

مطلوب آله حاسبه في الإختبار

1- النبض بعد النشاط:

نحتاج الى صندوق ارتفاعه 41 سم وميقات
خطوة الصعود بالرجل اليمنى + خطوة النزول بالرجل اليمنى + خطوة الصعود بالرجل اليسرى + خطوة
النزول بالرجل اليسرى = خطوه كامله
نعمل هذا النشاط على الصندوق لمدة 3 دقائق للرجال 24 مره وللنساء 22
بعد التوقف بـ 5 ثواني نقيس نبضات القلب بوضع السباب والوسطى تحت الحنك (يجب التدرب
على المكان) نحسب عدد النبضات لمدة 15 ثانيه ونضربها في 4
مثلا: شخص عدد النبضات في 15 ثانيه = $180 = 4 * 54$
180 هو مستوى لياقة هذا الشخص
(نحن لسنا مطالبين بحفظ جدول اللياقة الموجود في المحاضرات - بل مطالبين بالمعادلات)

2- قياس النبض اثناء الراحة:

(معدل النبض اثناء الراحة يجب ان لا يتعدى 100 يعني اقل من 100)
بعد راحه بدون حركه دامت لمدة 10 دقائق نقيس النبض بالطريقه المعروفة المذكوره سابقاً لمدة 15
ثانيه ونضربها في 4

3- قياس الشده المناسبه (الحد الأعلى):

اقوى شده هي 220
نطرحها من العمر
كثلا شخص عمره 20
 $220 - 20 = 200$ نبضه في الدقيقه → وهي الشده المناسبه لشخص عمره 20

4- الحد الأعلى الاحتياطي:

لمعرفة الحد الأعلى الاحتياطي مثلاً لشخص عمره 20 ونبضه اثناء الراحة 80 نحتاج الى عدة
خطوات

أ- نقيس الحد الأعلى 200 - العمر = ؟

$$220 - 20 = 200$$

ب- (الحد الأعلى - النبض اثناء الراحة) * 0.70 + النبض اثناء الراحة = ؟
 $(200 - 80) * 0.70 + 80 =$

164 نبضه في الدقيقه → الحد الأعلى الاحتياطي

5- الرطل الواحد = 3500 سعره حراريه

اذا خفض شخص السعرات الحراريه يوميا الى 500 سعره حراريه يفقد 1 رطل بعد 7 ايام لأن

$$3500 = 7 * 500$$

تمرين :

شخص عمره 23 سنة

اوجد/ ي التالي:-

- 1 15- نبضه في 15 ثانيه اثناء فترة الراحة كم ستكون النبضات في دقيقه كامله؟
- 2 اذا كان نبضه في 15 ثانيه بعد عمل نشاط دام 3 دقائق 45 كم سيكون معدل نبضاته في الدقيقه؟
- 3 اوجد\ي الحد الأعلى لهذا الشخص؟
- 4 اوجد\ي الحد الأعلى الاحتياطي لهذا الشخص؟

الجواب:

$$1 \quad 60 = 4 \times 15$$

$$2 \quad 180 = 4 \times 45$$

$$3 \quad 197 = 220 - 23$$

$$4 \quad 60 + ? = 60 - 0.70 \times (60 - 197)$$

$$137 = (60 - 197)$$

$$95 = 0.70 \times 137$$

$$= 60 + 95$$

155 نبضه في الدقيقه → الحد الأعلى الاحتياطي

- اذا طبقتوها بتلاحظون ان بتجي فاصلات 95.9

حنا نأخذ العدد الصحيح اللي قبل الفاصله 95 وليس اللي بعدها 9 طيب

6- لمعرفة الوزن المناسب لشخص معين؟

الطول - 100 = الوزن الحالي للشخص (المطلوب حاليا)

الطول - 108 = الوزن المثالي

مثلا شخص طوله 170 وزنه الطبيعي يكون

$$170 - 100 = 70$$

ووزمه المثالي يكون

$$170 - 108 = 62$$

7- ولمعرفة السرعات الحرارية المطلوبه

الوزن الطبيعي*1 لكل كيلو جرام*24 ساعه+500 سعره حراريه

$$70*1=24+500=2180$$

8- لتحديد شكل الجسم:

1 يؤخذ قياس الوسط

2- يؤخذ قياس المقعده(المؤخره)

3- تقسيم قياس الوسط على قياس المقعده

تحديد شكل الجسم = قياس الوسط÷ قياس المقعده

9- تحديد الوزن الطبيعي:

1- قياس الطول بالإنش

2- تقسيم الطول على 66

3- ضرب الناتج بنفسه

4- ضرب الناتج في العمر+100

مثال انثى عمرها 35 طولها 64 إنش

$$0.97=66\div 64$$

$$0.94=0.97*0.97$$

$$127=100-35*0.94$$

127 باوند هو الوزن الطبيعي

بالتوفيق للجميع

دعواتكم لما شارك فيها

هتان