

HIGH 5

لللياقة البدنية

.....
للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و11 عامًا والذين يرغبون
في التمتع باللياقة البدنية!



**Special
Olympics**



شكر وتقدير



شكر خاص لمدرسة جيمس دبليو روبنسون الثانوية، وهي مدارس الأبطال الموحدة، وكذلك أولمبياد فرجينيا الخاص للاعبين والشركاء الموحدون الواردين في هذه البطاقات: إنسلي وإيمين وكيارا وإليزا.



Special Olympics
**Unified Champion
Schools®**



Special Olympics
Health
FOUNDATION
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

, The contents of these "High 5 for Fitness Cards" were developed under generous funding from the US Department of Education H380W150001 and #H380W160001. However, those contents do not necessarily represent the policy of the US Department# of Education, and one should not assume endorsement by the Federal Government

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 (from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64% financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources. These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department .of Health and Human Services

تضم موارد High 5 للياقة البدنية ثلاثة مستويات.



المستوى 3:
المتقدم



المستوى 2:
المتوسط



المستوى 1:
الأساسي

تحتوي موارد High 5 للياقة البدنية على تمارين يمكن أن تساعدك في تعزيز المرونة والقدرة على التحمل والقوة. وهناك تمارين مناسبة للشباب على جميع المستويات. ابدأ بالتمارين الأساسية. هل التمارين سهلة للغاية؟ يمكن الانتقال إلى المستوى التالي، أو ممارسة التمارين لفترة أطول، أو ممارسة كل تمرين بعدد مرات أكثر، أو يمكن أخذ استراحة أقصر بين التمارين.

التوجيهات

المرونة

يمكنك ممارسة كل تمرين لمدة 30 ثانية. تأكد من أداء تمارين الإطالة والتمدد لجانبي الجسم وليس جانبًا واحدًا. كرّر 3 مرات.

التحمل

مارس كل تمرين من تمارين التحمل لمدة 30 ثانية. راحة لمدة 30 ثانية بين كل تمرين وآخر. كرّر 3 مرات.

القوة

مارس كل تمرين قوة 10 مرات. راحة لمدة 30 ثانية بين كل تمرين وآخر. كرّر 3 مرات.

المستوى 1

الأساسي



المستوى 1 • المرونة

1



البطل 1

1. خذ خطوة كبيرة إلى الأمام باستخدام قدمك اليمنى. ارفع ذراعيك بشكل مستقيم فوق رأسك مع مواجهة راحتيك لبعضهما.
2. أدر قدمك اليسرى إلى الجانب بحيث تشير أصابع قدميك إلى الخارج. اثن ركبتيك اليمنى.
3. كرر التمرين وقدمك اليسرى إلى الأمام.



المستوى 1 • المرونة

1



تمارين تمديد القط والبقرة

1. ابدأ على يديك وركبتيك. احن ظهرك وانظر إلى بطنك لتكون في وضع القطعة.
2. انظر إلى الأعلى، ودع بطنك تتجه إلى الأسفل، واثن ظهرك لتكون في وضع البقرة. كرر الأمر.



المستوى 1 • المرونة

1



تمرين وضعية الكلب المتّجه للأسفل

1. ابدأ على يديك وركبتيك. اثنِ أصابع قدمك لأسفل وارفع فخذيك وافرد ساقيك قدر الإمكان. حافظ على استقامة ذراعيك.
2. وجّه أصابع قدميك للأمام واترك رأسك يتدلى لأسفل.



المستوى 1 • التحمل



المشي

1. يمكنك المشي في المكان أو التجول في الأنحاء.



المستوى 1 • التحمّل

1

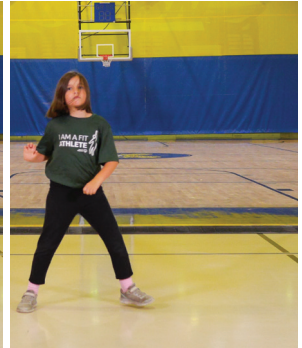
القفز بالقدمين

1. قف وضّم قدميك معًا.
2. اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل برفق.



تمرين الانزلاق للجانب

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين واثني ركبتيك. ضع ذراعيك على جانبيك.
2. خذ خطوة إلى الجانب بقدمك اليمنى، ثم حرّك قدمك اليسرى بجانبها.
3. مارس التمرين 5 مرات جهة اليمين، ثم 5 مرات جهة اليسار. استمر في الحركة من جانب إلى آخر.





تمرين ضغط اليدين

1. ضع يديك معًا أمام صدرك واثني مرفقيك.
2. اضغط يديك معًا بأقصى قوة ممكنة واستمر في ذلك لمدة 5 ثوانٍ.



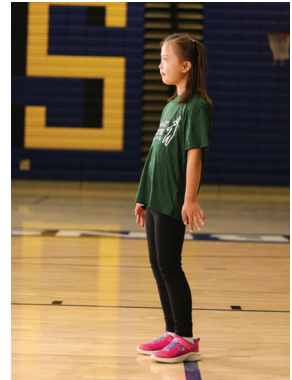
المستوى 1 • القوة

1



تمرين رفع رولة الساق

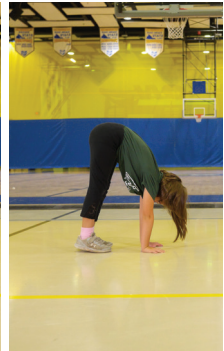
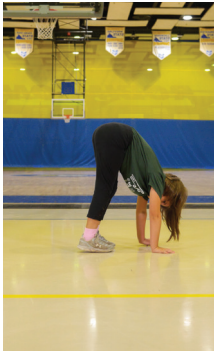
1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك على جانبيك.
2. ارفع أصابع قدمك لأعلى قدر ممكن، وثبتها إلى الأعلى.
3. أنزل كعبيك لأسفل.





تمرين إنش وورم (الدودة)

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين. انحن للأمام وضع يديك على الأرض. حافظ على ركبتيك مثنيتين قليلاً.
2. امش بيديك للأمام حتى تصل إلى وضع اللوح الخشبي.
3. امش بقدميك مرة أخرى لتلتقي بيديك.



المستوى 2 • المرونة

2



تمرين وضعية الكلب المتّجه للأعلى

1. استلقِ على بطنك، وافرد رجليك، وضع يديك مفردتين على الأرض بجانب كتفيك.
2. ادفع ببيدك لأسفل وافرد ذراعيك ببطء. ارفع رأسك وجسمك العلوي للأعلى حتى تشعر بشد في بطنك.



المستوى 2 • المرونة

2



وضعية الانحناء إلى الأمام

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وارفع ذراعيك فوق رأسك.
2. انحن ببطء للأمام بحيث تسقط ذراعيك تجاه الأرض. دع ركبتيك تنحيان.
3. أدر ظهرك واطرك رأسك يتدلى بثقل.





البطل 2

1. قف وباعد بين قدميك أكثر من عرض الكتفين ومُدّ ذراعيك باستقامة على الجانبين.
2. أدر قدمك اليمنى إلى الجانب بحيث تكون أصابع قدمك متجهة إلى الخارج، ثم اثن ركبتيك اليمنى.
3. كرّر التمرين وقدمك اليسرى إلى الأمام.



المستوى 2 • التحمل



الركض

1. اركض في المكان أو في الأرجاء.



تمرين القفز بقدم واحدة

1. قف على قدمك اليمنى فقط.
2. اقفز وانزل برفق على القدم نفسها.
3. بديل واقفز على قدمك اليسرى.

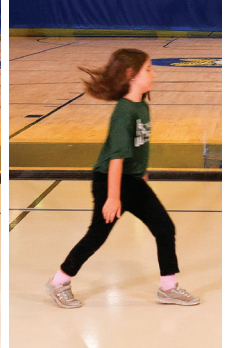
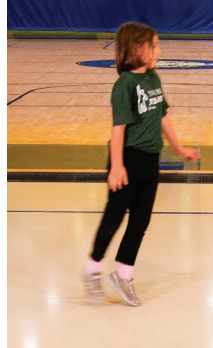


المستوى 2 • التحمّل

2

العدو

1. اجعل قدمك اليمنى في المقدمة وتتبعها قدمك اليسرى.
2. خذ خطوة كبيرة للأمام على قدمك اليمنى ثم ضع قدمك اليسرى بجوارها بسرعة، وكرّر ذلك.
3. استمر في العدو ثم انتقل إلى الحركة بقدمك اليسرى.



المستوى 2 • القوة

2



تمرين سوبرمان

1. استلقِ على بطنك، وضع ساقيك بشكل مستقيم وذراعيك فوق رأسك.
2. ارفع ذراعيك وساقيك في الوقت نفسه بحيث تكون على بعد بضع بوصات من الأرض.
3. اثبت في هذه الوضع ثم انزل.





تمرين اللوح الخشبي المعدّل

1. ابدأ في وضع اللوح الخشبي وافرد يديك على الأرض ومدد ذراعيك.
2. اثن ركبتيك لتلامسا الأرض وارفع قدميك.
3. حافظ على شد عضلات جذعك واستقامة ظهرك. اثبت في هذا الوضع لمدة 30 ثانية.





تمرين رفع الساقين أثناء الجلوس

1. اجلس منتصبًا وساقك اليمنى مستقيمة واثني ساقك اليسرى وضَع قدمك على الأرض. عانق ساقك المثنية بذراعيك.
2. ارفع ساقك اليمنى لأعلى بضع بوصات وثبتها. أنزل ساقك للأسفل وكزّر التمرين.
3. بدّل وارفع ساقك اليسرى.



المستوى 3

المتقدم





تمرين وضعية الطاولة

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي وافرد ذراعيك وركبتيك على الأرض.
2. انظر للأسفل بين يديك، وحافظ على استقامة ظهرك واثبت في هذا الوضع.





وضعية المثلث

1. قف وباعد بين قدميك أكثر من عرض الكتفين وضع ذراعيك باستقامة إلى الجانبين.
2. أدر قدمك اليمنى إلى الجانب بحيث تشير أصابع قدميك إلى الخارج.
3. انحن إلى الجانب الأيمن، وأمسك بكاحلك، ثم ارفع ذراعك اليسرى لأعلى. بعد 30 ثانية، بذل إلى الجانب الآخر.





تمرين وضعية العنكبوت

1. قف وباعد بين قدميك أكثر من عرض الكتفين واثني ركبتيك.
2. انحن للأمام وضع يديك على الأرض بين قدميك.
3. مُدّ يديك خلف ساقيك وأمسك بكعبيك. حافظ على قدميك مسطحة على الأرض.



المستوى 3 • التحمل

3

الجرى

1. قم بالجرى في المكان أو في الأنحاء.



الوثب

1. للوثب، ابدأ بقدم واحدة وانزل على القدم الأخرى.
2. خذ خطوة إلى الأمام بقدمك اليسرى وادفع للقفز في الهواء. مُدِّ ساقك اليمنى إلى الخارج لتغطية مسافة كبيرة.
3. ابق ذراعيك على الجانبين.
4. اقفز بقدمك اليسرى ثم حاول القفز بقدمك اليمنى.



القفز بالحبل

1. خذ خطوة إلى الأمام بقدمك اليسرى واقفز ثم خذ خطوة بقدمك اليمنى واقفز. حرّك ذراعيك.
2. اقفز في أرجاء منطقة النشاط.





تمرين الركلات في وضع الجسر

1. اجلس واثني ركبتيك وضع قدميك على الأرض. ضع يديك على الأرض خلفك ووجه أصابعك للوراء.
2. ارفع فخذيك حتى تكون في وضع الجسر.
3. اركل بساقك اليمنى لأعلى، وانزلها لأسفل، ثم اركل بركلك اليسرى. استمر في الركول وتبديل الساقين.





تمرين الحشرة الميتة

1. استلقِ على ظهرك وضع ذراعيك فوق كتفيك. اثنِ ركبتيك وارفع قدميك للأعلى.
2. اخفض ذراعك اليمنى لتصل فوق رأسك، ثم افرد ساقك اليسرى واثبت في هذا الوضع.
3. أعد ذراعك وساقك إلى وضع البداية ثم كرر التمرين على الجانب الآخر.





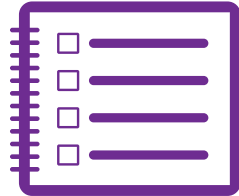
تمرين قرفصاء الضفدع

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك على جانبيك.
2. اثن ركبتيك لتجلس القرفصاء وتلمس الأرض بين قدميك.
3. عُد إلى وضع البداية.



لا مستحيل أمامك!

تتبع التقدم المُحرز



أداة التتبع

سيفيدك تتبع أنشطتك أثناء العمل على تحقيق أهداف تناول الطعام والشراب والحركة. في الصفحة التالية، ستجد صفحة تتبع مدتها 12 أسبوعاً.

تتبع أنشطة High 5 للياقة البدنية الخاصة بك كل أسبوع لمدة 12 أسبوعاً. شجّع عائلتك وأصدقائك على الانضمام إليك أيضاً! يستغرق اكتساب اللياقة البدنية 12 أسبوعاً فحسب.

لا مستحيل أمامك!

اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الطعام لَوْن الطبق إذا أكلت من المجموعات الغذائية الخمس اليوم.							
الشراب لَوْن الزجاجاة إذا شربت اليوم زجاجة مياه واحدة على الأقل.							
الحركة لَوْن الحذاء إذا تحركت لمدة 60 دقيقة أو أكثر اليوم.							

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع
												الطعام لَوْن النجمة إذا كنت تناولت طعامًا من المجموعات الغذائية الخمس كل يوم هذا الأسبوع.
												الشراب لَوْن النجمة إذا شربت زجاجة مياه واحدة على الأقل يوميًا هذا الأسبوع.
												الحركة لَوْن النجمة إذا تحركت لمدة 60 دقيقة أو أكثر كل يوم هذا الأسبوع.