

HIGH 5

لللياقة البدنية

.....
للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 21 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: جون وشين وجاك ولورين وإيما وبراندون وكيرا وكلوي وجاي وهيلي.



Special Olympics
Unified Champion
Schools®



Special Olympics
Health
MADE POSSIBLE BY Golisano FOUNDATION



تم إعداد محتويات "بطاقات High 5 لللياقة البدنية" في إطار تمويل سخي من وزارة التعليم الأمريكية، رقم H380W150001 ورقم 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 جانباً واحداً. 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



تمرين دوائر الفخذ

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين. وضع يديك على فخذيك.
2. أدر فخذيك لعمل دوائر كبيرة في اتجاه واحد.
3. غير الاتجاه وكرّر التمرين.



المستوى 1 • المرونة

1



تمرين مشية الكعب وأصابع القدم

1. ارفع أصابع قدميك للوقوف على كعبيك وامش إلى الأمام.
2. ارفع كعبيك للوقوف على أصابعك وامش إلى الأمام.



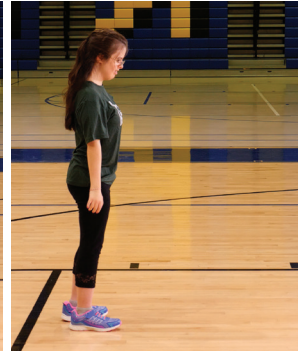
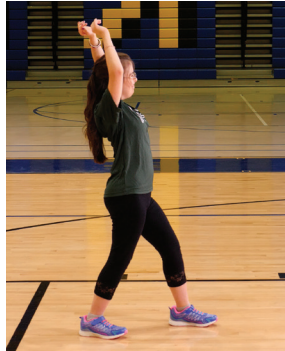
المستوى 1 • المرونة

1



تمرين خطوة كبيرة للتمدد

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين.
2. خذ خطوة كبيرة للأمام بقدمك اليمنى واثني ركبتك. ارفع ذراعيك عاليًا فوق رأسك بينما تتقدم.
3. استمر في التقدم والتمدد.





مُدَّ الكتف عبر الجسم

1. مرّر ذراعك اليسرى عبر صدرك مع ثني مرفقك قليلاً. تأكد من إبقاء كتفك الأيسر بعيداً عن أذنك.
2. ضع يدك اليمنى على الجزء الخلفي من ذراعك اليسرى فوق المرفق مباشرة. اسحب ذراعك اليسرى نحو صدرك حتى تشعر بالتمدد. كرّر التمرين باستخدام ذراعك اليمنى.

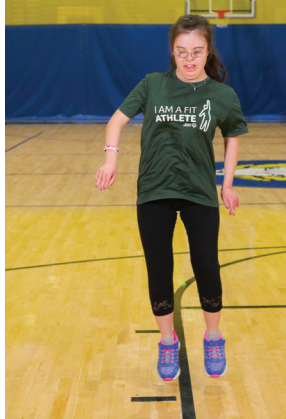


المستوى 1 • التحمل

1

تمرين القفز من جانب إلى جانب

1. اثنى ركبتيك قليلاً واقفز عاليًا قدر الإمكان من جانب واحد ثم الجانب الآخر.
2. استمر في القفز من جانب إلى آخر.



المستوى 1 • التحمّل

1

تمرين الركل الخلفي

1. اركض في مكانك واركل بكعبيك خلفك.
2. جرّب تمرين الركل الخلفي في مكانك أو أثناء الحركة.



تمرين مشية البطة

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين، واثني ركبتيك في وضع القرفصاء المنخفض.
2. ضع ذراعيك على جانبيك مع ثني المرفقين.
3. ابق منخفضًا في وضعية "البطة" وامش إلى الأمام.

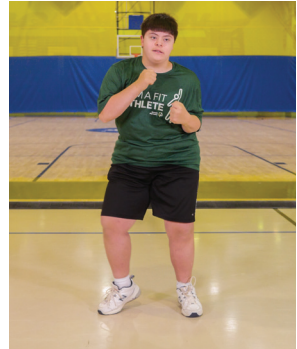


المستوى 1 • التحمل

1

تمرين الأقدام السريعة

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين، واثني ركبتيك.
2. ضع ذراعيك على جانبيك مع ثني المرفقين.
3. أسرع واركض في مكانك بأسرع ما يمكن. حافظ على سرعة حركة قدميك.



المستوى 1 • القوة

1



تمرين رفع الأكتاف

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك على جانبيك.
2. ارفع كتفيك نحو أذنيك، واثبت في هذا الوضع.
3. انزل كتفيك إلى وضع البداية.





تمرين ركلات الحمار

1. ابدأ على يديك وركبتيك وظهرك مفروود.
2. ارفع ساقك اليمنى بشكل مستقيم للخلف وللأعلى مع الحفاظ على ثني ركبتك وأسفل قدمك متجهًا نحو السقف.
3. ادفع قدمك اليمنى نحو السقف، واثبت في هذا الوضع، ثم أنزل ساقك لأسفل. كرر التمرين باستخدام ساقك اليسرى.



المستوى 1 • القوة

1



تمرين قرفصاء السومو

1. قف وباعد بين قدميك أكثر من عرض الكتفين وذراعيك على جانبيك مع ثني المرفقين.
2. انقل وزنك إلى كعبيك، واثن ركبتيك وفخذيك ببطء كما لو كنت تجلس على كرسي، واثبت في هذا الوضع.
3. افرد ركبتيك وعد إلى الوقوف.



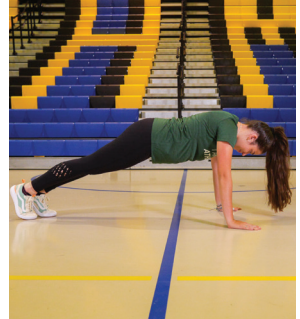
المستوى 1 • القوة

1



تمرين الرجل العنكبوت

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي وحافظ على استقامة جسمك.
2. اثن ركبتيك اليمنى والمساها بمرفقك الأيمن، واثبت في هذا الوضع، ثم عد إلى وضعية اللوح الخشبي.
3. كرر والمس ركبتيك اليسرى بمرفقك الأيسر.





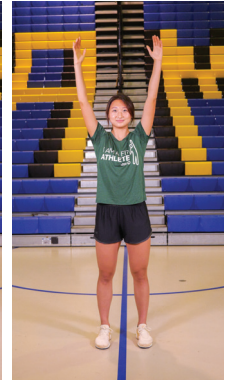
المستوى 2 • المرونة

2



تمرين دوائر الذراع

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضّع ذراعيك باستقامة إلى الجانبين.
2. أدر ذراعيك ببطء إلى الأمام لعمل دوائر كبيرة.
3. كرّر في الاتجاه المعاكس.



المستوى 2 • المرونة

2



تمرين تأرجح الساق

1. قف وضع ذراعيك على الجانبين أو تمسك بكرسي أو حائط لتحقيق التوازن.
2. وازن ساقك اليسرى، وأرجح ساقك اليمنى أمامك إلى مستوى الفخذ، ثم أرجعها للخلف.
3. كرر التمرين باستخدام ساقك اليسرى.





تمرين فتح الحوض

1. اجلس ورجليك مفردتين ومفتوحتين على شكل حرف "V".
2. مُدِّ قدمك اليمنى مع الحفاظ على استقامة ساقيك قدر الإمكان حتى تشعر بالتمدد.
3. كرِّر التمدد تجاه قدمك اليسرى ثم نحو المنتصف.



المستوى 2 • المرونة

2



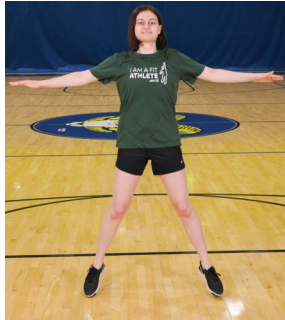
تمرين صنادير الإطفاء

1. ابدأ على يديك وركبتيك وظهرك مفروود.
2. حافظ على ركبتيك اليمنى مثنية بزاوية 90 درجة وارفعها إلى الجانب عند مستوى الفخذ، واثبت في هذا الوضع، ثم اخفض ساقك لأسفل مرة أخرى.
3. كرر التمرين باستخدام ساقك اليسرى.



تمرين القفز بشكل حرف T

1. قف وقدميك معًا وذراعيك بجانبك.
2. اقفز وارفع ذراعيك إلى الجانبين عند مستوى الكتفين، راسمًا حرف "T" بجسمك، وساقيك مفتوحتان قدر الإمكان.
3. اقفز مرة أخرى وأعد ساقيك معًا وذراعيك إلى جانبيك.



المستوى 2 • التحمّل

2

تمرين القفزات المربعة

1. تخيل مربع صغير على الأرض.
2. حافظ على قدميك معًا واقفز إلى جميع الزوايا الأربع للمربع.
3. استمر في القفز حول المربع باستخدام القفزات الأمامية والجانبية والخلفية.

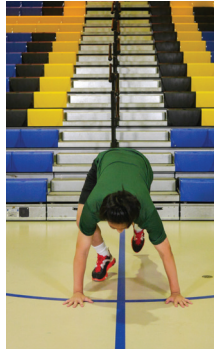


المستوى 2 • التحمّل

2

تمرين الأقدام السريعة المتقدم

1. نفذ التمرين من المستوى 1.
2. ابق متحكمًا وانزل إلى معدتك، ثم قف سريعًا للخلف واستمر في تمرين القدم.
3. كرّر التمرين كل 10 ثوان.



تمرين التزلج الجانبي

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين واثني ركبتيك وضع ذراعيك على جانبيك.
2. اقفز إلى جانب بقدمك اليسرى ثم انزل على قدمك اليمنى. عند القفز، مُد يدك اليسرى إلى اليمين. اقفز على قدمك اليمنى إلى يسارك ومُد يدك اليمنى إلى اليسار.
3. استمر في القفز إلى الجانبين مثل المتزلج السريع.





تمرين ضغط الدراجة

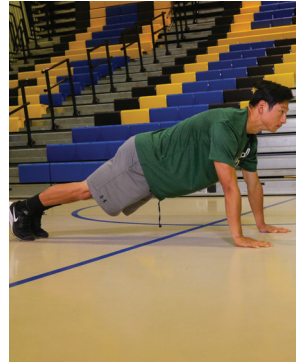
1. استلق على ظهرك مع الحفاظ على استقامة ساقيك. اشبك يديك خلف رأسك.
2. اسحب ركبتك اليمنى نحو صدرك والمس مرفقك الأيسر بركبتك اليمنى.
3. بّدل والمس ركبتك اليسرى بمرفقك الأيمن.





تمرين وضعية اللوح الخشبي مع لمس الأكتاف

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي وحافظ على استقامة جسمك.
2. اضغط على كتفك الأيسر بيدك اليمنى، ثم عد إلى وضع اللوح الخشبي، ثم اضغط على كتفك الأيمن بيدك اليسرى.



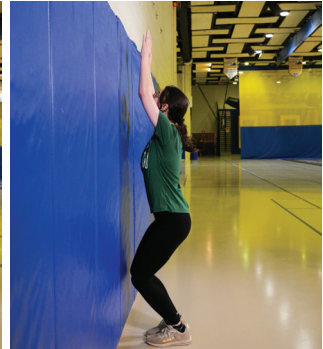
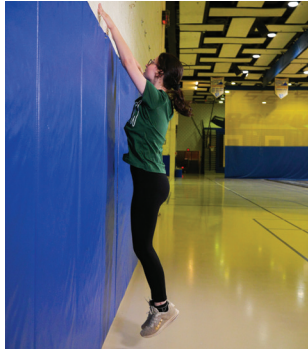
المستوى 2 • القوة

2



تمرين القفز ولمس الحائط

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وواجه الحائط، على بعد حوالي 12 بوصة.
2. اقفز لأعلى ما تستطيع ولمس الحائط بأطراف أصابعك في أعلى نقطة. انزل برفق واقفز بسرعة مرة أخرى.
3. استمر في القفز ولمس الحائط.





تمرين الطعنات الجانبية

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع يديك على فخذيك.
2. خذ خطوة كبيرة إلى الجانب بقدمك اليمنى وحافظ على استقامة ساقك اليسرى. اثن ركبتك اليمنى، وقم بطعنة جانبية، واثبت في هذا الوضع، ثم عد إلى الوقوف.
3. كرر التمرين على الجانب الأيسر.



المستوى 3 • المرونة

3



تمرين تمدد الجزء العلوي من الظهر

1. قف منتصبًا واشبك أصابعك معًا بحيث تكون راحة يديك متجهة للخارج.
2. مُد ذراعيك أمامك على مستوى كتفك.
3. افرد حتى بحيث تشعر بتمدد الجزء العلوي من ظهرك. اثن ذقنك تجاه صدرك.



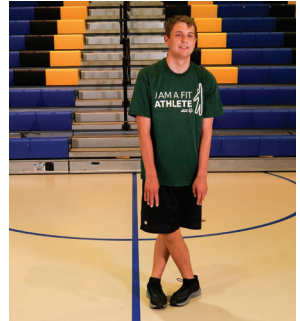
المستوى 3 • المرونة

3



تمرين لمس أصابع القدم

1. ضع ساقك اليمنى في وضع متقاطع فوق ساقك اليسرى.
2. المس أصابع قدميك مع الحفاظ على استقامة ساقيك قدر الإمكان، واثبت في هذا الوضع، ثم عُد إلى الوقوف.
3. ضع ساقك اليسرى في وضع متقاطع فوق ساقك اليمنى.



المستوى 3 • المرونة

3



تمرين فتح البوابة وغلقها

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضّع ذراعيك على جانبيك مع ثني المرفقين.
2. ارفع ركبتك اليمنى من الأمام إلى مستوى الفخذ، وأدر ساقك إلى الجانب الأيمن، والمس قدمك لأسفل.
3. ارفع ساقك للخلف، وأدرها إلى الأمام، ثم كرّر ذلك.
4. كرّر التمرين باستخدام ساقك اليسرى.



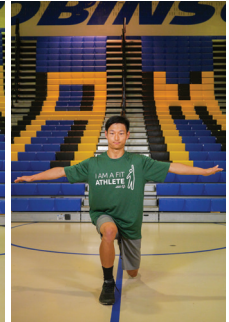
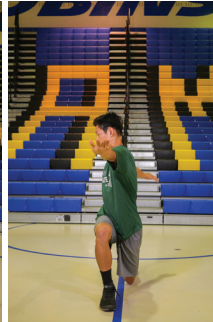
المستوى 3 • المرونة

3



تمارين الطعنة والالتواء

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضَع ذراعيك باستقامة إلى الجانبين.
2. خذ خطوة كبيرة للخلف بقدمك اليسرى واثن ركبتك في وضع الطعنة. أدر الجزء العلوي من جسمك إلى اليمين بحيث تكون مواجهًا للجانب وذراعك اليسرى للأمام والذراع الأيمن للخلف.
3. كرّر الأمر مع رجوع قدمك اليمنى إلى الورا. استمر في التبدل بين يمينك ويسارك.



تمرين قفز النجم

1. قف وقدميك معًا وذراعيك بجانبك.
2. اقفز وارفع ذراعيك وساقيك إلى الخارج حتى ترسك بجسمك نجمًا في الهواء.
3. انزل برفق واطفئ بسرعة مرة أخرى.



المستوى 3 • التحمل

3

تمرين قفز المقص

1. ابدأ في وضع الطعنة وساقك اليمنى للأمام والساق اليسرى للخلف واثني ركبتيك. وضع يديك على فخذيك.
2. اقفز وبدّل ساقيك بحيث تعود اليمين للخلف، واليسار للأمام. انزل برفق واقفز بسرعة مرة أخرى.



تمرين ركلات المومياء

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وارفع ذراعيك بشكل مستقيم للأمام عند مستوى الكتف وضع يدك اليسرى على اليمنى.
2. سد ركلات صغيرة للأمام لتبديل قدميك اليمنى واليسرى، بينما تتقاطع يديك.
3. استمر في الركل بسرعة وتبديل قدميك ويديك.



المستوى 3 • التحمل

3

تمرين بيربي

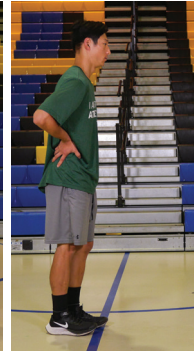
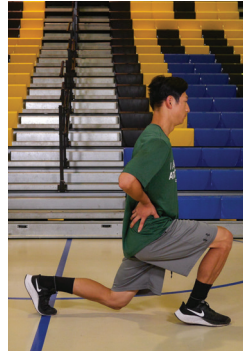
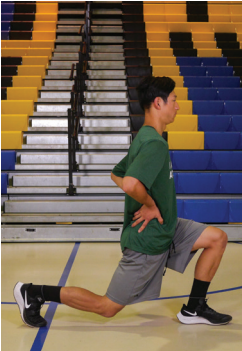
1. قف وقدميك معًا وذراعيك بجانبك.
2. اجلس في وضع القرفصاء وضع يديك على الأرض للأمام.
3. اقفز بقدميك إلى الخلف إلى وضعية اللوح الخشبي.
4. اقفز بقدميك للخلف نحو يديك، وعد للوقوف، وكرّر ذلك.





تمرين الطعنات إلى الأمام

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





تمرين سوبرمان

1. استلقِ على بطنك، وضع ذراعيك بشكل مستقيم فوق رأسك كذلك حافظ على استقامة ساقيك.
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.





تمرين شد الركبة

1. استلق على ظهرك مع الحفاظ على استقامة ساقيك معًا. ضع يديك تحتك متجهة لأسفل.
2. اسحب ركبتك للداخل أثناء رفع كتفك، واثبت على هذا الوضع، ثم عد إلى وضع البداية.



المستوى 3 • القوة

3



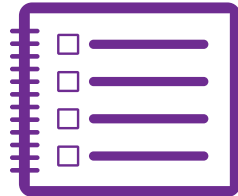
تمارين الضغط

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي.
2. اثن مرفقيك وخفض صدرك لتلامس الأرض تقريبًا.
3. ادفع جسمك مرة أخرى 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 3 زجاجات من الماء 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 طعاماً من المجموعات الغذائية الخمس كل يوم هذا الأسبوع.
												الشراب لَوْن النجمة إذا شربت ما لا يقل عن 3 زجاجات من الماء كل يوم هذا الأسبوع.
												الحركة لَوْن النجمة إذا تحركت لمدة 60 دقيقة أو أكثر كل يوم هذا الأسبوع.