

الأجهزة والأدوات المطلوبة لبرنامج التربية الصحية والبدنية في مدارس البنات:

م	النوع	العدد	المواصفات	الشكل
1	جهاز قياس التكوين الجسمي	4	جهاز إلكتروني يعمل بالاستشعار عن طريق القدمين واليدين، ويقيس كتلة الجسم، ويحسب كمية الشحوم ونسبة العضلات في الجسم، ويحدد السرعات الحرارية. ويتحمل حتى وزن 150 كجم، وله ذاكرة لعدة أشخاص تحتفظ بالمعلومات 180 يوم، وبه شاشة LCD لقراءة القياسات.	
2	جهاز قياس المرونة	2	صندوق معدني لقياس مرونة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين، ذو أبعاد (طول، عرض، ارتفاع) تساوي 30 × 30 × 30 سم، ويمتد من سطحه الأعلى لوحة مثبت عليها مسطرة متحركة مدرجة بطول 55 سم ويمتد بروز المسطرة إلى الخارج (باتجاه موضع القدمين) بمقدار يساوي 25 سم.	
3	كرات بلاستيكية	30	مجموعة كرات بلاستيكية مختلفة الحجم للأطفال ذات ألوان متنوعة	
4	اقماع صغيرة	20	علامات تدريب ملونة مصنوعة من البلاستيك اللين بألوان متعددة	
5	اقماع كبيرة	20	اقماع تدريب مصنوعة من البلاستيك بارتفاع (38 سم)	
6	أطواق بلاستيكية	30	إطارات مفرغة من البلاستيك، ذات ألوان مختلفة. بمقاسات أرقام (2، 3، 4، 5) كالتالي: محيط القطر الخارجي 101 سم، القطر الداخلي 92.5 سم.	
7	الكرة السويسرية	10	كرة بلاستيكية مرنة قابلة للامتلاء بالهواء، يتراوح قطرها بين 35 إلى 85 سم (14 إلى 34 بوصة)، تستخدم كأداة مساعدة للتدريب بوزن الجسم.	

	صندوق من اللدائن البلاستيكية قابل للتعديل في الارتفاع إلى ثلاثة مستويات مختلفة (15 - 20 - 25سم). يصل مستوى الحمل القصوى إلى 300كجم. وأبعاده كالتالي: 95 سم × 38 سم × 15 سم.	10	صندوق الخطو	8
	حبل من النسيج المدعم بالبلاستيك، ينتهي بزوج من المقابض البلاستيكية. يبلغ طول الحبل 275 سم.	40	حبل وثب	9
	أزواج من الدامبلز الحديدية المغلفة بمادة "الفيثيل"، ذات ألوان مختلفة، أوزانها (1، 1.5، 2) كجم.	10 أزواج	دامبلز	10
	كرة يد نسائية، من الجلد المعالج، وزنها 375جم، ومحيطها 25 سم.	3	كرة يد نسائية	11
	كرة سلة نسائية، فئة الحجم 6.	3	كرة سلة نسائية	12
	كرة من الجلد المعالج، وزنها 260 - 280 جرام، ومحيطها 65 - 67 سم	3	كرة طائرة نسائية	14