



اللياقة البدنية

هو سجل خاص بتسجيل مستويات عناصر اللياقة البدنية للطلاب ومدى التحسن لهم .

تعريف السجل

تبرز أهمية هذا السجل لعلم التربية البدنية فيما يلي :

- (١) معرفة الحالة الصحية لدى الطلاب .
- (٢) تفادي الوقوع في مشاكل مع الطلاب وأولياء أمورهم أثناء تطبيق اختبارات اللياقة البدنية أو الأنشطة الرياضية .
- (٣) تحديد البرامج اللياقية المناسبة للطلاب .

أهمية السجل

استمارة اللياقة البدنية

استمارة جاهزية الطالب لاختبار عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للصف ()

أخي الطالب أجب عن الأسئلة بدقة حتى لا تعرض نفسك لمخاطر الإصابة بمشكلة صحية أثناء أدائك اختبار اللياقة البدنية

اسم الطالب :	الميلاد :	التاريخ : / / ١٤ هـ
م	السؤال المطروح على الطالب	
لا	نعم	
١	هل سبق أن أخبرك الطبيب أو ولي أمرك أن لديك مرضاً بالقلب وعلبك أن لا تمارس أي نشاط بدني ؟	
٢	هل سبق خلال السنتين الماضيتين أن شعرت بأي من الأعراض التالية أثناء الراحة ؟	
	ألم في الصدر	
	دوخة	
	فقدان الوعي	
	خفقان في القلب	
٣	هل سبق خلال السنتين الماضيتين أن شعرت بأي من الأعراض التالية أثناء ممارسة الرياضة ؟	
	ألم في الصدر	
	دوخة	
	فقدان الوعي	
	خفقان في القلب	
٤	هل حدث أن توفي أحد أفراد عائلتك القريبين قبل بلوغ عمر أربعين سنة بسبب أمراض القلب ؟	
٥	هل سبق أن تم تشخيص أحد أفراد عائلتك بأن لديه تضخم في عضلة القلب ؟	
٦	هل تناول أي دواء موصوف لك من قبل طبيب لعلاج أمراض القلب أو ضغط الدم ؟	
٧	هل تعاني من أمراض تنفسية (مثل الربو) بحيث تزداد أعراضه سوءاً بممارسة الرياضة ؟	
٨	هل تعاني من مرض السكري المعتمد على الأنسولين ؟	
٩	هل لديك أي مشكلة في العظام أو المفاصل تزداد سوءاً بممارسة الرياضة ؟	
١٠	هل لديك أي موانع صحي آخر لا يجعلك تمارس أي جهد بدني عنيف ؟ إن كانت الإجابة بنعم فضلاً أذكره	
ملحوظة : في حالة الإجابة بنعم على أي من الأسئلة السابقة لابد من إجراء الفحص الطبي قبل المشاركة في اختبارات اللياقة البدنية		
اسم المشرف على الاختبار :	توقيعه	التاريخ : / / ١٤ هـ

النشاط الطلابي الرياضي
العام الدراسي :



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

بطاقة تسجيل اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

اسم الطالب				
المدرسة		الصف		
تاريخ الميلاد		السكن		
الوزن		الطول		
مفردات اختبارات اللياقة البدنية				
الدرجة المستحقة	الدرجة الكاملة	نوع الاختبار		مفردات الاختبار
		الجري أو المشي مسافة (١٢٠٠ م)		(١) اختبار اللياقة القلبية التنفسية .
		يتم اختيار واحدة منها	وذلك من خلال جهاز القياس الخاص بالقوة (جهاز الدينامومتر)	(٢) اختبار القوة العضلية يتم اختيار نوع واحد من هذه الأنواع وذلك حسب الإمكانيات وحسب رغبة الطالب
			الضغط بالذراعين من وضع الانبساط المائل	
			شد الجسم لأعلى وذلك على العقلة	
		الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين		(٣) اختبار عضلات البطن وقوة تحملها .
		ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل		(٤) اختبار المرونة .
		يقوم بتحديد المعلم حسب توفر الأجهزة		(٥) اختبار لمعرفة نسبة شحوم الجسم .
		() درجة		المجموع النهائي
				الملاحظات