

السباق المطلق- الأسبوع التاسع

family.fit

family.fitness.faith.fun



أحب الآخرين واغفر لهم!

www.family.fit



اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الأول

الحب يجلب الاتحاد

اغفر كما غفر الله

تحملوا بعضكم البعض

كولوسي 3:
14-13

سباق البيريز
التتابعي

لمس الركبة

الأذرع على شكل
دوائر وأشكال
بالجسم



الإحماء

الدفع للأسفل مع
أوزان

الدفع للأسفل ببطء

تمرين الدفع للأسفل



تحرك

تحدي الدفع للأسفل
العالمي

تحدي الثابت والدفع
للأسفل

تدوير الزجاجة



التحدي

إعادة قراءة الآية
واركضوا متصلين
مع بعضكم كعائلة

أعد قراءة الآية
وارسم نفسك وقم
بالتعلم بالخبرة

اقرأ الآية وارفع
الناس عن الأرض



استكشف

آلة بشرية

سرقة العش

قم بإعادتها مرة
أخرى



إلعب

إبدأ

ساعد عائلتك على أن تكون نشطة داخل أو خارج هذا الأسبوع مع ثلاث جلسات ممتعة:

- أشرك الجميع — أي شخص يمكن أن يقود!
- تكيف مع عائلتك
- شجعوا بعضكم البعض
- تحدّوا أنفسكم
- لا تمارس الرياضة إذا كانت تسبب لك الألم

شارك "family.fit" مع الآخرين:

- انشر صورة أو فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي وضع عليها علامة #familyfit أو

familyfitnessfaithfun@

- إعمل برنامج الـ "family.fit" مع عائلة أخرى

يوجد المزيد من المعلومات في نهاية الكتيب



اتفاق هام قبل استخدام هذا المصدر

باستخدام هذا المصدر فإنك توافق على الشروط والبنود الموجودة في <https://family.fit/terms-and-conditions> كما هو مفصل بالكامل على موقعنا. هذه الشروط تحكم استخدامك الشخصي واستخدام كل الذين يتدربون معك لهذا المصدر يُرجى التأكد من موافقتك وجميع من يتدربون معك على هذه الشروط والبنود بالكامل. إذا كنت لا توافق على هذه الشروط والبنود أو أي جزء منها، يجب عدم استخدام هذا المصدر.

ما الجديد في الموسم الخامس



مسابقة FAMILY.FIT العالمية الجديدة

هل يمكن لدولتكم الفوز بمنافساتنا العالمية الجديدة؟
اربح نقاط في التحديات الأسبوعية وارفع دولتك إلى قمة المتصدرين الدوليين.

سيكون لدينا تحدياً جديداً كل أسبوع
ساعد دولتك على الفوز من خلال إشراك أصدقائك وعائلتك.
[انقر هنا](#) لتحديث نقاط عائلتك كل أسبوع.

[انقر هنا](#) للنظر في المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم بلدك.

أضواء رياضية

سنركز كل أسبوع على رياضة مختلفة ورياضي ملهم يلعبها. حيث يتغلب الرياضيون على التحديات في الأوقات الصعبة لإنهاء السباق، فنأمل أن تلهمك هذه القصص للركض في سباق حياتك.





الأذرع على شكل دوائر وأشكال بالجسم

الأذرع على شكل دائرة: وتعني الوقوف في دائرة واكمال 15 من كل حركات الأذرع: دوائر صغيرة للأمام، دوائر صغيرة للخلف، دوائر كبيرة للأمام، دوائر كبيرة للخلف.

أشكال الجسم: الاستلقاء ووجهك لأسفل، الذراعين فوق الرأس، وراحة الأيدي مواجهة لبعضها البعض؛ حرك ذراعيك مثل يدي الساعة.

قوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

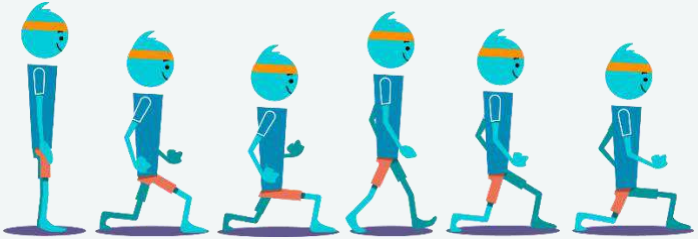
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

شارك كيف تشعر عندما يكون شخص ما غير صبور معك.

الذهاب اعمق: مع من تجد صعوبة في ان تكون صبوراً؟
ما الشيء الذي يفعلونه ليصبح من الصعب تحملهم؟



تمرين الدفع لأسفل مع شريك



قف بشكل مستقيم مع اليدين على الجانب، إخطِ إلى الأمام مع ساق واحدة واخفض الوركين حتى تنحني ركبتك الأمامية بمقدار 90 درجة، ثم بَدِّل القدمين.

قوموا بعمل تمرين الدفع للأسفل في ثنائيات مقابلين لبعضكما البعض

ابدأ ببطء وبحذر وقم بثلاث جولات من 10 عدّات مع استراحة 30 ثانية بين كل جولة.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": زد عدد العدّات.



تدوير الزجاجاة

سمّ التدريبات الستة المذكورة أدناه (تمرين واحد في كل بطاقة) وضعها في دائرة. ليدور شخص واحد الزجاجاة ويقوم بالتمرين الذي تقف عنده الزجاجاة. مرر للشخص التالي من العائلة.

التحدي: 100 عدّة من التمرين كأسرة.

- 5 عدّات من تمرين الدفع للأسفل
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 5 عدّات من تمرين البربيز
- 5 عدّات من تمرين متزلجي السرعة
- 5 عدّات من تمرين سوبرمان
- 10 عدّات من تمرين متسلقي الجبال



<https://youtu.be/jlN3vU6NmeE>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بزيادة العدد الإجمالي إلى 150 أو 200.



تحملوا بعضكم البعض

اقرأ كولوسي 3: 13-14 من الكتاب المقدس.

إذا كنت بحاجة إلى الكتاب المقدس، اذهب إلى <https://bible.com> أو قم بتحميل تطبيق الكتاب المقدس على هاتفك.

يتحدى بولس المؤمنين للعيش بشكل مختلف فعلينا أن «نتحمل بعضنا البعض»، هذا يصف الصبر الذي نحتاجه مع الآخرين عندما يفشلون أو يخطئون الينا فنحن جميعاً نرتكب الأخطاء يومياً وجميعنا نحتاج إلى المغفرة. نحن جميعاً بحاجة إلى أن نغفر للآخرين أيضاً فالمغفرة هي في قلب الحب والاتحاد

النص الكتابي المقدس - كولوسي 3: 13-14

13 مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا
إِنْ كَانَ لِأَحَدٍ عَلَى أَحَدٍ شَكْوَى. كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ
هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا. 14 وَعَلَى جَمِيعِ هَذِهِ الْبَسُوا الْمَحَبَّةَ الَّتِي
هِيَ رِبَاطُ الْكَمَالِ.

يتم رفع كل شخص عن الأرض من قبل بقية أفراد الأسرة
بدءاً من أصغر شخص إلى أكبركم.

كيف كان شعورك وانت تحمل ثقل الآخرين؟ ماذا يعني
أن نتحمل بعضنا البعض؟

علينا جميعاً أن نتحمل إخفاقات من حولنا ويجب أن
يتحملوا إخفاقاتنا أيضاً.

ما هي السلوكيات التي تحتاج إلى تعزيزها لتتحمل
الآخرين بشكل جيد؟

التكلم مع الله: صلي من أجل الآخرين في عائلتك وصلي
أن تكون قادراً على تحمل أخطائهم وإخفاقاتهم بنعمة ثم
اشكر كل فرد منهم.



قم بإعادتها مرة أُخرى

قف مقابل شريكك. احد الشريكين هو 'A' والآخر 'B'. يلمس اللاعب A اللاعب B (على سبيل المثال، لمس الكتف). يكرر اللاعب B الحركة ويزيد عليها حركة جديدة للاعب A، مثلاً: لمس الكتف والنقر على الرأس استمر في إضافة الحركات حتى يخسر أحد اللاعبين عندما لا يتذكر التسلسل بشكل صحيح.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

التعلم بالخبرة :

هل كان هذا صعباً أم سهلاً؟

كيف يكون هذا مثل لعدم الغفران؟

نصيحة صحية للعيش لفترة
طويلة

تناول الطعام بتمهل





لمس الركبة

لتكن المنافسة في ثنائيات، حاول لمس ركبتين خصمك على قدر ما تستطيع في 60 ثانية بينما تحمي ركبتك بوضعية جسمك، ثم غير الشركاء وحاول مرة أخرى. الآن اذهب لأبعد من ذلك وحاول لمس ركبتي الجميع مع حماية ركبتك.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

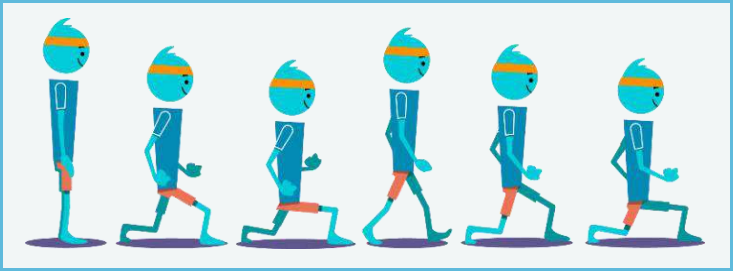
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

كيف تشعر عندما تقوم بطلب المغفرة؟

انذهب اعرق: كيف تشعر أن يُغفر لك عندما تظلم شخص ما؟



الدفع للأسفل ببطء



تدرب على الدفع البطيء، وركّز على الإيقاع.

إخبط إلى الأمام مع ساق واحدة وعدّ إلى خمسة فيما تخفض ببطء وركيك حتى تلمس الركبة الخلفية الأرض، ثم قف بسرعة. كرر للساق الأخرى كن سلحفاة، وليس أرنب!

كرر خمس مرات للساق الواحدة.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": عد إلى ثلاثة بينما تخفض ركبتيك الى الأرض.



تحدي الثابت والدفع للأسفل



اعمل مع شريك في حين أن شخص واحد في وضع تمرين الثابت، والآخر يقوم بتمرين الدفع إلى الأسفل، غيروا الأماكن بعد 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل على كل ساق.

وقوموا بأربع جولات

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بخمس عدّات من تمرين الدفع إلى الأسفل لكل ساق.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": أضف الأوزان إلى تمرين الدفع للأسفل الخاصة بك.



اغفر كما غفر الله

اقرأ كولوسي 3: 13-14.

ما هي المغفرة؟

كل شخص يرسم صورته على ورقة مع ثلاثة أسهم لتذكيرهم
بهذه الأسئلة:

1) سهم يشير بعيداً عنك - هل هناك شخص احتاج ان
اتأسف له؟

2) سهم يشير نحوك - هل هناك شخص احتاج إلى
مسامحته؟

3) سهم يشير لأعلى - هل هناك شيء احتاج إلى أن يغفر
لي الله لأجله؟

فكر في هذه الأسئلة وشاركوا مثال لكل منها معاً.

اقرأ عن فريق كرة الطائرة الجلوس الراوندي.

التكلم مع الله: خذ ورقتك واقضي بعض الوقت في المشي
والتحدث مع الله عن ذلك.

كرة الطائرة الجلوس

كيف تنتقلون من أعداء إلى زملاء في الفريق؟

تنافس فريق كرة الطائرة الجلوس الرواندي في أولمبياد لندن 2012 وعلى الرغم من أنهم لم يفوزوا في مباراة، إلا أنهم أظهروا القوة المذهلة للمغفرة والحب داخل فريقهم.

في التسعينات عانت رواندا من حرب أهلية رهيبة بين قبيلتين، التوتسي والهوتو وفقد اثنان من لاعبي الكرة الطائرة في الفريق البارالمبي 2012، دومينيك بيزيما و جان روكوندو، ساقيهما بسبب الألغام الأرضية في الحرب الأهلية أحدهما كان من قبيلة الهوتو والآخر من التوتسي. كان لديهم سبب وجيه لكرهية بعضهم البعض ولكن بدلا من ذلك أصبحوا زملاء وأصدقاء فساعدوا في تحقيق الاتحاد لفريقهم بأكمله

وأعادوا بناء حياتهم لأنهم يستطيعون أن يغفروا ويقبلون المغفرة.

كيف تلهمك هذه القصة لتركض في سباقك الخاص؟

كيف يمكن لعائلتك أن تأخذ المغفرة إلى المستوى التالي؟





سرقة العش

ضع عدة كرات أو أزواج من الجوارب للشخص الواحد في وعاء في الوسط، حيث يجب أن يكون على مسافة متساوية من جميع اللاعبين وكل شخص لديه أيضا «عش» (وعاء صغير) أمامه. اضبط جهاز التوقيت لمدة خمس دقائق،

وعند كلمة «انطلق» يركض الجميع إلى الوسط ويحاولوا امسك عنصر واحد لعشهم، استمر حتى يفرغ كل «العش». يمكن للاعبين سرقة عنصر واحد في كل مرة من أعشاش بعضهم البعض ولكن في هذه الحالة لا يستطيعون الدفاع عن أعشاشهم، ومن لديه «الكنز» الأكبر في عشه عند انتهاء الخمس دقائق يفوز.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

تناول الطعام بتمهل حيث يقترح
الخبراء أنك ستأكل أقل وتشعر
بتحسن إذا قمت بالأكل بوتيرة ابطأ
وقمت بمضغ الطعام لمدة اطول.





سباق البيريز التتابعي



قم بإعداد مسار بحوالي 10 أمتار.

قوموا بهذا المسار التتابعي في ثنائيات. حيث يقوم أحد الأفراد من كل ثنائي بدورة من المسار وهم يقومون بتمرين البيريز مع قفزات طويلة بينما يقوم الفرد الآخر بتمرين سوبرمان مع التثبيت عند خط البداية. ثم اعطوا بعضكم "highfive" بدلوا الادوار. هيا بنا!
ليعمل كل فرد من أربع إلى ست لفات.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

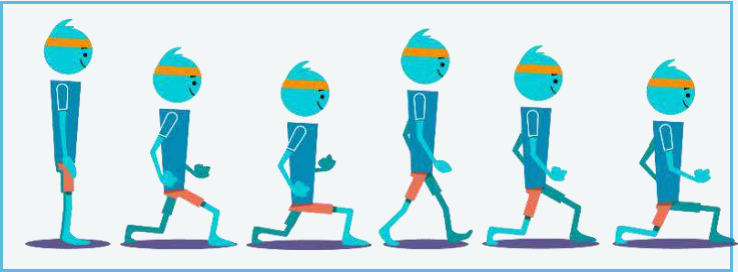
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هو وقت عائلتك المفضل؟

الذهاب اعمق: أين ترى الحب يعمل في عائلتك؟



الدفع للأسفل مع أوزان



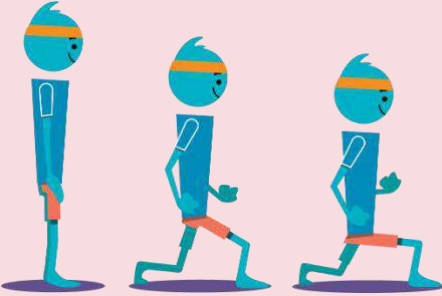
أضف أوزان لتمرين الدفع للأسفل مثلاً إرتدِ حقيبة ظهر مع كتاب داخلها أو احمل زجاجات مياه في يديك. فكر بشكل خلاق للعثور على الأوزان ذات الحجم المناسب لكل شخص وتذكر أن تحافظ على التقنية المناسبة. أكمل مجموعتين من 10 عدّات. استرح لـ 30 ثانية بين الجولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بالمزيد من المجموعات أو احمل المزيد من الوزن.

التحدي العالمي

تحدي الدفع للأسفل العالمي

كم مرة تستطيع عائلتك أن تقوم بتمرين الدفع للأسفل في 90 ثانية؟



ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكثر عدد ممكن من تمرين الدفع للأسفل في 90 ثانية ثم اجمعوا الدرجات لمعرفة نتيجة العائلة النهائية.

[انقر هنا](#) لإدخال نقاط عائلتك.

[انقر هنا](#) للنظر في المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم بلدك.

أي دولة ستكون بطلاة الـ Family.Fit؟



الحب يجلب الاتحاد

اقرأ كولوسي 3: 13-14.

امسكوا بأيدي بعضكم البعض في دائرة واذهبوا حول المنزل، ادخلوا إلى كل غرفة وضعوا مؤقت لأنفسكم. ابقوا ممسكين بأيدي بعضكم البعض في جميع الأوقات.

هل كان ذلك سهلاً؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟

الاتحاد يمكن أن يكون صعباً لكن إذا أردنا أن نعيش بشكل جيد مع بعضنا البعض، فنحن بحاجة إلى المغفرة المتدفقة بحرية في جميع علاقاتنا، فهذه طريقة مهمة لإظهار الحب والحب هو أسرع طريقة لجمع الناس معاً.

كيف يمكنك أن تنمو في الحب كعائلة؟

التكلم مع الله: لمن تريد اظهار الكثير من الحب اليوم؟ اطلب من الله أن يعطيك القوة لتحبهم حتى لو كان هذا صعباً او كانوا قد ظلموك فيما مضى.



آلة بشرية

قررنا كعائلة ما هي الآلة التي نريدون بناءها بأجسادكم فقط (يمكن أن يكون سيارة أو طائرة أو أي شيء يحتوي على أجزاء متحركة)، ويجب أن يكون كل شخص جزءاً متحركاً من الآلة. ستحتاجون إلى التحرك والعمل معاً كعائلة.

هل كان من الصعب القيام بهذا؟ ما الذي كان صعباً؟
عندما قام كل فرد بحركته، هل عملت الآلة؟

واستمعوا بوقتكم ان لم ينجح معكم بعد فتوقفوا وتحدثوا
عن كيف يمكن أن تجعلوا الآلة تعمل بشكل أفضل
وانظروا إلى هذا العائلة تصنع ثلاجة في الفيديو التالي.



<https://youtu.be/PUpAPyd4uDw>

نصيحة للآباء والأمهات

اجعل أوقات الوجبات مناسبات
عائلية مهمة حيث يتم تقدير الطعام
والعلاقات واجعله مكاناً للمحادثات
الجيدة والقصص الممتعة. دع
الأطفال يأخذون زمام المبادرة في
مواضيع المحادثة.

مصطلحات

الإحماء وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات، ومساعدتك على التنفس بشكل أعمق، وتحسين جريان الدورة الدموية شغّل موسيقى مرحة ذات وتيرة سريعة لتمارين الإحماء وإعمل مجموعة من الحركات لمدة 3-5 دقائق.

تمارين التمدد عند قيامك بتمارين التمدد بعد الإحماء فاحتمالية إصابتك تصبح أقل. قم بتمارين تمدد خفيفة وحافظ عليها لمدة خمس ثوان.

يمكن رؤية الحركات على أشرطة الفيديو حتى تتمكن من تعلم التمرين الجديد وممارسته بشكل جيد. ابدأ ببطء مع التركيز على الطريقة لتتمكن من التحرك أسرع وأقوى في وقت لاحق.

الراحة والتعافي بعد الحركة المفعمة بالنشاط. المحادثة رائعة الآن ولا تنسى أن ترتشف بعض الماء.

التمرير لمس شخص آخر ، وهي طريقة لتمير التمرين لشخص آخر يمكنك اختيار طرق مختلفة للتمرير، على سبيل المثال، التصفيق باليد أو التصفير. ابتكر حركة بنفسك!

الجولة — مجموعة كاملة من الحركات التي سيتم تكرارها.

التكرار — كم مرة سيتم تكرار الحركة في الجولة.

الويب (موقع الإنترنت) ومقاطع الفيديو

اعثر على جميع الجلسات في [موقع Family.fit](https://www.family.fit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



لمزيد من الفيديوهات للـ "family fit" يمكنك ايجادنا على اليوتيوب على القناة التالية [@family.fit YouTube](https://www.youtube.com/@family.fit)



خمس خطوات من
[family.fit](https://www.family.fit)



فيديو ترويجي

البقاء على اتصال

نأمل أن تكون قد استمتعت بهذا الكتيب من family.fit. وقد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم.

سوف تجد جميع جلسات الـ "family.fit" على الموقع

[.https://family.fit](https://family.fit)

الموقع يحتوي على أحدث المعلومات، والطرق التي تمكّنك من أن تعطي تقييمات، وهو أفضل مكان للبقاء على اتصال مع

family.fit!

إذا كنت قد استمتعت بهذا الكتيب شاركه مع الآخرين، الذين قد يرغبون بممارسته.

يتم إعطاء هذا الكتيب مجاناً بقصد مشاركته مع الآخرين مجاناً.

إذا كنت ترغب في تلقي family.fit كبريد إلكتروني أسبوعي

يمكنك الاشتراك هنا: [./https://family.fit/subscribe](https://family.fit/subscribe)

إذا قمت بترجمة هذا الكتيب إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني info@family.fit حتى نتمكن من مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



www.family.fit