

آیین نامہ

فَعَالِیَّتِ حَاکِی تَرْبِیَّتِ بَدَنِی



نسخہ نیمہ حضوری

	نام
	نام خانوادگی
	کلاس

مؤسسہ فرهنگی روزبہ

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

برنامه و شیوه ارزشیابی

در سال تحصیلی فعلی با توجه به شرایط خاص ارزیابی درس تربیت بدنی محدود به میزان آمادگی جسمانی و کیفیت فعالیت دانش‌آموزان در زنگ تربیت‌بدنی است که سهم هر بخش مطابق جدول زیر می‌باشد:

ردیف	عنوان	ریز عنوان	دبیرستان ۱	دبیرستان ۲
۱	فعالیت کلاسی	حضور و فعالیت در کلاس ورزشی	۴	۴
۲	آمادگی جسمانی	سرعتی - قدرتی - استقامتی - انعطاف	۱۴	۱۴
۳	لباس ورزشی	پوشیدن لباس و کفش ورزشی	۴	۴
مجموع		-	۲۲	۲۲

◀ در صورتی که دانش‌آموز به دلیل موجه و مشکلات جسمی در برخی از ارزیابی‌های تربیت‌بدنی شرکت ننماید، با هماهنگی دبیر تست جایگزین تعیین می‌گردد و در صورت عدم امکان از وی آزمون کتبی گرفته می‌شود.

◀ توضیحات هر یک از عنوان‌های جدول بالا در ادامه خواهد آمد.

فعالیت کلاسی

◀ این بخش مربوط به حضور مستمر و تلاش و جدیت دانش‌آموزان در زنگ تربیت بدنی می‌باشد که شامل چهار نمره است.

لباس ورزشی

این قسمت به داشتن لباس و کفش ورزشی مناسب و نداشتن تأخیر ورود به کلاس می‌باشد که به صورت زیر محاسبه می‌گردد.

موضوع	میزان کسر نمره	توضیحات
نداشتن لباس ورزشی	هر مورد ۰/۵	ثبت نقص تکلیف
تأخیر ورود به کلاس	هر مورد ۰/۵	
نداشتن کفش ورزشی	هر مورد ۰/۵	

آمادگی جسمانی

داشتن آمادگی جسمانی مناسب و ورزیدگی بخش مهمی از سلامت دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهد. به این جهت قسمتی از ارزشیابی و نمره تربیت‌بدنی به این موضوع اختصاص می‌یابد.

➤ دانش‌آموزان در چهار حوزه انعطاف‌پذیری، استقامتی، سرعتی و قدرتی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.

➤ دانش‌آموز بایستی با تمرین شخصی خود را به استاندارد مشخص شده در تست‌ها برساند.

(جدول استاندارد و روش انجام هر یک از تست‌ها در بخش ج آمده است.)

➤ با توجه به اهمیت این بخش، مجموع نمرات آن ۱۴ نمره می‌باشد.

برنامه و شیوه ارزشیابی آمادگی جسمانی (دبیرستان ۲۰۱)

دبیرستان ۲		دبیرستان ۱		واحد	کیفیت	نوع	تست
ترم ۲	ترم ۱	ترم ۲	ترم ۱				
	✓		✓	تکرار	کف پا روی زمین به کمک همراه	استقامتی	دراز و نشست
✓		✓		سانتی‌متر	عدم اتصال تخته به تکیه‌گاه / بدون خم شدن زانو	انعطاف	انعطاف‌پذیری
	✓		✓	سانتی‌متر	پرش درجا و محاسبه مقدار پرش تا پشت پا	انعطاف	پرش جفت (طول)
✓	✓		✓	ثانیه	۲ دور در حیاط مدرسه	استقامتی	دوی ۲۰۰ متر
	✓	✓	✓	تعداد	تعداد طناب در یک دقیقه	سرعتی	طناب‌زنی
✓		✓		تعداد	بارفیکس خوابیده / زانو صاف / برخورد چانه به میله	قدرتی	بارفیکس
✓		✓		تعداد	دست به صورت کامل صاف به پهنای عرض شانه	قدرتی	شنای سوئدی
۱۴		۱۴		جمع نمره			

آزمون‌های آمادگی جسمانی

آزمون دراز و نشست

به صورت خوابیده کف هر دو پا روی زمین و دست‌ها در کنار گوش‌ها قرار می‌گیرد. در این حالت دانش‌آموز باید بالاتنه خود را تا زانوی خود بالا بیاورد. تعداد حرکت در ۶۰ ثانیه محاسبه می‌گردد.

مقیاس: تعداد (n) در یک دقیقه

ششم و هفتم	هشتم	نهم	دهم	یازدهم	کلاس نمره
۳۸-۳۵	۴۰-۳۸	۴۵-۴۴	۴۵-۴۴	۴۵-۴۴	۳/۵
۳۴-۳۲	۳۷-۳۵	۴۳-۴۲	۴۳-۴۲	۴۳-۴۲	۳/۲۵
۳۱-۲۹	۳۴-۳۲	۴۱-۳۸	۴۱-۳۸	۴۱-۳۸	۳
۲۸-۲۶	۳۱-۲۹	۳۷-۳۴	۳۷-۳۴	۳۷-۳۴	۲/۷۵
۲۵-۲۳	۲۸-۲۶	۳۳-۳۰	۳۳-۳۰	۳۳-۳۰	۲
۲۲-۲۰	۲۵-۲۳	۲۹-۲۶	۲۹-۲۶	۲۹-۲۶	۱/۷۵
۱۹-۱۷	۲۲-۲۰	۲۵-۲۲	۲۵-۲۲	۲۵-۲۲	۱/۵
۱۶-۱۴	۱۹-۱۷	۲۱-۱۹	۲۱-۱۹	۲۱-۱۹	۱/۲۵
۱۳-۱۱	۱۶-۱۴	۱۸-۱۵	۱۸-۱۵	۱۸-۱۵	۱
۱۰-۸	۱۳-۱۱	۱۴-۱۱	۱۴-۱۱	۱۴-۱۱	۰/۷۵
کمتر از ۷	کمتر از ۱۰	کمتر از ۱۰	کمتر از ۱۰	کمتر از ۱۰	۰/۵

آزمون انعطاف‌پذیری

فرد نشسته و پاها به صورت صاف می‌باشد. در همین وضعیت دست‌های خود را به صورت کشیده بر روی تخته مندرج به سمت جلو برده و طول کشیدگی به سمت جلو محاسبه می‌شود.

مقیاس: سانتی‌متر

ششم	هفتم	هشتم	نهم	دهم و یازدهم	کلاس نمره
۳۸ یا بیشتر	۳۸ یا بیشتر	۳۹ یا بیشتر	۳۹ یا بیشتر	۴۰ یا بیشتر	۳/۵
۳۷-۳۶	۳۷-۳۶	۳۸-۳۷	۳۸-۳۷	۳۹-۳۸	۳/۲۵
۳۵-۳۴	۳۵-۳۴	۳۶-۳۵	۳۶-۳۵	۳۷-۳۶	۳
۳۳-۳۲	۳۳-۳۲	۳۴-۳۳	۳۴-۳۳	۳۵-۳۴	۲/۷۵
۳۱-۳۰	۳۱-۳۰	۳۲-۳۱	۳۲-۳۱	۳۳-۳۲	۲
۲۹-۲۷	۲۹-۲۷	۳۰-۲۸	۳۰-۲۸	۳۱-۳۰	۱/۷۵
۲۶-۲۴	۲۶-۲۴	۲۷-۲۵	۲۷-۲۵	۲۹-۲۸	۱/۵
۲۳-۲۱	۲۳-۲۱	۲۴-۲۲	۲۴-۲۲	۲۷-۲۴	۱/۲۵
۲۰-۱۸	۲۰-۱۸	۲۱-۱۹	۲۱-۱۹	۲۳-۲۱	۱
۱۷-۱۵	۱۷-۱۵	۱۸-۱۶	۱۸-۱۶	۲۰-۱۶	۰/۷۵
کمتر از ۱۵	کمتر از ۱۵	کمتر از ۱۶	کمتر از ۱۶	کمتر از ۱۶	۰/۵

آزمون پرش جفت

پرش به صورت درجا و جفت می‌باشد و بعد از پرش، مقدار پرش از خط شروع تا پشت پا محاسبه می‌گردد. با توجه به استاندارد کلاس‌ها و میزان پرش نمره محاسبه می‌گردد.

مقیاس: سانتی‌متر

کلاس نمره	یازدهم	دهم	نهم	هشتم	ششم و هفتم
۳/۵	۲۰۴-۲۰۰	۱۹۹-۱۹۵	۱۹۴-۱۹۰	۱۸۴-۱۷۵	۱۷۹-۱۷۰
۳/۲۵	۱۹۹-۱۹۵	۱۹۴-۱۹۰	۱۸۹-۱۸۵	۱۷۴-۱۶۵	۱۶۹-۱۶۰
۳	۱۹۴-۱۹۰	۱۸۹-۱۸۵	۱۸۴-۱۸۰	۱۶۴-۱۵۵	۱۵۹-۱۵۰
۲/۷۵	۱۸۹-۱۸۵	۱۸۴-۱۸۰	۱۷۹-۱۷۵	۱۵۴-۱۴۵	۱۴۹-۱۴۰
۲	۱۸۴-۱۸۰	۱۷۹-۱۷۵	۱۷۴-۱۷۰	۱۴۴-۱۳۵	۱۳۹-۱۳۰
۱/۷۵	۱۷۹-۱۷۵	۱۷۴-۱۷۰	۱۶۹-۱۶۰	۱۳۴-۱۲۵	۱۲۹-۱۲۰
۱/۵	۱۷۴-۱۷۰	۱۶۹-۱۶۰	۱۵۹-۱۵۰	۱۲۴-۱۱۵	۱۱۹-۱۱۵
۱/۲۵	۱۶۹-۱۶۵	۱۵۹-۱۵۵	۱۴۹-۱۴۵	۱۱۴-۱۱۰	۱۱۴-۱۱۰
۱	۱۶۴-۱۶۰	۱۵۴-۱۵۰	۱۴۴-۱۴۰	۱۰۹-۱۰۵	۱۰۹-۱۰۵
۰/۷۵	۱۵۹-۱۵۵	۱۴۹-۱۴۵	۱۳۹-۱۳۵	۱۰۴-۱۰۰	۱۰۴-۱۰۰
۰/۵	۱۵۴-۱۵۰	۱۴۴-۱۴۰	۱۳۴-۱۳۰	۱۰۰-۹۵	۹۹-۹۰

آزمون دو۰۰۲

دانش‌آموزان ۲ مرتبه مسیر ۱۰۰ متری (دور حیاط مدرسه) را می‌دوند و زمان محاسبه می‌شود.

مقیاس: ثانیه

کلاس نمره	یازدهم	دهم	نهم	هفتم و هشتم
۳/۵	۵۰ و کمتر	۵۵ و کمتر	۵۵ و کمتر	۶۰ و کمتر
۳/۲۵	۵۱-۵۲	۵۶-۵۷	۵۶-۵۷	۶۱-۶۲
۳	۵۳-۵۴	۵۸-۵۹	۵۸-۵۹	۶۳-۶۴
۲/۷۵	۵۵-۵۶	۶۰-۶۱	۶۰-۶۱	۶۵-۶۶
۲	۵۷-۵۸	۶۲-۶۳	۶۲-۶۳	۶۷-۶۸
۱/۷۵	۵۹-۶۰	۶۴-۶۵	۶۴-۶۵	۶۹-۷۰
۱/۵	۶۱-۶۲	۶۶-۶۷	۶۶-۶۷	۷۱-۷۲
۱/۲۵	۶۳-۶۴	۶۸-۶۹	۶۸-۶۹	۷۳-۷۴
۱	۶۵-۶۶	۷۰-۷۱	۷۰-۷۱	۷۵-۷۶
۰/۷۵	۶۷-۶۸	۷۲-۷۳	۷۲-۷۳	۷۷-۷۸
۰/۵	بیشتر از ۶۸	بیشتر از ۷۳	بیشتر از ۷۳	بیشتر از ۷۸

آزمون طناب‌زنی

دانش‌آموز بایستی در مدت یک دقیقه به صورت متوالی و با سرعت طناب بزند که تعداد آن محاسبه می‌گردد. بر مبنای تعداد طناب از جدول زیر نمره برای دانش‌آموز لحاظ می‌گردد.

مقیاس: تعداد در یک دقیقه

ششم	هفتم	هشتم	نهم	دهم	یازدهم	کلاس نمره
۱۰۰ یا بیشتر	۱۰۰ یا بیشتر	۱۰۵ یا بیشتر	۱۱۰ یا بیشتر	۱۱۰ یا بیشتر	۱۱۶ یا بیشتر	۳/۵
۹۵-۹۹	۹۵-۹۹	۱۰۰-۱۰۴	۱۰۵-۱۰۹	۱۰۵-۱۰۹	۱۱۰-۱۱۵	۳/۲۵
۹۰-۹۴	۹۰-۹۴	۹۵-۹۹	۱۰۰-۱۰۴	۱۰۰-۱۰۴	۱۰۵-۱۰۹	۳
۸۵-۸۹	۸۵-۸۹	۹۰-۹۴	۹۵-۹۹	۹۵-۹۹	۱۰۰-۱۰۴	۲/۷۵
۷۵-۸۴	۷۵-۸۴	۸۵-۸۹	۹۰-۹۴	۹۰-۹۴	۹۵-۹۹	۲
۶۵-۷۴	۶۵-۷۴	۸۰-۸۴	۸۵-۸۹	۸۵-۸۹	۹۰-۹۴	۱/۷۵
۵۵-۶۴	۵۵-۶۴	۷۵-۷۹	۸۰-۸۴	۸۰-۸۴	۸۵-۸۹	۱/۵
۵۴-۵۰	۵۴-۵۰	۷۴-۷۰	۷۵-۷۹	۷۵-۷۹	۸۴-۸۰	۱/۲۵
۴۹-۴۵	۴۹-۴۵	۶۹-۶۵	۷۴-۷۰	۷۴-۷۰	۷۹-۷۵	۱
۴۰-۴۵	۴۰-۴۵	۶۰-۶۴	۶۹-۶۵	۶۹-۶۵	۷۰-۷۴	۰/۷۵
کمتر از ۴۰	کمتر از ۴۰	کمتر از ۶۰	کمتر از ۶۵	کمتر از ۶۵	کمتر از ۷۰	۰/۵

آزمون کشش بارفیکس

به صورت خوابیده می‌باشد و هر دو پای فرد صاف می‌باشد. در هر بار بالا آمدن دانش‌آموز بایستی چانه خود را به میله بارفیکس بزند. برحسب تعداد صحیح نمره محاسبه می‌گردد.

مقیاس: تعداد

ششم	هفتم	هشتم	نهم	دهم و یازدهم	کلاس / نمره
۱۵ یا بیشتر	۱۶ یا بیشتر	۱۷ یا بیشتر	۲۰ یا بیشتر	۲۰ یا بیشتر	۳/۵
۱۴	۱۵	۱۶	۱۸- ۱۹	۱۸- ۱۹	۳/۲۵
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶- ۱۷	۱۶- ۱۷	۳
۱۲	۱۳-۱۲	۱۳- ۱۴	۱۴- ۱۵	۱۴- ۱۵	۲/۷۵
۱۱	۱۱-۱۰	۱۱- ۱۲	۱۲- ۱۳	۱۲- ۱۳	۲
۱۰	۹-۸	۹- ۱۰	۱۰- ۱۱	۱۰- ۱۱	۱/۷۵
۹-۸	۷-۶	۸-۷	۸- ۹	۸- ۹	۱/۵
۷-۶	۵-۴	۶-۵	۷-۶	۷-۶	۱/۲۵
۵-۴	۳	۴-۳	۵-۴	۵-۴	۱
۳-۲	۲	۲	۲- ۳	۲- ۳	۰/۷۵
۱	۱	۱	۱	۱	۰/۵

آزمون شنا سوئدی

در این آزمون کف دست‌ها و پنجه پا بر روی زمین قرار می‌گیرد. دانش‌آموز بایستی بدن خود را به صورت موازی با زمین و صاف به زمین نزدیک کرده و دوباره بلند شود. با توجه به تعداد حرکت صحیح نمره از جدول زیر محاسبه می‌گردد.

مقیاس: تعداد

ششم	هفتم	هشتم	نهم	دهم و یازدهم	کلاس نمره
۲۵ یا بیشتر	۲۶ یا بیشتر	۲۷ یا بیشتر	۲۸ یا بیشتر	۲۹ یا بیشتر	۳/۵
۲۳- ۲۴	۲۴- ۲۵	۲۵- ۲۶	۲۶- ۲۷	۲۷- ۲۸	۳/۲۵
۲۱- ۲۲	۲۲- ۲۳	۲۳- ۲۴	۲۴- ۲۵	۲۵- ۲۶	۳
۱۹- ۲۰	۲۰- ۲۱	۲۱- ۲۲	۲۲- ۲۳	۲۳- ۲۴	۲/۷۵
۱۷- ۱۸	۱۸- ۱۹	۱۹- ۲۰	۲۰- ۲۱	۲۱- ۲۲	۲
۱۵- ۱۶	۱۶- ۱۷	۱۷- ۱۸	۱۸- ۱۹	۱۹- ۲۰	۱/۷۵
۱۳- ۱۴	۱۴- ۱۵	۱۵- ۱۶	۱۶- ۱۷	۱۷- ۱۸	۱/۵
۱۲-۱۱	۱۳-۱۲	۱۴-۱۳	۱۵-۱۴	۱۶-۱۵	۱/۲۵
۱۰-۹	۱۱-۱۰	۱۲-۱۱	۱۳-۱۲	۱۴-۱۳	۱
۵- ۸	۶- ۹	۷- ۱۰	۸- ۱۱	۹- ۱۲	۰/۷۵
کمتر از ۵	کمتر از ۶	کمتر از ۷	کمتر از ۸	کمتر از ۹	۰/۵

مسابقات ورزشی

به جهت ایجاد شور و هیجان در دانش‌آموزان و ایجاد فضای پیشرفت در ورزش دانش‌آموزان، در هر مقطع تحصیلی چند مسابقه ورزشی در نظر گرفته می‌شود.

شرکت در مسابقات اختیاری است و دانش‌آموزان علاقمند می‌توانند در مسابقات ثبت‌نام و در آن شرکت نمایند. برای نفرات برتر مسابقات، شرکت‌کنندگان و کادر اجرایی مسابقات امتیازاتی مطابق با آیین‌نامه کارنما در کارنمای امتیازی در نظر گرفته می‌شود.

در مقطع دبیرستان دوره ۱ و ۲ مسابقات درمقطع زمانی آذر تا بهمن ماه برگزار می‌گردد که جدول آن در صفحات بعدی آمده است.