



ورزش

مق بدن شماست



* طرح پاک (پایش آمادگی کودکان)

* ارزیابی سواد بدنی و آمادگی جسمانی است که در هر

* نیمسال توسط معلم تربیت بدنی یا آموزگار پایه انجام

* می شود و در سامانه سیدا ثبت می شود.

* محل اجرا فضای ورزشی مدرسه

* زمان برگزاری همراه با ارزشیابی هر نیمسال

* دانش آموزان دارای معافیت پزشکی و معلول از شرکت در آزمون معاف هستند.

* عدم شرکت در این طرح موجب کسر نمره تربیت بدنی می گردد.

*آزمون های دوره اول ابتدایی

* (پایه اول ، دوم ، سوم)

* پلانک با دستان صاف

* نحوه ارزیابی:

زمان به ثانیه



* ایستادن روی انگشتان پا (آزمون تعادل)

* نحوه ارزیابی:



زمان به ثانیه

پای راست

پای چپ

*گردو شکستم (آزمون تعادل روی خط صاف)

*را رفتن روی یک خط فرضی به طول ۴/۵ متر

*نحوه ارزیابی:

تعداد گام صحیح



* لی لی در مسیر مستقیم:

* تعداد ۵ پرش در مسیر مستقیم بصورت لی لی با هر پا دو بار انجام شود
و بهترین رکورد ثبت گردد.

* نحوه ارزیابی:

تعداد لی صحیح پای راست

تعداد لی صحیح پای چپ



* پرتاب کیسه لوبیا:

* وزن هر کیسه 150 گرم

* تعداد 10 پرتاب از پایین شانه (آونگی)

* پرتاب به طرف مرکز دایره به قطر 25 سانتی متر

* نحوه ارزیابی:

تعداد پرتاب صحیح

* پرتاب توپ تنیس:

* پرتاب از پایین از فاصله 2 متری به سمت دیوار و دریافت

* با دو دست بعد از برخورد با زمین

* نحوه ارزیابی:



تعداد دریافت
صحیح

*حرکت ترکیبی روی یک خط فرضی:

*قیچی _ جفت پهلو _ جفت جلو و عقب

*هر حرکت 30 ثانیه

*30 ثانیه استراحت

*وسپس حرکت بعدی

*نحوه ارزیابی:

تعداد حرکت صحیح قیچی

تعداد حرکت صحیح جفت
پهلو

تعداد حرکت صحیح جفت
جلو و عقب

*** دو رفت و برگشت 4 در 9 متر (آزمون چابکی)**

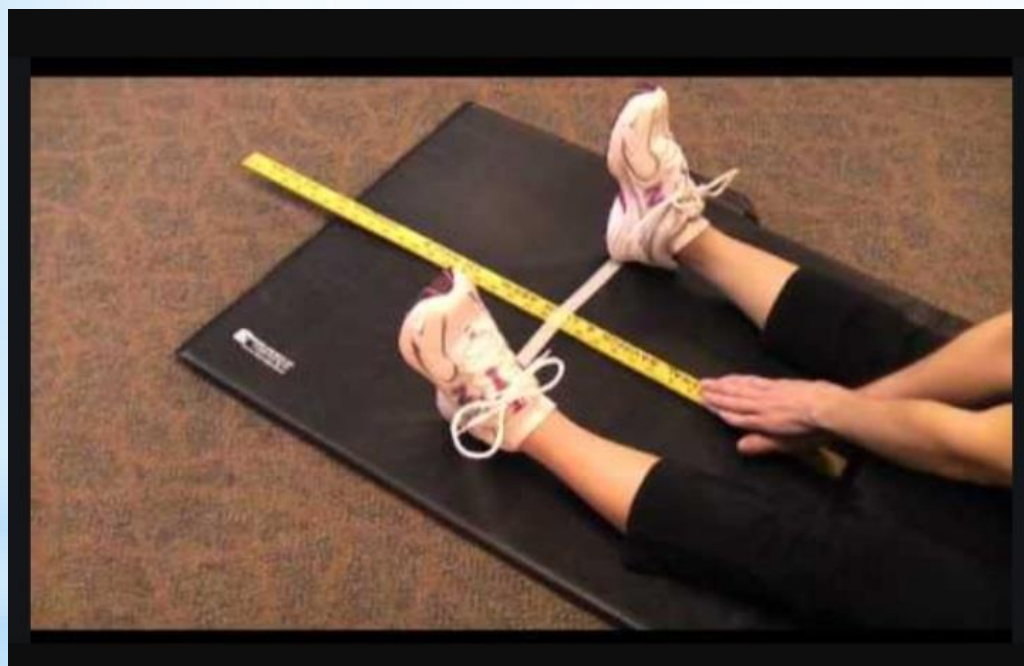
*** 4 بار رفت و برگشت در مسیر 9 متر**

*** نحوه ارزیابی:**



زمان به ثانیه

*آزمون انعطاف پذیری ۷



* نحوه ارزیابی:

بهترین رکورد کسب
شده در سه اجرا

*آزمون های دوره دوم ابتدایی

* (چهارم، پنجم، ششم)

* پلانک با ساعد

* نحوه ارزیابی:

زمان به ثانیه



* تعادل ایستا روی یک پا با چشمان بسته:

* با هر پا دو بار تکرار شود و بهترین رکورد ثبت گردد.

* نحوه ارزیابی:

زمان به ثانیه
پای راست
پای چپ

*تعداد پویا

*گردو شکستم به صورت **برگشت به عقب** روی یک خط فرضی به طول $4/5$ متر

*نحوه ارزیابی:

تعداد گام صحیح

*** حرکت ترکیبی روی یک خط**

*** هر حرکت 30 ثانیه و بین هر کدام 30 ثانیه استراحت**

*** قیچی ، جفت از بغل ، اسکات پرش ، حرکت ایت**

*** نحوه ارزیابی:**

تعداد حرکت صحیح

* پرتاب توپ تنیس

* 10 پرتاب از پایین از فاصله 2 متری

* دریافت مستقیم با یک دست

* نحوه ارزیابی:

تعداد دریافت صحیح



*** دو رفت و برگشت 4 در 9 متر (آزمون چابکی)**

*** نحوه ارزیابی:**

زمانه به ثانیه

*** آزمون انعطاف پذیری ۷**

*** نحوه ارزیابی:**

بهترین رکورد کسب
شده در سه تکرار

*آزمون های متوسطه *اول و دوم

*آزمون پلانک با ساعد

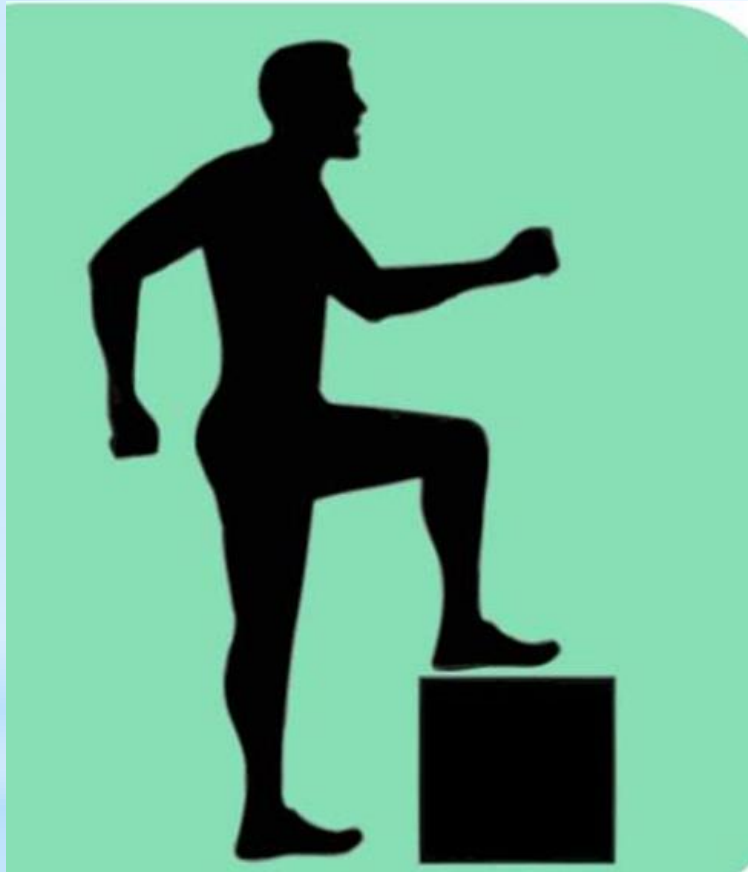
زمان به ثانیه

*نحوه ارزیابی:



*آزمون پله

*نحوه ارزیابی:



تعداد ضربان قلب در
یک دقیقه

*آزمون انعطاف پذیری دست ها در حالت نشسته



* (sit and reach)

* نحوه ارزیابی:

اختلاف بین دو عدد
ندازه گیری شده بعد
از سه تکرار