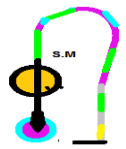


استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عناصر المرونة)

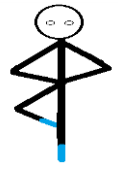


اعداد S.M. جده									عناصر المرونة		اسم الطالب/ة	م	
المرونة									تسجيل مستويات التطور في عناصر اللياقة البدنية				الصف /
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول							
بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي					
											١		
											٢		
											٣		
											٤		
											٥		
											٦		
											٧		
											٨		
											٩		
											١٠		
											١١		
											١٢		
											١٣		
											١٤		
											١٥		
											١٦		
											١٧		
											١٨		
											١٩		
											٢٠		
											٢١		
											٢٢		
											٢٣		
											٢٤		
											٢٥		
											٢٦		

معلم/ة المادة:

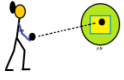


استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عنصر الاتزان)

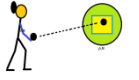


اعداد J.S.M									اسم الطالب/ة	م
عنصر الاتزان										
الصف / تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية الاتزان										
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول				
بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي		
										١
										٢
										٣
										٤
										٥
										٦
										٧
										٨
										٩
										١٠
										١١
										١٢
										١٣
										١٤
										١٥
										١٦
										١٧
										١٨
										١٩
										٢٠
										٢١
										٢٢
										٢٣
										٢٤
										٢٥
										٢٦

معلم/ة المادة:



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عصر التوافق)



اعداد J.S.M									عصر التوافق		اسم الطالب/ة	م	
الصف / تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية التوافق													
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول							
بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي					
											١		
											٢		
											٣		
											٤		
											٥		
											٦		
											٧		
											٨		
											٩		
											١٠		
											١١		
											١٢		
											١٣		
											١٤		
											١٥		
											١٦		
											١٧		
											١٨		
											١٩		
											٢٠		
											٢١		
											٢٢		
											٢٣		
											٢٤		
											٢٥		
											٢٦		

معلم/ة المادة:



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عصر الرشاقة)

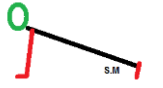


اعداد S.M									عصر الرشاقة		اسم الطالب/ة	م	
الصف / تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية الرشاقة													
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول							
بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي					
											١		
											٢		
											٣		
											٤		
											٥		
											٦		
											٧		
											٨		
											٩		
											١٠		
											١١		
											١٢		
											١٣		
											١٤		
											١٥		
											١٦		
											١٧		
											١٨		
											١٩		
											٢٠		
											٢١		
											٢٢		
											٢٣		
											٢٤		
											٢٥		
											٢٦		

معلم/ة المادة:



اس تماره متابعه عناصر اللياقه البدنيه (عنصر القوه العضليه)



اعداد S.M. ج									عنصر القوه العضليه		اسم الطالب/ة	م
الصف / تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقه البدنيه القوه العضليه												
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول						
بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي				
										١		
										٢		
										٣		
										٤		
										٥		
										٦		
										٧		
										٨		
										٩		
										١٠		
										١١		
										١٢		
										١٣		
										١٤		
										١٥		
										١٦		
										١٧		
										١٨		
										١٩		
										٢٠		
										٢١		
										٢٢		
										٢٣		
										٢٤		
										٢٥		
										٢٦		

معلم/ة المادة:



S.M

استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عنصر السرعة)



S.M

اعداد J.S.M									عنصر السرعة	
الصف / تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية السرعة									اسم الطالب/ة	م
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول				
بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي		
										١
										٢
										٣
										٤
										٥
										٦
										٧
										٨
										٩
										١٠
										١١
										١٢
										١٣
										١٤
										١٥
										١٦
										١٧
										١٨
										١٩
										٢٠
										٢١
										٢٢
										٢٣
										٢٤
										٢٥
										٢٦

معلم/ة المادة:



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (القدرة العضلية)



عنصر القدرة العضلية									اسم الطالب/ة	م
تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية القدرة العضلية										
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول				
بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي		
									١	
									٢	
									٣	
									٤	
									٥	
									٦	
									٧	
									٨	
									٩	
									١٠	
									١١	
									١٢	
									١٣	
									١٤	
									١٥	
									١٦	
									١٧	
									١٨	
									١٩	
									٢٠	
									٢١	
									٢٢	
									٢٣	
									٢٤	
									٢٥	
									٢٦	

معلم/ة المادة:



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عنصر قوة عضلات البطن)



عنصر قوة عضلات البطن									اسم الطالب/ة	م
تسجيل مستويات التطور في عنصر اللياقة البدنية قوة عضلات البطن										
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول				
بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي		
										١
										٢
										٣
										٤
										٥
										٦
										٧
										٨
										٩
										١٠
										١١
										١٢
										١٣
										١٤
										١٥
										١٦
										١٧
										١٨
										١٩
										٢٠
										٢١
										٢٢
										٢٣
										٢٤
										٢٥
										٢٦

معلم/ة المادة:



استمارة متابعة عناصر اللياقة البدنية (عصر اللياقة القلبية التنفسية)

اعداد S.M									عصر اللياقة القلبية التنفسية									اسم الطالب/ة	م
تسجيل مستويات التطور في عصر اللياقة البدنية اللياقة القلبية التنفسية												الصف /							
قياسات الفصل الثالث			قياسات الفصل الثاني			قياسات الفصل الأول													
بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي	بعدي	تتبعي	قبلي								
													١						
													٢						
													٣						
													٤						
													٥						
													٦						
													٧						
													٨						
													٩						
													١٠						
													١١						
													١٢						
													١٣						
													١٤						
													١٥						
													١٦						
													١٧						
													١٨						
													١٩						
													٢٠						
													٢١						
													٢٢						
													٢٣						
													٢٤						
													٢٥						
													٢٦						

معلم/ة المادة:

بالتوفيق للجميع دعواتكم