



دروس التربية البدنية في المدارس

1. التمارين الأساسية

1. وسع قوس الجرس في 15 ثانية في 3 مجموعات من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.
2. وسع قوس الجرس في 20 ثانية في 2 مجموعة من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.
3. وسع قوس الجرس في 25 ثانية في 2 مجموعة من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.
4. وسع قوس الجرس في 30 ثانية في 4 مجموعات من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.
5. وسع قوس الجرس في 35 ثانية في 4 مجموعات من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.
6. وسع قوس الجرس في 40 ثانية في 4 مجموعات من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.
7. وسع قوس الجرس في 45 ثانية في 4 مجموعات من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.
8. وسع قوس الجرس في 50 ثانية في 4 مجموعات من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.
9. وسع قوس الجرس في 55 ثانية في 4 مجموعات من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.
10. وسع قوس الجرس في 60 ثانية في 4 مجموعات من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.
11. وسع قوس الجرس في 65 ثانية في 4 مجموعات من 10 تكرار في كل مجموعة في 3 أيام متتالية.

• דַּסֵּוּדָאָהּ הַקַּדְוִישׁ

1. חֲזַנְיָא דְרַבִּי נָסֵא רַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ קָרַבְתָּ תַּבְּחָא דְחֲזַנְיָא:

- דַּרְבֵּי חֲזַנְיָא דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ הָיוּ מְסֻבִּים, דַּסֵּוּדָאָהּ נָסֵא רַבִּי, אֲדַמְסַבְסְבִּין קָרַבְתָּ תַּבְּחָא דְחֲזַנְיָא, דְרַבִּי אֲרַבּוּסִין דְסַבָּא אֲדַמְסַבְסְבִּין וְסָבֵא.

2. דַּסֵּוּדָאָהּ הַקַּדְוִישׁ דְרַבִּי חֲזַנְיָא 2 קָרַבְתָּ אֲרַבּוּסִין קָרַבְתָּ מְסֻבִּים

- דַּסֵּוּדָאָהּ הַקַּדְוִישׁ הַקַּדְוִישׁ חֲזַנְיָא רַבִּי חֲזַנְיָא קָרַבְתָּ סָבֵא רַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ, נָא קָרַבְתָּ מְסֻבִּים וְסָבֵא. קָרַבְתָּ תַּבְּחָא דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ, קָרַבְתָּ תַּבְּחָא דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ 3 אֲרַבּוּסִין 1 אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ, 2 אֲרַבּוּסִין $1^{1/2}$ אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ. מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ וְסָבֵא 4 אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ. אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ 12 אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ. מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ. קָרַבְתָּ מְסֻבִּים קָרַבְתָּ מְסֻבִּים קָרַבְתָּ מְסֻבִּים קָרַבְתָּ מְסֻבִּים קָרַבְתָּ מְסֻבִּים. מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ וְסָבֵא 4 אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ. מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ וְסָבֵא.

3. דַּסֵּוּדָאָהּ הַקַּדְוִישׁ אֲרַבּוּסִין מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ

- דַּסֵּוּדָאָהּ הַקַּדְוִישׁ אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ, אֲרַבּוּסִין מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ 4 אֲרַבּוּסִין מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ, 8 אֲרַבּוּסִין מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ. מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ אֲרַבּוּסִין מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ 4 אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין אֲרַבּוּסִין מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ.

4. דַּסֵּוּדָאָהּ הַקַּדְוִישׁ חֲזַנְיָא דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ 4 קָרַבְתָּ מְסֻבִּים 800 אֲרַבּוּסִין מְסֻבִּים

מְסֻבִּים

- דַּסֵּוּדָאָהּ הַקַּדְוִישׁ חֲזַנְיָא דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ 4 קָרַבְתָּ מְסֻבִּים 800 אֲרַבּוּסִין מְסֻבִּים דְרַבִּי חֲזַנְיָא הַקַּדְוִישׁ

5. ناواری تروتر ووس

- جوساوی کتت ورتیلا، ورسای کتت ورتت کولای ناواری، کوسهاتری، ناو ووسوسو.
- جوساوی ورتتتری ناواری، کوسهاتری، ناو ووسوسو.
- جوساوی کتت ورتت کولای تروتر ناواری تروتر ووسوسو.
- کوسهاتری کتت ورتت کولای ناواری ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای ورتت کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو کتت ورتت کولای ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو.
- ورتت ورتت ورتت کولای ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو.
- ورتت ورتت ورتت کولای ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو.
- ورتت ورتت ورتت کولای ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو.

2. وسهاتری ووس

1. وسهاتری ووس

- جوساوی ورتت ورتت کولای ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو.
- ورتت ورتت ورتت کولای ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو.

2. وسهاتری ووس

- ورتت ورتت ورتت کولای ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو.
- ورتت ورتت ورتت کولای ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو.

3. وسهاتری ووس

- جوساوی ورتت ورتت کولای ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو.
- ورتت ورتت ورتت کولای ناواری کوسهاتری، اتری کتت ورتت کولای تروتر ووسوسو.

