، والمحافظة على الوزن الصحي.
- ٤ المحافظة على صحة العظام.
- ٥ خفض مستوى الدهون في الدم.
- ٦ الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- ٧ تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الثقة في النفس.
- ٨ خفض أعراض القلق والاكتئاب.
- ٩ زيادة القدرات الإدراكية.
- ١٠ زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- ١١ تحسين التركيز والتعلم.





من مستهدفات الرؤية في المملكة العربية السعودية بحلول عام ٢٠٣٠ زيادة ممارسي الرياضة بنسبة ٤٠٪ ومن ذلك تهيئة الأماكن المناسبة لممارسة الرياضة بهدف تعزيز الصحة العامة، مثل تزويد الحدائق والمنتزهات بأجهزة رياضية، وتخصيص أماكن لممارسة رياضة المشي.

دون واجبك الوطني تجاه هذه الأماكن؛

المحافظة على نظافة المكان

عدم العيث بالأجهزة

التزام الهدوء وعدم نشر الفوضى

المحافظة على الممتلكات العامة؛ وأن نكون على قدر من المسؤولية



بالرجوع إلى مصادر التعلم: أبد رأيك في المقولة التالية "عدم التعرق بعد ممارسة

الرياضة يدل على أن الشخص لا يعمل بجهد كاف"؟

عدم التعرق بعد ممارسة الرياضة ليس مقياساً للجهد المبذول فهناك عدة

أسباب لعدم التعرق أثناء ممارسة الرياضة :

الوراثة

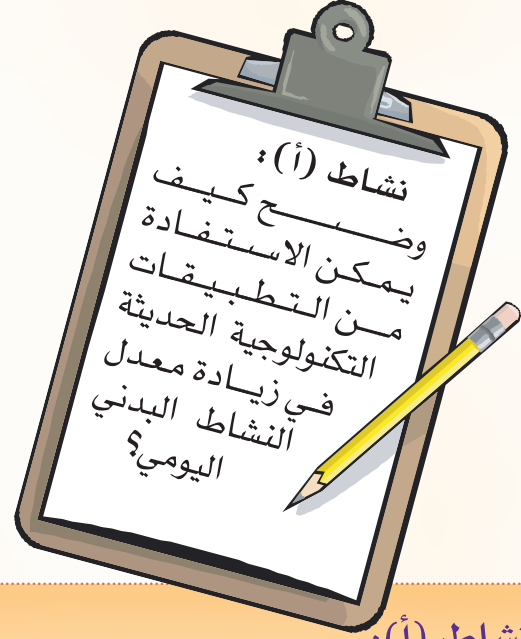
الجفاف أو عدم الحصول على سوائل كافية في جسمك قبل أو التمرين أو

بعده

بعض الحالات المرضية

نشاط (ب):

الجري في المكان نفسه
تمارين الجلوس والوقوف في نفس المكان
تمرين القفز في نفس المكان
عدة مرات وفي جميع الاتجاهات
تمرين تحريك الذراعين والساقين جانباً



نشاط (أ):

كشفت دراسة جديدة أن تطبيقات اللياقة البدنية للهواتف الذكية وأجهزة تتبع الأنشطة التي يمكن ارتداؤها تعزز بالفعل مستويات النشاط البدني حيث تضمنت تقنيات تغيير السلوك مثل المراقبة الذاتية والتعليقات وتقديم النصائح

