

Αυτό που έχει σημασία είναι η προσπάθεια. Προσπάθεια να βελτιώνω τον εαυτό μου. Να γίνομαι κάθε μέρα καλύτερος τόσο στις αθλητικές μου επιδόσεις όσο και στη συμπεριφορά μου απέναντι στους άλλους.

ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ

ΕΠΙΔΟΣΗΣ



ΟΝΟΜΑ:.....

ΤΑΞΗ:.....

Αυτό που έχει σημασία είναι η προσπάθεια. Προσπάθεια να βελτιώνω τον εαυτό μου. Να γίνομαι κάθε μέρα καλύτερος τόσο στις αθλητικές μου επιδόσεις όσο και στη συμπεριφορά μου απέναντι στους άλλους.

ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ

ΕΠΙΔΟΣΗΣ



ΟΝΟΜΑ:.....

ΤΑΞΗ:.....

	Ημερ.	Επίδοση	Ημερ.	Επίδοση	Ημερ.	Επίδοση	Ημερ.	Επίδοση
Αναπηδήσεις σε σχοινάκι σε 1΄								
Άλμα χωρίς φόρα με 2 πόδια								
Χρόνος συνεχόμενου τροχαδιού								
Δρόμος ταχύτητας 75μ								
Δρόμος 65μ με εμπόδια								
Άλμα σε μήκος								
Άλμα σε ύψος								
Ρίξιμο μπαλίστας								
Ρίξιμο ιατρικής μπάλας								
Ρίξιμο ακοντίου								
Ρίξιμο δίσκου								

	Ημερ.	Επίδοση	Ημερ.	Επίδοση	Ημερ.	Επίδοση	Ημερ.	Επίδοση
Αναπηδήσεις σε σχοινάκι σε 1΄								
Άλμα χωρίς φόρα με 2 πόδια								
Χρόνος συνεχόμενου τροχαδιού								
Δρόμος ταχύτητας 75μ								
Δρόμος 65μ με εμπόδια								
Άλμα σε μήκος								
Άλμα σε ύψος								
Ρίξιμο μπαλίστας								
Ρίξιμο ιατρικής μπάλας								
Ρίξιμο ακοντίου								
Ρίξιμο δίσκου								