

شارة رياضى



• مرحلة أشبال و زهرات

- بحث رياضى: روتين لل warm-up و روتين لل warm-down شاملين و ذكر أهمية الاثنين + تاريخ مشاركات مصر فى كأس الأمم الأفريقية
- بحث روحى: 4 فوائد روحية للتمرين الجسدى

• مرحلة كشافة و مرشدات

- بحث رياضى: تصميم full body workout باستخدام ال body weight فقط و مناقشته + تاريخ مشاركات مصر فى كأس الأمم الأفريقية + بحث عن ال keto diet
- بحث روحى: 4 فوائد روحية للتمرين الجسدى + كيف يكون الصيام مفيد روحياً و جسدياً

• مرحلة كرفلات و مرشاحين جواله

بحث رياضى:

- عمل برنامج غذائى calories diet 2000 مع تحليل نسب ال macronutrients
- + فوائد و اضرار ال Fad diets + ما هى ال MMA و بحث عن رياضة منها
- بحث روحى: 4 فوائد روحية للتمرين الجسدى + كيف يكون الصيام مفيد روحياً و جسدياً

العملى

ينقسم الامتحان ل 3 اجزاء:

1-Fitness: يتم حساب عدد ال rounds المنفذة فى فترة محددة و تتكون ال round من تمارين سهلة مثل (... sprints – push-ups – air squats – burpees)

مثال:

(as many rounds as you can in 10 min of (5 push-ups 10 situps 15 squats

2-Strength: عمل الحد الأقصى من التكرارات من تمارين لمختلف عضلات الجسم (push-ups – pull-ups – shoulder taps

3-endurance: الثبات لاطول فترة فى تمارين ثبات مختلفة (plank – bridge – wall sit – leg)
(... raise

ال session :

الالتين 22/7 8:00 م

امتحان العملى و مناقشة ابحاث :

الالتين 19/8 6:00 م اشبال

8:00 م كشافة و مرشحين

Deadline تسليم الأبحاث:

pm 12:00 8/8

ملحوظات هامة للابحاث :

- برجاء عدم استخدام [/https://www.wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)

- عدم النقل و إعادة الصياغة

- استخدام كتب و ليس الاعتماد الكلى على الانترنت

- كتابة المراجع الذى كتب منها المعلومات

للاستفسار:

نادر سامح 01227044033

بيشوى ولاء 01221279614