



دولة إسرائيل
السكرتارية التربويّة
التفتيش على التربية البدنيّة



الحَبْل، القفز واللياقة

٢٠١٣





النصّ باللغة العربية:

لجنة الموضوع: بروفيسور روني ليدور (رئيساً للجنة)، إبراهيم زوخمان، مفتش مركز، (مركز اللجنة)،
عوفر شمعوني، د. أمين مقطرن، إيتان بورشطاين، فزيت طبك.

طاقم الكتابة (بحسب الترتيب الألفبائي):

إستر جونين، محاضرة في المركز الجامعي أريئيل والكلية الأكاديمية تل حي، أخصائية تغذية طبية

إبراهيم زوخمان، المفتش المركز والمسؤول عن التربية البدنية

تسفيريا زئيف، مرشدة قطرية للتربية البدنية

بروفيسور روني ليدور، رئيس الكلية للتربية البدنية والرياضة على اسم زينمان في معهد فينجيت

د. عكيبا كورال، مختص في التربية وتطوير الصحة والطب الوقائي

بروفيسور ميكى شايونبيتش، فيزيولوج في الجهد، جامعة تل أبيب

النصّ باللغة العربية:

المفتش موسى حلف، د. أمين مقطرن، نيف فاينتروب

جاءت الصيغة بلغة الذكر وهي موجهة للجنسين على حدّ سواء

تصميم جرافي: استوديو ورد بيتان

رسوم: ميخال نحمان

إصدار: قسم المنشورات، وزارة التربية والتعليم

القدس ٢٠١٣





استهلال

التلاميذ والأهل الأعزاء

تشتمل هذه الكرّاسة على ثلاثة أقسام، وقد جاءت لتزيد الوعي لأهمية النشاط البدنيّ والتغذية السليمة. النشاط البدنيّ اليوميّ والتغذية المتوازنة هما الضمان الأكثر نجاعة لصحة الجسم والروح. فالطالب الفعّال سوف يصبح شاباً يتمتّع بالصحة ويكون أقلّ عنفاً، وأسمنة، فلا يعاني من زيادة في الكوليسترول أو السكر في الدم.

التغذية اليومية هي مصدر للطاقة التي يحتاجها الجسم ليزاول وظائفه. فبالإضافة إلى المركّبات الصحيحة والمناسبة للطعام الذي تتناوله، ينبغي المحافظة على توزيعه على عدّة وجبات على مدار اليوم. هناك أهمية خاصة لوجبة الفطور والتي «تكسر» الصوم المفروض علينا أثناء ساعات النوم؛ فهي تمدّ جسمنا بالطاقة، وتحسّن شعورنا وقدرتنا على التركيز.

لكن التغذية الحكيمة والمحدّدة مقاديرها غير كافية! إذ قال الطبيب ربّما:

«قالوا هناك قاعدة أخرى لسلامة الجسم... كلّ من يواظب على ممارسة الرياضة أو أيّ جهد؛ لا يُصاب جسمه بالمرض بل يزداد قوّة... وكلّ من يكون خاملاً ولا يمارس الرياضة حتّى وإن كان غذاؤه جيّداً، وكان واقياً لنفسه بحسب ما ينصح به الطّب؛ فإن الأيام ستشعره بالألم والإرهاق.

يشتمل القسم الأول من الكرّاسة على تعريفات حول النشاط البدنيّ واللياقة البدنيّة.

يشتمل القسم الثاني من الكرّاسة على ارشادات حول المركّبات الغذائيّة الملائمة لكلّ ساعة من ساعات اليوم، قبل وبعد أداء أيّ نشاط بدنيّ.

يشتمل القسم الثالث من الكرّاسة على تمارين يُمكن أدائها بواسطة الحبل، والتي تفيد الجسم وتزيد من لياقته البدنيّة. هذه الأداة سهلة الاستعمال، متوفّرة وملائمة للتلاميذ وأهاليهم معاً.

لأجل سلامة صحّتكم، واطبوا على ممارسة الرياضة وعلى تناول الغذاء بحكمة!

إبراهيم زوخمان

المفتّش المرّكز والمسؤول عن التربية البدنيّة

مَن منكم يعرف، كم دقيقةً من الجريّ تعادل عشر دقائق من القفز بالحبل؟
الإجابة موجودة في الكرّاسة، اجثوا عنها.





ما هو النشاط البدني؟ ما هي اللياقة البدنية؟ لماذا هذه الأمور ضرورية لنا؟

من منا لا يحبّ لعب كرة القدم، كرة السلة، أيّ صنف آخر أو أيّ لعبة أخرى؟ من منا لا يحبّ أن يكون فعّالاً وأن يشعر بالارتياح وعدم الإرهاق خلال اليوم؟ من منا لا يشعر بعدم الراحة عندما تغمض عيناه وقت الدرس ويستصعب في متابعة كلام المعلم؟

كي نكون في لياقة جيّدة وفاعليّة ناجعة علينا أن نمارس النشاط البدنيّ.

النشاط البدنيّ هو نشاط حركيّ يتطلّب من عضلات الجسم طاقة أكثر من تلك التي يحتاجها الجسم وقت الراحة. تتمّ تأدية النشاط البدنيّ في فعاليات روتينيّة، يومية، مثل المشي، صعود الدرج، أعمال البيت والحديقة...

اللياقة البدنيّة تُظهر مدى قدرة الإنسان على تأدية الفعاليّات اليوميّة بنجاح، دون إظهار أيّ تعب أو إرهاق، ودون بذل جهد كبير. ينجح ذوو اللياقة البدنيّة الجيّدة من إظهار اليقظة في المدرسة، الاستمتاع في النشاطات وقت الفراغ، المشاركة في الفعاليّات الرياضيّة وأداء جيّد أثناء حالات الطوارئ.

يزودنا النشاط البدنيّ اليوميّ بلياقة جيّدة، أيّ صحّة أكثر، مزاج جيّد، يقظة، وفاعلية أكثر. لتحقيق ذلك علينا ممارسة النشاط البدنيّ عدّة مرّات في الأسبوع، كتملك النشاطات التي تؤدي بذل جهد وتعرق للجسم.

في هذه النشرة، ارتأينا أن نوصيكم بتأدية سلسلة من التمارين بواسطة الحبل. إذ أنّ التمارين باستعمال الحبل تحسّن من نشاطنا البدنيّ، وتزيد من لياقتنا البدنيّة. قد تكون البداية صعبة خاصّة إذا لم تمارسوا ذلك سابقاً، لكن بعد الممارسة لعدّة مرّات فإنّ النجاح أكيد. الأمر الهامّ هو المتابعة وعدم التراجع.

وماذا عن التغذية السليمة؟ انتقلوا إلى الصفحة التالية وتبنّوا توصياتنا.



التغذية اليومية الموصى بها للتلاميذ



وجبة الفطور_ يتم تناولها قبل بدء اليوم الدراسي ساعة

إذا كان اليوم الدراسي يبدأ بحدّة رياضية؛ ينبغي تناول فاكهة قبل بدء الحصة بنصف ساعة، وتناول شطيرة بعد انتهاء الحصة.

<p>كأس ٣/٤ من حبوب الصباح غير المحلّاة مع كأس من الحليب أو كأس من العصيدة المحضّرة من دقيق الشوفان مع الحليب أو شريحتان من الخبز (مفضّل من الحنطة الكاملة) مع جبنة/ حمص/ طحينة/ أفوكادو أو لبن مع ملعقتي جرانولا أو فاكهة مشروب: ماء، شاي، حليب</p>	<p>كأس ٣/٤ من حبوب الصباح غير المحلّاة مع كأس من الحليب أو كأس من العصيدة المحضّرة من دقيق الشوفان مع الحليب أو شريحة من الخبز (مفضّل من الحنطة الكاملة) مع جبنة/ حمص/ طحينة/ أفوكادو أو فاكهة مشروب: ماء، شاي، حليب</p>
	

وجبة العاشرة صباحًا (الفرصة)

إذا كانت حصة الرياضة تلي وقت الفرصة؛ ينبغي تناول فاكهة قبل بدء الحصة بنصف ساعة، وتناول شطيرة بعد انتهاء الحصة.

<p>شطيرة مع الجبنة البيضاء/ خضار وفاكهة أو شطيرة مع التونة/ خضار وفاكهة أو شطيرة مع البسّطرمة/ خضار وفاكهة أو شطيرة مع العجّة/ خضار وفاكهة أو شطيرة مع مدمس الحمص/ خضار وفاكهة شرب الماء إجباري!</p>	<p>شطيرة مع الجبنة البيضاء/ خضار وفاكهة أو شطيرة مع التونة/ خضار وفاكهة أو شطيرة مع البسّطرمة/ خضار وفاكهة شرب الماء إجباري!</p>
	



وجبة الغداء

إذا كان هناك نشاط بدني ما بين الساعات ١٣:٠٠ - ١٥:٣٠؛ ينبغي قبل بدء النشاط بنصف ساعة تناول وجبة غداء خفيفة تشمل على شطيرة جبنة أو شطيرة بسطرمة.

الصفوف السادسة- السابعة

حساء (بقوليات- فاصولياء يابسة، عدس، بازلاء)
من المفضل مرتان في الأسبوع



وجبة غنية بالبروتينات: دجاج، شريحة لحم أو
وجبة سمك.



للنباتيين: وجبة بروتينات نباتية مع إضافة
خضراوات طازجة ومطبوخة. من المفضل، إضافة
كأس بقوليات مطبوخة: فاصولياء، بازلاء، حمص،
عدس، صويا.



وجبة غنية بالكربوهيدرات: أرز أو معكرونة أو
بطاطا أو ذرة (كأس واحدة).

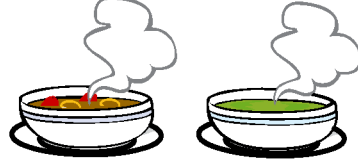


للنباتيين: من المفضل، إضافة بقوليات مطبوخة:
فاصولياء، بازلاء، حمص، عدس، صويا (كأس
واحدة).

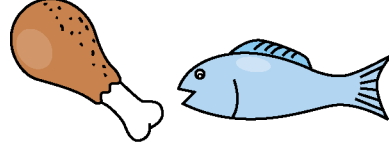


الصفوف الرابعة- الخامسة

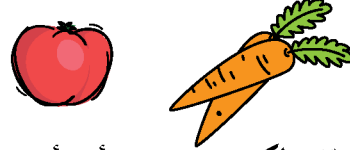
حساء (بقوليات- فاصولياء يابسة، عدس، بازلاء)
من المفضل مرتان في الأسبوع



وجبة غنية بالبروتينات: دجاج، شريحة لحم أو وجبة
سمك.



للنباتيين: وجبة بروتينات نباتية مع إضافة
خضراوات طازجة ومطبوخة. من المفضل، إضافة
٣/٤ كأس بقوليات مطبوخة: فاصولياء، بازلاء،
حمص، عدس، صويا.



وجبة غنية بالكربوهيدرات: أرز أو معكرونة أو
بطاطا أو ذرة (كأس واحدة).



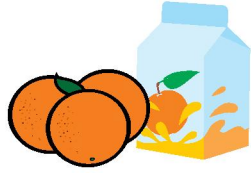
للنباتيين: من المفضل، إضافة بقوليات مطبوخة:
فاصولياء، بازلاء، حمص، عدس، صويا (٣/٤
كأس).



وجبة الرابعة

الصفوف السادسة- السابعة

لبن (زبادي) + فاكهة



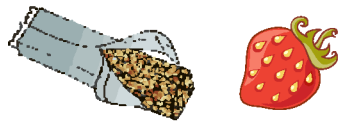
أو
مُحلّي الحليب + فاكهة



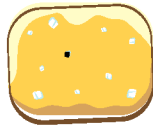
أو
حفنة جوز/ لوز/ فستق (فول سوداني)



أو
مُسلّ صحّي (חטיף בדיאות) + فاكهة



أو
رقائق النخالة (كريبكر) مع جبنة بيضاء + فاكهة



للنباتيين: ٣/٤ كأس حبيبات الحِمَص
أو ٣/٤ كأس ترمس



الصفوف الرابعة- الخامسة

لبن (زبادي)



أو
مُحلّي الحليب



مُسلّ صحّي






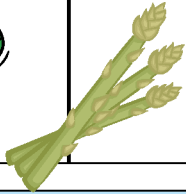

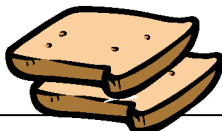
أو
فاكهة



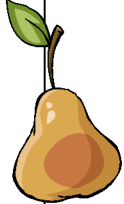






للنباتيين: ١/٢ كأس حبيبات الحِمَص
أو ١/٢ كأس ترمس



وجبة العشاء

<p>شريتان من الخبز مع سلطة خضار- إجباري!</p> <p>إضافة: بيضة (عُجَّة، شكشوكة، مخلوطة، عين)</p> <p>أو سردين أو تونة أو مُدَمَّس الحِمَّص</p> <p>٢-١ ملاعق جبنة بيضاء أو لبن</p>	<p>شريتان من الخبز مع سلطة خضار- إجباري!</p> <p>إضافة: بيضة (عُجَّة، شكشوكة، مخلوطة، عين)</p> <p>أو سردين أو تونة أو مُدَمَّس الحِمَّص</p> <p>٢-١ ملاعق جبنة بيضاء</p>
  	  

وجبة ما قبل النوم

<p>الصفوف السادسة- السابعة</p>	<p>الصفوف الرابعة- الخامسة</p>
<p>فاكهة أو حفنة جوز أو حفنة لوز أو حفنة فستق أو كأس حليب</p>	<p>فاكهة أو كأس حليب</p>
  	   

تذكروا

الاهتمام بشرب الماء طيلة اليوم (على الأقلّ لتر ونصف لليوم)!!
تناول الفاكهة حتى ثلاث مرّات في اليوم.
تناول خمس وجبات من الخضار ذات الألوان المختلفة في اليوم.
تنوع الطعام في المجموعات المختلفة وخاصّة الفاكهة والخضار.
تناول الحبوب الكاملة (حنطة، أرز) وبقوليات.

التقليل من تناول الحلويات.
الامتناع قدر الإمكان من استعمال أطعمة تشتمل على دهون مُشبّعة
(مرجرين، دهن الحليب، دهن اللحوم).
تناول ثلاث وجبات رئيسيّة (فطور، غداء وعشاء) وثلاث وجبات
ثانويّة.





تمارين بواسطة الحبل

يساهم القفز بالحبل في تحسين القدرة على التحمل، السرعة، التوافق العضلي-العصبي والليونة. بالنسبة لاستهلاك السرعات الحرارية، كل ١٠ دقائق من القفز بواسطة الحبل تُعادل ٣٠ دقيقة من رياضة الجري.

لكي تستمتعوا من أداء التمارين واستغلال تأثيرها على اللياقة البدنية، من المفضل تأدية كل تمرين لمدة ١٠ ثوانٍ على الأقل وذلك وفق شعوركم الخاص.

تعلم القفز الاساسي

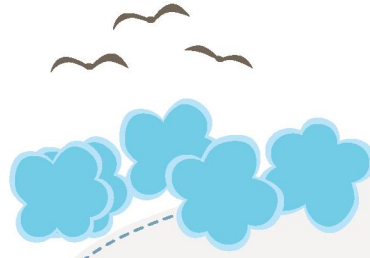


1.

ملاءمة طول الحبل لطول الفرد.

أمسكوا طرفي الحبل، ضعوا كفتي الرجلين على وسط الحبل، وارفعوا مقبضي الحبل ليصل إلى مستوى ارتفاع الإبط. يكون القفز على كفتي الرجلين مع نتي بسيط للركبتين.





2.

ارفعوا الحبل وحركوه فوق الرأس من الخلف إلى الأمام.

3.

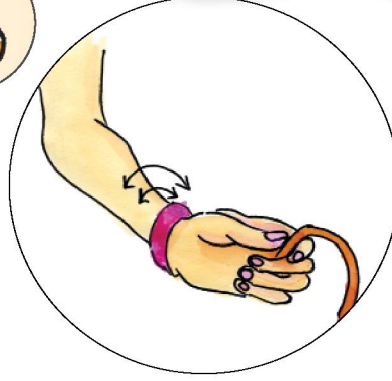
ج. عندما يضرب الحبل الأرض، اقفزوا رافعين أصابع القدم واجعلوا الحبل يمر من تحت كفتي الرجلين. كرروا التمرين ١٠ مرّات.





4

د. عندما يضرب الحبل الأرض، اقفزوا
بالرجلين مضمومتين فوقه. كرّروا التمرين
١٠ مرّات.



5

ه. قوموا بالحركات بشكل متتابعي، انتبهوا إلى
تحريك الحبل بواسطة راسغيّ اليدين.





تمارين لشدّ الجسم
نبدأ بتمارين الشدّ. أدّوا التمارين ببطء مع المحافظة على تنفّس
عميق وهادئ وعلى استرخاء الكتفين.



.1

مفصلا الكتفين

قفوا! الرجلان متباعدتان قليلاً، اليدين
مرفوعتان للأعلى بشكل مستقيم،
ومُمسكتان بالحبل المثني إلى مرتين: حرّكوا
الحبل للخلف ثم للأمام.

.2

العضلات التي تبسط الفخذين

أمسكوا مقبضَي الحبل الموجود أمام الجسم باليدين
وشدّوا طرفيه للأعلى. اليدين مرفوعتان إلى
الجانين، والرجلان مُتباعدتان قليلاً، ضعوا كفّ
الرجل اليميني على الحبل: ارفعوا الرجل بشكل
مستقيم للأمام حتى أقصى ارتفاع، انتظروا بضعة
ثوانٍ ثم كرّروا التمرين مع مراعاة تبديل الرجلين.





3

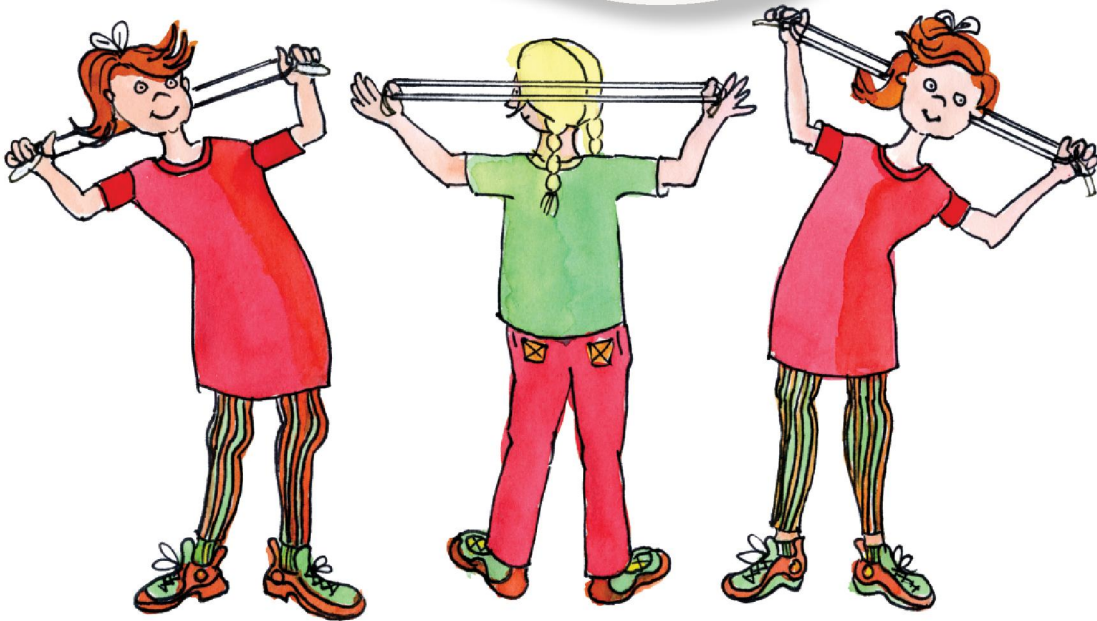
العَضَلات الَّتِي تَضَمُّ الفَخْذَيْنِ

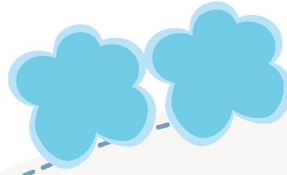
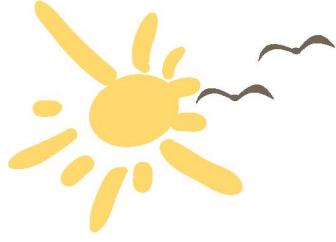
أَمْسِكُوا مَقْبَضَيْ الحَبْلِ المَوْجُودِ أَمَامَ الجِسمِ بِالْيَدَيْنِ وَشَدُّوا طَرَفَيْهِ لِلأَعْلَى. اليَدَانِ مَرْفُوعَتَانِ إِلَى الأَعْلَى وَالرِّجْلَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ قَلِيلًا، ضَعُوا كَفَّ الرِّجْلِ اليَمْنَى عَلَى الحَبْلِ: ارْفَعُوا الرِّجْلَ بِشَكْلِ مُسْتَقِيمٍ إِلَى الجَانِبِ الأَيْمَنِ حَتَّى أَقْصَى ارْتِفَاعٍ، انْتَظِرُوا بضعِ ثَوَانٍ ثُمَّ كَرِّرُوا التَّمْرِينَ مَعَ مَرَاعَاةِ تَبْدِيلِ الرِّجْلَيْنِ.

4

عَضَلاتِ الظَّهْرِ الجَانِبِيَّةِ

الرِّجْلَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ بِمِقْدَارِ خُطْوَةٍ. أَمْسِكُوا الحَبْلَ المِثْنِيَّ بِمِقْدَارِ أَرْبَعِ مَرَّاتٍ (بِمِقْدَارِ الكَتِفَيْنِ)، وَاجْعَلُوهُ خَلْفَ مَوْخَرَةِ الرَّأْسِ: احْنُوا الظَّهْرَ إِلَى أَحَدِ الجَانِبَيْنِ، انْتَظِرُوا قَلِيلًا ثُمَّ عَوِدُوا إِلَى الوَسْطِ. قَوْمُوا بِالتَّمْرِينَ عِدَّةَ مَرَّاتٍ مَعَ مَرَاعَاةِ تَغْيِيرِ الجَانِبَيْنِ.

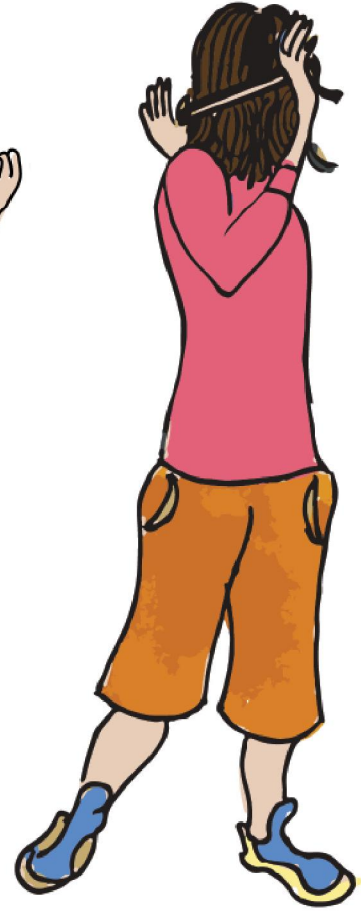
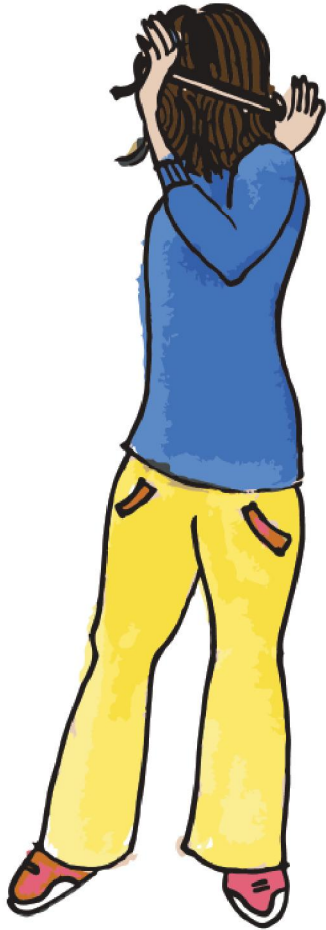




5.

عضلات الظهر المائية

الرجلان متباعدتان بمقدار خطوة. أمسكوا الحبل المثني أربع مرّات (بمقدار الكتفين)، واجعلوه خلف مؤخره الرأس: أديرُوا الظهر إلى أحد الجانبين، انتظروا قليلاً ثم عودوا إلى الوسط. قوموا بالتمرين عدّة مرّات مع مراعاة تغيير الجانبين.

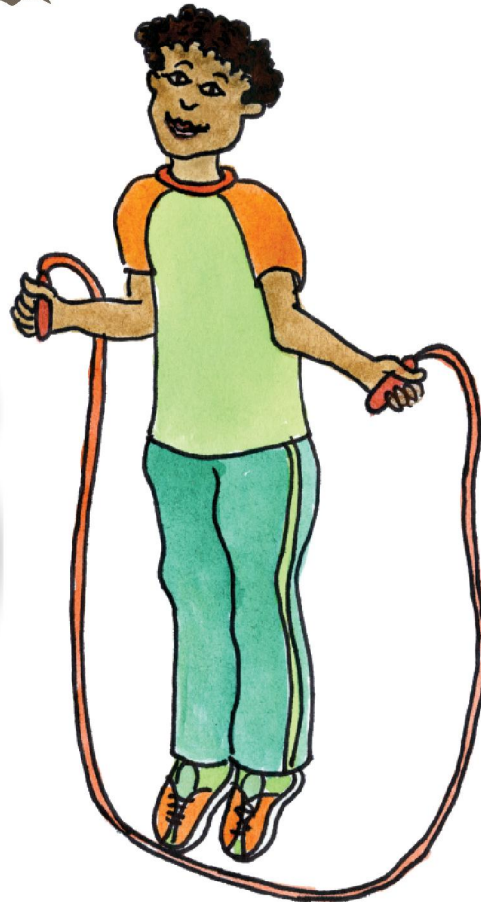


تمارين القفز في المكان ذاته



1.

اقفروا في المكان على رجليّين مضمومتين مع تحريك الحبل للأمام.



2.

اقفروا في المكان على رجليّين مضمومتين مع تحريك الحبل للخلف.





3

اقفزوا في المكان على رِجْل واحدة مع
تَحريك الحَبْل للأمام (عدَّة مرَّات على
الرِجْل اليُمْنى وأخرى على الرِجْل
اليُسرى).



4

اقفزوا في المكان على رِجْل واحدة مع
تَحريك الحَبْل للخلف (عدَّة مرَّات على
الرِجْل اليُمْنى وأخرى على الرِجْل
اليُسرى).





.5

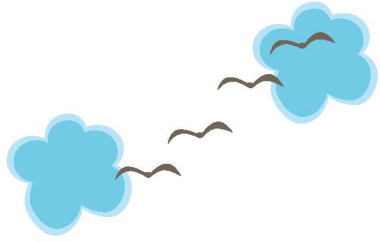
اقفزوا في المكان على رِجْل تلو الأخرى (تبديل
الرِجْلين) مع تحريك الحبل للأمام.



.6

اقفزوا في المكان على رِجْل تلو الأخرى (تبديل
الرِجْلين) مع تحريك الحبل للخلف.





7.

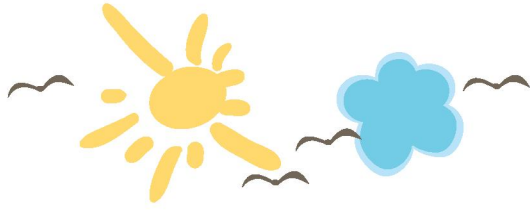
اقفزوا في المكان على رجليين مضمومتين مع تقاطع في اليدين أثناء تحريك الحبل للأمام.



8.

اقفزوا في المكان على رجليين مضمومتين مع تقاطع في اليدين أثناء تحريك الحبل للخلف.





9.

اقفزوا في المكان على رجليّين مضمومتين مع تقاطع في اليدين أثناء تحريك الحبل للأمام مرّة، وأخرى تحريكها بشكل عادي.



10.

اقفزوا في المكان على رجليّين مضمومتين مع تقاطع في اليدين أثناء تحريك الحبل للخلف مرّة، وأخرى تحريكها بشكل عادي.

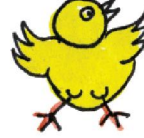


.11

”القفز المضاعف» في المكان- قوموا
بتحريك الحبل مرتين بشكل سريع
للأمام مع قفزة واحدة.



2

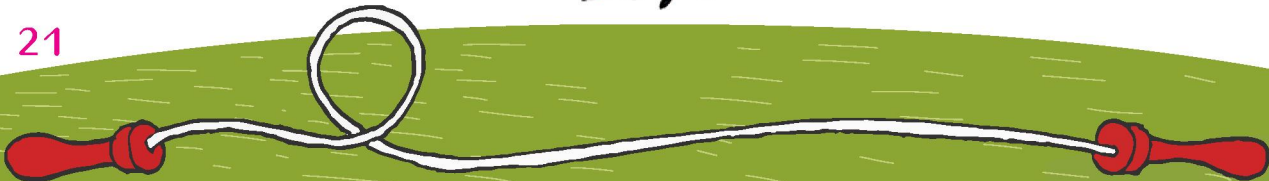
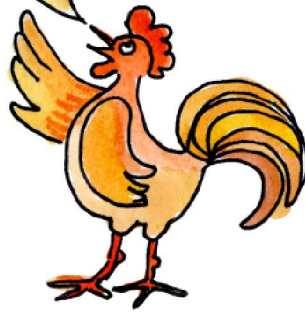


.12

”القفز المضاعف» في المكان- قوموا
بتحريك الحبل مرتين بشكل سريع للخلف
مع قفزة واحدة.



2



13

”القفز في أزواج“ _ يقف الشريكان قُبالة بعضهما البعض مع قرب في المسافة. يقوم الشريك الأول بتحريك الحبل، أما الثاني فيقوم بالقفز في الوقت المناسب.



تمارين في القفز مع التحرك للأمام



.1

القفز جرّياً إلى الأمام- رِجْل تلو الأخرى مع تحريك الحبل للأمام.



.2

القفز جرّياً إلى الخلف- رِجْل تلو الأخرى مع تحريك الحبل للخلف.



3

القفز والتحرك إلى الأمام بواسطة رجلين
مضمومتين مع تحريك الحبل للأمام.



4

القفز والتحرك إلى الأمام بواسطة رجلين
مضمومتين مع تحريك الحبل للخلف.

