



تمارين رياضية لطلاب الصف الرابع حتى السادس

لديكم 5 تمارين مختلفة

مدة كل تمرين دقيقة

لديكم 20 ثانية استراحة بين كل تمرين وتمرين

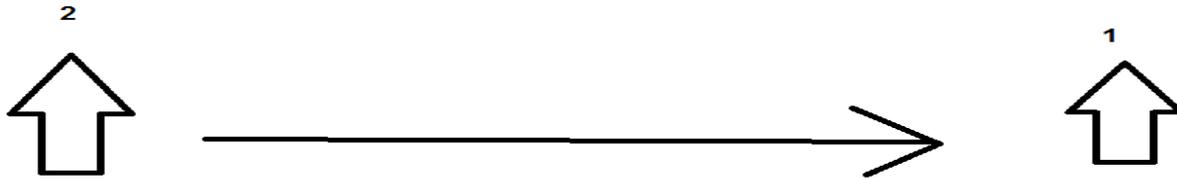
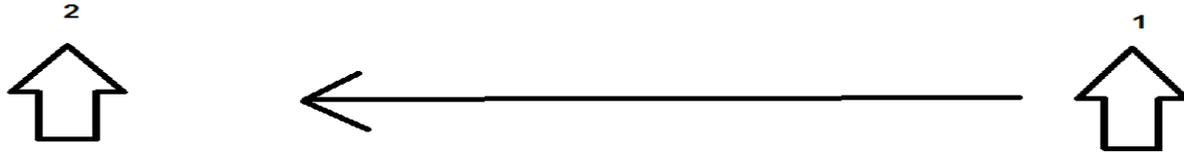
يجب تكرار الفعالية كلها 3 مرات (التمارين الخمسة) حتى يصبح لديكم مجموع

التمارين 15 دقيقة والاستراحات 3-5 دقائق

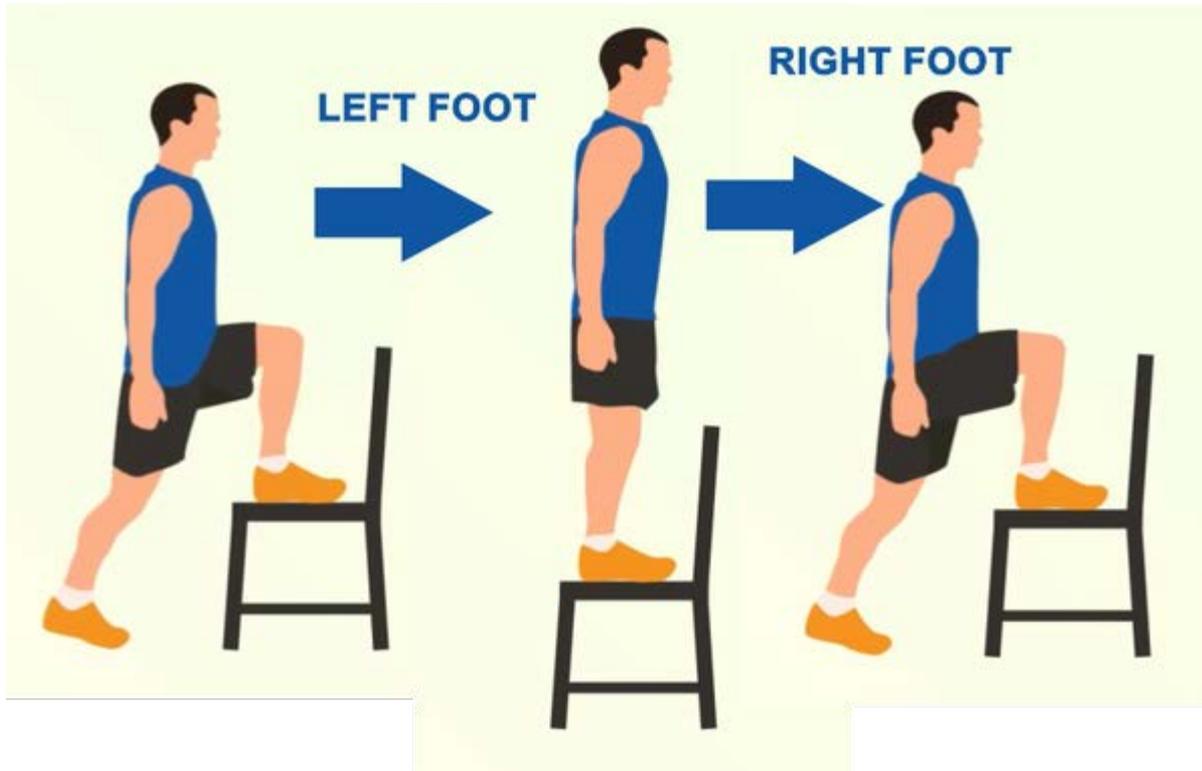
القفز على رجل واحدة 30 ثانية
وتبديل للرجل الثانية 30 ثانية



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



الصعود والنزول باستخدام الكرسي



تمارين البطن



الارتكاء على الحائط

