



دانش آموز سالم

خانواده شاداب

جامعه ی ایمن

اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

پویش ملی #ورزش_در_خانه



رسیدن به وزن مطلوب در خانه



وزن مطلوب وزنی است که فرد با داشتن آن احساس سلامتی نموده و از نظر ظاهری نیز متناسب باشد.

مصرف انرژی
از طریق
فعالیت جسمانی

دریافت انرژی
از طریق تغذیه

- دریافت انرژی = مصرف انرژی ثبات وزن
- دریافت انرژی < مصرف انرژی افزایش وزن
- دریافت انرژی > مصرف انرژی کاهش وزن

روش محاسبه وزن مطلوب



وزن بر حسب کیلوگرم

شاخص توده بدنی BMI =

قد بر حسب متر به توان ۲

برای مثال فردی با ۶۵ کیلوگرم وزن و ۱۷۰ سانتیمتر قد

$$\frac{۶۵}{(۱.۷)^۲} = ۲۲/۵$$

شاخص توده بدنی
BMI

دسته بندی

کمتر از ۱۸/۵

کمبود وزن

۱۸/۵ - ۲۴/۵

وزن طبیعی

۲۵ - ۲۹/۹

اضافه وزن

۳۰ به بالا

چاقی

۳۰ - ۳۴/۹

چاقی نوع اول

۳۵ - ۳۹/۹

چاقی نوع دوم

۴۰ به بالا

چاقی نوع سوم

حرکات جنبشی و هوازی



تکرار ۱۰*۳

مبتدی

تکرار ۱۵*۳

پیشرفته



زانوبند



اسکوات



پرش لی از مانع



لگد به پهلو



پروانه



طناب در یک دقیقه

حرکات شکم و پهلو

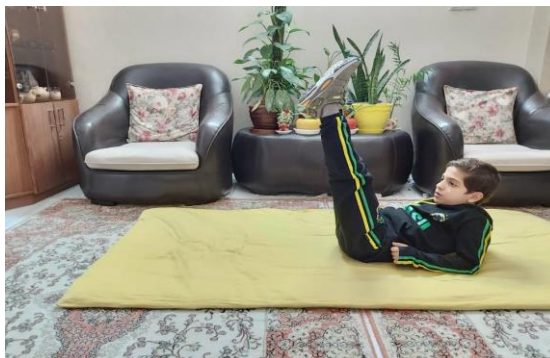


مبتدی

تکرار ۱۰*۳

پیشرفته

تکرار ۱۵*۳



برای
فرداها روشن
برنامه ریزی
کن

حرکات قدرتی



تکرار ۱۰*۳

مبتدی

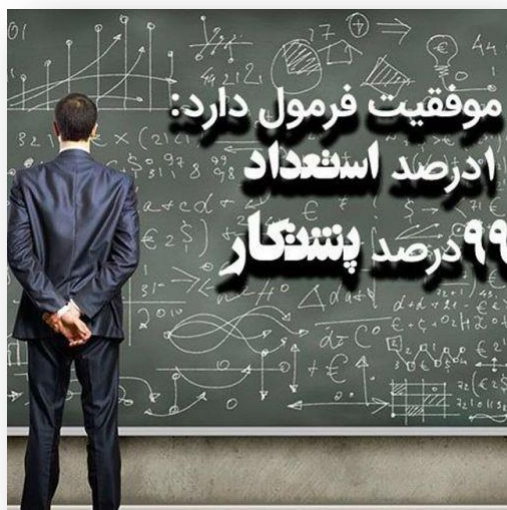
تکرار ۱۵*۳

پیشرفته



شنا سوئدی

زانوها روی زمین و با خم کردن
آرنجها بدن خود را بدون هیچ
خمیدگی پایین آورید.



حرکات کششی و انعطاف پذیری عضلات بالاتنه



حداقل ۱۰ و حداکثر ۳۰ ثانیه



هرسنگی که جلوی پای شما می افتد
می تواند پله ای برای صعود باشد

حرکات کششی و انعطاف پذیری عضلات پایین تنه



حداقل ۱۰ و حداکثر ۳۰ ثانیه

