

c.c.o/7/1A

الهيئة العامة للطرق والكباري

الأدلة التمهيدية لمنطقة شرق الدلتا بالزقازيق

مستخلص رقم { ۲ } جاری ✓

عن عملية أستمكالم صيانة ورفع كفاءة طريق أبو جلال / الفضاة التقاع الأول والثاني بطول ٤,٤ كم بإضاهه إلى رصف مسه بطول ١ كم ويطول إجمالى ٢,٤ كم مركز شربين محافظة الدقهلية ضمن المرحلة الأولى من البامرة الرئاسية " حياه كريمه "

شاملة المدة من : بدء العمل إلى ٢٠٢٥ / ٢ / ١٨

مع مكتب الوليد للمقاولات ورصف الطرق

١١ / ١١ / ٣٨٠٨

العقد رقم ٤٤٩ / ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ ✓

إدارة العقول

[illegible]

الجامعة الأردنية
مدرسة التربية الرياضية

المادة : التربية البدنية
المعلم : د. محمد صالح
التاريخ : / /

اسم الطالب : / /

رقم الجلوس : / /

الدرجة : الدرجة الأولى

الموضوع : التمارين الهوائية

أولاً : تعريف التمارين الهوائية :

هي تمارين تتطلب استخدام العضلات الكبيرة بشكل مستمر لفترة طويلة من الزمن ، مما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب والتنفس ، وبالتالي تحسين قدرة الجسم على تحمل الجهد البدني.

ثانياً : أنواع التمارين الهوائية :

1- تمارين التحمل : مثل المشي السريع ، الجري ، ركوب الدراجة ، السباحة الطويلة .
2- تمارين القوة الهوائية : مثل رفع الأثقال ، تدريب الكراتي .
3- تمارين السرعة الهوائية : مثل العدو السريع ، ركوب الدراجة السريعة .

ثالثاً : فوائد التمارين الهوائية :

1- تحسين صحة القلب والرئتين .
2- تعزيز القدرة على التحمل البدني .
3- تقليل الوزن الزائد .
4- تحسين المزاج وتقليل التوتر .
5- تعزيز النوم الجيد .

رابعاً : نصائح لممارسة التمارين الهوائية بأمان :

1- استشارة الطبيب قبل البدء بالتمارين .
2- التدفئة لمدة 5-10 دقائق قبل التمرين .
3- ارتداء ملابس رياضية مناسبة .
4- شرب الماء بكثرة أثناء التمرين .
5- تجنب ممارسة التمارين في الطقس الحار جداً أو البارد جداً .

خامساً : خاتمة :

التمارين الهوائية هي أحد أهم مكونات اللياقة البدنية ، ويجب ممارستها بانتظام للحصول على الفوائد الصحية والبدنية التي توفرها .

تحرير في
سنة
المحاسب
البيئية بظهرة وقرة : ١٢١٨٩٧٣٣ جنيه سبق صرفها للمقاول
يعد ٥٠٪ لا يكف

تحریراً

رو جمع فوجد على صحة

۱۰۰

أَقْرَبُ بَصْحَةِ ذَلِكَ

نہایت

ملحوظة : غير الوارد بصفك الشروط اعتمدت من

اسم العملية : استكمال صيانة ورفع كفاءة طريق أبو جلال / الفشاشة القطاع الاول والثاني بطول ١,٤ كم بالإضافة إلى رصف مسافة بطول ١ كم وطول إجمالي ٢,٤ كم مركز شربين محافظة الدقهلية ضمن المرحلة الأولى من المبادرة الرئاسية " حياة كريمة "

اسم المقاول : مكتب الوليد للمقاولات ورصف الطرق .

رقم ومقدار التصديق :

تعدد الميزانية : ٤

رقم المستند (عدم)

رقم المستند	(عدد المحقات)	رقم التصديق	القيمة
نوع الميزانية	فرع	بند	حذف

[illegible]

وأقر بأنني موافق على هذا الحساب المتقدم بيانه (•) وأنني تسلمت