



یازدهمین دوره جشنواره نوجوان خوارزمی
«یادواره طرح شهید کاظمی آشتیانی»

گروه برنامه ریزی
فعالیت های علمی، پژوهشی و مهارتی دانش آموزان
«دبیرخانه علمی جشنواره نوجوان خوارزمی»
۱۴۰۳-۱۴۰۴

محور

« سلامت و تربیت بدنی »

ناظر علمی و کشوری: اکبر میرزایی کالار
عضو گروه علمی: مجید لطفی



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:

- در مرحله مدرسه مسئولیت اجرای آزمون بر عهده دبیر تربیت بدنی و با نظارت و هماهنگی مدیر آموزشگاه می باشد.
- در مراحل (منطقه و استان) 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» برای شرکت در آزمون عملی، ضروری است.
- حضور پزشک 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؛ و 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 می شود، پایان می یابد.
- 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.
- به ازای هر خطای تعریف شده که دانش آموز در هر ایستگاه انجام دهد یک ثانیه به زمان نهایی او اضافه می شود.
- تعداد داوران در مرحله منطقه و استان سه داور می باشد.

مرحله مدرسه:

انجام سه آزمون (پلانک، پرش سارجنت و پله). بعد از گرفتن سه آزمون فوق توسط دبیر تربیت بدنی در مدرسه دانش آموزی که بالاترین امتیاز از ۱۰۰ را کسب نماید به مرحله منطقه/ناحیه/شهرستان معرفی می شود.

نکته مهم: در مرحله مدرسه نیازی به اجرای مجدد آزمون ها نیست، و رکوردهای سه آزمون فوق برای ارزشیابی نیمسال اول برای ثبت مرحله مدرسه ای منظور گردد.

آزمون پلانک روی ساعد (هدف: ارزیابی قدرت و استقامت عضلانی)

نحوه اجرای آزمون: در این آزمون دانش آموز باید با آرنج خم به شکم روی زمین دراز کشیده و با فرمان شروع بر روی ساعد و انگشتان پای خود قرار گیرد، در حالیکه سر و گردن، بالاتنه و پاها در یک راستا باشند بدن خود را به همین

وضعیت نگه دارد. ملاک ارزیابی مدت زمان به ثانیه است که دانش آموز می تواند این حالت را حفظ نماید.

خطاهای آزمون:

- بر هم خوردن حالت صاف بدن.
- ایجاد قوس های نامتعارف در بدن.

آزمون پرش سار جنت (هدف: ارزیابی توان)

دانش آموز به پهلو در کنار دیواری که مدرج شده است با صاف نگه داشتن پاها و تنه قرار می گیرد و دست کشیده خود را بر روی نوار مدرج قرار می دهد. در این حالت عددی که نوک انگشتان دانش آموز نشان می دهد ثبت می شود. سپس از دانش آموز می خواهیم با تمام توان خود (با خم کردن و تاب دادن بدن به صورت درجا و بدون دورخیز) به سمت بالا جهش کرده و با نوک انگشتان خود بالاترین نقطه نوار مدرج شده را لمس نماید. بالاترین عددی که دانش آموز پس از سه بار تلاش موفق به لمس آن شده است ثبت می شود. فاصله بین دو عدد ثبت شده رکورد فرد محسوب می شود.

خطاهای آزمون:

برخورد دست یا تکیه دادن دست به دیوار در هنگام پرش

آزمون پله (هدف: ارزیابی استقامت قلبی-تنفسی)

نحوه اجرای آزمون: در این آزمون دانش آموز باید پشت پله ۳۰ سانتی متری قرار بگیرد و برای شروع همراه با ضرب آهنگ مترونوم و با یک حرکت متناوب چهار مرحله ای ابتدا پای راست و سپس پای چپ خود را بالای پله و در برگشت هم ابتدا پای راست خود و سپس پای چپ را روی زمین قرار دهد. مدت زمان اجرای این آزمون ۳ دقیقه بوده و دانش آموز می تواند با پای چپ هم آزمون را شروع کند. ملاک ارزیابی این آزمون تعداد ضربان قلب اندازه گیری شده در یک دقیقه می باشد برای این منظور پس از اتمام آزمون دانش آموز بر روی یک صندلی نشسته و بعد از پنج ثانیه ضربان قلب او را در یک دقیقه محاسبه می کنیم.

خطاهای آزمون:

- قرار ندادن کامل کف پا روی پله.
- عدم رعایت ترتیب درست در حرکات پا.
- پیوسته نبودن اجرا.
- هماهنگ نبودن با ضرب آهنگ مترونوم.

مرحله منطقه/ناحیه/شهرستان:

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

مرحله استان:

در این مرحله دانش‌آموزان سه آزمون مهارتی (والیبال، بسکتبال، هندبال) و دو آزمون آمادگی جسمانی (جابجا کردن کیسه‌های شنی و عبور از موانع) را به صورت ایستگاهی و به ترتیب مشخص شده انجام خواهند داد.

ایستگاه شماره یک: آزمون پنجه والیبال

وسایل و فضای مورد نیاز:

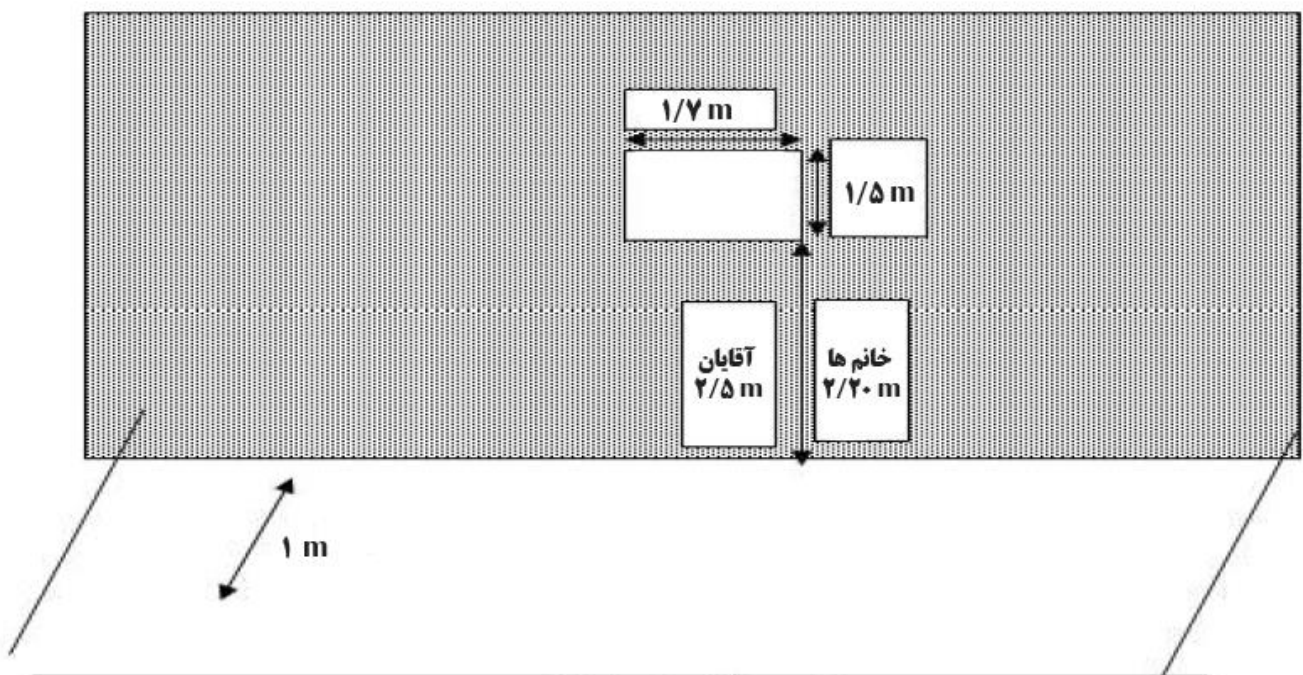
۱ - توپ والیبال (۴ عدد).

۲ - یک عدد سبد بزرگ برای توپ.

۳ - فرم ثبت نتایج.

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

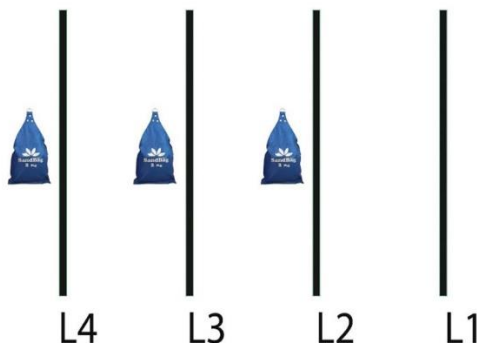
شرح آزمون: در محوطه مشخص شده همانند تصویر، آزمون شونده باید از پشت خطی که با دیوار مقابل یک متر فاصله دارد، تعداد ۱۰ ضربه متوالی را با پنجه به دیوار بزند. محل برخورد توپ به دیوار باید در محدوده مشخص (مستطیل $1/7 \times 1/5$ متر) باشد (خطوط نیز جزء محدوده ضربه محسوب می‌شوند).



قوانین و مقررات:

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

ایستگاه شماره دو: جابجا کردن کیسه های شنی



در این ایستگاه چهار خط 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 می شود.

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.

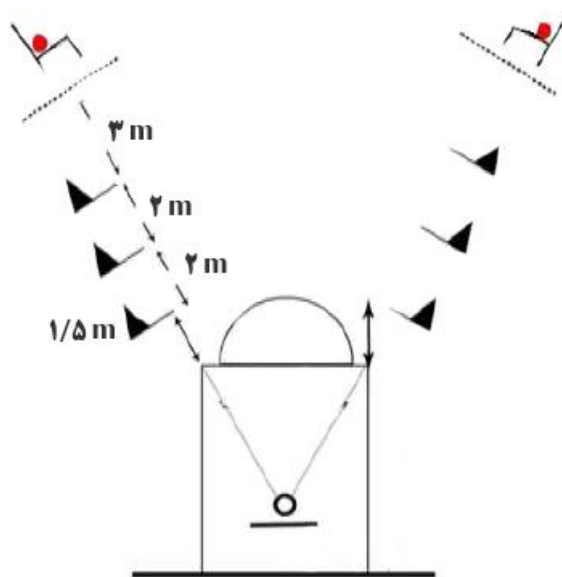
ایستگاه شماره سه: آزمون دربیبل و شوت در بسکتبال

وسایل و فضای مورد نیاز:

- ۱ - توپ بسکتبال دو عدد.
- ۲ - پرچم یا مخروط به ارتفاع یک و نیم $1/5$ متر شش عدد.
- ۳ - دو عدد صندلی.
- ۴ - فرم ثبت نتایج.

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

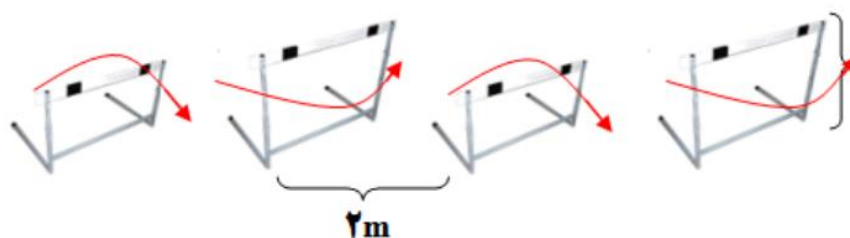
شرح آزمون: دانش آموز با برداشتن توپ از روی صندلی سمت راست (سمت چپ) با دربیبل و به صورت مارپیچ از بین موانع به طرف حلقه بسکتبال حرکت کرده و بعد از عبور از آخرین مانع شوت سه گام را انجام داده و فقط یکبار به سمت حلقه پرتاب نموده و آنگاه به سمت توپ دوم رفته و توپ را از روی صندلی سمت چپ (سمت راست) برمی دارد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



قوانين و مقررات:

- ۱ - دانش آموز بايد پس از برداشتن توپ، دريبل را همانند تصوير از سمت چپ و يا راست مانع اول آغاز نمايد.
 - ۲ - پرتاب توپ به سمت سبد و يا پشت خط بسکتبال خطا محسوب شده و ۱ ثانيه به زمان كلي دانش آموز اضافه مي گردد.
 - ۳ - چنانچه خطايي مانند رانينگ و دبل انجام شود، به ازاي هر خطا ۱ ثانيه به زمان دانش آموز اضافه مي شود.
 - ۴ - چنانچه حرکت طبق مسير تعيين شده انجام نشود، دانش آموز بايد حرکت را از منطقه اي که خطا اتفاق افتاده است، تکرار نمايد .
 - ۵ - به ازاي هر برخورد توپ يا بدن ورزشکار به موانع که منجر به جابجايي يا افتادن آنها شود، ۱ ثانيه به زمان دانش آموز اضافه خواهد شد.
 - ۶ - اجزای شوت سه گام، با گام های کمتر خطا محسوب نمی گردد.
- نکته: به ازای گل نشدن هر پرتاب، ۱ ثانيه به زمان كلي دانش آموز اضافه مي شود.

ايستگاه شماره چهار: عبور از موانع



دانش آموز ميبايست از چهار مانع (ارتفاع مانع کوتاه ۴۰ سانتی متر و مانع بلند ۹۰ سانتی متر) به صورت یک درمیان (اول پرش از روی موانع، دوم عبور از زیر مانع و الی آخر) عبور نماید. فاصله موانع از یکدیگر ۲ متر است. در صورت انجام خطای مشخص شده در هر مرحله یک ثانيه به زمان كلي دانش آموز اضافه مي شود.

خطاهای آزمون:

- برخورد و انداختن مانع.

ايستگاه شماره پنج: آزمون دريبل و شوت سه گام در هندبال

وسايل و فضاي مورد نياز:

۱ - يك دروازه به ابعاد (۳ × ۲ متر).

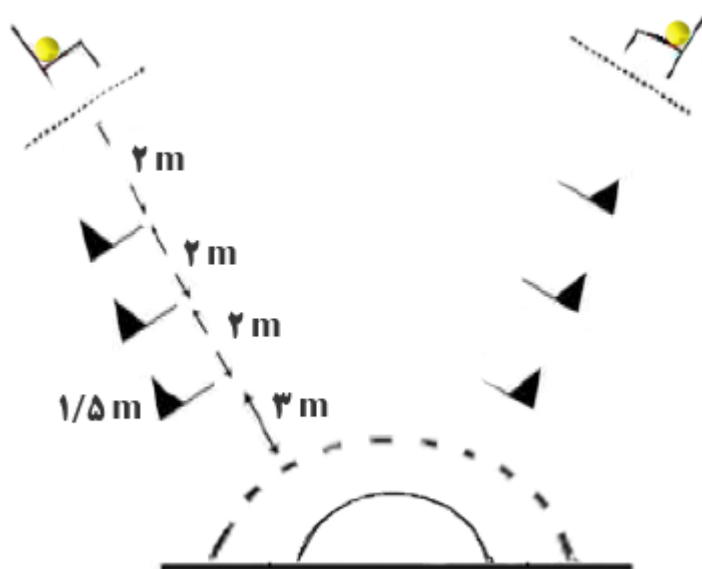
۲ - دو (۲) عدد توپ هندبال مناسب براي دختران و پسران.

۳ - شش (۶) عدد پرچم به ارتفاع يك و نيم (۱/۵) متری يا مخروط بلند كه به صورت ثابت در محل خود قرار گيرند.

۴ - دو عدد صندلي.

نكته: پرچم ها (مخروطها) در راستای مركز دروازه تا محل تقاطع خط طولی و خط مركز زمین قرار می گيرند و فاصله پرچم ها (مخروطها) دو (۲) متر و فاصله آخرين پرچم (مخروط) تا صندلي نیز دو (۲) متر و آخرين پرچم (مخروط) تا خط ۶ متر، ۳ متر است.

شرح آزمون: دانش آموز توپ را از روی صندلي برداشته و با دريبل كردن از بين موانع به صورت مارپیچ عبور می نماید و بعد از آخرين مانع (مخروط) به سمت دروازه اقدام به شوت سه گام هندبال (شوت پرشی بالای سر) می نماید. دانش آموز پس از شوت به سمت دروازه، ميبايست به طرف صندلي دوم دویده، توپ را برداشته و مثل سمت راست (سمت چپ) مراحل را طی نماید.



قوانين و مقررات:

۱ - به ازای هر خطا (دبل، رانینگ)، ۱ ثانيه به زمان کلی دانش آموز اضافه خواهد شد.

۲ - چنانچه حرکت طبق مسير تعيين شده انجام نشود، ميبايست حرکت (از منطقه ای كه خطا اتفاق افتاده است) تکرار نماید.

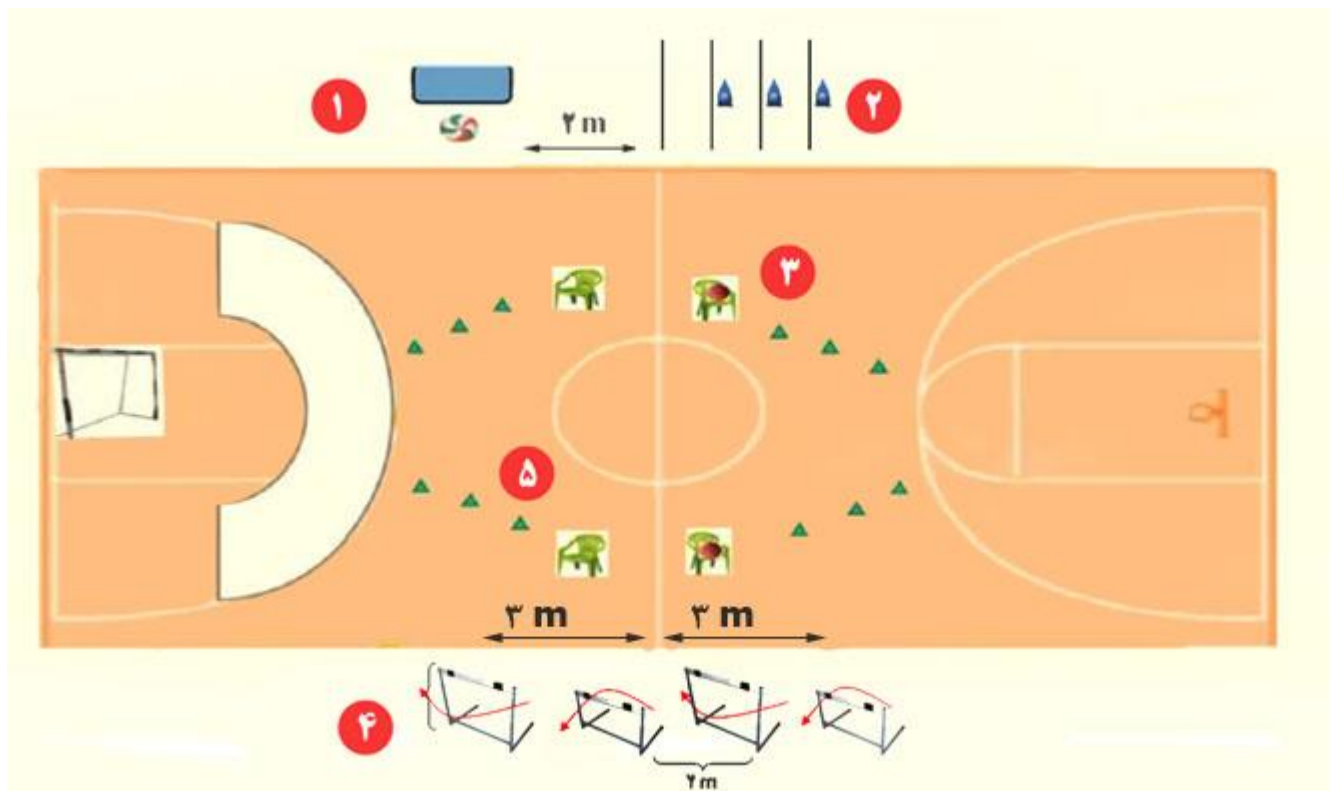
۳ - به ازای هر برخورد توپ يا بدن ورزشكار به موانع كه منجر به جابجایی يا افتادن آنها شود، ۱ ثانيه به زمان دانش آموز اضافه خواهد شد.

۴ - اجرای شوت سه گام، با گام های کمتر خطا محسوب نمی گردد.

۵ - شوت سه گام بايد بعد از آخرين مانع (مخروط) و از پشت خط ۶ متر انجام شود، در صورتیكه پای دانش آموز، خط یا منطقه دروازه را لمس نماید خطا محسوب شده و ۱ ثانيه به زمان کلی دانش آموز اضافه می گردد.

- ۶ - در صورت برخورد توپ به زمین قبل از ورود به دروازه خطا محسوب نمی گردد.
- ۷ - پس از اجرای شوت سه گام دوم و پرتاب توپ به سمت دروازه، سرداور کرنومتر را متوقف خواهد کرد و آزمون پایان می پذیرد.
- ۸ - به ازای گل نشدن هر پرتاب ۱ ثانیه به زمان دانش آموز اضافه خواهد شد.

نحوه چیدمان و قرار گیری ایستگاه ها



محتوای آزمون عملی برای دانش آموزان مدارس استثنایی

دانش آموزان مدارس استثنایی در مرحله مدرسه، منطقه/ناحیه/شهرستان 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 می شود 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 دانش آموز 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 می شود.



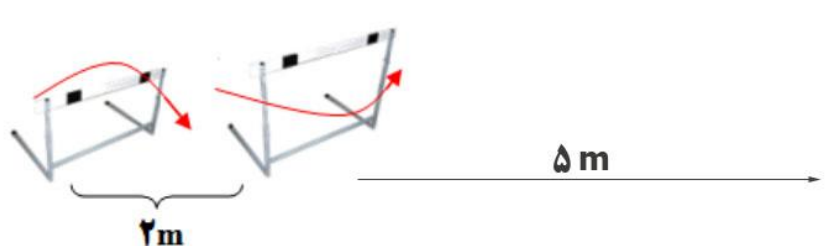
خطاهای آزمون:

پرتاب کردن کیسه به پشت خط.

لمس پا با خط و یا عبور از خط.

عدم رعایت توالی جابجایی کیسه ها.

ايستگاه شماره سه: عبور از موانع

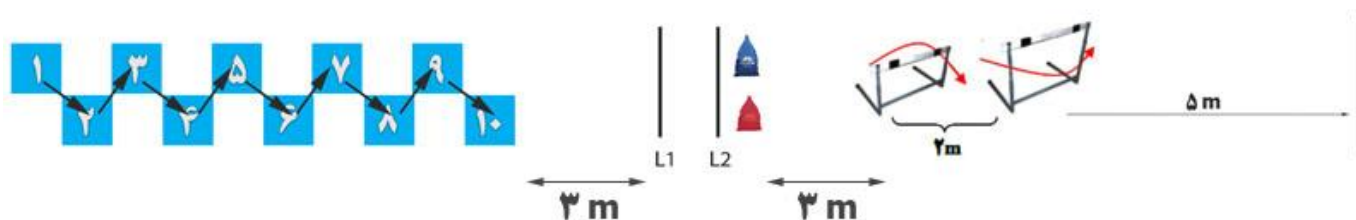


دانش آموز مي‌بايست از چهار مانع (ارتفاع مانع کوتاه ۴۰ سانتی متر و مانع بلند ۹۰ سانتی متر) دانش آموز از روی مانع اول با پرش و از زیر مانع دوم عبور کند و بعد از مانع دوم مسافت پنج متر را دویده و به خط پایان برسد. فاصله موانع از یکدیگر ۲ متر است. در صورت انجام خطای مشخص شده در هر مرحله یک ثانیه به زمان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

خطاهای آزمون:

- برخورد و انداختن مانع.

نحوه چیدمان و قرار گیری ایستگاه ها



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

نمونه برگ شماره ۱ / مدرسه، منطقه/ناحیه/شهرستان

نام دانش آموز:	کد ملی دانش آموز:	نام آموزشگاه:
استان:	منطقه / ناحیه / شهرستان:	
نوع آموزشگاه (عادی / خاص / استثنایی):	تلفن آموزشگاه:	
نام مدیر آموزشگاه:	نام دبیر تربیت بدنی:	
رکورد دانش آموز		
پلانتک:	پرش سارجنت:	پله:
جمع کل امتیاز از ۱۰۰	به عدد:	به حروف:
نام و نام خانوادگی داوران:		امضاء:
		(۱)
		(۲)
		(۳)
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 شماره ۲: استان

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:	تاریخ و روز آزمون:
خطا های انجام شده		
ایستگاه پنجه والیبال: خطا ثبت نمی شود	ایستگاه جابجایی کیسه شنی:	
ایستگاه دربیبل و شوت بسکتبال:	ایستگاه عبور از موانع:	
ایستگاه دربیبل و شوت سه گام هندبال:	تعداد کل خطا های انجام شده:	
زمان نهایی آزمون:	زمان نهایی آزمون با احتساب خطا:	
امتیاز آزمون عملی از ۶۰:	امتیاز آزمون علمی از ۴۰:	امتیاز نهایی از ۱۰۰:
نام و نام خانوادگی داوران:	امضاء:	
(۱)		
(۲)		
(۳)		
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 شماره ۳: مدارس استثنایي

نام دانش آموز:		کد ملی دانش آموز:	نام آموزشگاه:
منطقه / ناحیه / شهرستان:			
استان:		تلفن آموزشگاه:	
نام مدیر آموزشگاه:		نام دبیر تربیت بدنی:	
تاریخ و روز آزمون:		زمان کلی آزمون عملی:	
خطا های انجام شده			
ایستگاه پرش جفت:		ایستگاه جابجایی کیسه شنی:	
ایستگاه عبور از موانع:		تعداد کل خطا های انجام شده:	
زمان نهایی آزمون:		زمان نهایی آزمون با احتساب خطا:	
جمع کل امتیاز از ۱۰۰		به عدد:	به حروف
نام و نام خانوادگی داوران:		امضاء:	
(۱)			
(۲)			
(۳)			
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:			

مصادیقی از فعالیت‌های انجمن علمی - پژوهشی محور سلامت و تربیت بدنی

مصادیقی از فعالیت‌های انجمن علمی - پژوهشی	محور
<ul style="list-style-type: none"> - برگزاری دوره های آموزشی در قالب مهارت های ورزشی. - برگزاری دوره های آموزشی آشنایی با تمرینات ورزشی. - تشکیل کارگروه آشنایی با حوزه سلامت و تربیت بدنی. - دعوت از ورزشکاران شاخص در رشته های آموزش شگاهی در دوره اول متوسطه جهت ایجاد انگیزه و مهارت آموزی. - تهیه و تولید محتواهای آموزشی در قالب های مختلف در حوزه سلامت و تربیت بدنی. - ایجاد فرصت برای فعالیت های جستجوگرانه و پژوهشی در حوزه سلامت و تربیت بدنی. - ورود حیطه فناوری در حوزه سلامت و تربیت بدنی جهت ارتقای آموزش و تمرینات ورزشی. - برگزاری اردوهای تفریحی ورزشی. - برگزاری نمایشگاه های ورزشی. 	سلامت و تربیت بدنی

مصادیق پیشنهادی تکالیف پروژه محور در محور سلامت و تربیت بدنی

مصادیق پیشنهادی تکالیف دانش آموزی پروژه محور	محور
<ul style="list-style-type: none"> - توسعه فاکتورهای آمادگی جسمانی با توجه به تمرینات ارائه شده. - بهبود انجام مهارت‌های ورزشی در دوره اول متوسطه با توجه به فعالیت های ارائه شده. - انجام بازی های ورزشی هدفمند جهت توسعه فاکتورهای آمادگی جسمانی و مهارت های ورزشی. - برگزاری مسابقات ورزشی. - تشکیل گروه های ورزشی. - تهیه و تولید محتواهای آموزشی در قالب های مختلف در حوزه سلامت و تربیت بدنی. - تهیه لیستی از اپلیکیشن های ورزشی مناسب جهت استفاده. 	سلامت و تربیت بدنی