



# شیوه نامه بخش فنی

ارزیابی برنامه آموزش مهارت های یک رشته ورزشی در پایه تحصیلی

سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

عناوین رشته ها ، تعداد شرکت کنندگان و گروه های سنی:

| پایه تحصیلی | رشته ورزشی   | تعداد ورزشکاران سطح مدرسه | تعداد ورزشکاران سطح استان از هر منطقه | تعداد ورزشکاران سطح کشور | گروه سنی     | سال تولد  |
|-------------|--------------|---------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------|-----------|
| پایه چهارم  | طناب زنی     | حضور حداکثری دانش آموزان  | ۴                                     | ۴+۲                      | ۹ تا ۱۰ سال  | ۱۳۹۳-۱۳۹۴ |
| پایه پنجم   | تنیس روی میز |                           | ۴                                     | ۴+۲                      | ۱۰ تا ۱۱ سال | ۱۳۹۲-۱۳۹۳ |
| پایه ششم    | دو و میدانی  |                           | ۴                                     | ۴+۲                      | ۱۱ تا ۱۲ سال | ۱۳۹۱-۱۳۹۲ |
| همه پایه ها | فوتسال       |                           | ۵                                     | ۵+۵                      | ۹ تا ۱۲ سال  | ۱۳۹۱-۱۳۹۴ |
| جمع         |              |                           | ۱۷                                    | ۲۸                       | -            |           |

دوره دوم ابتدایی

| پایه تحصیلی | رشته ورزشی | تعداد ورزشکاران سطح مدرسه | تعداد ورزشکاران سطح استان از منطقه | تعداد ورزشکاران سطح کشور | گروه سنی     | سال تولد  |
|-------------|------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------|--------------|-----------|
| پایه هفتم   | بسکتبال    | حضور حداکثری دانش آموزان  | ۴                                  | ۴+۶                      | ۱۲ تا ۱۳ سال | ۱۳۹۰-۱۳۹۱ |
| پایه هشتم   | والیبال    |                           | ۶                                  | ۶+۶                      | ۱۳ تا ۱۴ سال | ۱۳۸۹-۱۳۹۰ |
| پایه نهم    | هندبال     |                           | ۷                                  | ۷+۷                      | ۱۴ تا ۱۵ سال | ۱۳۸۸-۱۳۸۹ |
| همه پایه ها | فوتسال     |                           | ۵                                  | ۵+۵                      | ۱۲ تا ۱۵ سال | ۱۳۸۸-۱۳۹۰ |
| جمع         |            |                           | ۲۲                                 | ۴۶                       |              |           |

دوره متوسطه اول

\*همه دانش آموزان امکان شرکت در ارزیابی جهت دریافت گواهی مهارتی را دارند. لیکن فقط گروه های سنی مشخص شده مجاز به شرکت در مرحله استان و کشور می باشند.

\*جهت شرکت در مرحله استان و کشور پایه تحصیلی و گروه سنی، هردو ملاک می باشد.

**آزمون های مهارتی سطح مدرسه با حضور گروه های ارزیاب**  
**(معادل رویداد منطقه ای)**

## دستورالعمل رشته طناب زنی – پایه چهارم ابتدایی

۱ – مهارتی و ایستگاهی: در این مسابقه دانش آموزان مطابق با جدول ضمیمه زیر به صورت ایستگاهی مهارت های طناب زنی را به ترتیب

عنوان شده اجرا می کنند.

نحوه محاسبه امتیازات :

❖ اجرای مهارت ها : ۲۴ امتیاز

❖ اجرای صحیح و زیبایی اجرا : ۱۲

❖ تکرار مهارت در حداقل زمان : ۱۴

### آزمون بخش مهارتی

| ردیف   | نام مهارت                                | تعداد تکرار صحیح  | امتیاز         | زیبایی اجرا | امتیاز         | مجموع       |
|--------|------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------|----------------|-------------|
| ۱      | پرش ساده                                 | ۴                 |                | ۲           |                |             |
| ۲      | جفت چپ - راست (زیگ زاگ)                  | ۴                 |                | ۲           |                |             |
| ۳      | جفت جلو- عقب                             | ۴                 |                | ۲           |                |             |
| ۴      | پروانه                                   | ۴                 |                | ۲           |                |             |
| ۵      | قیچی پاها از جلو                         | ۴                 |                | ۲           |                |             |
| ۶      | چرخش طناب به طرفین<br>(دابل ساید سوئینگ) | ۴                 |                | ۲           |                |             |
| زمان : |                                          | تعداد تکرار ها ۲۴ | مجموع امتیازات | امتیاز ۱۲   | مجموع امتیازات | مجموع کل ۵۰ |

\* کورنومتر با فرمان رو فعال می شود و پس از اجرای چهارمین تکرار در ایستگاه ۶ متوقف می شود. کورنومتر جهت محاسبه امتیاز بخش زمان استفاده می شود. توصیه می شود برای جلوگیری از اضطراب دانش آموزان بر اجرا سریعتر اصرار نشود و اجازه دهید دانش آموز با تسلط اجرای صحیح مهارت را انجام دهد و به بازیکن اطمینان دهید اجرای صحیح و مستمر از اهمیت بیشتری برخوردار است.

\* هر ایستگاه مربعی به اندازه ۲\*۲ متر و بصورت خطی و فاصله هر ایستگاه ۲ متر می باشد.

\* در صورتی که فضای کافی در حیاط مدرسه برای ۶ ایستگاه وجود ندارد، دو ایستگاه طراحی شده و با رفت و برگشت در این دو ایستگاه، آزمون ها انجام شود.

\* منظور از زیبایی اجرا، اجرای صحیح، روان، مسلط و کنترل شده مهارت ها می باشد به نحوی که نحوه گرفتن و چرخاندن طناب، پرش و فرود و ... خوش آیند و قابل قبول باشد.

۲- سرعت جاگینگ : تعداد جاگینگ های صحیح در مدت زمان ۳۰ ثانیه

| ردیف | نام مهارت | تعداد تکرار صحیح در ۳۰ ثانیه |
|------|-----------|------------------------------|
| ۱    | جاگینگ    |                              |

\* رکورد نهایی دانش آموز شامل امتیاز کسب شده + تعداد جاگینگ در مدت ۳۰ ثانیه می باشد.

## جدول ۲. چک لیست ارزشیابی طناب زنی

چک لیست ارزشیابی برنامه آموزش مهارت های یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی جهت صدور گواهینامه درجه ۳

| ردیف | شاخص و ملاک ارزیابی                                         | خیلی خوب<br>۵     | خوب<br>۴          | قابل قبول<br>۳    | نیاز به تلاش<br>۲ | نیاز به آموزش<br>۱ |
|------|-------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| ۱    | نحوه گرفتن دسته طناب و اندازه کردن طناب متناسب با اندازه قد |                   |                   |                   |                   |                    |
| ۲    | نحوه چرخاندن و حالت صحیح دست ها هنگام طناب زدن              |                   |                   |                   |                   |                    |
| ۳    | ریتم مناسب و صحیح پرش و فرود                                |                   |                   |                   |                   |                    |
| ۴    | پرش مناسب و صحیح بصورت متوالی در جهات مختلف                 | ۴ تکرار<br>متوالی | ۳ تکرار<br>متوالی | ۲ تکرار<br>متوالی | ۱ تکرار<br>متوالی | —                  |
| ۵    | کنترل و حفظ وضعیت بدن در چرخش طناب هنگام اجرای مهارت ها     |                   |                   |                   |                   |                    |
| ۶    | اجرای روان و هماهنگ مهارت در پرش ساده برای یک تکرار         |                   |                   |                   |                   |                    |
| ۷    | تسلط در اجرای مهارت ضربدر دست ها                            |                   |                   |                   |                   |                    |
| ۸    | تسلط در اجرای مهارت قیچی پاها از جلو                        |                   |                   |                   |                   |                    |
| ۹    | تسلط در اجرای مهارت پروانه                                  |                   |                   |                   |                   |                    |
| ۱۰   | تسلط در اجرای چرخش طناب به طرفین (دابل ساید سوئینگ)         |                   |                   |                   |                   |                    |
| ۱۱   | تسلط در اجرای مهارت جاگینگ                                  |                   |                   |                   |                   |                    |

※ شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب امتیاز حداقل قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد

## دستورالعمل رشته تنیس روی میز – پایه پنجم ابتدایی

### الف – بخش مهارتی رشته تنیس روی میز

\*دانش آموز می تواند برای اجرای مهارت ها از راکت شخصی استفاده نماید.

\*با فرمان "رو" کورنومتر فعال می شود.

#### ایستگاه ۱

##### تعادل

دانش آموز به سمت صندلی حرکت کرده و توپ و راکت را از روی صندلی برداشته و با حفظ تعادل و نگه داشتن توپ بر روی راکت از میان ۸ مانع مخروطی که با فاصله ۱ متر از همدیگر قرار داده شده اند، به صورت مارپیچ عبور می کند.

-در صورت افتادن توپ بازی مجدداً از همان نقطه آغاز می شود.

-کنترل تعادل توپ با انگشتان خطا محسوب می گردد و باید حرکت اصلاح گردد.

-هر برخورد با مانع مخروطی ۱ خطا محسوب می شود. به ازای هر خطا ۳ ثانیه به زمان دانش آموز اضافه می شود.

#### ایستگاه ۲

##### یکی در میان

در این ایستگاه دانش آموز ۱۰ ضربه فورهند و بک هند را به صورت یکی درمیان در محوطه ای دایره ای شکل با قطر ۲ متر اجرا می نماید. (هر فورهند و بک هند ۱ عدد شمارش می شود).

-۵ توپ در اختیار دانش آموز قرار دارد. در صورت افتادن توپ دانش آموز می بایست از توپ دیگری استفاده نماید و مجاز به استفاده از توپ قبلی نیست.

-در صورت عدم رعایت ترتیب فورهند و بک هند آن ضربه شمارش نمی گردد.

-با افتادن توپ شمارش از همان عدد ادامه می باید.

-هر بار لمس خط دایره با پا یا خروج از آن یک خطا محسوب می گردد. به ازای هر خطا ۳ ثانیه به زمان دانش آموز اضافه می شود.

#### ایستگاه ۳

##### هدف گیری

تعداد ۱۰ توپ کنار دانش آموز روی یک صندلی یا پایه مخصوص در اختیار دانش آموز است. در فاصله ۱٫۵ متری او یک سبد یا جعبه یا حلقه هولاهوپ در ارتفاع ۹۰ سانتی متری قرار داده می شود. دانش آموز توپ ها را یکی یکی با راکت به داخل سبد /جعبه/ حلقه هولاهوپ هدایت می کند.

-پای بازیکن نباید خط را لمس و یا از آن عبور کند. اگر پای دانش آموز خط را لمس نماید یا از آن عبور کند، خطا محسوب شده و اگر توپ گل شود به حساب نمی آید.

-اگر توپ پس از برخورد با زمین داخل سبد افتاد گل محسوب نمی شود(فقط توپ هایی که با راکت داخل سبد افتاده گل محسوب می شود).

-به ازای هر توپ گل شده از ۱۰ توپ دانش آموز ۳ ثانیه از زمان دانش آموز کسر می گردد.

-دانش آموز باید توپ ها را یکی یکی بردارد.

\* پس از ارسال آخرین توپ کورنومتر متوقف می شود و امتیاز کسب شده دانش آموز با محاسبه خطاها مشخص می شود.

**نکته:** در صورتی که دانش آموز در هر ایستگاه نتواند مهارت را اجرا نماید و یا توپ دائما بیافتد، به **تشخیص ارزیاب متخصص**، امتیاز نیاز به تلاش / نیاز به آموزش لحاظ شده و از ایستگاه عبور شود و رکورد زمان برای دانش آموز محاسبه نخواهد شد. فقط چک لیست جهت صدور گواهی مهارتی تکمیل شود.

#### ایستگاه ۴

\*این ایستگاه بصورت جداگانه در فضای مناسب که دیوار مسطح در مدرسه وجود دارد، اجرا شود (مثل راهرو، کلاس و یا هر فضای قابل استفاده مناسب). در صورت وجود میز تنیس روی میز در مدرسه، می توان یک سمت آن را جمع نموده و بعنوان دیوار جهت ضربه زدن دانش آموز استفاده شود.

\*با فرمان "**رو**" کورنومتر فعال می شود و در پایان ضربه دهم متوقف می شود و با محاسبه تعداد خطاها، زمان کلی اجرا و تعداد ضربه صحیح دانش آموز ثبت می شود.

**نکته:** در صورتی که دانش آموز در هر ایستگاه نتواند مهارت را اجرا نماید و یا توپ دائما بیفتد، به **تشخیص ارزیاب متخصص**، امتیاز نیاز به تلاش / نیاز به آموزش لحاظ شده و از ایستگاه عبور شود و رکورد زمان برای دانش آموز محاسبه نخواهد شد. فقط چک لیست جهت صدور گواهی مهارتی تکمیل شود.

#### \*رالی با دیوار

روی دیوار یک خط با ارتفاع ۹۰ سانتی متر و روی زمین نیز خطی با فاصله ۱,۵ متر مشخص می نماییم.

۵ توپ در اختیار دانش آموز قرار داده و از او می خواهیم ۱۰ ضربه متوالی با راکت به توپ در بالای خط بزند (فورهند یا بک هند). ( در صورتی که اجرا ۱۰ ضربه بیش از ۲۰ ثانیه طول بکشد، فقط تکنیک مهارت سنجیده می شود و رکوردی برای دانش آموز محاسبه نمی شود).

-توپها حتما باید بالای خط به دیوار برخورد کند. توپ های زیر خط شمرده نمی شوند.

-پای بازیکن نباید خط را لمس و یا از آن عبور کند. به ازای هر خطا ۳ ثانیه به زمان دانش آموز اضافه می شود.

-با پایان یافتن ۵ توپ ، در صورت عدم موفقیت در اجرا، ارزشیابی نیاز به تلاش/نیاز به آموزش لحاظ می شود.

#### ایستگاه ۵

\*این ایستگاه ۵، بصورت جداگانه در فضای مناسب که زمین مسطح در مدرسه وجود دارد، اجرا شود (مثل راهرو، کلاس و یا هر فضای قابل استفاده مناسب). در صورت وجود میز تنیس روی میز در مدرسه، می توان این ایستگاه را روی میز اجرا نمود.

\*با فرمان "**رو**" کورنومتر فعال می شود و با ارسال توپ دهم، زمان متوقف می شود و با محاسبه تعداد خطاها، زمان کلی و تعداد ضربه صحیح دانش آموز ثبت می شود.

\*تعداد ۵ توپ در اختیار دانش آموز قرار داده و در مقابل او با فاصله ۱,۵ متری یک پارتیشن یا نیمکت قرار می گیرد. دانش آموز توپ ها را یکی یکی در کف دست آزاد قرار داده و مانند الگوی سرویس پس از پرتاب به سمت بالا اقدام به زدن سرویس می نماید. به نحوی که توپ ابتدا در محدوده ی زمین خود و پس از عبور از روی پارتیشن یا نیمکت در زمین مقابل فرود آید.

-پای دانش آموز باید پشت خط ۱,۵ متری باشد.

-توپ قبل از پرتاب برای سرویس باید حتما کف دست دانش آموز قرار بگیرد.

The diagram illustrates a 10m x 10m experimental arena. The arena is divided into several zones and contains various objects:

- Zone 1:** A red circular platform with a black bowl containing a red ball and a yellow ball, located in the bottom right corner.
- Zone 2:** A yellow rectangular platform with a black bowl containing a red ball and a yellow ball, located in the top right corner.
- Zone 3:** A blue rectangular platform with a black bowl containing a red ball and a yellow ball, located in the top center.
- Zone 4:** A green rectangular platform with a black bowl containing a red ball and a yellow ball, located in the bottom center.
- Zone 5:** A green rectangular platform with a black bowl containing a red ball and a yellow ball, located in the bottom left corner.

The arena is divided into five zones, each measuring 1/5 of the total area (2m x 2m). The zones are numbered 1 to 5. The arena is also divided into four quadrants, each measuring 1/4 of the total area (5m x 5m). The quadrants are labeled 1, 2, 3, and 4. The arena is also divided into four quadrants, each measuring 1/4 of the total area (5m x 5m). The quadrants are labeled 1, 2, 3, and 4.

### جدول ۳. چک لیست ارزشیابی تنیس روی میز

چک لیست ارزشیابی برنامه آموزش مهارت های یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی جهت صدور گواهینامه درجه ۳

| ردیف | شاخص و ملاک ارزیابی                                                                                                                                                                                                                           | خیلی خوب<br>۵                   | خوب<br>۴                     | قابل قبول<br>۳ | نیاز به تلاش<br>۲ | نیاز به آموزش<br>۱ |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------|-------------------|--------------------|
| ۱    | دانش آموز هنگام اجرای مهارت ها راکت را به درستی در دست می گیرد.                                                                                                                                                                               |                                 |                              |                |                   |                    |
| ۲    | دانش آموز قادر است با دست آزاد (دستی که راکت را نمی گیرد) ۵ بار توپ را بصورت عمودی بالا بیندازد و بگیرد.                                                                                                                                      | ۵ بار                           | ۴ بار                        | ۳ بار          | ۲ بار و کمتر      |                    |
| ۳    | دانش آموز می تواند تعادل توپ را روی راکت با گذر از ۸ مانع به صورت مارپیچ حفظ نماید.                                                                                                                                                           | ۸ مانع                          | ۶ و ۷ مانع                   | ۴ و ۵ مانع     | کمتر از ۴ مانع    |                    |
| ۴    | دانش آموز می تواند در به صورت یکی در میان با رو و پشت راکت (فورهند و بکهند) به توپ ضربه بزند.                                                                                                                                                 | ۱۰ ضربه و بیشتر                 | ۷ تا ۹                       | ۴ تا ۶         | کمتر از ۳         |                    |
| ۵    | دانش آموز می تواند از ۵ توپی که در اختیار دارد، مانند الگوی سرویس توپ را با دست آزاد بالا انداخته و پس از فرود به آن ضربه بزند. به نحوی که توپ ابتدا به زمین / میز خود و پس از عبور از روی نیمکت یا پارتیشن به زمین / میز مقابل برخورد نماید. | ۵ صحیح برخورد به زمین / میز خود | ۳-۴ صحیح به زمین / میز مقابل | ۲ صحیح         | ۱ صحیح            |                    |
| ۶    | دانش آموز قادر است در مدت ۲۰ ثانیه در رالی پیاپی با دیوار در محدوده مشخص شده ( فاصله از دیوار ۱,۵ متر و ارتفاع ۹۰ سانتیمتر از زمین) به توپ ضربه بزند.                                                                                         | ۱۰ ضربه و بیشتر                 | ۷ تا ۹                       | ۴ تا ۶         | کمتر از ۳         |                    |

\*شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب حداقل امتیاز قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.

## دستورالعمل بخش مهارتی رشته دوومیدانی – پایه ششم ابتدایی

### آزمون مهارتی (سطح مدرسه / منطقه)

#### روش اجرا:

رقابت مهارتی در چهار مسیر مجزا اجرا می شود. دانش آموز ورزشکار از حالت استارت نشسته با دستور استارتر مسابقه، مسیر مستقیم ۳۰ متری را با سرعت دویده (مسیر اول) و مانع انتهایی ۳۰ متر را دور زده و به لاین مشخص شده بعدی می رود (مسیر دوم). در ادامه در مسیر جدید از چهار مانع عبور می کند و وارد مسیر بعدی شده (مسیر سوم) و از ۶ مخروط به صورت زیگزال عبور می نماید. پس از دور زدن مانع انتهایی مسیر سوم، از لاین کناری، مسیر مستقیم ۲۰ متری انتهایی مسابقه را با سرعت طی می کند (مسیر چهارم) تا به خط پایان مسابقه برسد. زمان و خطاهای مرتکب شده به طور جداگانه برای هر دانش آموز در چک لیست ارزشیابی ثبت می شود. در این بخش سه فاکتور زمان، تعداد خطاها و کیفیت فنی اجرا مهارت ملاک امتیازدهی می باشد. پس از ثبت نتایج شرکت کننده در چک لیست ارزشیابی، شرکت کننده بعدی آماده اجرای رقابت مهارتی می شود.

#### قوانین فنی و خطاها:

- ۱- رکورد هر شرکت کننده بخش مهارتی، در مجموع پس از محاسبه خطاها به دست خواهد آمد.
  - ۲- ارتفاع موانع برای دختران ۵۰ سانتی متر و برای پسران ۶۰ سانتی متر است. عرض موانع ۱/۲۰ متر است. (در صورت در دسترس نبودن مانع استاندارد، از مانع دست ساخته که در فیلم آموزشی دوومیدانی آموزش داده شده می توان استفاده نمود).
  - ۳- بهتر است ارتفاع مخروط ها حداقل نیم متر باشد. (در صورت در دسترس نبودن از کنز یا موانع در دسترس استفاده شود).
  - ۴- به ازای هر خطای فنی انجام شده توسط هر ورزشکار دانش آموز، به میزان ۱ ثانیه به زمان کل آن ورزشکار اضافه خواهد شد. نمونه ای از خطاها شامل موارد زیر است:
- خطای استارت، خطا روی موانع (برخورد در صورتی که مانع جابه جا شود یا سقوط کند)، عدم عبور از موانع، دور زدن مخروط ها، برخورد با مخروط ها به نحوی که جابه جا شده و یا سقوط کند و ...

#### توجه ۱:

در صورتی ورزشکاری از یک مانع عبور نکند (از کنار آن عبور کند)، لازم است مسیر را اصلاح نموده و از همان مانع جا مانده عبور کرده و مسیر مسابقه را ادامه دهد (اصلاح مسیر و عبور از مانع). قابل ذکر است عبور از مانع با هر پا قابل قبول است. اما عبور به صورت جفت پا خطا است (تکنیک حرفه ای عبور از مانع ملاک نیست).

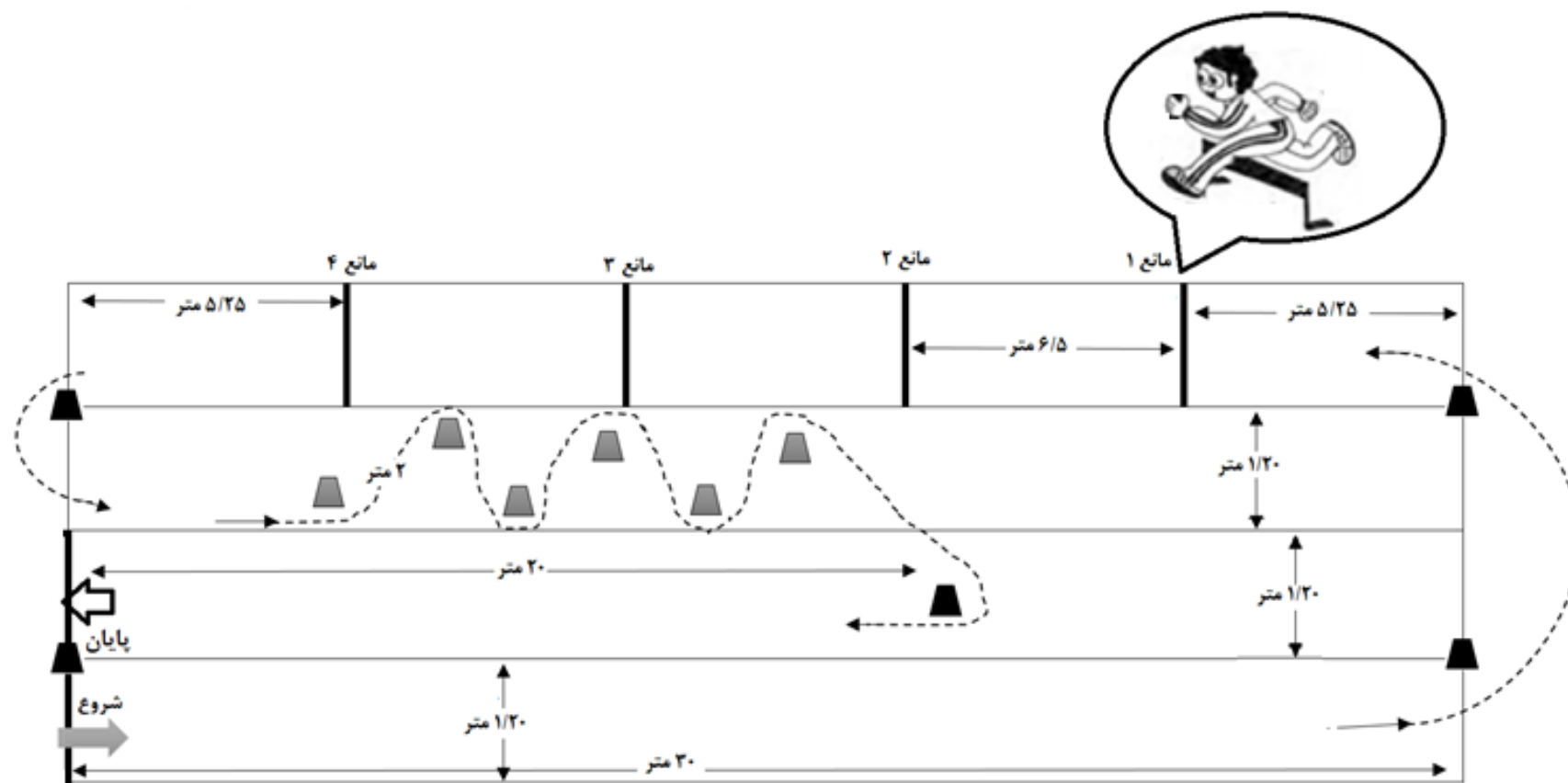
#### توجه ۲:

- در صورتی که ورزشکاری از یک مخروط عبور نکند (میان بُر بزند یا مسیر اشتباه را برود) لازم است بازگشته و مسیر را اصلاح کرده و از همان مخروط جا مانده عبور کرده و مسیر صحیح را ادامه دهد (اصلاح مسیر).
- ۵- به ازای سایر خطاهای ذکر نشده در این دستورالعمل به میزان ۱ ثانیه به زمان نهایی بازیکن اضافه خواهد شد.
  - ۶- در صورتی که خطا / خطاهای یک ورزشکار دانش آموز به گونه ای باشد که شکل اجرای رقابت مهارتی از بین برود، آن نفر از دور رقابت مهارتی حذف خواهد شد.

#### نحوه امتیازدهی:

پس از ثبت زمان و محاسبه خطاها، زمان نهایی شرکت کننده در چک لیست ارزیابی ثبت می شود.

تصویر اجرای آزمون مهارتی سطح مدرسه (شهرستان)



[illegible]

## ۲- آزمون دو استقامت ۶۰۰ متر

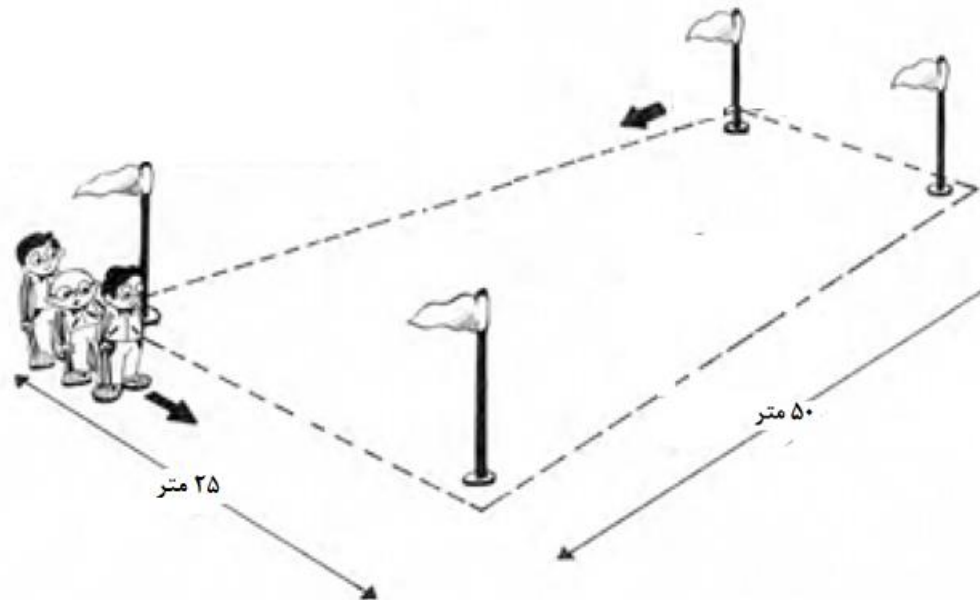
**روش اجرا:** بر اساس تعداد شرکت کننده، دانش آموزان به گروه های به تعداد قابل کنترل (مثلا ۵ نفری)، تقسیم می شوند. با دستور استارت، آزمون شروع و دانش آموزان با سرعت مناسب می دوند. داور مسابقه با استفاده از کرنومتر پس از پایان ۶۰۰ متر زمان هر دانش آموز را به طور جداگانه محاسبه و در چک لیست امتیازات انفرادی ثبت می کند. مسیر مسابقه مستطیلی در ابعاد ۵۰ در ۲۵ متر است و شرکت کنندگان لازم است ۴ دور این مسیر را با سرعت دلخواه بدوند. ( در مدرسی که فضا کافی نباشد، متناسب با فضا چیدمان انجام شود).

### خطاها:

اگر ورزشکاری از مخروط های گوشه های مسیر عبور نکند، لازم است بازگشته و مسیر را اصلاح نماید. اگر ورزشکار مسیر را اصلاح نکند و یا مسیر میان بُر را بدود از دور آزمون حذف خواهد شد. به ازای هر خطا ۱ ثانیه به زمان کل وی اضافه خواهد شد (عبور از روی مخروط ها و ...)

**توجه:** ورزشکار دانش آموز مجاز است در صورت خستگی در میانه های مسیر راه برود. این مورد خطا نیست.

**نحوه امتیازدهی:** پس از ثبت زمان و محاسبه خطاها، زمان نهایی شرکت کننده در چک لیست ارزیابی ثبت می شود.



[illegible]

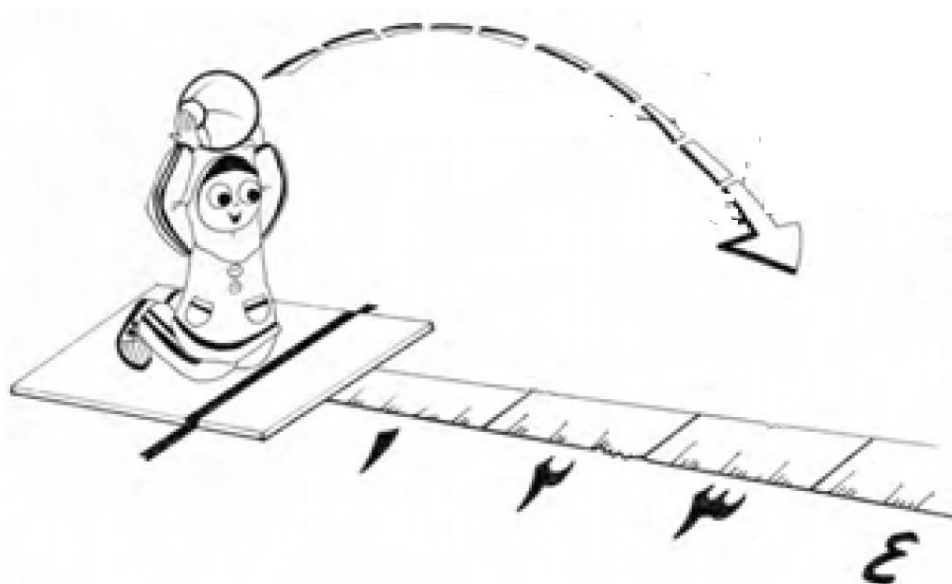
### ۳- آزمون پرتاب توپ از بالای سر

**روش اجرا:** دانش آموز در پشت خط شروع و بر روی تشک زانو زده و توپ طبعی (مدسین بال) (یک کیلوگرم گرمی برای دختران و ۲ کیلوگرمی برای پسران) را از بالای سر پرتاب می کند. لازم است پرتاب با هر دو دست (و نه با یک دست) از بالای سر با تمام توان به منظور کسب بیشترین مسافت افقی انجام شود.

**خطاها:** پرتاب با یک دست خطا است. توپ باید بالای سر باشد. پرتاب توپ درحالتی که توپ و دست ها متمایل به یک طرف از بدن باشد خطا است. پس از اجرای پرتاب، تماس دست/دست ها با محوطه روبروی خط شروع خطا است.

**نحوه امتیازدهی:** هر شرکت کننده مجاز است ۳ پرتاب را انجام دهد. پس از ثبت مسافت ها و محاسبه خطاها، مسافت نهایی شرکت کننده در چک لیست ارزیابی ثبت می شود. بیشترین مسافت از بین ۳ پرتاب انجام شده ملاک امتیازدهی است.

پس از ثبت مسافت ها و محاسبه خطاها، بهترین مسافت به دست آمده شرکت کننده در چک لیست ارزیابی ثبت می شود.



[illegible]

#### ۴- آزمون پرش ضربدری

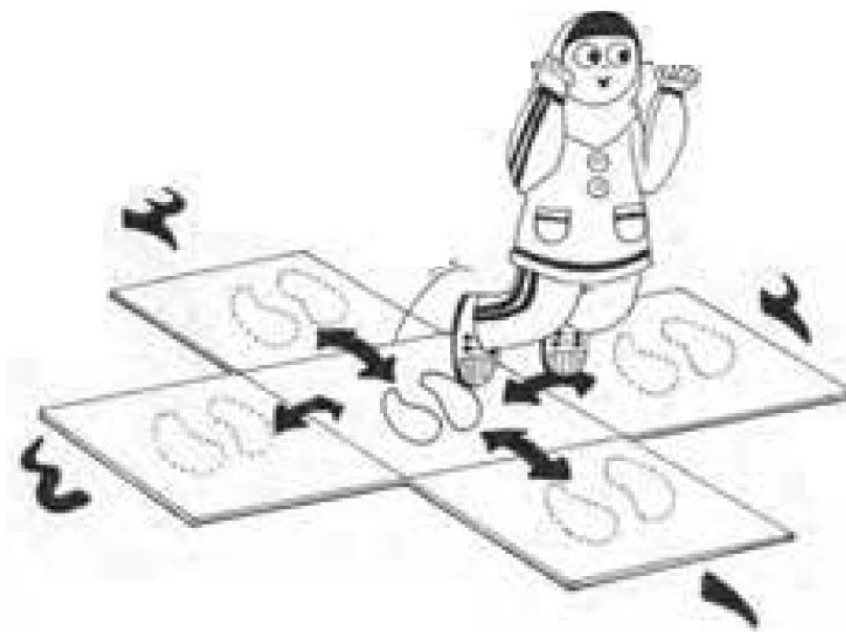
**روش اجرا:** دانش آموز در ابتدا در مرکز پرش ضربدری در ابعاد ۵۰ سانتی متر مربع قرار می گیرد. با علامت شروع توسط داور، شرکت کننده به مدت ۱۵ ثانیه عمل پرش را طبق الگوی جلو - مرکز، چپ - مرکز، عقب - مرکز و راست - مرکز انجام می دهد. عمل پرش لازم است به صورت جفت پا صورت گیرد.

**نحوه امتیازدهی:** امتیاز نفرات بر اساس تعداد پرش های انجام شده صحیح در یک الگوی حرکتی (جلو مرکز، چپ مرکز، راست مرکز و عقب مرکز) محاسبه می گردد. در واقع با هر بار فرود شرکت کننده در مرکز، یک پرش شمارش می شود. در انتهای آزمون، تعداد فرودها در مرکز پرش ضربدری امتیاز شرکت کننده خواهد بود.

خطاها: عدم همزمانی در فرود هر دو پا با هم (اختلاف زمانی هرچند کم در فرود هر دو پا)، پریدن یا فرود آمدن با تک پا، برخورد پا با خطوط، عدم تعادل و افتادن، اجرا در مسیر اشتباه و ...

توجه؛ در صورت بروز هر یک از خطاهای ذکر شده، آن حرکت شمارش نخواهد شد و آخرین شماره اجرای صحیح انجام شده تا اجرای صحیح بعدی پیوسته تکرار می شود.

پس از ثبت تکرارهای صحیح و محاسبه خطاها، تعداد پرش به دست آمده شرکت کننده در چک لیست ارزیابی ثبت می شود.



[illegible]

**چک لیست ارزشیابی برنامه آموزش مهارت‌های یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی جهت صدور گواهینامه درجه ۳**

| ردیف | شاخص و ملاک ارزیابی                              | خیلی خوب<br>(۵) | خوب<br>(۴) | قابل قبول<br>(۳) | نیاز به تلاش<br>(۲) | نیاز به آموزش<br>(۱) |
|------|--------------------------------------------------|-----------------|------------|------------------|---------------------|----------------------|
| ۱    | اجرای صحیح و پیوسته آزمون مهارتی                 |                 |            |                  |                     |                      |
| ۲    | اجرای بدون خطای آزمون مهارتی                     | بدون خطا        | ۱ خطا      | ۲ خطا            | ۳ خطا               | بیش از ۳ خطا         |
| ۳    | اجرای آزمون مهارتی با رکورد مناسب                |                 |            |                  |                     |                      |
| ۴    | اجرای آزمون استقامت با رکورد مناسب               |                 |            |                  |                     |                      |
| ۵    | اجرای بدون خطای آزمون استقامت                    | بدون خطا        | ۱ خطا      | ۲ خطا            | ۳ خطا               | بیش از ۳ خطا         |
| ۶    | اجرای پیوسته آزمون استقامت (بدون تند و کند کردن) |                 |            |                  |                     |                      |
| ۷    | اجرای پرش ضربدری با رکورد مناسب                  |                 |            |                  |                     |                      |
| ۸    | اجرای بدون خطای پرش ضربدری                       | بدون خطا        | ۱ خطا      | ۲ خطا            | ۳ خطا               | بیش از ۳ خطا         |
| ۹    | اجرای پیوسته پرش ضربدری (بدون مکث)               | بدون مکث        | ۱ بار مکث  | ۲ بار مکث        | ۳ بار مکث           | بیش از ۳ مکث         |
| ۱۰   | اجرای پرتاب با رکورد مناسب                       |                 |            |                  |                     |                      |
| ۱۱   | اجرای بدون خطای پرتاب توپ (سه مرحله پرتاب توپ)   | بدون خطا        | ۱ خطا      | ۲ خطا            | ۳ خطا               | بیش از ۳ خطا         |

**\*شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب امتیاز حداقل قابل قبول در تمام مهارت‌ها می باشد.**

**\*منظور از رکورد مناسب:** ۲۰ درصد اول رکورد نفرات ارزیابی باشد ۵ امتیاز، اگر جز ۲۰ درصد دوم رکورد نفرات ارزیابی شده ۴ امتیاز و ۲۰ درصد سوم رکورد نفرات ارزیابی شده ۳ امتیاز و ۲۰ درصد چهارم رکورد نفرات ارزیابی شده ۲ امتیاز و ۲۰ درصد آخر ۱ امتیاز تعلق می گیرد.

## دستورالعمل رشته فوتسال – همه پایه ها

### الف- بخش مهارتی رشته فوتسال

مهارت ها در این آزمون شامل پاس بغل پا ،دریافت، ، دربیبل و شوت می باشد.

#### ایستگاه اول پاس بغل پا :

دانش آموز پشت خط شروع و توپ کاشته شده می ایستد. در این ایستگاه باید بتواند با یک ضربه بغل پا ، توپ را از مابین دو مخروط که به فاصله نیم متر (۵۰ سانتی متر) از هم فاصله دارند بدون برخورد با مخروط ها عبور دهد. در این ایستگاه فاصله دانش آموز تا مخروط ها در دوره دوم ابتدایی ۷ متر دوره اول متوسطه ۸ متر می باشد.

نکته : امتیاز این ایستگاه در صورت صحیح ۲۰ امتیاز است اگر به مخروط برخورد کند و از داخل عبور کند ۱۵ امتیاز دارد و اگر به مخروط مستقیم برخورد کند ۱۰ امتیاز در صورت عدم برخورد با مخروط ها ۵ امتیاز لحاظ می گردد.

#### ایستگاه دوم دریافت:

**دریافت:** دانش آموز بعد از پاس بغل پا بلافاصله آماده دریافت توپ از مربی که (در فاصله ۳ متری آن مستقر است)، می شود با ارسال پاس توسط مربی دانش آموز می بایست توپ را با کف پا بدون توقف به سمت ایستگاه سوم هدایت کند که اگر صحیح این کار را انجام دهد ۲۰ امتیاز کسب می کند اگر دانش آموز توپ را با کف پا استپ کند و بعد حرکت کند ۱۵ امتیاز دارد و اگر دانش آموز با بغل پا استپ کند و بعد حرکت کند ۱۰ امتیاز دارد و اما به هر دلیلی موقع دریافت توپ از زیر پا دانش آموز رد و یا از کنترل او خارج شود ۵ امتیاز دارد در ضمن نقطه دریافت توپ با فاصله یک متر از ایستگاه اول و یک متر با ایستگاه سوم (مانع اول) می باشد.

**نکته:** در ایستگاه دوم یک مربی ثابت که بتواند پاس یکسان و مناسب به دانش آموزان دهد، جهت ارسال توپ از فاصله ۳ متری مشخص گردد.

#### ایستگاه سوم دربیبل :

در فاصله یک متری از ایستگاه اول ، یک مخروط قرار می دهیم و سپس ۳ مخروط دیگر را به فاصله ۱۰۰ سانتیمتر در دوره دوم ابتدایی، ۹۰ سانتی متر دوره اول متوسطه از یکدیگر قرار می دهیم دانش آموز باید در این ایستگاه بدون برخورد با مخروط ها بصورت مار پیچ از بین قیف ها عبور کند. در انتهای مخروط چهارم ورزشکار توپ را در همان نقطه قرار می دهد.

نکته در صورت اجرای صحیح و بدون برخورد با مخروط ها ۲۰ امتیاز دارد و در صورت برخورد با هر مخروط ۵ امتیاز کسر می گردد.

#### ایستگاه چهارم شوت :

در این ایستگاه ورزشکار بدون توپ، به سمت توپ کاشته شده در جلوی دروازه، حرکت می کند. فاصله مخروط چهارم تا محل کاشت توپ ۴ متر می باشد. فاصله توپ کاشته شده تا دروازه در دوره ابتدایی ۸ متر، دوره متوسطه اول ۹ متر می باشد. ورزشکار توپ را به سمت دروازه (۳×۲) که به ۶ قسمت مساوی تقسیم شده و هر قسمت امتیاز خاص خودش را دارد شوت می زند. بالاترین امتیاز ۳۰ می باشد که مربوط به گوشه های بالای دروازه است.

**امتیاز دهی نهایی :** مجموع امتیازهای هر سه ایستگاه در صورت اجرای صحیح ۹۰ می باشد ورزشکار باید سه ایستگاه را با سرعت و در زمان (۶ ثانیه برای دوره متوسطه اول پسران - ۷ ثانیه دور اول متوسطه دختران - ۷ ثانیه برای دوره ابتدایی پسران و - ۸ ثانیه دور دوم ابتدایی دختران) انجام دهد که در صورت انجام، ۱۰ امتیاز به مجموع امتیازها اضافه می گردد .

### نکات مورد توجه

- چیدمان ایستگاه ها برای بازیکنان چپ پا از زاویه دیگر انجام گردد.
- تمامی ایستگاه ها برای دختران و پسران مشترک می باشد تنها زمان ایستگاه ها در هر دوره برای دختران ۱ ثانیه اضافه می گردد(دوره ابتدایی ۷ ثانیه و دوره متوسطه ۶ ثانیه) .
- پیشنهاد می شود چیدمان ایستگاه ها با توجه به متفاوت بودن فاصله مخروط ها در ایستگاه ها برای دوره های مختلف تحصیلی، از نقطه شوت به دروازه انجام شود و به ترتیب از ایستگاه سوم به اول جاگذاری گردد.



**چک لیست ارزشیابی برنامه آموزش مهارت های یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی**

**چک لیست ارزیابی جهت صدور گواهینامه درجه ۳- رشته فوتسال**

| ردیف | شاخص و ملاک ارزیابی                 | خیلی خوب<br>۵                                             | خوب<br>۴                                         | قابل قبول<br>۳                                            | نیاز به تلاش<br>۲                         | نیاز به آموزش<br>۱                      |
|------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| ۱    | اجرای مهارت ارسال کردن توپ (پاس)    | عبور دقیق از میان دو مانع                                 | اگر توپ با تماس با مانع از وسط عبور کند          | اگر پاس مستقیم به مانع برخورد کند و از بین مانع عبور نکند | اگر توپ با تماس با مانع از بیرون عبور کند | توپ بدون تماس با مانع از بیرون عبور کند |
| ۲    | دریافت                              | دریافت کنترل شده توپ کنترل با کف پا و هدایت به سمت مارپیچ | دریافت با کف پا با توقف و سپس حرکت به سمت مارپیچ | دریافت توپ با مکث و توقف کامل و سپس حرکت به سمت مارپیچ    | در رفتن توپ از زیر پا و کنترل با بغل پا   |                                         |
| ۳    | اجرای مهارت حمل توپ و دریبل         | عبور از ۴ مانع بدون برخورد توپ با موانع                   | عبور از ۴ مانع با یک برخورد به مانع              | عبور از ۴ مانع و ۲ برخورد توپ به موانع                    | عبور از ۴ مانع با ۳ برخورد به موانع       | عبور با برخورد به همه موانع             |
| ۴    | اجرای مهارت کنترل کردن توپ با کف پا |                                                           |                                                  |                                                           |                                           |                                         |
| ۵    | اجرای مهارت شوت                     | برخورد توپ به قسمت ۳۰ امتیازی                             | برخورد توپ به قسمت ۲۰ امتیازی                    | برخورد توپ به قسمت ۱۵ امتیازی                             | برخورد توپ به قسمت ۱۰ امتیازی             | شوت خارج از دروازه                      |

\* حداقل شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب امتیاز حداقل قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.

## دستور العمل رشته بسکتبال – پایه هفتم

الف- آزمون های بخش مهارتی مرحله مدرسه

\* ابعاد زمین در نیمه زمین در نظر گرفته شود.

\* کلیه تخلفات رانینگ و دبل لحاظ شده و به صورت خطا دارای جریمه می باشد. (جریمه خطا افزایش زمان به ثانیه می باشد).

### نحوه برگزاری:

نتیجه آزمون با توجه به بهترین رکورد فردی مشخص می گردد.

(۱) زمان اجرای بازیکن و امتیازات کسب شده ، زمان کل بازیکن را تشکیل می دهد. ( نکته: جریمه تخلفات دبل و رانینگ به صورت افزایش زمان اجرا لحاظ می گردد).

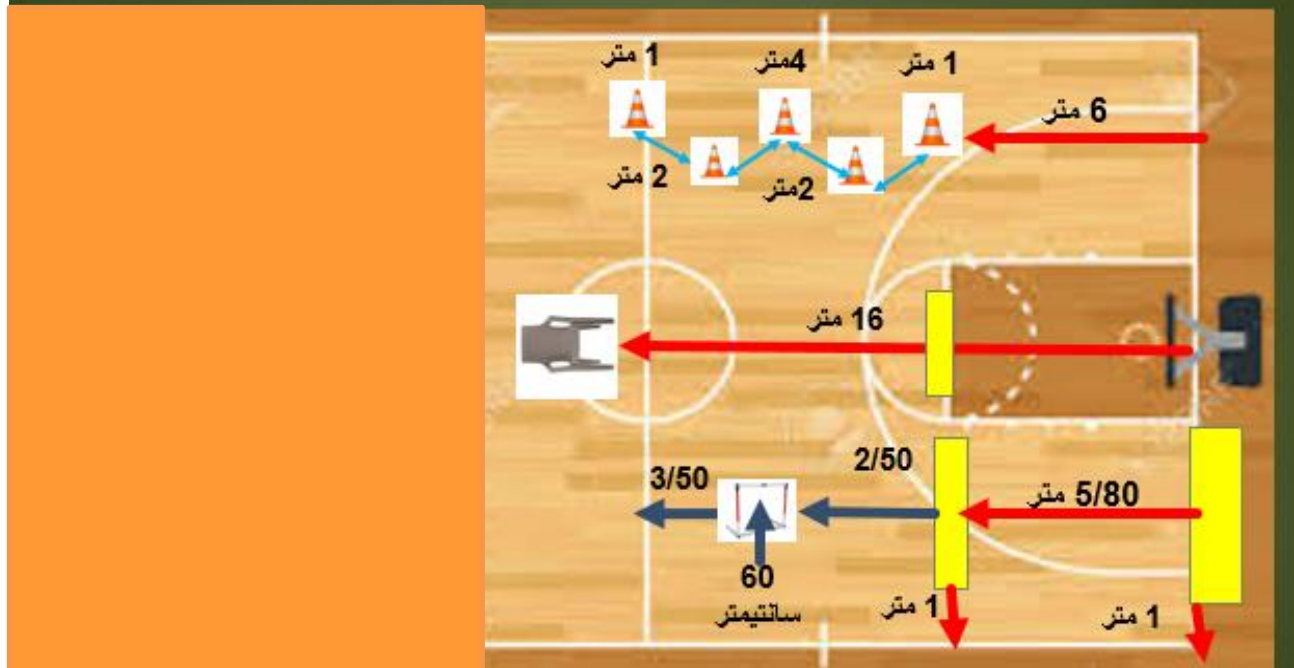
(۲) زمین آزمون به صورت ایستگاهی چیده می شود که هر بازیکنی موظف است در کوتاهترین زمان مسیر را طی نماید.

(۳) زمان اجرا در هیچ مرحله ای متوقف نمی گردد. ( در صورت مصدومیت بازیکن و یا موارد پیش بینی نشده طبق آئین نامه برخورد می شود).

(۴) چیدمان زمین، نحوه اجرا ، خطاها ، و نحوه کسب امتیازات به پیوست ارائه می گردد.



## چیدمان زمین محل قرارگیری ایستگاهها و فواصل



**خط شروع:** بازیکن موظف است حرکت خود را از پشت این خط آغاز نماید و با رها شدن توپ از دست بازیکن در ایستگاه آخر زمان اجرا متوقف می شود.

**نقض قانون:** در صورت خارج شدن توپ از کنترل بازیکن ، موظف است به نقطه ای که تخلف روی داده برگردد.

**نکته :** در این حالت زمان بازی متوقف نمی گردد.

**پاس زمینی و دریافت :** بازیکن موظف است با دریبل حرکت کرده و در پشت خط مشخص شده توقف نموده و توپ را به صورت پاس زمینی از زیر مانعی که در فاصله دو و نیم متری قرار گرفته عبور دهد. ارتفاع مانع از سطح زمین ۶۰ سانتی متر می باشد.

❖ کوتاه شدن در هنگام ارسال از طریق خم شدن زانوها، کشیدگی دستها به سمت زمین، عبور توپ از زیر مانع نکات امتیازی حرکت می باشد.

\*قبل از اقدام به پاس تخلفات دبل و رانینگ اتفاق بیفتد: ۱ ثانیه به زمان اجرا اضافه می گردد.

\*در صورتی که توپ از زیر مانع عبور نکند، ۱ ثانیه به زمان اجرا اضافه می گردد.

❖ بدنبال ارسال، بازیکن برای دریافت مجدد به حالت آماده قرار گرفته و توپ را دریافت می نماید. (ارسال توسط یک نفر با تصمیم ارزیاب از پشت مانع)

❖ دریافت با هر دودست، وضعیت بدن در حالت تعادلی ، دریافت در حالت متحرک ، از نکات امتیازی حرکت می باشد.

\***عبور با دریبل** از بین موانع: بازیکن با دریبل به صورت مارپیچ از سمت راست موانع عبور کند. توپ و هردو پای بازیکن باید از کنار مانع عبور کند. لمس مانع خطا محسوب نمی گردد.

\*در صورت برخورد با مانع و جا به جا شدن آن و یا عبور از روی مانع ۱ ثانیه به زمان اضافه می شود.

\*در صورت تخلف رانینگ و دبل : در هربار وقوع ۱ ثانیه به زمان اضافه می شود.

\*در صورت خارج شدن توپ از کنترل بازیکن باید مجدد از کنار همان مانع حرکت را ادامه دهد.

**نکته :** در کلیه این حالات زمان بازی متوقف نمی گردد.

**شوت سه گام:** با دریبل حرکت کرده و تکنیک سه گام را اجرا می نماید.

❖ برداشتن ۲ گام صحیح، موافق بودن گام اول با دست شوت، رها کردن توپ در هنگام پرش، فرود با هر دو پا از نکات ارزشیابی اجرا می باشد.

**در صورت وقوع تخلف رانینگ و دبل قبل از شوت :**

\* یک ثانیه به زمان اضافه می گردد.

**پرتاب پنالتی:** بازیکن از پشت خط پرتاب آزاد تکنیک شوت را اجرا می نماید. در صورت موفق بودن ۲ امتیاز تعلق می گیرد .

ارسال با دست برتر، جلوتر بودن پای موافق دست پرتاب، انتقال نیرو از پا به دست، حفظ کشیدگی بدن به سمت بالا، از نکات ارزشیابی اجرا می باشد.

**وقوع تخلف رانینگ و دبل قبل از شوت**

\* دو ثانیه به زمان اضافه می گردد.

❖ زمان اجرای حرکت بازیکن با رها شدن توپ ، خاتمه می یابد. (کرونومتر متوقف می گردد).

**نحوه محاسبه امتیازات:**

امتیازات هر فرد با توجه به زمان اجرا ، امتیازات کسب شده و تعداد خطاها به صورت زمان کل محاسبه می گردد.

زمان اجرا شامل کل زمانی است که از لحظه شروع کرونومتر با سوت داور و حرکت بازیکن آغاز شده و با رها شدن توپ پس از پرتاب پنالتی پایان یافته و اعلام سرداور با صدای سوت متوقف می شود. زمان اجرا به ثانیه محاسبه می شود.

با توجه به دستورالعمل هر تخلف رانینگ و دبل یک ثانیه به زمان اجرا اضافه می نماید . لذا تعداد خطاهای رقابت به ثانیه، به زمان اجرا اضافه می گردد.

**\* رکورد نهایی هر بازیکن زمان نهایی با کسر امتیاز خطا ها می باشد.**

**جدول ۵. چک لیست ارزشیابی بسکتبال – پایه هفتم**

**چک لیست ارزشیابی برنامه آموزش مهارت های یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی جهت صدور گواهینامه درجه ۳**

| ردیف | شاخص و ملاک ارزیابی                                                                                                                                                                                           | خیلی خوب<br>۵    | خوب<br>۴                                                                                 | قابل قبول<br>۳                                                                                    | نیاز به تلاش<br>۲                                                                     | نیاز به آموزش<br>۱         |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| ۱    | دریبل آغازین و توقف پشت خط پاس:                                                                                                                                                                               | توقف یک<br>زمانه | توقف بدون<br>پرش                                                                         |                                                                                                   |                                                                                       |                            |
| ۲    | پاس زمینی : اجرای صحیح ( ارسال از ناحیه شکم، کوتاه شدن از طریق زانوها، کشیدگی دستها به سمت جلو و زمین)                                                                                                        | اجرای کامل       | عدم حفظ<br>کشیدگی دستها                                                                  | حرکت به<br>صورت ایستاده                                                                           | حرکت به صورت<br>ایستاده و ارسال<br>توپ از ناحیه سینه                                  | عدم رعایت موارد<br>ذکر شده |
| ۳    | دریافت: آمادگی دستها در جلوی بدن، پرش کوتاه به سمت جلو، دریافت با هر دو دست                                                                                                                                   | اجرای کامل       | عدم پرش به<br>سمت جلو                                                                    | دریافت ناقص                                                                                       | تماس با بدن در<br>دریافت                                                              | عدم رعایت موارد<br>ذکر شده |
| ۴    | دریبل ماریج: کوتاه شدن هنگام عبور با زانو های خمیده، استفاده از دست چپ و راست، عدم برخورد با موانع، نگاه نکردن به توپ                                                                                         | اجرای کامل       | خم نشدن زانو                                                                             | استفاده از یک<br>دست                                                                              | عدم تعادل بین<br>دریبل و حرکت                                                         | عدم رعایت موارد<br>ذکر شده |
| ۵    | شوت سه گام: توانایی قطع همزمان دریبل و برداشتن گام اول، کشیده بودن گام اول، موافق بودن گام اول با دست پرتاب، توانایی پرش به سمت بالا روی پای دوم، رها کردن توپ در هوا، فرود روی هر دو پا                      | اجرای کامل       | کوتاه بودن هر<br>دو گام، پرش<br>کم ، رها کردن<br>توپ با هر دو<br>دست                     | اجرای حرکت با<br>مکث، عدم<br>پرش موثر                                                             | ناهماهنگی بین<br>دست شوت و پای<br>اول، فرود روی یک<br>پا                              | عدم رعایت موارد<br>ذکر شده |
| ۶    | شوت پرتاب پنالتی: حفظ وضعیت تعادلی؛ پای موافق دست پرتاب کمی جلوتر، انتقال نیرو از پا به دست، رها کردن توپ با دست برتر، قرار داشتن دست کمکی کنار توپ، حفظ کشیدگی دستها به سمت حلقه، خم شدن مچ دست پرتاب به جلو | اجرای کامل       | جلو نبودن پای<br>دست<br>پرتاب، عدم<br>استفاده از<br>نیروی پا، عدم<br>حفظ کشیدگی<br>دستها | استفاده از<br>بالا تنه برای<br>ارسال، ارسال با<br>هر دو دست<br>،عدم حفظ<br>کشیدگی دستها<br>به جلو | نا متقارن بودن<br>دست و پا، ارسال<br>توپ به سختی، خم<br>کردن پا از عقب<br>هنگام ارسال | عدم رعایت موارد<br>ذکر شده |

\*شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب امتیاز حداقل قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.

## دستورالعمل رشته والیبال – پایه هشتم

### الف – آزمون های بخش مهارتی (سطح مدرسه)

خط شروع: بازیکن موظف است حرکت خود را از پشت این خط آغاز نماید . با فرمان رو کرونومتر شروع بکار می کند.

\*بر اساس شرایط و فضای موجود در مدرسه چیدمان ایستگاه ها انجام می شود.

ایستگاه شماره یک:

دانش آموز با اعلام فرمان شروع توپ را از روی صندلی برداشته و ۱۰ پنجه بالای سر صحیح در محوطه مشخص شده اجرا می نماید. سپس به

سمت ایستگاه ۲ می دود. ارتفاع توپ به سمت بالا حداقل باید ۵۰ سانتی متر باشد.

ایستگاه شماره ۲:

دانش آموز در این ایستگاه توپ را از روی صندلی برداشته و با زدن توپ روی زمین و با بالا آمدن توپ، ۱۰ ساعد صحیح در محوطه مشخص شده

اجرا می نماید. ارتفاع توپ به سمت بالا حداقل ۱ متر باشد.

ایستگاه شماره ۳:

دانش آموز در این ایستگاه توپ را از روی صندلی برداشته و با زدن توپ به صورت یک در میان پنجه و ساعد در بالای خط ۱۶۰ سانتی از زمین

روی زمین ، ۱۰ حرکت صحیح کنترل شده اجرا می نماید.

سپس با همان توپ ۳ ضربه حمله هوایی (اسپک) بدون پرش اجرا نماید. توپ باید در محدوده مشخص شده (امتر از دیوار )، به زمین برخورد

نموده سپس در برخورد به دیوار برگشت نماید .

ایستگاه شماره ۴:

دانش آموز در این ایستگاه با استفاده از ۳ توپ ، سه سرویس صحیح ( از هر نوع به انتخاب دانش آموز) اجرا می نماید. سرویس ها باید از روی تور

عبور نماید. هدف گذاری زمین در این سطح ملاک نیست. ارتفاع تور برای پسران ۲/۳۵ متر و برای دختران ۲/۲۰ متر می باشد.

\*بازدن ضربه سرویس به آخرین توپ، کرومتر متوقف شده و رکورد دانش آموز ثبت می شود.

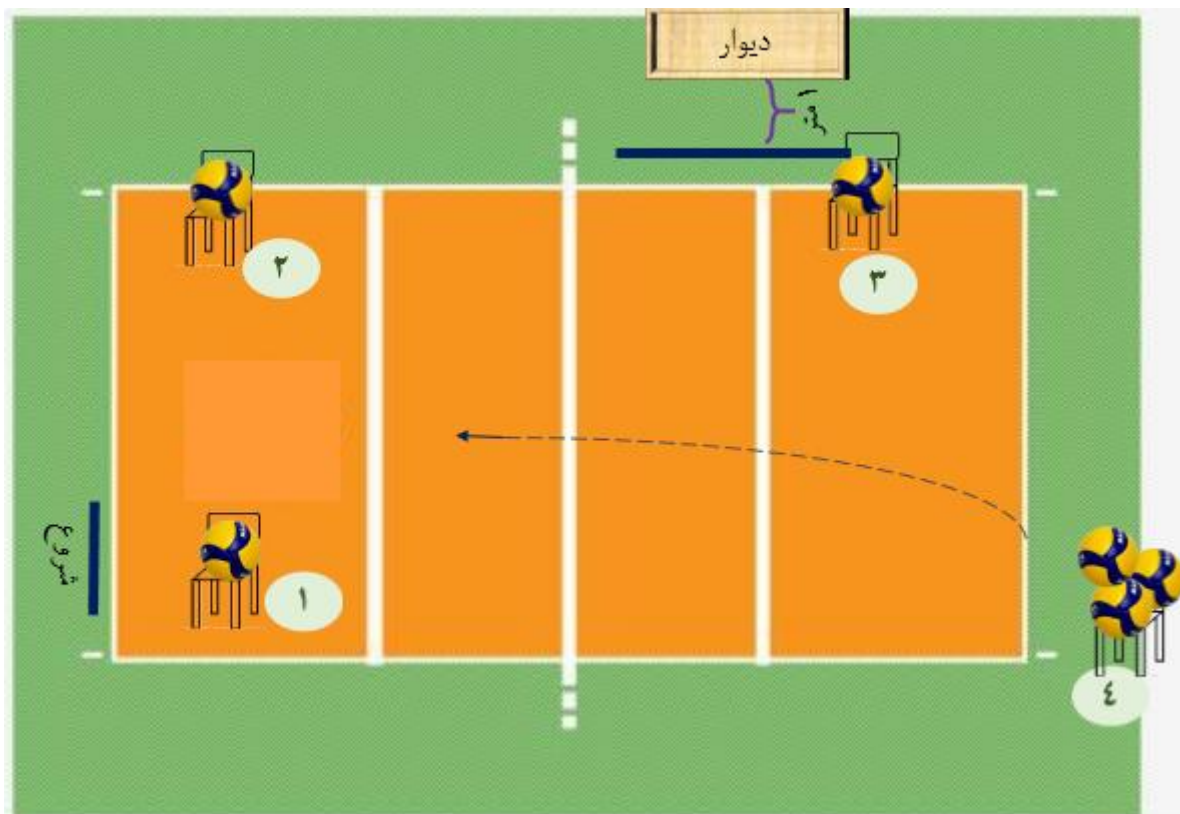
\*در هر ایستگاه، اگر توپ بیفتد، یک ثانیه به زمان پایانی بازیکن اضافه می شود.

\*در سرویس، عدم عبور توپ از روی تور، دو ثانیه به زمان پایانی اضافه می شود.

\*فاصله بین ایستگاه ها ۲متر می باشد.

\*در صورت نبود فضای کافی و مناسب در مدرسه، ایستگاه ها متناسب با فضای در دسترس چیده شود.

\*زمان بصورت رونده بوده و در حین اجرا متوقف نمی شود (مگر در صورت آسیب دیدگی یا بروز اتفاقات پیش بینی نشده)



※محوطه اجرای ایستگاه ۲، ۵\*۱،۵متر می باشد.

**جدول ۶. چک لیست ارزشیابی والیبال – پایه هشتم**

**چک لیست ارزشیابی برنامه آموزش مهارت های یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی جهت صدور گواهینامه درجه ۳**

| ردیف | شاخص و ملاک ارزیابی                                | خیلی خوب<br>۵                                  | خوب<br>۴                                   | قابل قبول<br>۳                                  | نیاز به تلاش<br>۲                                   | نیاز به آموزش<br>۱     |
|------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|
| ۱    | اجرای صحیح پنجه                                    | اجرای صحیح<br>مستمر ۱۰<br>پنجه بدون<br>افت توپ | اجرای صحیح<br>مستمر ۷ پنجه<br>بادو افت توپ | اجرای صحیح<br>مستمر ۴ پنجه<br>با چند افت<br>توپ | اجرای پراکنده کمتر<br>از ۱۰ پنجه                    | عدم توانایی اجرا       |
| ۲    | اجرای صحیح ساعد                                    | اجرای صحیح<br>مستمر ۱۰<br>ساعد بدون<br>افت توپ | اجرای صحیح<br>مستمر ۷ ساعد<br>با ۲ افت توپ | اجرای صحیح<br>مستمر ۴ ساعد<br>با چند افت<br>توپ | اجرای پراکنده کمتر<br>از ۱۰ ساعد                    | عدم توانایی اجرا       |
| ۳    | اجرای صحیح پنجه و ساعد با کنترل دریافت و ارسال توپ | ۱۰ حرکت<br>کنترل شده                           | ۷ حرکت کنترل<br>شده                        | ۴ حرکت کنترل<br>شده                             | کمتر از ۴ حرکت<br>کنترل شده                         | عدم توانایی در<br>اجرا |
| ۴    | اجرای حمله هوایی با دیوار (اسپک)                   | اجرای کامل با<br>قدرت                          | ۱۲ اجرا با قدرت                            | ۱۱ اجرا صحیح با<br>قدرت                         | اجرا با قدرت دست<br>پایین و عدم توانایی<br>در کنترل | عدم توانایی در<br>اجرا |
| ۵    | سرویس                                              | اجرای کامل با<br>عبور توپ از<br>تور            | ۱۲ اجرا با تکنیک<br>صحیح و عبور<br>از تور  | ۱۱ اجرا با تکنیک<br>صحیح و عبور<br>از تور       | اجرا بدون عبور توپ<br>از تور                        | عدم توانایی در<br>اجرا |

※ شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب امتیاز قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.



## جدول ۷. چک لیست ارزشیابی هندبال

چک لیست ارزشیابی برنامه آموزش مهارت های یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی جهت صدور گواهینامه درجه ۳

| ردیف | شاخص و ملاک ارزیابی                                | خیلی خوب<br>۵ | خوب<br>۴ | قابل قبول<br>۳ | نیاز به تلاش<br>۲ | نیاز به آموزش<br>۱ |
|------|----------------------------------------------------|---------------|----------|----------------|-------------------|--------------------|
| ۱    | اجرای حرکت رو به عقب بصورت کنترل شده               |               |          |                |                   |                    |
| ۲    | اجرای صحیح پاس سینه                                |               |          |                |                   |                    |
| ۳    | اجرای صحیح پاس بالای سر                            |               |          |                |                   |                    |
| ۴    | حرکت صحیح پای بوکس در بین موانع                    |               |          |                |                   |                    |
| ۵    | دریافت صحیح پاس                                    |               |          |                |                   |                    |
| ۶    | تشخیص مسیر توپ جهت دریافت پاس                      |               |          |                |                   |                    |
| ۷    | اجرای صحیح دریبل ( بدون خطا)                       |               |          |                |                   |                    |
| ۹    | اجرای شوت صحیح و با قدرت ( بدون خطا و لمس خط ۶متر) |               |          |                |                   |                    |
| ۱۰   | اجرا در مدت زمان مناسب                             |               |          |                |                   |                    |

\*شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب امتیاز حداقل قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.

\*منظور از رکورد مناسب : ۲۰ درصد اول رکورد نفرات ارزیابی باشد ۱۵ امتیاز، اگر جز ۲۰ درصد دوم رکورد نفرات ارزیابی شده ۴ امتیاز و ۲۰ درصد سوم رکورد نفرات ارزیابی شده ۳ امتیاز و ۲۰ درصد چهارم رکورد نفرات ارزیابی شده ۲ امتیاز و ۲۰ درصد آخر ۱ امتیاز تعلق می گیرد.