

# ***HIGH 5***

## **للياقة البدنية**

.....  
للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و14 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: فرانكي وإشعياء وجاك وكابتي وشون.



Special Olympics  
Unified Champion  
Schools®



Special Olympics  
Health  
MADE POSSIBLE BY  
FOUNDATION  
Golisano



تم إعداد محتويات "بطاقات High 5 اللياقة البدنية" في إطار تمويل سخى من وزارة التعليم الأمريكية، رقم H380W150001 ودرهم H380W160001. ومع ذلك، لا تمثل هذه المحتويات بالضرورة سياسة وزارة التعليم الأمريكية، ولا ينبغي لأحد افتراض مصادقة الحكومة الفيدرالية عليها.

تم إعداد هذا المورد بدعم من مؤسسة Golisano Foundation، واتفاق التعاون رقم NU27DD000021 التابع للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). وتقع مسؤولية محتوياته على عاتق الأولمبياد الخاص، ولا تمثل بالضرورة آراء مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).

# 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

### تمدد الفراشة

1. اجلس منتصبًا وضُم أسفل قدميك معًا. اسحب قدميك بالقرب من جسمك.
2. دع ركبتيك تسقط نحو الأرض.
3. انحن إلى الأمام على قدميك حتى تشعر بالتمدد.



## المستوى 1 • المرونة

1

### تمرين إطالة أوتار الركبة

1. قف ومُدَّ كعبك الأيمن إلى الأمام، وأصابع القدم مشدودة للأعلى، وساقك مستقيمة.
2. انحن للأمام ومُدَّ يدك نحو قدمك اليمنى واغرف بيديك.
3. خذ خطوة للأمام وغُد إلى وضع الوقوف. كرّر التمرين وكعبك الأيسر إلى الأمام.



## المستوى 1 • المرونة



### تمدد الصدر والكتف

1. قف وضع يديك معًا خلف ظهرك.
2. ارفع يديك لأعلى ما يمكن مع الحفاظ على مرفقيك مستقيمين.
3. حافظ على استقامة ظهرك وذقنك.



## المستوى 1 • المرونة

1



### تمرين الدوران على شكل حرف T

1. قف وضع قدميك معًا وذراعيك مفردتين إلى الجانب باستقامة على شكل حرف T.
2. اقلب الجزء العلوي من جسمك إلى جانب واحد قدر الإمكان.
3. عُد إلى المركز وانتقل إلى الجانب الآخر.

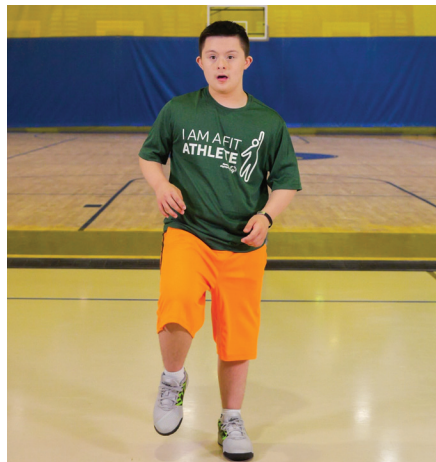


# المستوى 1 • التحمل



## السير

1. يمكنك السير في المكان أو التجول في الأنحاء.

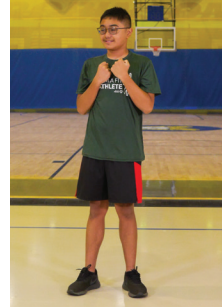


## المستوى 1 • التحمّل

1

### اللكمات السريعة

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين، واثني ركبتيك.
2. ثبّت قبضتيك أمام صدرك. حافظ على مرفقيك بجانبك.
3. استخدم ذراعك اليمنى لأداء لكمة سريعة للأمام وأعد ذراعك للخلف.
4. كرّر التمرين باستخدام ذراعك اليسرى.

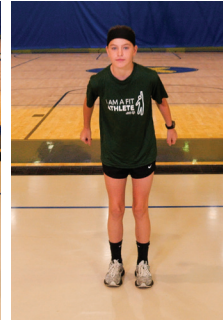


## المستوى 1 • التحمل

1

### تمرين قفزات التزلج

1. قف وضّم قدميك معًا واثني ركبتيك. ضّع ذراعيك على جانبيك واثني مرفقيك وكأنك تمسك بأعمدة التزلج.
2. اقفز إلى اليسار واستدر مع توجيه فخذيك وأصابع قدميك إلى اليمين. ثم اقفز إلى اليمين واستدر مع توجيه فخذيك وأصابع قدميك إلى اليسار.
3. استمر في القفز والاستدارة كما لو كنت تتزلج.





## المستوى 1 • التحمل



### تمرين لمس الكوع للركبة

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين. اثن ذراعيك وثبت مرفقك أمامك عند مستوى الكتف.
2. ارفع ركبتك اليسرى لتلمسها بكوعك الأيمن. ثم أنزل ركبتك، وبذل، والمس مرفقك الأيسر بركبتك اليمنى.



## المستوى 1 • القوة

1



### تمرين النهوض بالرأس

1. استلقِ على ظهرك واثني ركبتيك وقدميك بشكل مستوي على الأرض وضع يداك على فخذيك.
2. ارفع رأسك وكتفيك وأعلى ظهرك بينما تصل يديك إلى ركبتيك.
3. اثبت في هذا الوضع ثم عد للأسفل.



## المستوى 1 • القوة

1



### رفع الذراع والساق

1. ابدأ على يديك وركبتيك.
2. ارفع ذراعك اليمنى وساقك اليسرى في نفس الوقت، واثبت في هذا الوضع ثم عُد إلى الأسفل.
3. كرر التمرين مع ذراعك اليسرى والساق اليمنى.



## المستوى 1 • القوة

1

### تمرين الثبات في وضعية اللوح الخشبي

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي مع فرد يديك على الأرض، واسند على أصابع قدميك، وذراعيك مفردتين.
2. حافظ على شد عضلات جذعك واستقامة ظهرك.
3. اثبت في هذا الوضع لمدة 30 ثانية.



## المستوى 1 • القوة

1



### تمارين القرفصاء

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وارفع ذراعيك بشكل مستقيم للأمام عند مستوى الكتف.
2. اثن ركبتيك وفخذيك وكأنك جالس على كرسي.
3. افرد ركبتيك وعد إلى الوقوف.



## المستوى 2

## المتوسط



## المستوى 2 • المرونة

2



### تمارين إدارة المعصم والكاحل

1. ثبّت ذراعيك بشكل مستقيم إلى الجانبين.
2. ارسم دوائر بمعصميك في اتجاه واحد ثم كزّر التمرين في الاتجاه المعاكس.
3. ارفع قدمك اليمنى وارسم دوائر بكاحلك الأيمن في اتجاه واحد ثم كزّر التمرين في الاتجاه المعاكس. بّدّل وكرر الأمر بكاحلك الأيسر.



## المستوى 2 • المرونة

2



### تمارين تثبيت الركبة أثناء الوقوف

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين. اثنِ ركبتك اليمنى وارفعها نحو صدرك.
2. أمسك ركبتك بكتلتا يديك واسحبها نحو جسمك وثبتها. يمكنك الاتكاء على الحائط لتحقيق التوازن.
3. بذل وكرر الأمر بركبتك اليسرى.





## المستوى 2 • المرونة

2



### تمرين لمسة إصبع القدم أثناء المشي

1. تقدم للأمام واركل ساقك اليمنى حتى مستوى الورك. أمسك قدمك اليمنى بيدك اليسرى.
2. تقدم للأمام واركل ساقك اليسرى ومُدَّ يدك اليمنى لتلمس قدمك اليسرى.
3. حافظ على ساقيك مستقيمين.



## المستوى 2 • المرونة

2



### تمرين مد العضلة ثلاثية الرؤوس والجانب

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين. غُد وضع يدك اليمنى في أعلى ظهرك.
2. ضع يدك اليسرى على كوعك الأيمن واسحب برفق. انحنِ إلى اليسار مع الاستمرار في تمرين الإطالة.
3. كرّر التمرين باستخدام ذراعك اليسرى.





## المستوى 2 • التحمّل

### الركض

1. اركض في المكان أو في الأرجاء.

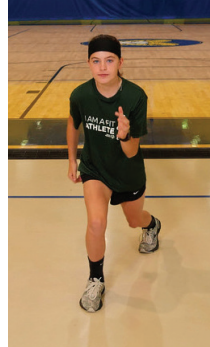
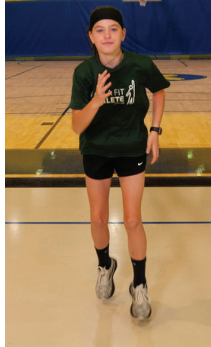


## المستوى 2 • التحمل

2

### تمرين قفز التزلج

1. قف وقدميك معًا وذراعيك بجانبك.
2. اقفز وانزل بقدمك اليمنى للأمام وقدمك اليسرى للخلف. في الوقت نفسه، حرّك ذراعك اليسرى للأمام وذراعك اليمنى للخلف.
3. اقفز مرة أخرى وبذل قدميك وذراعيك كما لو كنت تتزلج عبر الضاحية.



## المستوى 2 • التحمل

2

### تمرين طاحونة الهواء

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك باستقامة إلى الجانبين.
2. انحن للأمام والمس يدك اليمنى بقدمك اليسرى. حافظ على استقامة ذراعيك وساقيك قدر الإمكان.
3. قف، ثم المس يدك اليسرى بقدمك اليمنى.



## المستوى 2 • التحمّل

2

### تمرين اللكمات بالركلات

1. نفّذ ضربات سريعة من المستوى 1.
2. بعد كل لكمة، اركل قدمك اليمنى للأمام في مستوى الورك.
3. كرّر على جانبك الأيسر.



## المستوى 2 • القوة

2



تمرين الثبات في وضعية اللوح الخشبي مع رفع الذراع بشكل مستقيم

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي.
2. ارفع ذراعك اليمنى إلى مستوى الكتف، واثبت في هذا الوضع، ثم عُد إلى وضع البداية.
3. كرر التمرين باستخدام ذراعك اليسرى.



## المستوى 2 • القوة

2

### تمرين الضغط على الركبتين

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي وافرد ذراعيك وركبتيك على الأرض وضع قدميك لأعلى.
2. اثني مرفقيك وخفض صدرك لتلامس الأرض تقريباً. حافظ على استقامة جسمك وشد جذعك.
3. ادفع جسمك مرة أخرى إلى وضع البداية.





## المستوى 2 • القوة

2



### تمرين رفع الساق الجانبي

1. استلقِ على جانبك الأيسر واجعل جسمك مستقيماً وساقيك معاً والقدمان فوق بعضهما البعض. مَدِّ يدك اليسرى مباشرة فوق رأسك.
2. حافظ على استقامة ساقيك، وارفع ساقك العلوية، واثبت في هذا الوضع. أنزل ساقك للأسفل وكرّر التمرين.
3. بدّل إلى جانبك الأيمن وكرّر ذلك مع ساقك العلوية.



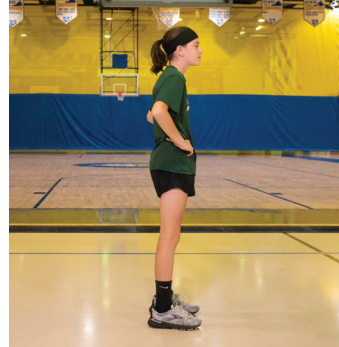
## المستوى 2 • القوة

2



### تمرين الطعنات الخلفية

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع يديك على فخذيك.
2. خذ خطوة كبيرة للخلف بقدمك اليمنى واثني ركبتك بحيث تلامس ركبتك اليمنى الأرض تقريبًا.
3. ادفع ساقك اليمنى وعد إلى وضع البداية. كرر التمرين باستخدام ساقك اليسرى.



# المستوى 3

## المتقدم



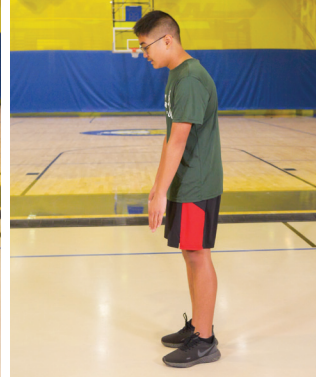
## المستوى 3 • المرونة

3



### تمرين تمديد أوتار الركبة في وضع الوقوف

1. قف وضع قدميك معًا وحافظ على استقامة ساقيك.
2. انحن للأمام ومُدّ أصابع قدميك.
3. حافظ على استقامة ساقيك قدر الإمكان.



## المستوى 3 • المرونة

3

### تمرين تأرجح الذراعين

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك باستقامة إلى الجانبين.
2. ضع ذراعيك أمامك ومُدّ يديك للخلف قدر الإمكان لتلمس كتفيك أو ظهرك.



## المستوى 3 • المرونة

3



### تمرين التمدد في وضع الوقوف

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع يدك اليسرى على فخذك.
2. ارفع ذراعك اليمنى فوق رأسك وانحنِ إلى الجانب الأيسر. استمر في التمدد.
3. كرر التمرين مع ذراعك اليسرى لأعلى وانحنِ إلى اليمين.



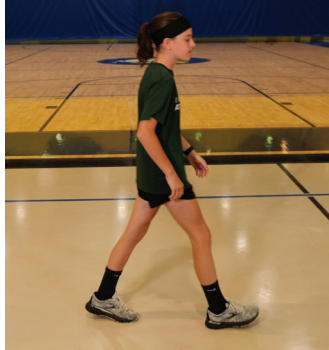
## المستوى 3 • المرونة

3



### تمرين التمدد الرباعي للمشي

1. خذ خطوة للأمام على قدمك اليمنى وارفع قدمك اليسرى خلفك.
2. مُدّ يَدك اليسرى للخلف، وامسك بكاحلك، وتأكد من أن ركبته تتجه لأسفل.
3. اترك كاحلك وخذ خطوة للأمام بقدمك اليسرى وكزّر التمرين على الجانب الأيمن. استمر في المشي والتناوب بين الجانبين.



## المستوى 3 • التحمل

3

### تمرين متسلقي الجبال

1. ابدأ في وضع اللوح الخشبي وضع ركبتك اليسرى بالقرب من صدرك وحافظ على استقامة ساقك اليمنى.
2. بدّل ساقيك بسرعة لتقريب ركبتك اليمنى من صدرك.
3. استمر في التبدّل بين ساقيك.





## المستوى 3 • التحمل

3

### الركض بالركبتين العاليتين

1. اركض بركبتك عاليتين في المكان أو في الأرجاء.



## المستوى 3 • التحمل

3

### تمرين قفز الختم

1. قف وضم قدميك معاً وثبت ذراعيك بشكل مستقيم للأمام عند مستوى الكتف.
2. اقفز وافتح ساقيك على مصراعيها وافتح ذراعيك على كل جانب.
3. اقفز مرة أخرى بسرعة وأعد ذراعيك وساقيك معاً إلى وضع البدء.



## المستوى 3 • التحمل

3

### تمرين القفز كالضفد

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك على جانبيك.
2. اثن ركبتيك لتجلس القرفصاء وتلمس الأرض بين قدميك.
3. اقفز بشكل مستقيم وارفع ذراعيك فوق رأسك. انزل برفق إلى وضع القرفصاء.



## المستوى 3 • القوة

3

### تمرين وضعية اللوح الخشبي الجانبي

1. استلقِ على جانبك الأيمن وضع ذراعك اليمنى باستقامة تحت كتفك. ضع قدمًا واحدة فوق الأخرى وارفع فخذيك عن الأرض.
2. حافظ على استقامة جسمك، وانظر للأمام واثبت لمدة 30 ثانية.
3. كرر على جانبك الأيسر.



## المستوى 3 • القوة

3

### تمرين الثبات أثناء الجلوس على الحائط

1. اسند ظهرك إلى الحائط واثني ركبتيك وانزل لأسفل كما لو كنت جالسًا على كرسي.
2. حافظ على ظهرك متكئًا إلى الحائط واستمر لمدة 30 ثانية.



## المستوى 3 • القوة

3



### تمرين الجسر للفخذ

1. استلقِ على ظهرك واثني ركبتيك وقدميك بشكل مستوي على الأرض. ضَع ذراعيك على جانبيك ووجّه يديك لأسفل.
2. ارفع فخذيك ثم انخفض إلى وضع البداية.



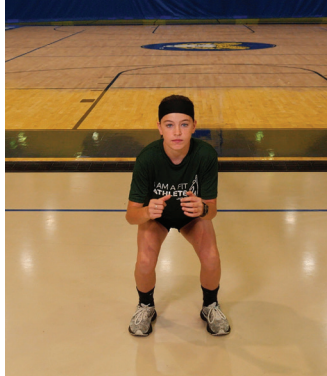
## المستوى 3 • القوة

3



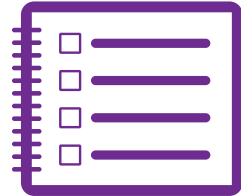
### القفز في وضع القرفصاء

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك على جانبيك.
2. اثن ركبتيك حتى تكون في وضع القرفصاء.
3. اقفز بسرعة إلى الأعلى وأرجع ذراعيك ثم انزل برفق في وضع القرفصاء.



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 أسبوعًا.

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

**لا مستحيل أمامك!**

| اليوم                                                                          | الأحد                                                                               | الاثنين                                                                            | الثلاثاء                                                                          | الأربعاء                                                                          | الخميس                                                                            | الجمعة                                                                            | السبت                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>الطعام</b><br>لون الطبق إذا أكلت<br>من المجموعات الغذائية<br>الخمسة اليوم.  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>المشرب</b><br>لون الزجاجات إذا شربت<br>اليوم زجاجتين من الماء<br>على الأقل. |  |   |  |  |  |  |  |
| <b>الحركة</b><br>لون الحذاء إذا<br>تحركت لمدة<br>60 دقيقة أو أكثر اليوم.       |  |  |  |  |  |  |  |

| 12                                                                                | 11                                                                                | 10                                                                                | 9                                                                                 | 8                                                                                 | 7                                                                                 | 6                                                                                 | 5                                                                                 | 4                                                                                 | 3                                                                                 | 2                                                                                   | 1                                                                                   | الأسبوع                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>الطعام</b><br>لَوْن النجمة إذا كنت<br>تتناولت طعاماً من<br>المجموعات الغذائية<br>الخمس كل يوم هذا<br>الأسبوع. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>الشراب</b><br>لَوْن النجمة إذا شربت<br>ما لا يقل عن زجاجتين<br>من الماء كل يوم هذا<br>الأسبوع.                |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>الحركة</b><br>لَوْن النجمة إذا تحركت<br>لمدة 60 دقيقة أو أكثر<br>كل يوم هذا الأسبوع.                          |