برنامج النشاط البدني المعزز لصحة الطالبات

مدرسة / العام الدراسي /

مسابقة المرونة المفصلية

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | اسم الطالبة | القياس الاول | القياسات التتبعية للمرونة | | | الترتيب |
| الاول | الثاني | الثالث |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |

مشرفة النشاط البدني / رائدة النشاط / قائدة المدرسة

مسابقة المرونة المفصلية

تستهدف جميع الطالبات في المدرسة

طريقة المسابقة : تقوم الطالبة بأداء القياس للمرونة المفصلية وفق طريقة الاختبار المتبعة والموضحة من قبل المعلمة :

* تسجل الطالبة رقمها الأول الخاص.
* لكل طالبة ثلاث محاولات .
* بين كل محاولة 30يوما .
* تسجل افضل محاولة للطالبة لتخطي رقمها الخاص .
* مراعاة الفروق الفردية كمايلي :
* الطالبة الأقل مرونة تعطى 1% لتجاوزه من رقمها الخاص مثال لو رقمها الخاص عشرينسم رقمها المستهدف 22وعشرين سم .
* الطالبة ذات المرونة المتوسطة تعطى 3%.
* الطالبة ذات المرونة العالية تعطى 5% .

وهكذا يتم متابعة كل طالبة وتكريم كل مشاركة وكل فائزة.

* تزود الطالبة بتمارين من شأنها زيادة المرونة المفصلية وبدورها تقوم الطالبة وباشراف الاسرة بالتدريب وفق هرم النشاط البدني من ناحية عدد المرات في الأسبوع .
* التأكد من الناحية الصحية للطالبات وهل لديها مانع صحي ام لا (المرشدة الصحية – الطلابية)

الله الموفق ،،،