



## المشروع القومي لرفع كفاءة اللياقة البدنية لطلاب المدارس

### ارشادات

- إطلع على الفيديوهات الارشادية المرتبطة بمرحلتك التعليمية
- سجل فيديو لاداءك لاختبارات اللياقة البدنية الخاصة بمرحلتك
- مدة الفيديو لا تتعدى دقيقتين
- سباقات الجري والمشي لا يتم تصويرهم
- مراعاة جودة الفيديو واختيار زاوية صحيحة للتصوير
- اداء الاختبارات بالزي الرياضي
- يتم رفع الفيديو على موقع [meo-sportact.emis.gov.eg](http://meo-sportact.emis.gov.eg)
- يمكنك الدخول على الموقع باستخدام البريد الالكتروني الرسمي والذي يمكنه الحصول عليه من خلال البوابة الالكترونية من الحساب المدرسي الالكتروني الموحد [office365.emis.gov.eg](http://office365.emis.gov.eg)