



دوازدهمین دوره جشنواره
نوجوان خوارزمی

گروه برنامه ریزی
فعالیت های علمی پژوهشی و مهارتی دانش آموزان
«دبیرخانه علمی جشنواره نوجوان خوارزمی»
۱۴۰۴-۱۴۰۵

محور

«سلامت و تربیت بدنی»

مجید لطفی، ناظر کشوری محور سلامت و تربیت بدنی
اکبر میرزایی کالار، عضو گروه علمی محور سلامت و تربیت بدنی
محبوبه مساح، ناظر اجرایی محور سلامت و تربیت بدنی



ه-محور سلامت و تربیت بدنی

هدف اصلی این محور، تبیین روش های تفریحی سالم، ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری و اختلال و معلولیت های جسمی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت جسمانی، عقلانی، اجتماعی، روانی و معنوی است، لذا در این محور دانش آموزان با راهنمایی دبیر تخصصی تربیت بدنی، به صورت انفرادی در محور سلامت و تربیت بدنی شرکت خواهند کرد.

نکات مهم:

• مسئولیت اجرای آزمون در مرحله مدرسه:

در مرحله مدرسه اجرای آزمون بر عهده دبیر تربیت بدنی و با نظارت و هماهنگی مدیر آموزشگاه میباشد.

• مسئولیت اجرای آزمون در مرحله منطقه و استان:

اداره آموزش متوسطه اول با همکاری کارشناس - کارشناس مسئول تربیت بدنی شهرستان / منطقه / ناحیه و اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی استان مسئولیت برگزاری آزمون را بر عهده خواهند داشت.

- در صورت برگزاری مرحله کشوری آزمون ها مانند مرحله استانی خواهد بود.
- داشتن گواهینامه سلامت و رضایتنامه « ولی قانونی دانش آموز » شرکت در آزمون عملی، ضروری است.
- حضور پزشکیار در محل برگزاری آزمون عملی ضروری است.
- در تمام مراحل، آزمون به صورت انفرادی برگزار خواهد شد و آزمون ها برای دانش آموزان دختر و پسر به صورت مجزا انجام شود.
- در مرحله استانی و کشوری، امتیاز نهایی دانش آموز مجموع امتیاز آزمون علمی (۴۰ درصد) و آزمون عملی (۶۰ درصد) می باشد؛
- در بخش آزمون عملی زمان کلی آزمون از لحظه شروع آزمون با سوت سرداور در ایستگاه اول آغاز و تا سوت پایان که توسط سرداور در ایستگاه پنجم زده میشود، پایان مییابد.
- منابع آزمون علمی توسط اعضای علمی محور و از مباحث حیطه دانشی دو حوزه سلامت و تربیت بدنی کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی و پس از برگزاری مرحله منطقه ای معرفی خواهد شد.
- تعداد داوران در مرحله منطقه سه داور و در مرحله استان پنج داور می باشد.

ه-محور سلامت و تربیت بدنی



❖ مرحله مدرسه:

هدف کلی

ارزیابی میزان یادگیری مهارت‌های پایه در رشته‌های والیبال، بسکتبال و هندبال و تشویق دانش‌آموزان به فعالیت مستمر، رقابت سالم و رفتارهای ورزشی همراه با اخلاق و بالا بردن مهارت‌های تکنیکی خود.

آزمون بسکتبال:

آزمون ۱: دریبل در مسیر مشخص

هدف: ارزیابی کنترل توپ و هماهنگی دست و پا.

روش اجرا:

۵ مخروط با فاصله ۲ متری از هم در مسیر زیگزاگ چیده شود. دانش‌آموز از نقطه شروع با توپ بسکتبال حرکت کرده و بین مخروط‌ها دریبل می‌زند. در پایان مسیر، توپ را با کنترل در نقطه پایان (توقف یک زمانه) حرکت را متوقف می‌کند.

معیار ارزیابی: کنترل توپ - سرعت و چابکی - فرم بدن و نگاه - خطاهای دبل و رانینگ - برخورد توپ یا بدن بازیکن به موانع.

آزمون ۲: مهارت شوت لی آپ (Layup)

معیار ارزیابی: اجرای صحیح مهارت شوت لی آپ در بسکتبال

دانش‌آموز با توپ از نقطه شروع، مسیر سه متری را دریبل انجام می‌دهد و با انجام مهارت لی آپ توپ را به سمت حلقه بسکتبال پرتاب می‌کند.

در مدرسی که فاقد حلقه بسکتبال می‌باشند دبیر تربیت بدنی می‌تواند روی دیوار یا تخته مدرسه با چسب رنگی دایره‌ای به قطر حدود ۴۰ سانتی‌متر رسم کنید (در ارتفاع حدود ۲ متر). دانش‌آموز پس از اجرای گام‌ها، توپ را به داخل دایره پرتاب کند. اصابت توپ به داخل یا مرکز دایره معادل «گل» محسوب می‌شود.

توجه شود هدف اصلی درست انجام دادن حرکت لی آپ است، نه لزوماً گل شدن توپ در سبد.



ه- محور سلامت و تربیت بدنی

آزمون هندبال:

آزمون ۱: دریبل در مسیر مشخص

هدف: سنجش هماهنگی، کنترل توپ و چابکی در هنگام حرکت.

روش اجرا:

۵ مخروط با فاصله ۲ متری از هم در مسیر زیگزاگ چیده شود. دانش‌آموز از نقطه شروع با توپ هندبال حرکت کرده و بین مخروط‌ها دریبل می‌زند. در پایان مسیر، توپ را با کنترل در نقطه پایان متوقف می‌کند.

معیار ارزیابی: کنترل توپ - سرعت و چابکی - فرم بدن و نگاه - خطاهای دبل و رانینگ - برخورد توپ یا بدن بازیکن به موانع.

آزمون ۲: شوت هندبال

معیار ارزیابی: اجرای صحیح مهارت شوت در هندبال

روش اجرا: دانش‌آموز با توپ از نقطه شروع، مسیر سه متری را دریبل انجام می‌دهد و از پشت خط مشخص شده به سمت دروازه شوت می‌کند.

در مدرسی که فاقد دروازه هندبال یا فوتسال می‌باشند دبیر تربیت بدنی می‌تواند روی دیوار صاف، با چسب رنگی دایره‌ای به قطر حدود ۵۰ سانتی‌متر در ارتفاع ۱۰۵ متر رسم کنید. از دروازه فوتبال، طناب، حلقه پلاستیکی یا حتی قاب مقوایی بزرگ به عنوان هدف استفاده کنید.

توجه شود هدف اصلی درست انجام دادن حرکت شوت در هندبال است، نه لزوماً گل شدن توپ در سبد.



ه-محور سلامت و تربیت بدنی

آزمون پنجه والیبال:

هدف: سنجش توانایی کنترل توپ با پنجه، دقت و پایداری در اجرای ضربات متوالی.

معیار ارزیابی: ۱۰ ضربه متوالی و صحیح

روش اجرا: در محوطه مشخص شده همانند تصویر، آزمون شونده باید از پشت خطی که با دیوار مقابل یک متر فاصله دارد، تعداد ۱۰ ضربه متوالی را با پنجه به دیوار بزند. محل برخورد توپ به دیوار باید در محدوده مشخص (مستطیل به طول ۱,۷۰ و عرض ۱,۵۰ متر) باشد (خطوط نیز جزء محدوده ضربه محسوب می شوند). ارتفاع مستطیل برای دختران ۲,۲۰ برای پسران ۲,۵۰ از سطح زمین.

❖ مرحله منطقه

در این مرحله سه آزمون مرحله مدرسه با نظارت ناظر منطقه و سه داور دیگر که توسط ناظر مشخص میشود؛ در یک روز برای تمام دانش آموزان راه یافته به این مرحله به صورت ایستگاهی اجرا میشود و دانش آموزانی که بالاترین امتیاز را کسب نمایند به مرحله استان معرفی می گردند.

ایستگاه شماره یک: آزمون پنجه والیبال

وسایل و فضای مورد نیاز:

- توپ والیبال (۴ عدد)
- یک عدد سبد بزرگ برای توپ.
- فرم ثبت نتایج.

نکته: برای اجرای این آزمون مستطیلی به ابعاد $۱ / ۷۰ \times ۱ / ۵۰$ متر و با ارتفاع $۲ / ۲۰$ متر برای دختران و $۵۰ / ۲$ متر برای پسران از زمین روی یک دیوار صاف رسم می شود.

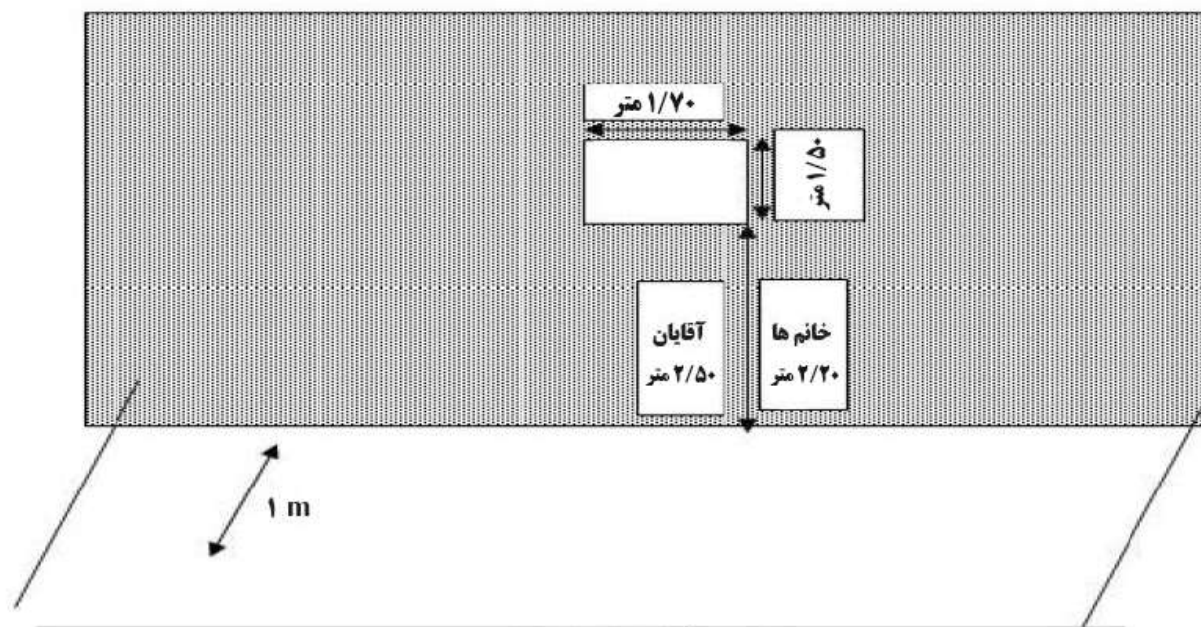
شرح آزمون: در محوطه مشخص شده همانند تصویر، آزمون شونده باید از پشت خطی که با دیوار مقابل یک متر فاصله دارد، تعداد ۱۰ ضربه متوالی را با پنجه به دیوار بزند. محل برخورد توپ به دیوار باید در محدوده مشخص شده باشد خطوط نیز جزء محدوده ضربه محسوب می شوند.



ه-محور سلامت و تربیت بدنی

قوانین و مقررات:

۱. تعداد ضربه های صحیحی که به دیوار برخورد می کند، شمارش میشود.
۲. توپ هایی که به محدوده مشخص و خطوط مربوطه برخورد نماید صحیح می باشد.
۳. ضربات به دیوار کاملاً از پشت خط مورد نظر ارسال شود (فاصله یک متر). چنانچه پای شرکت کننده خط یک متر را قطع یا لمس کند، آن ضربه محاسبه نمی شود.
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.
۵. پنجه با یک دست شمارش نخواهد شد.



ایستگاه شماره دو: دریبل و شوت بسکتبال

وسایل و فضای مورد نیاز:

- توپ بسکتبال دو عدد.
 - پرچم یا مخروط به ارتفاع یک و نیم 1 / 5 متر شش عدد.
 - دو عدد صندلی.
 - فرم ثبت نتایج.
- نکته: فاصله بین صندلی تا اولین مخروط سه (۳) متر و فاصله بقیه مخروطها دو (۲) متر میباشد.

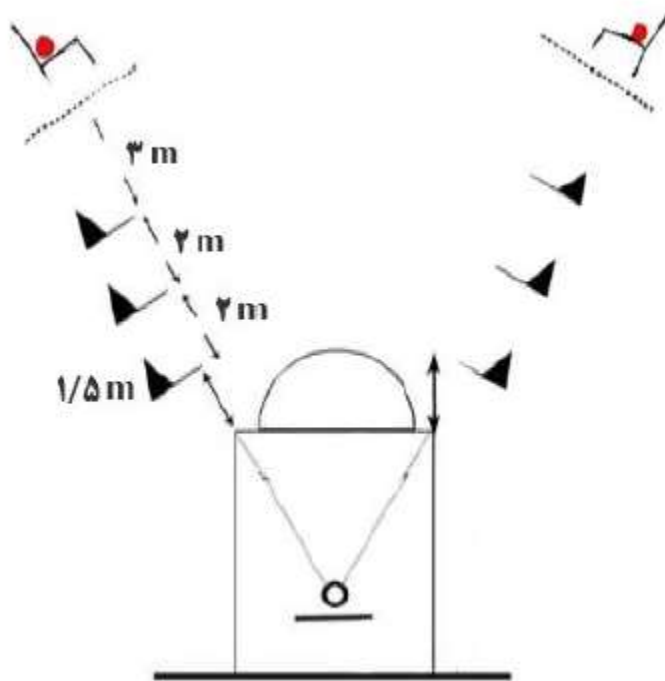


ه-محور سلامت و تربیت بدنی

شرح آزمون: دانش آموز با برداشتن توپ از روی صندلی سمت راست یا سمت چپ با دریل و به صورت مارپیچ از بین موانع به طرف حلقه بسکتبال حرکت کرده و بعد از عبور از آخرین مانع شوت سه گام را انجام داده و فقط یکبار به سمت حلقه پرتاب نموده و آنگاه به سمت توپ دوم رفته و توپ را از روی صندلی مخالف برمی دارد و همانند حرکت اول مسیر را طی کرده و شوت سه گام انجام میدهد (نیازی به ریاند توپ نمیباشد و با پایان شوت مرحله تمام می شود) و به ایستگاه بعدی میرود.

قوانین و مقررات:

- ۱ - دانش آموز باید پس از برداشتن توپ، دریل را همانند تصویر از سمت چپ و یا راست مانع اول آغاز نماید.
 - ۲ - پرتاب توپ به سمت سبد و یا پشت خط بسکتبال خطا محسوب شده و ۱ ثانیه به زمان کلی دانشآموز اضافه می گردد.
 - ۳ - چنانچه خطایی مانند رانینگ و دبل انجام شود، به ازای هر خطا ۱ ثانیه به زمان دانش آموز اضافه می شود.
 - ۴ - چنانچه حرکت طبق مسیر تعیین شده انجام نشود، دانشآموز باید حرکت را از منطقه ای که خطا اتفاق افتاده است، تکرار نماید.
 - ۵ - به ازای هر برخورد توپ یا بدن ورزشکار به موانع که منجر به جابجایی یا افتادن آنها شود، ۱ ثانیه به زمان دانش آموز اضافه خواهد شد.
 - ۶ - اجرای شوت سه گام، با گام های کمتر خطا محسوب نمی گردد.
- نکته: به ازای گل نشدن هر پرتاب، ۱ ثانیه به زمان کلی دانش آموز اضافه می شود.





ه- محور سلامت و تربیت بدنی

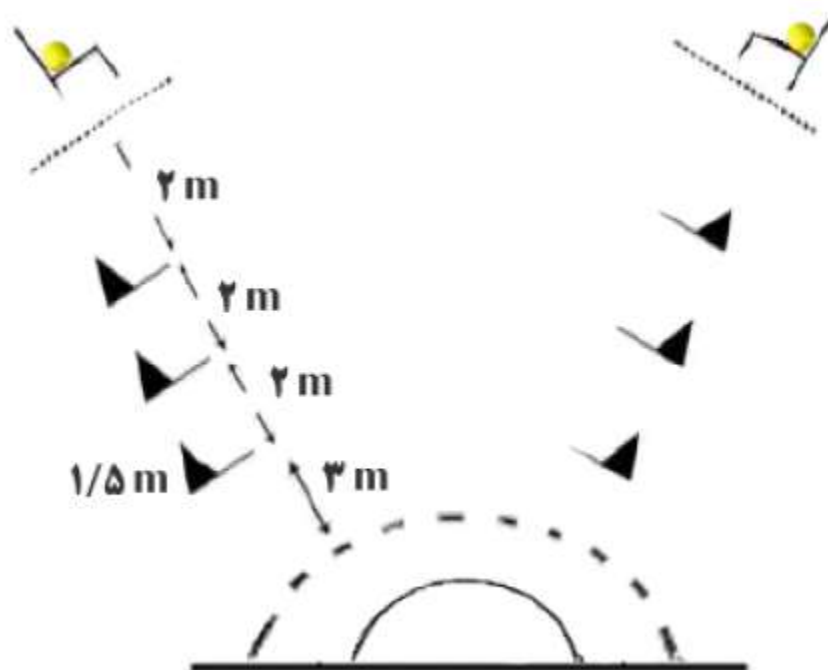
ایستگاه شماره سه: دریبل و شوت هندبال

وسایل و فضای مورد نیاز:

- یک دروازه به ابعاد 3×2 متر.
- دو عدد توپ هندبال مناسب برای دختران و پسران.
- شش عدد پرچم به ارتفاع یک و نیم ($1/5$) متری یا مخروط بلند که به صورت ثابت در محل خود قرار گیرند.
- دو عدد صندلی.

نکته: پرچم ها (مخروطها) در راستای مرکز دروازه تا محل تقاطع خط طولی و خط مرکز زمین قرار میگیرند. فاصله اولین پرچم تا قوس ۶ متر سه متر. فاصله موانع دو متر و فاصله آخرین پرچم تا صندلی نیز دو (۲) متر و است.

شرح آزمون: دانش آموز توپ را از روی صندلی برداشته و با دریبل کردن از بین موانع به صورت مارپیچ عبور مینماید و بعد از آخرین مانع (مخروط) به سمت دروازه اقدام به شوت پرشی بالای سر می نماید. دانش آموز پس از شوت به سمت دروازه، میبایست به طرف صندلی دوم دویده، توپ را برداشته و مثل سمت راست (سمت چپ) مراحل را طی نماید.





ه-محور سلامت و تربیت بدنی

❖ مرحله استان

در این مرحله دانش آموزان سه آزمون مهارتی (والیبال، بسکتبال، هندبال) و دو آزمون آمادگی جسمانی (جابجا کردن کیسه های شنی و عبور از موانع) را به صورت ایستگاهی و به ترتیب مشخص شده انجام خواهند داد.
نکته: سه آزمون مهارتی همانند مرحله منطقه برگزار خواهد شد.

❖ ایستگاه شماره یک: پنجه والیبال (شرح آزمون در مرحله منطقه بیان شده است)

❖ ایستگاه شماره دو: جابجا کردن کیسه های شنی

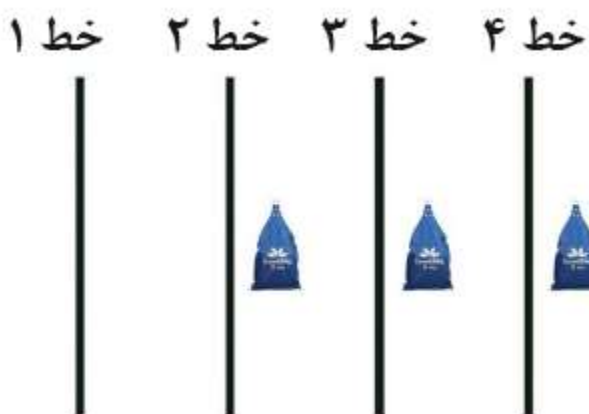
در این ایستگاه چهارخط به پهنای ۵ سانتی متر و به فاصله ۴ متر از یکدیگر کشیده شده است. روی خطوط شماره دو، سه و چهار کیسه شنی (وزن: سه کیلو برای پسران/ دو کیلو برای دختران) قرار گرفته است، دانش آموز باید کیسه های شنی قرار داده شده روی هر خط را به یک خط عقب تر (پشت خط) منتقل نماید. دانش آموز باید از همان خطی که کیسه شنی را در آنجا قرار داده به سمت خط بعدی حرکت کند و کیسه شنی بعدی را جابجا نماید، به صورتیکه در انتها کیسه های شنی در خانه های یک، دو و سه قرار گیرند. در صورت انجام هر یک از خطاهای مشخص شده در هر مرحله یک ثانیه به زمان نهایی آزمون شونده اضافه میشود.

خطاهای آزمون:

پرتاب کردن کیسه به پشت خط.

لمس پا با خط و یا عبور از خط (در زمان برداشتن کیسه)

عدم رعایت توالی جابجایی کیسه ها.



❖ ایستگاه شماره سه: دریبل و شوت بسکتبال (شرح آزمون در مرحله منطقه بیان شده است)

ایستگاه شماره چهار: عبور از موانع

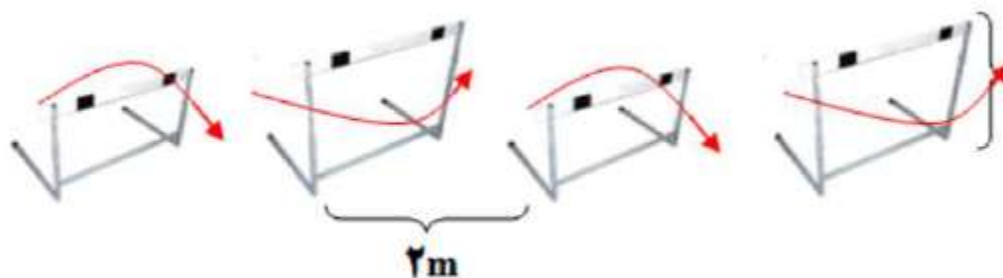


۵- محور سلامت و تربیت بدنی

دانش آموز میبایست از چهار مانع (ارتفاع مانع کوتاه ۴۰ سانتی متر و مانع بلند ۹۰ سانتی متر) به صورت یک درمیان (پرش از روی مانع، عبور از زیر مانع) عبور نماید. فاصله موانع از یکدیگر ۲ متر است. در صورت انجام خطای مشخص شده در هر مرحله یک ثانیه به زمان کلی دانش آموز اضافه میشود.

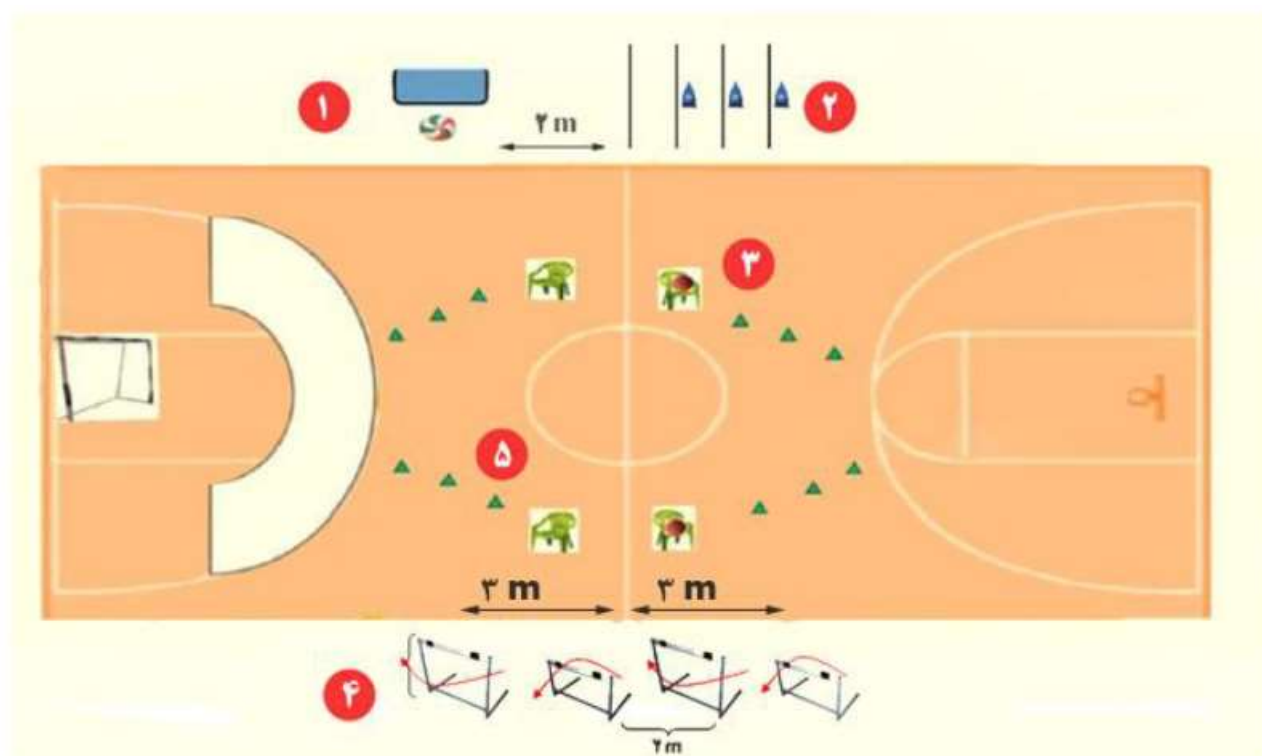
خطاهای آزمون:

برخورد و انداختن مانع.



ایستگاه شماره پنج: دریبل و شوت هندبال (شرح آزمون در مرحله منطقه بیان شده است)

نحوه چیدمان و قرار گیری ایستگاه ها





ه-محور سلامت و تربیت بدنی

محتوای آزمون عملی برای دانش آموزان مدارس استثنایی

دانش آموزان مدارس استثنایی در مرحله مدرسه، منطقه و استان سه آزمون آمادگی جسمانی را به صورت ایستگاهی و به ترتیب مشخص شده انجام خواهند داد.

ایستگاه شماره یک: پرش جفت

دانش آموز می بایست تعداد ده پرش جفت صحیح را به صورت ضربداری در خانه های ترسیم شده انجام دهد. برای این منظور مطابق شکل تعداد ده خانه به ابعاد 40×40 سانتی متر را بر روی زمین ترسیم کرده و از دانش آموز خواسته میشود خانه ها را به صورت ضربداری با انجام حرکت پرش جفت طی کند. در صورت انجام هر یک از خطاهای مشخص شده در هر خانه، یک ثانیه به زمان نهایی دانشآموز اضافه خواهد شد.

خطاهای آزمون:

- پرش بر روی یک پا انجام شود.
- پرش ها بصورت ضربداری انجام نشود.

ایستگاه شماره دو: جابجا کردن کیسه های شنی

در این ایستگاه دو خط به پهنای ۵ سانتی متر و به فاصله ۴ متر از یکدیگر کشیده شده است. روی خط شماره دو، دو کیسه شنی به رنگ مختلف (یا به شماره ۱ و ۲) به وزن یک کیلو قرار گرفته است، دانش آموز می بایست به ترتیبی که داور مشخص می کند کیسه های شنی قرار داده شده روی خط شماره دو را به نوبت به خط عقب تر منتقل نماید (پشت خط). در صورت انجام هر یک از خطاهای مشخص شده در هر مرحله یک ثانیه به زمان نهایی آزمون شونده اضافه میشود.

خطاهای آزمون:

- پرتاب کردن کیسه به پشت خط.
- لمس پا با خط و یا عبور از خط.
- عدم رعایت توالی جابجایی کیسه ها.



ه-محور سلامت و تربیت بدنی

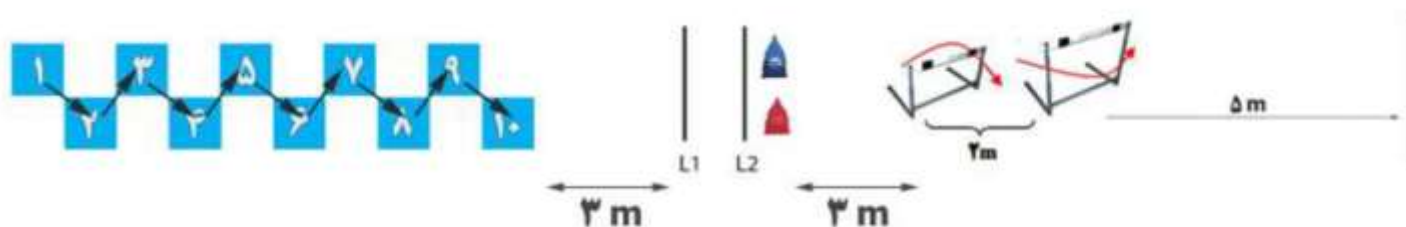
ایستگاه شماره سه: عبور از موانع

دانش آموز میبایست از چهار مانع (ارتفاع مانع کوتاه ۴۰ سانتی متر و مانع بلند ۹۰ سانتی متر) دانش آموز از روی مانع اول با پرش و از زیر مانع دوم عبور کند و بعد از مانع دوم مسافت پنج متر را دویده و به خط پایان برسد. فاصله موانع از یکدیگر ۲ متر است. در صورت انجام خطای مشخص شده در هر مرحله یک ثانیه به زمان کلی دانش آموز اضافه میشود.

خطاهای آزمون:

- برخورد و انداختن مانع.

نحوه چیدمان و قرار گیری ایستگاه ها



ایستگاه شماره سه: عبور از موانع ایستگاه شماره دو: جابجایی کیسه شنی ایستگاه شماره یک: پرش جفت

نمونه برگ ثبت امتیازات مرحله مدرسه

ثبت اطلاعات دانش آموز				
نام دانش آموز:		کد ملی دانش آموز:		نام آموزشگاه:
استان:		منطقه / ناحیه / شهرستان:		
نوع آموزشگاه (عادی / خاص):		تلفن آموزشگاه:		
نام مدیر آموزشگاه:		نام دبیر تربیت بدنی:		
ثبت امتیازات دانش آموز				
آزمون بسکتبال		آزمون هندبال		آزمون پنجه والیبال
امتیاز از ۱۰۰		امتیاز از ۱۰۰		امتیاز از ۱۰۰
دریبل (۵۰ امتیاز)	شوت لی آپ (۵۰ امتیاز)	دریبل (۵۰ امتیاز)	شوت (۵۰ امتیاز)	ده ضربه پنجه
جمع کل امتیاز از صد		به عدد:		به حروف:
نام و نام خانوادگی دبیر تربیت بدنی:		امضاء:		
نام و نام خانوادگی ناظر فنی دبیرخانه (منطقه / استان / کشور) :		امضاء:		
نام و نام خانوادگی ناظر فنی ستاد (منطقه / استان / کشور) :		امضاء:		
بازخورد و ثبت عملکرد دانش آموز:				

نمونه برگ ثبت امتیازات مرحله منطقه

ثبت اطلاعات دانش آموز			
نام دانش آموز:	کد ملی دانش آموز:	نام آموزشگاه:	
استان:	منطقه / ناحیه / شهرستان:		
نوع آموزشگاه (عادی / خاص):	تلفن آموزشگاه:		
نام مدیر آموزشگاه:	نام دبیر تربیت بدنی:		
ثبت امتیازات دانش آموز			
تعداد خطاهای انجام شده			
آزمون پنجه والیبال (در این ایستگاه خطایی لحاظ نخواهد شد ملاک ده ضربه پنجه والیبال صحیح به دیوار می باشد)			
تعداد خطا آزمون دربیبل و شوت بسکتبال:			
تعداد خطا آزمون دربیبل و شوت هندبال:			
رکورد دانش آموز	صدم ثانیه	ثانیه	دقیقه
مجموع خطاهای انجام شده:			
رکورد دانش آموز با احتساب خطا	صدم ثانیه	ثانیه	دقیقه
مجموع امتیاز از صد:	به عدد:	به حروف:	
نام و نام خانوادگی داوران	امضاء:		
نام و نام خانوادگی ناظر فنی دبیرخانه (منطقه / استان / کشور) :	امضاء:		
نام و نام خانوادگی ناظر فنی ستاد (منطقه / استان / کشور) :	امضاء:		
بازخورد و ثبت عملکرد دانش آموز:			

نمونه برگ ثبت امتیازات مرحله استان

ثبت اطلاعات دانش آموز		
نام دانش آموز:	کد ملی دانش آموز:	نام آموزشگاه:
منطقه ناحیه شهرستان:	نوع آموزشگاه (عادی خاص)	
استان:	تلفن آموزشگاه:	
نام مدیر آموزشگاه:	نام دبیر تربیت بدنی:	
ثبت امتیازات دانش آموز		
خطا های انجام شده		
ایستگاه پنجه والیبال: خطا ثبت نمی شود	ایستگاه جابجایی کیسه شنی	
ایستگاه دریل و شوت بسکتبال	ایستگاه عبور از موانع	
ایستگاه دریل و شوت سه گام هندبال	تعداد کل خطا های انجام شده:	
رکورد دانش آموز:	رکورد دانش آموز با احتساب خطا:	
امتیاز آزمون عملی از ۶۰ :	امتیاز آزمون علمی از ۴۰ :	امتیاز نهایی از ۱۰۰ :
نام و نام خانوادگی داوران		امضاء:
نام و نام خانوادگی ناظر فنی دبیرخانه منطقه ، استان کشور) :		امضاء:
نام و نام خانوادگی ناظر فنی ستاد منطقه استان کشور) :		امضاء:
بازخورد و ثبت عملکرد دانش آموز		

نمونه برگ ثبت امتیازات مدارس استثنایی

ثبت اطلاعات دانش آموز		
نام دانش آموز:	کد ملی دانش آموز:	نام آموزشگاه:
منطقه ناحیه شهرستان:	نوع آموزشگاه (عادی خاص)	
استان:	تلفن آموزشگاه:	
نام مدیر آموزشگاه:	نام دبیر تربیت بدنی:	
ثبت امتیازات دانش آموز		
خطا های انجام شده		
ایستگاه پرش جفت	ایستگاه جابجایی کیسه شنی	
ایستگاه عبور از موانع	تعداد کل خطا های انجام شده:	
رکورد دانش آموز:	رکورد دانش آموز با احتساب خطا:	
رکورد دانش آموز:	رکورد دانش آموز با احتساب خطا	
مجموع امتیاز از صد:	به عدد:	به حروف:
نام و نام خانوادگی داوران		امضاء:
نام و نام خانوادگی ناظر فنی دبیرخانه منطقه ، استان کشور) :		امضاء:
نام و نام خانوادگی ناظر فنی ستاد منطقه استان کشور) :		امضاء:
بازخورد و ثبت عملکرد دانش آموز		

