

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 2000 calories diet 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 :

الأتین 22/7 8:00 م

امتحان العملی و مناقشة أبحاث :

الأتین 19/8 6:00 م أشبال

8:00 م كشافة و مرشحن

ملحوظات هامة للابحات :

- 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

بیشوى ولاء 01221279614