

آیین نامه

فعالیت‌های تربیت بدنی



نسخه نیمه حضوری

نام

نام خانوادگی

کلاس

مؤسسه فرهنگی روزبه

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 ۱ و ۲)

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

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
۳۵-۳۸	۳۸-۴۰	۴۴-۴۵	۴۴-۴۵	۴۴-۴۵	۳/۵
۳۲-۳۴	۳۵-۳۷	۴۲-۴۳	۴۲-۴۳	۴۲-۴۳	۳/۲۵
۲۹-۳۱	۳۲-۳۴	۳۸-۴۱	۳۸-۴۱	۳۸-۴۱	۳
۲۶-۲۸	۲۹-۳۱	۳۴-۳۷	۳۴-۳۷	۳۴-۳۷	۲/۷۵
۲۳-۲۵	۲۶-۲۸	۳۰-۳۳	۳۰-۳۳	۳۰-۳۳	۲
۲۰-۲۲	۲۳-۲۵	۲۶-۲۹	۲۶-۲۹	۲۶-۲۹	۱/۷۵
۱۷-۱۹	۲۰-۲۲	۲۲-۲۵	۲۲-۲۵	۲۲-۲۵	۱/۵
۱۴-۱۶	۱۷-۱۹	۱۹-۲۱	۱۹-۲۱	۱۹-۲۱	۱/۲۵
۱۱-۱۳	۱۴-۱۶	۱۵-۱۸	۱۵-۱۸	۱۵-۱۸	۱
۸-۱۰	۱۱-۱۳	۱۱-۱۴	۱۱-۱۴	۱۱-۱۴	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
۳۶-۳۷	۳۶-۳۷	۳۷-۳۸	۳۷-۳۸	۳۸-۳۹	۳/۲۵
۳۴-۳۵	۳۴-۳۵	۳۵-۳۶	۳۵-۳۶	۳۶-۳۷	۳
۳۲-۳۳	۳۲-۳۳	۳۳-۳۴	۳۳-۳۴	۳۴-۳۵	۲/۷۵
۳۰-۳۱	۳۰-۳۱	۳۱-۳۲	۳۱-۳۲	۳۲-۳۳	۲
۲۷-۲۹	۲۷-۲۹	۲۸-۳۰	۲۸-۳۰	۳۰-۳۱	۱/۷۵
۲۴-۲۶	۲۴-۲۶	۲۵-۲۷	۲۵-۲۷	۲۸-۲۹	۱/۵
۲۱-۲۳	۲۱-۲۳	۲۲-۲۴	۲۲-۲۴	۲۴-۲۷	۱/۲۵
۱۸-۲۰	۱۸-۲۰	۱۹-۲۱	۱۹-۲۱	۲۱-۲۳	۱
۱۵-۱۷	۱۵-۱۷	۱۶-۱۸	۱۶-۱۸	۱۶-۲۰	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

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

آزمون دو ۲۰۰

دانش‌آموزان ۲ مرتبه مسیر ۱۰۰ متری (دور حیات 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
۵۰-۵۴	۵۰-۵۴	۷۰-۷۴	۷۵-۷۹	۷۵-۷۹	۸۰-۸۴	۱/۲۵
۴۵-۴۹	۴۵-۴۹	۶۵-۶۹	۷۰-۷۴	۷۰-۷۴	۷۵-۷۹	۱
۴۰-۴۵	۴۰-۴۵	۶۰-۶۴	۶۵-۶۹	۶۵-۶۹	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	۱۲-۱۳	۱۳-۱۴	۱۴-۱۵	۱۴-۱۵	۲/۷۵
۱۱	۱۰-۱۱	۱۱-۱۲	۱۲-۱۳	۱۲-۱۳	۲
۱۰	۸-۹	۹-۱۰	۱۰-۱۱	۱۰-۱۱	۱/۷۵
۸-۹	۶-۷	۷-۸	۸-۹	۸-۹	۱/۵
۶-۷	۴-۵	۵-۶	۶-۷	۶-۷	۱/۲۵
۴-۵	۳	۳-۴	۴-۵	۴-۵	۱
۲-۳	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
۱۱-۱۲	۱۲-۱۳	۱۳-۱۴	۱۴-۱۵	۱۵-۱۶	۱/۲۵
۹-۱۰	۱۰-۱۱	۱۱-۱۲	۱۲-۱۳	۱۳-۱۴	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.

مقطع دبیرستان دوره ۲

ردیف	مسابقه	المپیاد ورزشی		تعداد بازیکن	نفرات تیم	قوانین
		انفرادی	تیمی			
۱	تنیس روی میز	✓	x	۱	-	مرحله اول در داخل کلاس برگزار و ۲ نفر به مرحله نهایی از هر کلاس صعود می‌کنند. مرحله نهایی به صورت حذفی می‌باشد.
۲	بسکتبال	x	✓	۵	۸	در دو وقت ۸ دقیقه ای برگزار می‌گردد. در صورت تساوی تیم‌ها ۲ دقیقه وقت اضافه گرفته می‌شود. مقررات بسکتبال بطور کامل لحاظ می‌گردد.
۳	والیبال	x	✓	۶	۸	در ۲ گیم ۱۵ تایی برگزار می‌شود. در صورت تساوی ۱-۱، اعلام نتیجه به گیم سوم که ۱۰ امتیازی می‌باشد، کشیده می‌شود.
۴	فوتبال ۳ نفره	x	✓	۳	۵	در ۲ وقت ۷ دقیقه‌ای در دروازه کوچک و با توپ سایز ۳ برگزار می‌گردد.
۵	۵-۳-۱	✓	x	۱	-	هر بازیکن ۳ بار توپ را از پشت خط پنالتی بسکتبال آغاز می‌کند. پرتاب اول ۵ پرتاب دوم ۳ و پرتاب سوم ۱ امتیاز دارد.
۶	پرش طول	✓	x	۱	-	در زمین مندرج برگزار می‌گردد که از پشت خط پرش می‌کنند و ملاک پشت پا محاسبه می‌گردد. ۳ پرش می‌تواند داشته باشد که بهترین پرش محاسبه می‌شود.
۷	دمبل	✓	x	۱	-	هر شرکت کننده دمبل های یک کیلوپی را در طرفین بدن قرار می‌دهد. به صورتی که دست‌ها بدون خم شدن موازی با زمین قرار گیرد.
۸	دارت	✓	x	۱	-	هر شرکت کننده ۵ دارت در اختیار دارد که ۲ تیر اول قلق و جمع امتیاز ۳ تیر بعدی ملاک می‌باشد. فاصله شرکت کنند از هدف ۴۰/۲ متر می‌باشد.
۹	روپایی	✓	x	۱	-	هر شرکت کننده می‌تواند در ۲ مرحله و در محدوده مکانی مشخص شده روپایی بزند و جمع تعداد روپایی ملاک است.
۱۰	طناب زنی	✓	x	۱	-	تعداد طناب زدن و خطای شرکت کنندگان در یک دقیقه محاسبه می‌گردد.