



تمارين رياضية لطلاب الصف الأول حتى الثالث

لديكم 5 تمارين مختلفة

مدة كل تمرين دقيقة

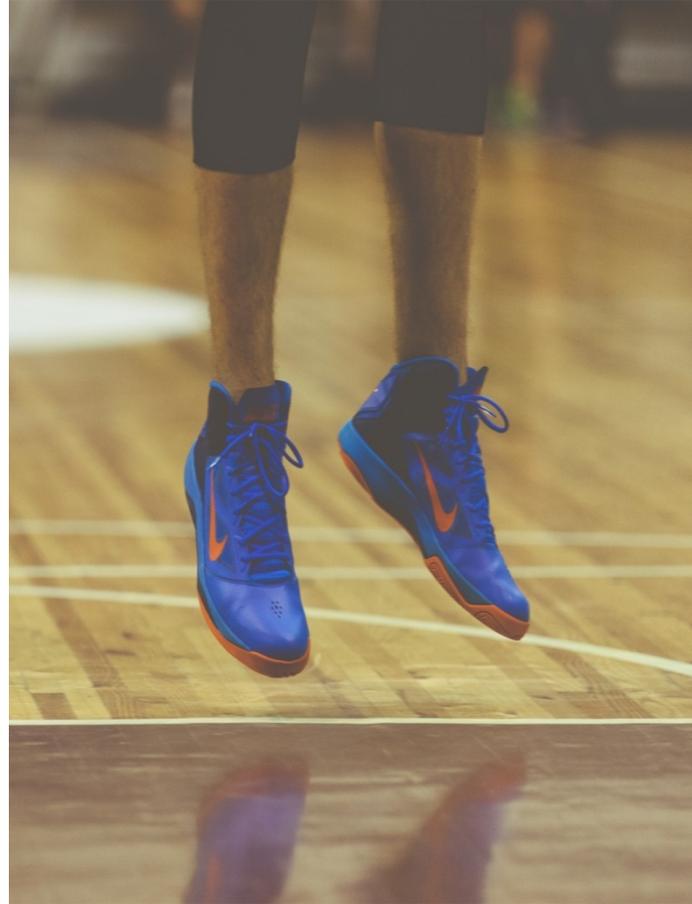
لديكم 20 ثانية استراحة بين كل تمرين وتمرين

يجب تكرار الفعالية كلها 3 مرات (التمارين الخمسة) حتى يصبح لديكم مجموع التمارين 15 دقيقة والاستراحات 3-5 دقائق

التصفيق بين الأرجل 60 ثانية



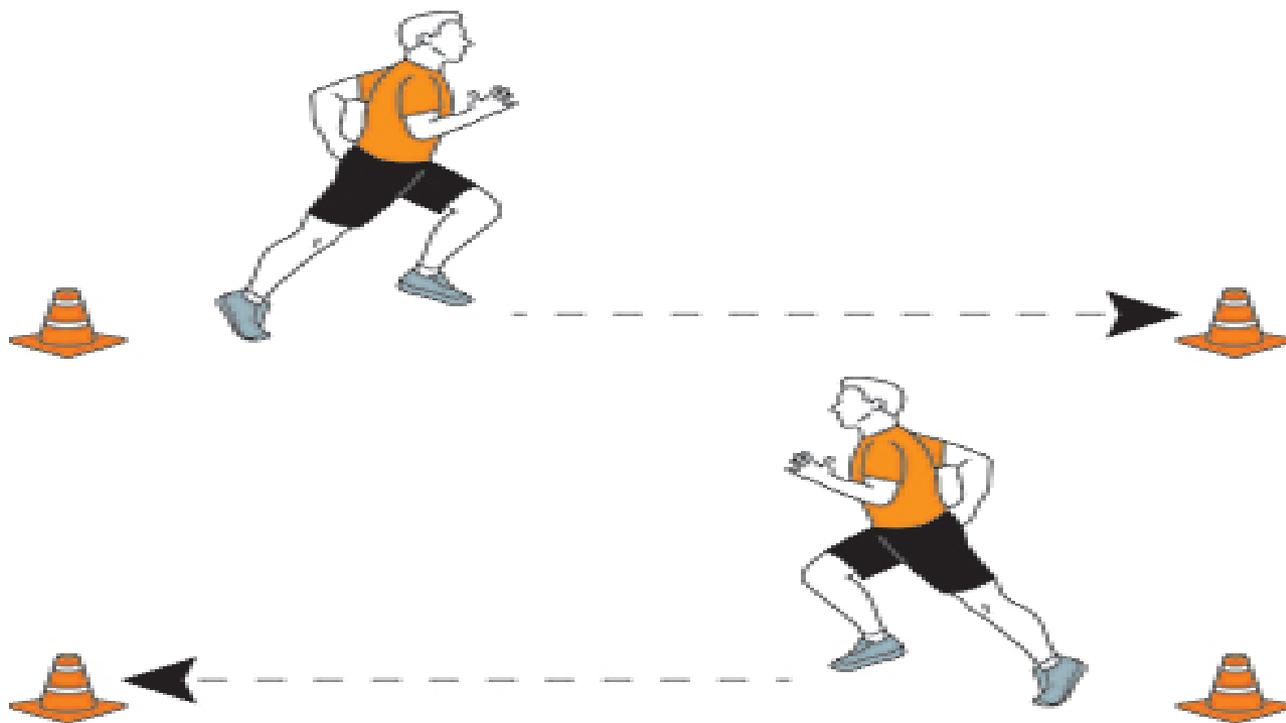
القفز على رجلين 2 لمدة 60 ثانية



الرقص حول الكرسي أو الطاولة



الجري من النقطة 1 إلى النقطة 2 ومن ثم من
النقطة 2 إلى 1 بدون توقف لمدة دقيقة
المسافة 2 متر بين 1 و 2



القفز للأعلى والتصفيق

