

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

دانش آموز

ولی

آیتم چنانچه نام ولی

تاریخ تولد (۱۳۷۵=۱۰=۱)	نام خانوادگی	نام
منطقه انتخاب کنید....	شهرستان	استان انتخاب کنید....
قد سانتی متر (۲۰۰-۲۰۰)	دوره تحصیلی دوره اول	پایه اول
وزن کیلوگرم (۲۰۰=۵۰)		
		دانش آموز در هفته چند روز به صورت حضوری به مدرسه می رود؟ انتخاب کنید....

۱) دانش آموز در 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 جا به جایی اجسام سنگین و... مشغول بوده که سبب تعریق و نفس نفس زدن شدید وی گردد در حدی که نتواند به راحتی سخن بگوید)

روز در هفته انتخاب کنید....	مدت زمان فعالیت شدید در هر روز (دقیقه)
--------------------------------	--

۲) دانش آموز در 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 های تفریحی عادی و... مشغول بوده که سبب شود کمی به نفس نفس بیفتد)

روز در هفته انتخاب کنید....	مدت زمان فعالیت متوسط در هر روز (دقیقه)
--------------------------------	---

۳) در چند روز گذشته حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم فعالیت راه رفتن انجام داده است؟

روز در هفته انتخاب کنید....	مدت زمان فعالیت راه رفتن در هر روز (دقیقه)
--------------------------------	--

۴) به طور میانگین روزانه چه مقدار به کارهای بی تحرک مشغول است؟ (کارهای بی تحرک مثل یکجا نشستن و انجام کارهایی مثل تماشای تلوزیون، انجام تکالیف، کار با تبلت و موبایل، نشستن داخل ماشین و...)

مدت زمان یک جا نشستن در یک روز (دقیقه)
--

۵) دانش آموز معمولاً شب ها چه ساعتی می خوابد؟

- قبل از ساعت ۱۰
 بین ساعت ۱۰ تا ۱۱
 بین ساعت ۱۱ تا ۱۲
 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 ساعت ۱۰
 بین ۱۰ تا ۱۱ ساعت
 بین ۱۱ تا ۱۲ ساعت
 بین ۱۲ تا ۱۳ ساعت
 بیشتر از ۱۳ ساعت



۱ تعادل ایستاروی یک پا

زمان ثبت شده

پای راست:

پای چپ:

خطا:

لمس پا با زمین

لمس با پای دیگر



1 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



2 تعادل یویا

(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 پا بیرون از خط
- قرار دادن پا روی پای دیگر
- لمس پا با قسمت بیرون خط



3 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: دوبار 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



استقامت عضلانی

1 پلانک

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

زمان ثبت شده:

خطا:

- بر هم خوردن راستای قامت

دل

تقویت عضلانی

مهارت های دریافت و پرتاب
۲ پرتاب کیسه لوییا
 (۱۵ 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



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:



هماهنگی / توان
**۱ 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:

هماهنگی / توان

استقامت قلبی تنفسی
**۲ حرکت ترکیبی روی یک
 خط فرضی**
 (چسب یا گوشه فرش)
 (۱- قیچی پا / ۲- جفت پهلو / ۳-
 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:

استقامت قلبی تنفسی