

**Ατομική καρτέλα αυτοελέγχου ως προς τη Φυσική Κατάσταση**

ΤΑΞΗ :..... ΤΜΗΜΑ;..... ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ ;.....

Όνοματεπώνυμο :..... ΗΜΕΡ. ΓΕΝ. ....

**Αυτό το έντυπο το συμπληρώνεις και το κρατάς εσύ. Σου είναι χρήσιμο για να αξιολογείς την ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ πρόδοό σου.**

**Οδηγίες συμπλήρωσης:** Εκτέλεσε την κάθε δραστηριότητα που περιγράφεται. Μέτρησε και γράψε την επίδοσή σου στη στήλη που γράφει ΤΩΡΙΝΗ ΕΠΙΔΟΣΗ (αν χρειαστείς βοήθεια ζήτησέ την από ένα/μία συμμαθητή/τρια σου ή τον/την καθηγητή/τρια σου). Βάλε ένα στόχο για βελτίωση για τον επόμενο μήνα. Στο τέλος του μήνα θα μετρήσεις ξανά την επίδοσή σου, θα την καταγράψεις (εκεί που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ) και θα βάλεις έναν καινούργιο στόχο για τον επόμενο μήνα.

**ΘΥΜΗΣΟΥ:** Στόχος σου είναι η προσωπική σου βελτίωση με βάση την τωρινή σου επίδοση. Μην παρασύρεσαι από αυτά που κάνουν ή λένε ότι κάνουν οι άλλοι... Βάλε τους ΔΙΚΟΥΣ ΣΟΥ ΣΤΟΧΟΥΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ.

	ΤΩΡΙΝΗ ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
<b>Ασκήσεις</b>							
1.Ο ΔΜΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ							
2.Η ΠΕΡΙΜ. ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ							
3.ΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΜΟΥ (30'')							
4. ΠΟΣΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ (30'')							
5. Burpee test 30 sec (Γ.Μ.Δ)							
6. Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ (Α-Α) - ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ;	Δ						
	Α.						
7. ( Ο,ΤΙ ΤΕΣΤ ΕΠΙΘΥΜΕΙΣ)							

**ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΤΙΜΗΣ**

**Μπορώ και θέλω να βελτιώνομαι συνέχεια. Σε ό,τι και αν κάνω!!!  
Δεσμεύομαι να εργαστώ για να πετύχω τους στόχους μου.**

ΗΜΕΡ:.....

Ο /Η ΑΣΚΟΥΜΕΝ.....

.....