

بسته تحولی ارتقای سواد حرکتی دانش آموزان دوره ابتدایی

اینجاب..... ولی دانش آموز..... رضایت خود را در خصوص انجام ارزیابی و تمرینات مربوط به پروژه ارتقای سواد حرکتی دانش آموز ابتدایی اعلام می دارم

تاریخ و امضای ولی دانش آموز

نام و نام خانوادگی:

سال تولد: (به تاریخ دقیق روز و ماه و سال):

استان:

شهرستان:

منطقه:

دوره تحصیلی: دوره اول / دوره دوم:

پایه تحصیلی: اول - دوم - سوم / چهارم - پنجم - ششم:

قد: وزن:

تاریخ ارزیابی:

دانش آموز در هفته چند روز به صورت حضوری به مدرسه می رود؟ روز

۱ دانش آموز ۷ روز گذشته چند روز "فعالیت بدنی شدید" انجام داده است؟ (فعالیت بدنی شدید یعنی حداقل ۱۰ دقیقه به

فعالیت هایی مثل دویدن سریع، دوچرخه سواری سریع، ورزش های حرفه ای، جابجایی اجسام سنگین و .. مشغول بوده

که سبب تعریق و نفس زده شدید وی گردد در حدی که نتواند به راحتی سخن بگوید)

..... روز در هفته مدت زمان فعالیت شدید در هر روز دقیقه

۲ دانش آموز ۷ روز گذشته چند روز "فعالیت بدنی متوسط" انجام داده است؟ (فعالیت بدنی متوسط یعنی حداقل ۱۰ دقیقه به

فعالیت هایی مثل دویدن آهسته، دوچرخه سواری آرام، بازی و ورزش تفریحی عادی و .. مشغول بوده که سبب شود کمی

به نفس بیفتد)

..... روز در هفته مدت زمان فعالیت متوسط در هر روز دقیقه

۳ دانش آموز ۷ روز گذشته، چند روز حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم فعالیت "راه رفتن" را انجام داده است؟

..... روز در هفته مدت زمان راه رفتن هر روز دقیقه

۴ دانش آموز طور میانگین روزانه چه مقدار به کارهای بی تحرک مشغول است؟ (کارهای بی تحرک مثل یکجا نشستن و انجام

کارهایی مثل تماشای تلویزیون، انجام تکالیف، کار با تبلت و موبایل، نشستن داخل ماشین و ...)

مدت زمان یکجا نشستن در یک روز دقیقه

۵ دانش آموز معمولاً شبها چه ساعتی می خوابد:

قبل از ساعت ۱۰ بین ساعت ۱۰ تا ۱۱ بین ساعت ۱۱ تا ۱۲ ساعت بین ساعت ۱۲ تا ۱ بعد از ساعت ۱

۶ میزان خواب دانش آموز در یک شبانه روز در مجموع چه مقدار است:

کمتر از ۱۰ ساعت بین ۱۰ تا ۱۱ ساعت بین ۱۱ تا ۱۲ ساعت بین ۱۲ تا ۱۳ ساعت بیشتر از ۱۳ ساعت

دوره اول ابتدایی

آزمون های ارزیابی سواد حرکتی

تمرین تعادل



۱ تعادل ایستاروی یک پا

زمان ثبت شده

پای راست:

پای چپ:

خطا:

- لمس پا با زمین
- لمس با پای دیگر
- جابه جا کردن پای روی زمین



۲ تعادل پویا

(به صورت پاشنه پنجه یا گردو شکستم)

روی یک خط فرضی (چسب / گوشه فرش به طول ۴/۵ متر

تعداد گام صحیح:

خطا:

- ایجاد فاصله بین پاها
- قرار دادن پای بیرون از خط
- قرار دادن پا روی پای دیگر
- لمس پا با قسمت بیرون خط



۳ لی لی در مسیر مستقیم

(تعداد ۵ پرش لی لی در ۵ خانه کوچک ۴۰ در ۴۰ سانتی متری که پشت سر هم با چسب روی فرش نصب شده است) (با هر پا؛ دو بار انجام شود و بهترین رکورد ثبت شود)

تعداد لی صحیح پای راست:

تعداد لی صحیح پای چپ:

خطا:

- لمس پا با خط
- در جازدن نامتعادل

دوره اول ابتدایی آزمون های ارزیابی سواد حرکتی



استقامت عضلانی

۱ پلانک

(ساده مثل حرکت شنا با کف دست ثابت روی زمین)

زمان ثبت شده:

خطا:

- برهم خوردن راستای قامت

مهارت های دریافت و پرتاب

۲ پرتاب کیسه لوییا

(۱۵۰ گرمی) تعداد ۱۰ پرتاب از پایین داخل یک دایره کاغذی یا بشقاب (به قطر ۲۵ سانتی متر) از فاصله ۲ متری

تعداد پرتاب صحیح:



مهارت های دریافت و پرتاب

۳ پرتاب توپ تنیس

(پرتاب از پایین) از فاصله دو متری به سمت دیوار و دریافت با دو دست پس از برخورد یکبار توپ با زمین

تعداد دریافت صحیح:



دوره اول ابتدایی

آزمون های ارزیابی سواد حرکتی



هماهنگی / توان

- 1 پریدن و خم کردن زانو
ها از پشت
(کمی به سمت بغل) و لمس
همزمان پاشنه ها با دست
با تعداد ۵ تکرار پرش

تعداد حرکت صحیح:

استقامت قلبی تنفسی
2 حرکت ترکیبی روی یک

خط فرضی

- (چسب یا گوشه فرش)
1- قیچی پا / 2- جفت پهلو / 3-
جفت جلو و عقب
(هر حرکت ۳۰ ثانیه انجام و تعداد
صحیح حرکت شمارش می شود و
سپس ۳۰ ثانیه استراحت و سپس
حرکات بعدی)

تعداد حرکت صحیح:

تعداد حرکت صحیح:

تعداد حرکت صحیح:



دوره دوم ابتدایی

آزمون های ارزیابی سواد حرکتی



تعداد

۱ تعداد ایستا

(روی یک پا) با چشمان بسته
(با هر پا) دو بار انجام شود و
بهترین رکورد ثبت شود)

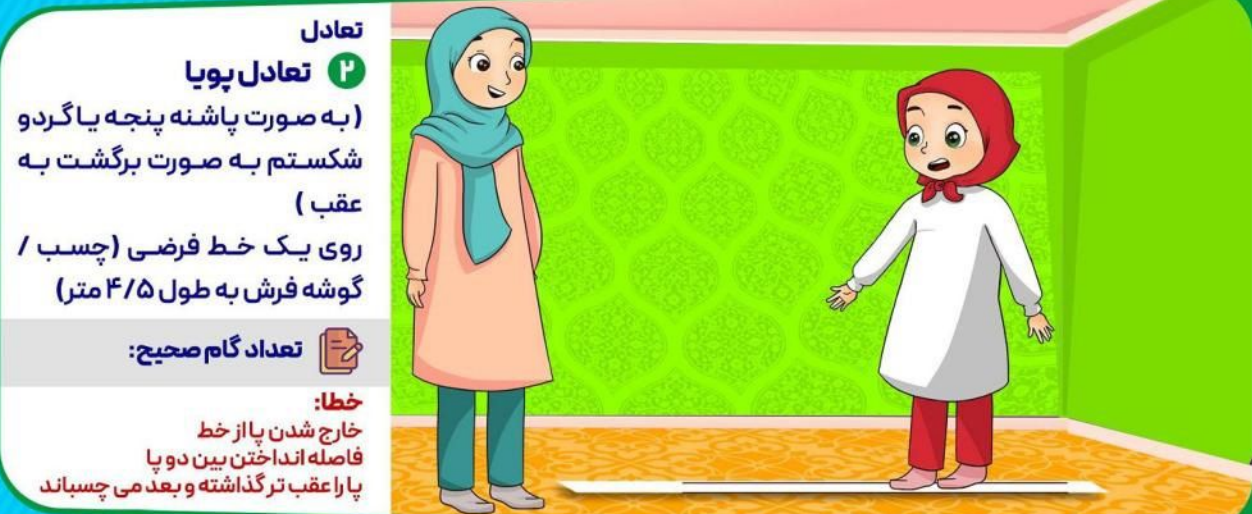
زمان ثبت شده

پای راست:

پای چپ:

خطا:

- لمس پا با زمین • لمس پای دیگر
- جابه جا کردن پا روی زمین



تعداد

۲ تعداد پویا

(به صورت پاشنه پنجه یا گردو
شکستم به صورت برگشت به
عقب)

روی یک خط فرضی (چسب /
گوشه فرش به طول ۴/۵ متر)

تعداد گام صحیح:

خطا:

خارج شدن پا از خط
فاصله انداختن بین دو پا
پا را عقب تر گذاشته و بعد می چسباند



تعداد

۳ لی لی در مسیر زیگ زاگ

(تعداد ۵ پرش لی لی در
خانه های کوچک ۴۰ در ۴۰
سانتی متری که به صورت
زیگ زاگ با چسب روی فرش
نصب شده)

تعداد لی صحیح پای راست:

تعداد لی صحیح پای چپ:

خطا:

عدم رعایت ترتیب و توالی خانه ها
لمس پا با خط
عدم تعادل و جابه جایی پاها

دوره دوم ابتدایی

آزمون های ارزیابی سواد حرکتی



استقامت عضلانی ۱ پلانک (با ساعد)

زمان ثبت شده:

خطا:

- به هم خوردن حالت صاف بدن
- ایجاد قوس های نامتعارف بدن

استقامت قلبی تنفسی / هماهنگی
۲ حرکت ترکیبی روی یک خط
(هر حرکت ۳۰ ثانیه و بین هر
کدام ۳۰ ثانیه استراحت)
(۱- پا قیچی ۲- جفت از بغل ۳-
اسکات پرش ۴- حرکت ایت ۸)

تعداد حرکت صحیح ۱:
تعداد حرکت صحیح ۲:
تعداد حرکت صحیح ۳:
تعداد حرکت صحیح ۴:



خطا:
• لمس پا با خط



مهارت های پرتاب و دریافت ۳ پرتاب توپ تنیس

(۵ پرتاب از پایین) از فاصله ۲ متری
به سمت دیوار و دریافت
مستقیم با یک دست

تعداد دریافت صحیح:

خطا:

- عدم رعایت فاصله دو متری
از دیوار



دوره دوم ابتدایی

آزمون های ارزیابی سواد حرکتی



مهارت های پرتاب و دریافت

۱ پرتاب توپ تنیس (۱۰)
پرتاب از پایین (به سمت یک
دایره مشخص به قطر ۳۰ سانتی
متری به ارتفاع قد دانش
آموز روی دیوار از فاصله ۲ متری

تعداد پرتاب صحیح:

