



## ۵-محور سلامت و تربیت بدنی (پایش آمادگی جسمانی)

هدف اصلی این محور، تبیین روش‌های تفریحی سالم، ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری و اختلال و معلولیت‌های اندامی و توانمندسازی افراد در تسليط بر رفتار خود و حفظ سلامت جسمانی، عقلانی، اجتماعی، روانی و معنوی است. لذا در این محور دانشآموزان با راهنمایی دیر تخصصی تربیت بدنی، در قالب «اجرای طرح پایش آمادگی جسمانی کودکان (پاک)»<sup>۱</sup> به صورت (گروه ۲ نفره) که بالاترین امتیاز را در طرح مذبور کسب نموده اند؛ مطابق گام‌های زیر برگزار می‌شود.

- مرحله مدرسه‌ای و منطقه‌ای / ناحیه‌ای / شهرستانی

### کام ۱: اجرای طرح پاک

- پایش آمادگی جسمانی دانشآموزان توسط معلم تربیت بدنی در مدرسه و کارشناسی تربیت بدنی در منطقه مقایسه رکوردها و امتیازات براساس نتایج طرح پاک

### کام ۲: معرفی منتخبان طرح پاک

- معرفی دانشآموزان دارای بالاترین رکورد در طرح پاک به مرحله بعد
- مرحله استانی

### کام ۱: برگزاری آزمون عملی

- هدف از آزمون عملی «تقویت و سنجش جنبه‌های مهارتی و آمادگی جسمانی» هر یک از شرکت‌کنندگان است.
- در این مرحله مسئولیت اجرای آزمون بر عده اداره آموزش دوره اول متوجه با همکاری معاونت تربیت بدنی و سلامت استان است.
- داشتن گواهی سلامت و رضایت‌نامه «ولی قانونی» برای شرکت در آزمون عملی ضروری است.
- حضور پزشکیار در محل برگزاری آزمون عملی ضروری است.

نکته:

1. در صورت برابر بودن امتیاز چند دانشآموز، اولویت با دانشآموزی خواهد بود که با مفاد آزمون مرحله استانی آشنایی بیشتری داشته باشد.

تصمیم‌گیری در این مورد در مدرسه به عهده معلم تربیت بدنی و در منطقه به عهده کارشناسی تربیت بدنی است که با همکاری گروه آموزشی درس تربیت بدنی اقدام به معرفی فرد منتخب می‌نماید.

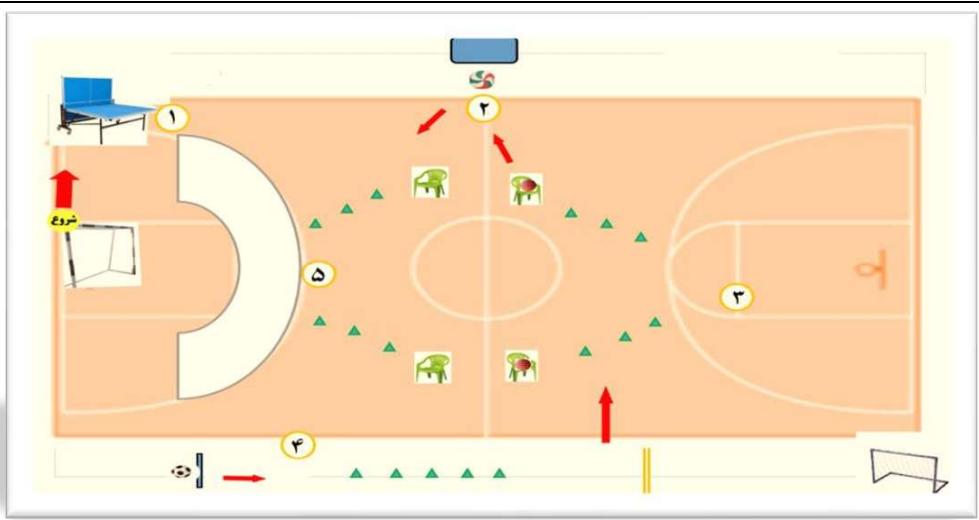
2. ضروری است؛ ارائه فیلم آزمون عملی بدون افکت و جلوه‌های ویژه باشد.
3. در تمام مراحل، آزمون به صورت انفرادی برگزار خواهد شد.
4. ضروری است در همه مراحل، آزمون‌ها برای دانشآموزان دختر و پسر به صورت مجزا انجام شود.
5. در مرحله کشوری نتایج به صورت تیمی (مشکل از دانشآموز دختر و پسر) نیز اعلام خواهد شد.
6. ضروری است؛ داوران پس از پایان هرگام، بازخورد لازم را به دانشآموزان ارائه نمایند.

- محتوای آزمون عملی محور تربیت بدنی و سلامت

#### (۱) وسایل و تجهیزات موردنیاز:

- زمین بسکتبال (۲۸×۱۵)، کرنومتر و وسایل تخصصی هر مهارت
- نحوه چیدن و قرارگیری ایستگاه‌ها: مطابق تصویر ادامه است:

۱. دستورالعمل طرح پاک از سوی دفتر تربیت بدنی و سلامت طی نامه شماره ۵۱۰/۲۹۰ مورخ ۱۴۰۱.۰۷.۱۱ به کلیه مدارس ارسال شده است.



## ۲) شرح آزمون‌های مهارتی:

این آزمون در داخل زمین بسکتبال به ابعاد  $15 \times 28$  قابل اجرا است. شرکت‌کننده پشت خط شروع ایستاده و با فرمان داور<sup>۱</sup> حرکت خود را به طرف ایستگاه اول (تنیس روی میز) شروع می‌نماید.

رکورد آزمونی، زمان کل انجام آزمون از نقطه آغاز تا نقطه پایان شامل انجام تمام آزمون‌ها به ترتیب است. آزمونی باید تمام مفاد آزمون را انجام داده و به اتمام رساند.

به ازای هر خطابه تشخیص داور، ۱ ثانیه به زمان کل اضافه می‌شود. مراحل اجرای ایستگاه‌ها به شرح زیر است:

### آزمون کنترل توپ در تنیس روی میز

وسایل موردنیاز:

- ۱- میز و توپ تنیس روی میز
- ۲- راکت
- ۳- نوشتافزار (کاغذ، خودکار و ...)
- ۴- صندلی
- ۵- سبد توپ
- ۶- فرم ثبت نتایج

شرح آزمون:

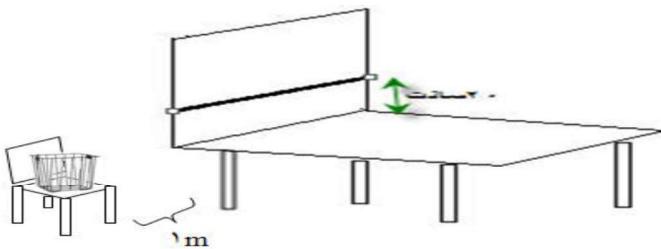
یک نیمه میز را به صورت عمودی روی نیمه افقی میز قرار می‌دهیم (تصویر) به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر از سطح میز روی نیمه عمودی خطی رسم می‌نماییم. فرد باید با زدن سرویس صحیح، ضربات فورهند و بک هند را به شکل متواലی و یکی در میان به نمایش گذارد. توپ‌ها باید بالاتر از ارتفاع مشخص شده به میز عمودی برخورد نمایند. صندلی به فاصله یک متر از میز، کنار دیوار تعییه شود و سبد توپ روی آن قرار گیرد؛ در صورتی که توپ اوت شود شرکت کننده می‌تواند از همان توپ یا توپ‌های دیگری که در سبد قرار داده شده است استفاده نماید. ضرباتی که به شکل متناظر (فورهند و بک هند) زده نشود، شمارش نمی‌شوند.

قوانین و مقررات:

- ۱- در انجام مهارت یک فورهند و یک بک هند یک شمارش محسوب می‌شود. (در کل ۱۰ فورهند و ۱۰ بک هند)
- ۲- به ازای هر خطاب یک (۱) ثانیه به زمان کل آزمون‌شونده اضافه می‌گردد.
- ۳- فرد به میز برخورد کند یا دست را روی میز بگذارد خطاب محسوب می‌گردد.

نکته: شرکت کننده مجاز است از راکت شخصی مورد تائید سردار از استفاده نماید.

۱. به جای خود، حاضر، رو (سوت)



تصویر آزمون تنیس روی میز

### آزمون پنجه والیبال

وسایل و فضای مورد نیاز:

- ۱- توپ والیبال (۴ عدد)
- ۲- یک عدد سبد بزرگ برای توپ
- ۳- فرم ثبت نتایج
- ۴- نوشتافزار (خودکار، کاغذ، چسب ۵cm و ...)

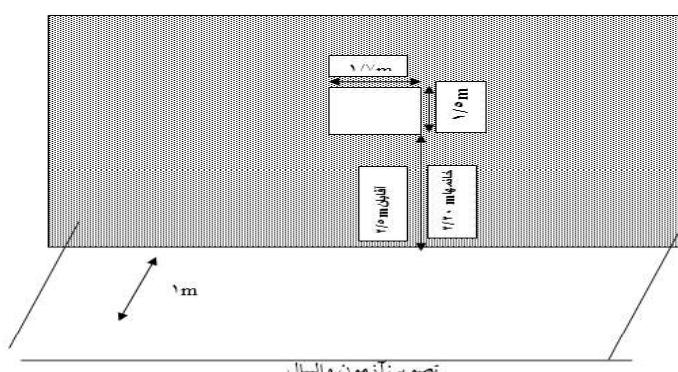
■ نکته: برای اجرای این آزمون مستطیلی به ابعاد  $1/5 \times 1/7$  متر و با ارتفاع  $2/20$  متر برای پسران و  $2/0$  متر برای دختران از زمین روی یک دیوار صاف رسم می‌شود.

### شرح آزمون:

در محوطه مشخص شده همانند تصویر، آزمون شونده باید از پشت خطی که با دیوار مقابله دارد، ضربات متوالی را با پنجه به دیوار بزند. محل برخورد توپ به دیوار باید در محدوده مشخص (مستطیل  $1/5 \times 1/7$  متر) باشد. (خطوط نیز جزء محدوده ضربه محسوب می‌شوند).

### قوایین و مقررات:

- ۱- تعداد ضربه‌های صحیحی که به دیوار برخورد می‌کند، یک شمارش محسوب می‌شود.
- ۲- توپ‌هایی که به محدوده مشخص و خطوط مربوطه برخورد نماید صحیح می‌باشد.
- ۳- ضربات به دیوار کاملاً از پشت خط موردنظر ارسال گردد (فاصله یک متر). چنانچه پای شرکتکننده خط یک متر را قطع/لمس کند و یا از آن عبور نماید، آن ضربه محاسبه نمی‌شود.
- ۴- اگر در بین ضربات توپ به زمین برخورد نماید آزمون شونده می‌تواند از همان توپ یا توپ داخل سبد برای ادامه مهارت استفاده کند.



### آزمون دریبل و شوت در بسکتبال

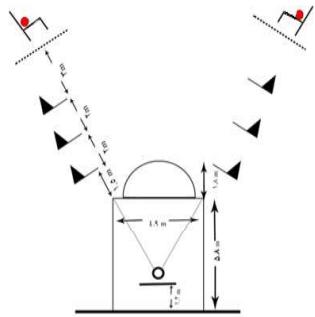
وسایل و فضای مورد نیاز:

- ۱- توپ بسکتبال دو عدد
- ۲- پرچم یا مخروط (به ارتفاع یک و نیم  $1/5$  متر) شش (۶) عدد
- ۳- دو عدد صندلی

**نکته:** فاصله بین صندلی تا اولین مخروط سه (۳) متر و فاصله بقیه مخروطها دو (۲) متر می‌باشد.

#### شرح آزمون:

آزمون شونده بعد از آزمون والیبال به سمت ایستگاه آزمون بسکتبال رفته و با برداشتن توپ از روی صندلی سمت راست (سمت چپ) با دریبل و به صورت مارپیچ از بین موانع به طرف حلقه بسکتبال حرکت کرده و بعد از عبور از آخرین مانع شوت سه‌گام را انجام داده و فقط یکبار پرتاپ به سمت حلقه پرتاپ نموده و آنگاه به سمت توپ دوم رفته و توپ را از روی صندلی سمت چپ (سمت راست) برمی‌دارد و همانند حرکت اول مسیر را طی کرده و شوت سه گام انجام دهد (نیازی به ریبیاند توپ نمی‌باشد و با پایان شوت مرحله تمام می‌شود) و به ایستگاه بعدی برود.



تصویر: آزمون بسکتبال

**نکته:** به ازای گل نشدن هر پرتاپ، ۱ ثانیه به زمان اضافه می‌شود.

#### قوانین و مقررات:

- ۱- شرکت‌کننده می‌بایست پس از برداشتن توپ، دریبل را همانند تصویر از سمت چپ و یا راست مانع اول آغاز نماید.
- ۲- پرتاپ توپ به سمت، سبد پشت خط بسکتبال خطا محسوب شده و ۱ ثانیه به زمان کل آزمون شونده اضافه می‌گردد.
- ۳- چنانچه خطایی مانند رانینگ و دبل انجام شود به ازای هر خطای ۱ ثانیه به زمان فرد اضافه می‌شود.
- ۴- چنانچه حرکت طبق مسیر تعیین شده انجام نشود، می‌بایست حرکت (از منطقه‌ای که خطای اتفاق افتاده است) تکرار شود.
- ۵- برخورد توپ یا بدنه ورزشکار با موانع که منجر به جابجایی یا افتادن آنها شود به ازای هر برخورد ۱ ثانیه به زمان فرد اضافه خواهد شد.
- ۶- اجرای شوت سه گام، با گام‌های کمتر خطای محسوب نمی‌گردد.

#### آزمون دریبل و شوت در فوتسال

#### وسایل و فضای مورد نیاز:

- ۱- توپ فوتبال سالانی یا فوتسال ۱ عدد
- ۲- مخروط ۴ عدد
- ۳- یک (۱) عدد دروازه گل کوچک ( $100 \times 60\text{ cm}$ )
- ۴- نوشتابزار (خودکار، کاغذ و ...)
- ۵- فرم ثبت نتایج

#### شرح آزمون:

آزمون شونده از پشت خط شروع، پا به توپ (دریبل) و از بین مخروط‌هایی که به فاصله ۲ متر از هم قرار گرفته‌اند به صورت مارپیچ عبور کرده و پس از ورود به منطقه ۳ متر، از پشت محوطه پنج (۵) متر، شوت صحیح به دیوار (دروازه) را انجام می‌دهد.

\* امتیاز شوت صحیح که منجر به گل شود، معرف دقت است.



تصویر آزمون فوتسال

### قوانين و مقررات:

- آزمون‌شونده مجاز است حرکت را از سمت چپ یا راست مخروط اول به‌دلخواه آغاز نماید.
- آزمون‌شونده باید پا به توب و به‌طور کامل از بین موانع عبور نماید چنانچه حرکت طبق مسیر مشخص شده انجام نشود جریمه آن، اصلاح مسیر حرکت می‌باشد و شرکت کننده موظف است حرکت خود را از محلی که اشتباه صورت گرفته اصلاح نماید.
- پای آزمون‌شونده با خط محوطه دروازه (منطقه ۵ متری) نباید تماس داشته باشد. گل محاسبه نمی‌شود
- ضربه‌ای که از روی خط یا جلوتر از آن زده شود (توب یا آزمون‌شونده) خط محسوب می‌گردد. گل محاسبه نمی‌شود
- برخورد توب یا بدن ورزشکار به موانع (مخروط) خط بوده و ۱ ثانیه به زمان کل اضافه خواهد شد.
- لمس توب به هر شکل با دست خط محسوب می‌شود و ۱ ثانیه به زمان کل اضافه خواهد شد.
- فاصله خط شروع تا اولین مخروط پنج (۵) متر و فاصله بین مخروط‌های دیگر دو (۲) متر و فاصله آخرین مخروط تا محل زدن شوت (خط شوت) سه (۳) متر و فاصله محل زدن شوت تا دروازه پنج (۵) متر می‌باشد.
- درصورتی‌که توب وارد دروازه گل کوچک نشود ۱ ثانیه به زمان کل اضافه خواهد شد.

### آزمون دربیل و شوت سه‌گام در هندبال

#### وسایل و فضای مورد نیاز:

- یک دروازه به ابعاد (۲×۳) متر
- دو (۲) عدد توب هندبال مناسب برای دختران و پسران
- شش (۶) عدد پرچم به ارتفاع یک و نیم (۱/۵) متری یا مخروط بلند که به صورت ثابت در محل خود قرار گیرند.
- تبصره ۲-پرچم‌ها (مخروط‌ها) در راستای مرکز دروازه تا محل تقاطع خط طولی و خط مرکز زمین قرار می‌گیرند. فاصله پرچم‌ها (مخروط‌ها) دو (۲) متر و فاصله آخرین پرچم (مخروط) تا صندلی نیز دو (۲) متر می‌باشد. آخرین پرچم (مخروط) تا خط ۶ متر می‌باشد.
- دو عدد صندلی
- فرم ثبت نتایج، نوشتن افزار (خودکار، کاغذ و...)

#### شرح آزمون:

شرکت‌کننده توب را از روی صندلی برداشته و با دربیل کردن از بین موانع به صورت مارپیچ عبور می‌نماید و بعد از آخرین مانع (مخروط) به سمت دروازه اقدام به شوت سه‌گام هندبال (شوت پرشی بالای سر) می‌نماید. شرکت‌کننده پس از شوت به سمت دروازه، می‌بایست به طرف صندلی دوم دویده، توب را برداشته و مثل سمت راست (سمت چپ) مراحل را طی نماید.

#### قوانين و مقررات:

- به ازای هر خط (دبل، رانینگ)، ۱ ثانیه به زمان کل اضافه خواهد شد.
- چنانچه حرکت طبق مسیر تعیین شده انجام نشود، می‌بایست حرکت (از منطقه‌ای که خط اتفاق افتاده است) تکرار شود.
- برخورد توب یا بدن ورزشکار با موانع که منجر به جابجایی یا افتادن آن‌ها شود به ازای هر برخورد، ۱ ثانیه به زمان فرد اضافه خواهد شد.
- اجرای شوت سه‌گام، با گام‌های کمتر خط محسوب نمی‌گردد.
- شوت پرشی باید بعد از آخرین مانع (مخروط) و از پشت خط ۶ متر انجام شود. درصورتی‌که پای آزمون‌شونده، خط یا منطقه دروازه را لمس نماید خط محسوب می‌شود لذا گل محاسبه نمی‌گردد.
- در صورت برخورد توب به زمین قبل از ورود به دروازه خط محسوب نمی‌گردد.
- پس از جدا شدن آخرین توب از دست شرکت کننده به قصد شوت دروازه کرنومتر خاموش خواهد شد.
- به ازای گل نشدن هر پرتاپ ۱ ثانیه به زمان فرد اضافه خواهد شد.



نمونه برگ شماره ۵-۱- ارزیابی محور تربیت بدنی (طرح پاک)

۱۰۰ امتیاز

به نام خدا  
جشنواره نوجوان خوارزمی  
طرح پاک

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| کاملی دانشآموزان:   | شناسه گروه در شاد و سیدا:        |
| نام مدرسه:<br><input type="checkbox"/> عادی <input type="checkbox"/> خاص <input type="checkbox"/> دخترانه <input type="checkbox"/> پسرانه | منطقه/ناحیه/شهرستان:             |
| تلفن مدرسه:   | استان:                           |
| سیت اند ریچ: آزمون پله:   | پلانک با ساعد: رکوردهای طرح پاک: |

| ..... | ..... | ..... | جمع کل امتیاز از ۱۰۰       |
|-------|-------|-------|----------------------------|
| ..... | ..... | ..... | نام و نام خانوادگی داوران: |
| امضا: | .۱    | .۲    | .۳                         |
| امضا: | ..... | ..... | .....                      |
| امضا: | ..... | ..... | .....                      |



نمونه برگ شماره ۵-۲- آزمون مهارتی - آمادگی جسمانی

۱۰۰ امتیاز

به نام خدا  
جشنواره نوجوان خوارزمی  
آزمون های مهارتی

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| کاملی دانشآموزان:   | شناسه گروه در شاد و سیدا:            |
| نام مدرسه:<br><input type="checkbox"/> عادی <input type="checkbox"/> خاص <input type="checkbox"/> دخترانه <input type="checkbox"/> پسرانه | منطقه/ناحیه/شهرستان:                 |
| تلفن مدرسه:   | استان:                               |
| ساعت آزمون:   | تاریخ آزمون:                         |
| رتبه دانشآموز:  | زمان کلی آزمون عملی (با محاسبه خطا): |

| .....                           | ..... | ..... | جمع کل امتیاز از ۱۰۰       |
|---------------------------------|-------|-------|----------------------------|
| .....                           | ..... | ..... | نام و نام خانوادگی داوران: |
| امضا:                           | .۱    | .۲    | .۳                         |
| امضا:                           | ..... | ..... | .....                      |
| امضا:                           | ..... | ..... | .....                      |
| (بازخورد و ثبت عملکرد دانشآموز) |       |       |                            |