



# طرائق قياس النشاط

المرحلة الدراسية: ثانوي مقررات

إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف  
nawaf@live.at



YouTube



والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

طرائق قياس النشاط



إعداد أ. نواف المنيف



# أهداف الدرس الجديد



أن يقيس الطالب مستوى  
النشاط البدني اليومي  
بالطرائق المبسطة





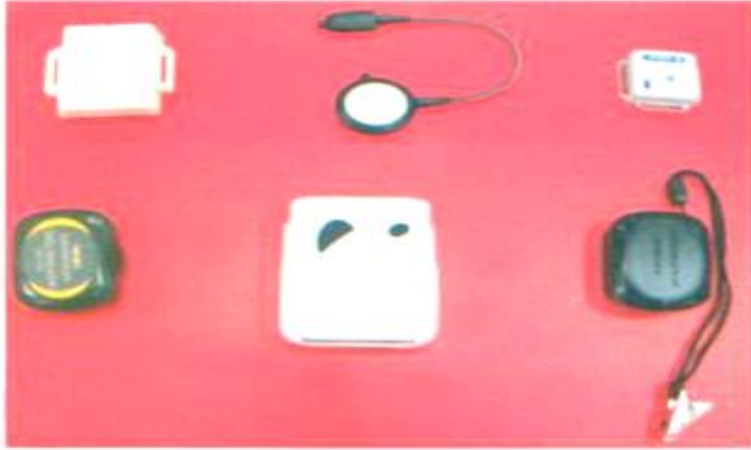
# استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن طرائق  
قياس النشاط؟



Follow me!

## طرائق قياس النشاط



الشكل (٢-٢) أجهزة قياس النشاط البدني

تعددت طرائق النشاط البدني، فمنها: ما هو بسيط في التطبيق والكلفة، مثل: استبانة النشاط البدني، ومنها: ما هو معقد وأكثر كلفة، مثل: أجهزة قياس الحركة وتعداد الخطى وقياس ضربات القلب واستهلاك الأوكسجين واستخدام الماء المشع، ولكل أسلوب وجهاز مميزات وعيوب (الشكل رقم ٢-٢) وللإستبانة العديد من العيوب والمزايا فهي الأكثر سهولة عند التطبيق وغير مكلفة ويمكن تحويل مستويات النشاط البدني فيها إلى طاقة مصروفة من خلال مصنف الأنشطة السابق، كما يمكن الحصول على بيانات لعدد كبير من الأشخاص، وفي المقابل فإن عيوبها تكمن

في أنها تُعدّ عرضة للتقدير الشخصي وهي منخفضة الثبات والصدق ولا تصلح لصغار السن، وربما تطويل أسئلتها يفضي للملل ومن ثم يؤثر على الصدق الداخلي لها، ويمكنك الاطلاع على استبانة قياس النشاط البدني في نهاية هذه



مثال

## مثال للمهارة

من مميزات أجهزة القياس:

١. عالية الثبات والصدق
٢. تصلح لصغار السن
٣. تكون الأسنلة فيها قليلة مقارنة بالاستمارة

من عيوب أجهزة القياس:

١. مكلفة
٢. قد تحتاج إلى أماكن خاصة لتنفيذها
٣. صعوبة نقل بعض الأجهزة من مكانها لتنفيذ القياس

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

## مثال للمهارة

أجهزة قياس النشاط البدني تقيس:

- الحركة
- عدد الخطوات
- ضربات القلب
- استهلاك الأوكسجين
- استخدام الماء المشع

**ملاحظة:** بعض الأجهزة تكون في معامل رياضية

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



# نموذج استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب من ١٥ - ٢٥





طالب (اذكر المرحلة الدراسية):  المتوسطة  الثانوية  الجامعية  
 موظف (اذكر طبيعة العمل):  مكتبي  ميداني  
 دون عمل (ليس بطالب ولا بموظف)  
الحالة الاجتماعية:  متزوج  متزوج وله أولاد  أعزب

(١) كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة المشي؟  
 لا أمارس  مرة واحدة  مرتان  ٣ مرات  
 ٤ مرات  ٥ مرات  ٦ مرات  ٧ مرات فأكثر

(٢) في حالة ممارستك المشي بانتظام، طبيعته؟  
 مشي بطيء  مشي معتدل السرعة  مشي سريع

(٣) في حالة ممارستك المشي بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟  
 أقل من ٢٠ دقيقة  ٢٠ دقيقة  ٣٠ دقيقة  ٤٥ دقيقة  
 ساعة واحدة  ساعة ونصف  ساعتان

(٤) كم مرة في اليوم تقوم بصعود الدرج سواء في المدرسة أو العمل أو المنزل أو في كليهما معاً؟  
(دور واحد يساوي مرة واحدة، ودوران يساويان مرتان، أما صعود دور واحد مرتين في اليوم فيساوي مرتان، وهكذا).

لاشيء  مرة إلى مرتين  ٣-٤ مرات   
٦-٥ مرات  ٧-٨ مرات  ٩مرات فأكثر

٥) كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما؟

لا أمارس  مرة واحدة  مرتان  ٣مرات   
٤مرات  ٥مرات  ٦مرات  ٧مرات فأكثر

٦) في حالة ممارستك الهرولة أو الجري بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة  ٢٠ دقيقة  ٣٠ دقيقة  ٤٥ دقيقة   
ساعة واحدة  ساعة ونصف  ساعتان فأكثر

٧) كم مرة في الأسبوع تستخدم بانتظام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما؟

لاشيء  مرة واحدة  مرتان  ٣مرات   
٤مرات  ٥مرات  ٦مرات  ٧مرات فأكثر

٨) في حالة استخدامك للدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية بانتظام، كم تستغرق من الوقت كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة  ٢٠ دقيقة  ٣٠ دقيقة  ٤٥ دقيقة   
ساعة واحدة  ساعة ونصف  ساعتان فأكثر

١١) كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة وغير مجهددة بدنياً (مثل: كرة الطائرة، تنس

الطاولة، البولينج، وما شابه ذلك)؟

لا أمارس  مرة واحدة  مرتان  ٣ مرات  
 ٤ مرات  ٥ مرات  ٦ مرات  ٧ مرات فأكثر

١٢) في حالة ممارستك تلك الرياضات معتدلة الشدة بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة  ٢٠ دقيقة  ٣٠ دقيقة  ٤٥ دقيقة  
 ساعة واحدة  ساعة ونصف  ساعتان فأكثر

١٣) كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية مرتفعة الشدة ومجهددة بدنياً (مثل: كرة السلة، كرة اليد، كرة

القدم، التنس الأرضي، الإسكواش... إلخ).

لا أمارس  مرة واحدة  مرتان  ٣ مرات  
 ٤ مرات  ٥ مرات  ٦ مرات  ٧ مرات فأكثر

١٤) في حالة ممارستك تلك الرياضات مرتفعة الشدة بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة  ٢٠ دقيقة  ٣٠ دقيقة  ٤٥ دقيقة  
 ساعة واحدة  ساعة ونصف  ساعتان فأكثر



١٧) كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام التدريب بالأثقال (أو بناء الأجسام)؟

لا أمارس  مرة واحدة  مرتان  ٣ مرات

٤ مرات  ٥ مرات  ٦ مرات  ٧ مرات فأكثر

١٨) في حالة ممارستك التدريب بالأثقال أو بناء الأجسام بانتظام، كم من الوقت تستغرق في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة  ٢٠ دقيقة  ٣٠ دقيقة  ٤٥ دقيقة

ساعة واحدة  ساعة ونصف  ساعتان فأكثر

١٩) كم مرة في الأسبوع تقوم بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل: العمل في الحديقة المنزلية، أو غسيل السيارة

... إلخ)؟

لا أمارس  مرة واحدة  مرتان  ٣ مرات

٤ مرات  ٥ مرات  ٦ مرات  ٧ مرات فأكثر

٢٠) في حالة قيامك بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية، كم من الوقت تستغرق في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة  ٢٠ دقيقة  ٣٠ دقيقة  ٤٥ دقيقة

ساعة واحدة  ساعة ونصف  ساعتان فأكثر

٢١) هل تقوم بانتظام بممارسة أنشطة بدنية أو (رياضية) أخرى غير التي سبق ذكرها؟

لا  نعم

- في حالة الإجابة بـ(لا): فضلاً انتقل إلى السؤال رقم (٢٥) مباشرة.

- في حالة إجابتك بـ(نعم): فضلاً أكمل بقية الأسئلة التالية:

٢٢) ما هذه النشاطات البدنية أو (الرياضية) التي تقوم بممارستها بانتظام (في السؤال رقم ٢١)؟

٢٥) عند ممارستك النشاط البدني أو (الرياضي) ، أين يكون غالباً مكان الممارسة؟

- في المنزل  في المدرسة أو الجامعة  في الشارع أو الساحات العامة  
 في مركز رياضي أو ترويحي  في النادي  
 في أماكن أخرى (فضلاً اذكرها).....

٢٦) مع من تمارس النشاط البدني أو (الرياضي) في المعتاد؟

- لا أحد  مع الأصدقاء  مع الأقارب  
 مع زملاء الدراسة  مع آخرين (فضلاً اذكر من هم).....

٢٧) متى - عادة - تمارس النشاط البدني (أو الرياضي)؟

- صباحاً  بعد الظهر  بعد العصر  
 بعد المغرب  بعد العشاء  لا يوجد وقت محدد

٢٨) في حالة ممارستك النشاط البدني أو (الرياضي) بانتظام، ما الأسباب وراء ذلك؟

- من أجل الصحة  من أجل إنقاص الوزن  
 للالتقاء بالأصدقاء  للترويح  
 لأسباب أخرى (فضلاً اذكرها):.....



والآن نقوم بمراجعة  
للدرس





واجب على منصة مدرستي

اذكر مميزات و عيوب أجهزة القياس؟



# مراجعة الدرس



دائماً طرق قياس النشاط رخيصة  
التكلفة؟

الإجابة



# مراجعة الدرس

?



من مميزات أجهزة القياس : تصلح  
لصغار السن ؟

الإجابة

Follow me!



# مراجعة الدرس



**من عيوب أجهزة القياس : صعوبة  
نقل بعض الأجهزة من مكانها  
لتنفيذ القياس ؟**

**الإجابة**





شكراً لكم أبنائي  
نلتقى الحصّة القادمة  
بإذن الله



You Tube



إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

