

شاركونا مبادرة لياقةتي صحتي

طوال شهر رمضان المبارك



لياقتي صحتي
My Fitness is my Health

تسر دائرة البلدية والتخطيط إطلاق مبادرة

لياقتي صحتي

ندعوكم للمشاركة في البرنامج الرياضي

وسيكون هنالك:

فحص مجاني

خصومات للمشاركين

برنامج تkwاندو لأبناء المشاركين بحديقة العلم

#همة_ورياضة





لياقتي صحتي
My Fitness is my Health

من الساعة 5:00 إلى 6:00 مساءً



التاريخ 23 | 3 إلى 19 | 4 | 2023



الحديقة الرياضية | حديقة العلم | حديقة الصفا



للمشاركة الرجاء التواصل مع
ماجد عثمان النعيمي
050-4411009



الشركاء |



مستشفى ثومبي
THUMBAY HOSPITAL
HEALTHCARE • EDUCATION • RESEARCH

#همة_ورِياضة



لياقتي صحتي
My Fitness is my Health

المقدمة

الحياة المدنية أصبحت وبالأعلى الصحة وتهدد حياة أفراد المجتمع بنمط حياة الرفاهية وتطور الثروة المعلوماتية والتكنولوجيا وانعدام الحركة والحل الأمثل لهذه المشكلة هي الرياضة المنتظمة فهي المخرج الوحيد والحل الأمثل لمواجهة امراض العصر التي تكلف دولتنا الحبيبة اموال طائلة في قطاع الصحة.

الوقائية خيراً من العلاج

سيتم تقديم:

- فحوصات مجانية لمكونات الجسم والكتلة العضلية على أحدث الأجهزة الخاصة
- اختصاصي من دكتور نيوترشن لعمل الفحوصات وإعطاء النصائح
- خصومات على الاشتراكات لدى دكتور نيوترشن طيلة فترة الفعالية
- تقديم ثلاث جوائز عينية للثلاثة الأوائل في الدورة



برنامج الصغار الدفاع عن النفس الرمضاني بهدية العلم عجمان 2023

اعداد
المدرّب: حميد صالح المهيري

#همة_ورياة



برنامج الصغار الدفاع عن النفس الرمضاني بحديقة العلم عجمان 2023

- 1- تزويد الطلبة بالمهارات القتالية الاساسية
- 2- غرس قيم الولاء والانتماء في الطلبة المشاركين
- 3- شغل وقت فراغ الطلبة بشئ مفيد

أبناء المشاركين في برنامج اللياقة البدنية
بالحديقة الرياضية

– أن يكون لأثق طبيباً تعهد يفيد بذلك من قبل ولي الامر
– الالتزام بالزي الرياضي

4 أسابيع من الساعة 5.00 حتى 6.00

18/3/2023 حتى 23/3/2023

حديقة العلم

دائرة البلدية والتخطيط – عجمان

30

عبدالله حاتم المازمي - حميد صالح المهيري - راشد رمضان
بلال - عبداللطيف رمضان

أهداف البرنامج

الفئة المستهدفة

الشروط

مدة البرنامج

تاريخ الانعقاد:

مكان الانعقاد

الجهة المنفذة

عدد المتدربين

المنفذون: مدرسين مدرسة الشرطة الاتحادية



مبادرة لياقتي صحتي

برنامج أول يوم المبادرة

التسجيل
فحص الوزن والطول
البدء بالإحماء والإطالة
عمل اختبار مبدئي للمنتسبين
تهديته
إطالة

تاريخ 23 | 3 | 2023

يوم الخميس

ملاحظة: الجمعة والسبت فترة استراحة



جدول
أول يوم المبادرة

في شهر رمضان

البرامج	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
برنامج الكبار	إحماء إطالة مشي جري تهدئة إطالة	إحماء إطالة مشي جري تهدئة إطالة	إحماء إطالة مشي جري تهدئة إطالة	إحماء إطالة مشي جري تهدئة سرعات إطالة	يوم ترفيهي: إقامة مباريات في ملعب كرة القدم
برنامج للصغار	نبرة عامة عن أخلاقيات رياضة التايكواندو	تمارين تهيئة خاصة للعضلات الاساسية	الوقفات الاساسية	تمارين تهيئة خاصة للعضلات الاساسية	مراجعة عامة

ملاحظة: الجمعة والسبت فترة استراحة



جدول الاسبوع الأول

من شهر رمضان

البرامج	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
برنامج الكبار	إحماء إطالة مشي جري سرعات تهدئة إطالة	إحماء إطالة مشي جري تهدئة تمارين سويدية سرعات إطالة	إحماء إطالة مشي جري تهدئة تمارين مقاومة إطالة	إحماء إطالة مشي جري تهدئة تمارين مقاومة إطالة	يوم ترفيهي: إقامة مباريات في ملعب كرة القدم
برنامج للصغار	أساسيات صد الضربات باليد العارية	أساسيات الرفس بالرجل AP_CHAGI	أساسيات الرفس بالرجل NRO_CHAGI DOLLYO_CHAGI	أساسيات الرفس بالرجل AP_CHAGI	مراجعة عامة

ملاحظة: الجمعة والسبت فترة استراحة

جدول

الاسبوع الثاني

من شهر رمضان



البرامج	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
برنامج الكبار	تحميل الدوري التنغسي إحماء + إطلاات (جري 2.5 كلم) تمارين تقوية عضلات الذراعين تهدئة وإطلاات	القوة والتحمل العضلي إحماء + إطلاات تمارين ميدانية حرة تهدئة وإطلاات	تحميل الدوري التنغسي إحماء + إطلاات (جري 2.5 كلم) تمارين تقوية عضلات البطن تهدئة وإطلاات	مهارات حركية إحماء+إطلاات نشاط ترفيهي	يوم ترفيهي: إقامة مباريات في ملعب كرة القدم
برنامج للصغار	أساسيات الرفس بالرجل AP_CHAGI	مبادئ الرفسات المركبة من الثبات والحركة من وضعية الهجوم	تدريب المهارات بأستخدام الهدافات	مبادئ الرفسات المركبة من الثبات والحركة من وضعية الهجوم	مراجعة عامة

ملاحظة: الجمعة والسبت فترة استراحة



جدول الاسبوع الثالث

من شهر رمضان

البرامج	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
برنامج الكبار	تحميل الدوري التنفسي إحماء + إطلاات تدريب الفارتلك مسافة 3 كلم تهدئة وإطلاات	القوة والتحمل العضلي تدريب دائري باستخدام الأجهزة الثابتة تهدئة وإطلاات	تحميل الدوري التنفسي إحماء + إطلاات الجري الإرتدادي مسافة 300 متر مارين تقوية عضلات الرجلين تهدئة وإطلاات		
برنامج للصغار	التدريب على التكتيكات الدفاعية	مراجعة عامة	مراجعة عامة	مراجعة عامة	اختبار نهائي

ملاحظة: الجمعة والسبت فترة استراحة

جدول

الاسبوع الرابع والأخير

من شهر رمضان

