



وزارت آموزش و پرورش

معاونت آموزش متوسط

دفتر آموزش های فنی و حرفه ای و کار دانش

بایگاری دبیرخانه راهبری کتوری تربیت بدنی

دستورالعمل سبش و پذیرش متقاضیان

ورود به رشته تربیت بدنی



مرحله اول

۱

مراجعه به هنرستان و ارائه
فرم هدایت تمصیلی

مماز غیر مماز



مرحله دوم

۲

افز دفتر سنجش و
پذیرش متقاضیان ورود
به هنرستان تربیت



مرحله سوم

۳

تکمیل بخش اطلاعات فردی
توسط متقاضی (فرم شماره ۱)



مرحله چهارم

۴

مراجعه به پزشک و
تکمیل فرم آگاهی از
سلامت (فرم شماره ۲)

عدم تایید تایید

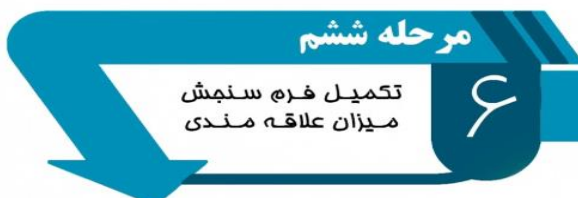


مرحله پنجم

۵

مراجعه و ارزیابی توسط
متخصص سافتار قامتی
(فرم شماره ۳)

مماز غیر مماز



مرحله ششم

۶

تکمیل فرم سنجش
میزان علاقه مندی



مرحله هفتم

۷

شرکت در آزمون سنجش
آمادگی جسمانی و مهارتی

امراز صلاصیت عدم امراز صلاصیت



مرحله هشتم

۸

معرفی به هنرستان
جهت ثبت نام

۵	بخش اول : معرفی رشته تربیت بدنی
۱۳	بخش دوم : اطلاعات فردی متقاضی.....
۱۵	بخش سوم : آگاهی از سلامت و معاینه پزشکی
۱۷	بخش چهارم : ارزیابی ساختار قامتی
۲۱	بخش پنجم : پرسشنامه سنجش میزان علاقه مندی
۲۴	بخش ششم : سنجش آمادگی جسمانی و مهارتی
۳۸	بخش هفتم : جدول امتیاز بندی نهایی
۳۹	بخش هشتم : جدول امتیاز بندی نهایی.....

سخنی با عوامل اجرایی هنرستان های مجری رشته تربیت بدنی

با توجه به ماهیت متفاوت رشته تربیت بدنی شاخه فنی و حرفه ای با سایر رشته های دیگر و ضرورت و اهمیت
سنجش چند بعدی متقاضیان ورود به این رشته نیاز به یک دستورالعمل جامع از سالیان قبل احساس می شد تا تمامی
هنرستان های مجری رشته تربیت بدنی سراسر کشور به یک شیوه هماهنگ و مشخصی اقدام به پذیرش هنرجو نمایند.
دستورالعملی که در اختیار شما قرار دارد به تاکید دفتر آموزش های فنی حرفه ای و کاردانش وزارت آموزش و
پرورش و توسط دبیرخانه راهبری کشوری تربیت بدنی مستقر در استان گلستان تهیه و تدوین شده است. امید است
هنرستان های دارای رشته تربیت بدنی سراسر کشور با استفاده از مندرجات موجود در این دستورالعمل بتوانند
هنرجویان علاقمند و واجد شرایط این رشته را پذیرش نمایند.

بخش اول

معرفی رشته تربیت بدنی

تربیت بدنی و علوم ورزشی یکی از شاخه‌های علوم (بین رشته‌ای) است که از جهات مختلف با علوم پایه و علوم تندرستی پیوند یافته و اثر و نقش آن در رابطه با توان بخشی و بهسازی جسمی و روانی افراد جامعه غیرقابل انکار است و در نظام جمهوری اسلامی ایران از جایگاه و منزلت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. دامنه فعالیت و کارایی تربیت بدنی و علوم ورزشی در امر آموزش و پرورش و بهداشت فردی و اجتماعی بسیار وسیع و گسترده بوده بطوری که تمام گروه‌های سنی را (پیش از تولد تا دوره سالخوردگی و کهولت) در برمی گیرد. علاوه بر این تربیت بدنی و ورزش بعنوان یک عامل بازدارنده از بروز برخی از ناراحتی‌ها و عوارض جسمی و روحی نیز مورد توجه بوده و ثابت شده است که از ایجاد برخی از ناراحتی‌ها و عوارض جسمی و روحی و برخی از بیماری‌ها مانند دیابت و نارسائی‌های قلبی-عروقی جلوگیری بعمل می‌آورد. با عنایت به این مهم و به منظور تحقق بخشی از اصل سوم قانون اساسی جمهوری اسلامی، تربیت نیروی انسانی متعهد و متخصص در این رشته ضروری است.

در همین راستا و در نظام جدید آموزش فنی و حرفه‌ای آموزش و پرورش که شامل چهار زمینه صنعت، هنر، خدمات و کشاورزی می‌باشد، رشته تربیت بدنی در زمینه خدمات و در گروه بهداشت و سلامت آن قرار دارد. مدت زمان این رشته در هنرستان سه سال تحصیلی است که در طول این مدت دانش آموزان به فراگیری شایستگی‌های فنی و غیر فنی مورد نظر می‌پردازند.

پذیرش این رشته در هنرستان‌های سراسر کشور، برای هر دو جنسیت پسر و دختر انجام می‌شود. متقاضی ورود به این رشته پس از طی دوره اول متوسطه و اخذ اولویت زمینه خدمات شاخه فنی و حرفه‌ای مندرج در نمون برگ هدایت تحصیلی، باید طبق این شیوه‌نامه و دستورالعمل در معاینات پزشکی (دارا بودن سلامت قلبی تنفسی)، ارزیابی ساختار قامتی (داشتن ظاهر و فیزیک بدنی مناسب)، آزمون عملی (شامل سنجش آمادگی جسمانی و مهارتی) و تست رغبت سنجی (سنجش میزان علاقه‌مندی) شرکت نماید؛ متقاضی می‌تواند پس از طی تمامی این مراحل و کسب شایستگی لازم، در رشته تربیت بدنی ثبت نام کند.

ضرورت و هدف از رشته :

تربیت بدنی و ورزش به عنوان پدیده‌ی اجتماعی مؤثر در ابعاد مختلف جامعه و زندگی افراد نفوذ کرده و به بخش جدایی ناپذیری از زندگی تبدیل شده است. تربیت بدنی با هدف سالم سازی و تربیت انسان سالم، شاداب و امیدوار می‌تواند مهمترین شاخص جهت توسعه پایدار ایران اسلامی باشد. با توجه به گستردگی حوزه تربیت بدنی و سلامت در بازار کار و نیاز جامعه امروز به داشتن افراد متخصص در این حوزه و کسب مشاغل مربوط به سلامت جسمی و همچنین ورزش قهرمانی، هنجاریان این رشته پس از بدست آوردن مهارت‌های لازم در

هنرستان‌های مجری رشته تربیت بدنی و طی کردن دوره‌های تخصصی لازم، جهت ورود به بازار کار آماده می‌شوند.

هنگویان این رشته در طی دوران تحصیل صلاحیت‌های مربوط به مهارت‌های پایه و تخصصی از قبیل آمادگی جسمانی و مهارت‌های رشته‌های ورزشی مختلف شامل والیبال، فوتبال، ژیمناستیک و ... را کسب می‌نمایند. همچنین شناخت آناتومی بدن، فیزیولوژی انسان و تغذیه ورزشی و کسب صلاحیت‌های حرفه‌ای مربوط به فناوری‌های نوین نیز شامل این موارد می‌باشد.

همچنین این امکان نیز وجود دارد که هنگویان این رشته پس از اخذ مدرک تحصیلی دیپلم و در صورت علاقه جهت ادامه تحصیل در آزمون ورودی آموزشکده‌های فنی و حرفه‌ای شرکت نموده و در صورت قبولی وارد مقطع تحصیلی کاردانی شده و پس از طی دو سال و گذراندن واحدهای درسی مدرک کاردانی و در ادامه مدرک کارشناسی را نیز دریافت نمایند. شایان ذکر است که در صورت علاقه‌مندی شرکت در آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری و طی مقاطع علمی بالاتر نیز برای شخص میسر می‌باشد.

محتوای آموزشی:

هنگویان این رشته علاوه بر گذراندن دروس عمومی شامل تربیت دینی و اخلاقی، زبان و ادبیات فارسی، مطالعات اجتماعی، انسان و سلامت، انسان و مهارت‌های زندگی و دروس شایستگی‌های پایه شامل ریاضی، فیزیک، شیمی و زیست‌شناسی، دروس شایستگی‌های فنی و غیر فنی مربوط به رشته تربیت بدنی را نیز باید بگذرانند. دروس شایستگی فنی و غیر فنی بصورت تلفیقی تدریس می‌شود و شامل دروس عملی و تخصصی بوده و ارزشیابی نهایی نیز بر همین مبنا انجام می‌گیرد.

دروس شایستگی فنی: دروس شایستگی فنی در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم گنجانده شده است و شامل دانش فنی پایه، پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی، توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی و ارتباط مؤثر برای پایه دهم، توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ و توسعه مهارت‌های رزمی هدفی برای پایه یازدهم و دانش فنی تخصصی، توسعه سلامت و سبک زندگی و ورزش، عملیات تکمیلی اصلاحی ورزش‌ها برای پایه دوازدهم می‌باشد.

کد رشته تحصیلی: ۱۰۱۴۱۰		رشته تحصیلی: تربیت بدنی		گروه تحصیلی: بهداشت و سلامت		زمینه: خدمات	
ردیف	حوزه محتوایی	پایه دهم		پایه یازدهم		پایه دوازدهم	
		عنوان درس	ساعت	عنوان درس	ساعت	عنوان درس	ساعت
۱	تربیت دینی و اخلاقی	تعلیمات دینی (دینی، اخلاق و قرآن) ۱	۲	تعلیمات دینی (دینی، اخلاق و قرآن) ۲	۲	تعلیمات دینی (دینی، اخلاق و قرآن) ۳	۲
		عربی، زبان قرآن ۱	۱	عربی، زبان قرآن ۲	۱	عربی، زبان قرآن ۳	۱
۲	زبان و ادبیات فارسی	فارسی ۱	۲	فارسی ۲	۲	فارسی ۳	۲
۳	زبان‌های خارجی	زبان خارجی ۱	۲	زبان خارجی ۲	۲	--	--
۴	خوشه دروس: مطالعات اجتماعی	جغرافیای عمومی و استان شناسی	۲	علوم اجتماعی	۲	تاریخ معاصر	۲
۵	خوشه دروس: انسان و سلامت	--	--	انسان و محیط زیست	۲	سلامت و بهداشت	۲
		--	--	--	--	آمادگی دفاعی	۳
۶	خوشه دروس: انسان و مهارت‌های زندگی	--	--	درس انتخابی (۱- هنر ۲- تفکر و سواد رسانه‌ای)	۲	مدیریت خانواده و سبک زندگی	۲
۷	خوشه دروس: شایستگی‌های غیر فنی	الزامات محیط کار	۲	کارگاه نوآوری و کارآفرینی	۳	اخلاق حرفه‌ای	۲
		--	--	درس انتخابی (کاربرد فناوری‌های نوین)	۲	--	--
۸	خوشه دروس: شایستگی‌های پایه فنی	ریاضی ۱	۰	ریاضی ۲	۰	--	--
		زیست شناسی	۰	فیزیک	۰	شیمی	۰
۹	خوشه دروس: شایستگی‌های فنی	پرورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۰	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	۰	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش	۰
		توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی	۰	توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی	۰	عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها	۰
		دانش فنی پایه (تربیت بدنی)	۰			دانش فنی تخصصی (تربیت بدنی)	۰
		ارتباط مؤثر	۰			کارآموزی (تربیت بدنی)	تجمیعی*
جمع		۱۱		جمع	۱۸	جمع	۱۶
۱۰	برنامه ویژه مدرسه	زمینه سازی برای اجرای بند ۵-۵ سند تحول بنیادین و بند ۲-۱۳ برنامه درسی ملی مشتمل بر عناوینی مانند: پژوهش و ارائه خلاقانه (سمینار)، یادگیری پروژه محور و آموزش مهارت تأمین معاش حلال (سالانه ۵۰ تا ۱۰۰ ساعت)					

* کارآموزی رشته ۱۲۰ ساعت اجرا می‌شود.

دروس شایستگی فنی پایه دهم



دارت	
اسکیت	
شطرنج	
تنیس روی میز	
بدمینتون	

پرورش مهارت های چابکی ذهنی



شنا	
دو و میدانی	
ژیمناستیک	
بدنسازی	
هوازی (دختران)	
کشتی (پسران)	

پرورش مهارت های جسمانی حرکتی



پودمان 1	اهمیت، اهداف و عناصر ارتباط
پودمان 2	ارتباط مؤثر با خود و مهارت های ارتباطی
پودمان 3	ارتباط مؤثر با خدا، خلقت و جامعه
پودمان 4	ارتباط مؤثر در کسب و کار
پودمان 5	اهمیت و کارکرد زبان بدن و فنون مذاکره

ارتباط مؤثر



پودمان 1	مبانی بنیادی تربیت بدنی
پودمان 2	مبانی علوم پایه در تربیت بدنی
پودمان 3	مبانی ساختار امکن و تجهیزات ورزشی
پودمان 4	مبانی اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی
پودمان 5	مبانی ارتباطات و رسانه های ورزشی

دانش فنی پایه

درس شایستگی فنی پایه یازدهم



تیر و کمان



تیراندازی



کاراته



پیئت بال



تکواندو



توسعه مهارت‌های رزمی هدفی



والیبال



هندبال



فوتسال



فوتبال



بسکتبال



توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

درس شایستگی فنی پایه دوازدهم



پودمان 1 برنامه ریزی بازی ها و ورزش های سنتی

پودمان 2 روان شناسی ورزشی

پودمان 3 برنامه ریزی تغذیه ورزشی

پودمان 4 برنامه ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت افراد

پودمان 5 برنامه ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و باز

توسعه سلامت و سبک زندگی



پودمان 1 کاربرد رشد حرکتی در ورزش

پودمان 2 کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی

پودمان 3 توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی

پودمان 4 کاربرد آزمون های ورزشی

پودمان 5 تجزیه و تحلیل تکنیک های ورزشی

دانش فنی تخصصی

عملیات تکمیلی اصلاحی



پودمان 1 برنامه ریزی تمرین

پودمان 2 پیشگیری از آسیب های ورزشی

پودمان 3 جدول مسابقات ورزشی

پودمان 4 پیکرسنجی

پودمان 5 بدنسازی مدرن

دروس شایستگی غیر فنی : این دروس شامل الزامات محیط کار، کارگاه نوآوری و کارآفرینی، کاربرد فناوری‌های نوین و اخلاق حرفه‌ای بوده که در طی سه سال تحصیلی تدریس می‌شود.

مشاغل قابل احراز رشته برای دارندگان مدرک تحصیلی دیپلم :

فارغ التحصیلان این رشته در صورت علاقه‌مندی و افزایش توانمندی‌های خود در این رشته مشکلی در جهت یافتن شغل نخواهند داشت و می‌توانند وارد بازار کار شوند. از جمله مشاغل این رشته پس از اخذ مدرک تحصیلی دیپلم و گذراندن دوره‌های تخصصی مربوطه مربی‌گری رشته‌های ورزشی مختلف، راه‌اندازی باشگاه‌های فرهنگی - ورزشی، داوری مسابقات، ورزشکار حرفه‌ای، ارائه محصولات (کالا و خدمات ورزشی)، کارآفرینی حوزه آنلاین خبری و گزارشگری و ... می‌باشد.

مشاغل قابل احراز رشته برای دارندگان مقاطع تحصیلی کاردانی، کارشناسی و بالاتر :

پس از ورود و فارغ التحصیلی در مقاطع تحصیلی بالاتر، علاوه بر مشاغلی که در بخش قبلی به آنان اشاره شد، مشاغل دیگری نیز شامل هنرآموز تربیت بدنی هنرستان‌ها، دبیر و آموزگار درس تربیت بدنی در مدارس، کارشناس تربیت بدنی ادارات مختلف، مدیریت سازمان‌های ورزشی، بازاریاب ورزشی در شرکت‌های خصوصی و فروشگاه‌های ورزشی و فعالیت بعنوان اعضاء هیئت علمی دانشگاه‌ها و ... می‌باشد.

مشاغل قابل احراز در رشته تربیت بدنی

ورزشکار حرفه ای (L۲)

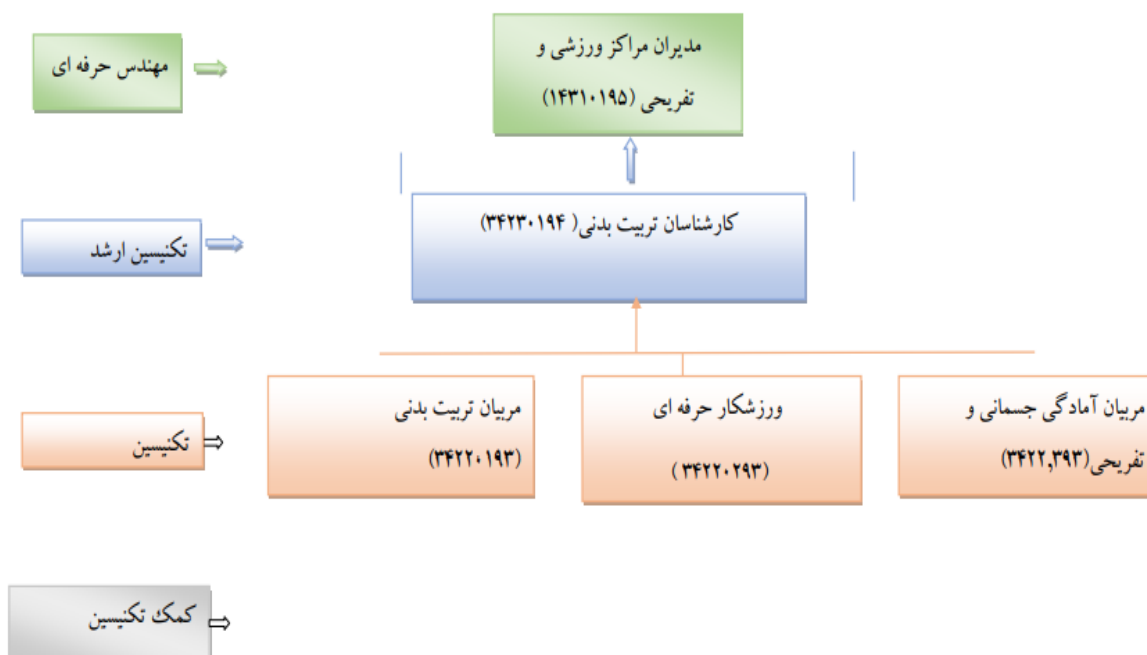
کد حرفه: ۳۴۲۱۰۱۹۲

ورزشکار (L۱)

کد حرفه: ۳۴۲۱۰۱۹۱

ردیف	نام گروه کاری/شغل	ردیف	نام گروه کاری/شغل
۱	والیبالبست	۱	شناگر
۲	هندبالبست	۲	دو و میدانی کار
۳	فوتسالبست	۳	ژیمناست کار
۴	بسکتبالبست	۴	بدنساز عمومی
۵	فوتبالبست	۵	شطرنج باز
۶	بدمینتون کار	۶	
۷	تنیس باز	۷	
۸	پینگ پنگ باز	۸	
۹	تیرانداز / تیرو کمان باز	۹	

مسیرهای توسعه حرفه ای رشته تربیت بدنی



بخش دوم

اطلاعات فردی متقاضی

سوابق ورزشی: ۱۵ امتیاز

سوابق علمی: ۷ امتیاز

فرم هدایت تحصیلی: ۳ امتیاز

سوابق انضباطی: ۵ امتیاز

مجموع امتیاز: ۳۰

اطلاعات فردی متقاضی ورود به رشته تربیت بدنی

محل الصاق عکس

اداره کل آموزش و پرورش استان

اداره آموزش و پرورش شهرستان / ناحیه / منطقه

هنرستان.....

نام و نام خانوادگی کد ملی تاریخ تولد محل تولد

نام پدر میزان تحصیلات شغل

نام مادر میزان تحصیلات شغل

آدرس منزل تلفن ثابت تلفن همراه.....

امتیاز کسب شده	حداکثر امتیاز	سوابق ورزشی	
	۱		
	۳		
	۵		
	۶		

* در هر قسمت از سوابق ورزشی حداکثر دو مورد لحاظ شود.

وضعیت فرم هدایت تحصیلی فنی حرفه‌ای در بخش خدمات مجاز: الف (۳ امتیاز) ب (۲ امتیاز) ☐

غیر مجاز ☐

میانگین معدل علمی متوسطه اول	۲۰ تا ۱۷	۷
	۱۷ تا ۱۵	۵
	۱۵ تا ۱۲	۱
میانگین نمره انضباط متوسطه اول	عالی	۵
	خیلی خوب	۳
	خوب	۱

مدیر هنرستان	امتیاز کل	به عدد :
مهر و امضا		به حروف :

بخش سوم

آگاهی از سلامت و معاینه پزشکی

تایید:

☐

عدم تایید:

☐

آگاهی از سلامت و معاینه پزشکی متقاضیان ورود به رشته تربیت بدنی

از هنرستان

به ولی محترم متقاضی ورود به رشته تربیت بدنی

نظر به اینکه سلامت جسمانی ضروری ترین شرط ورود به رشته تربیت بدنی می باشد ، به منظور حفظ سلامت فرزند شما در طول دوران تحصیل و اطلاع هنرستان از وضعیت جسمانی ایشان، در صورتی که فرزند شما از سلامتی کامل برخوردار است و یا احتمالاً دچار هرگونه بیماری از قبیل نارسایی های قلبی تنفسی، اعمال جراحی، فشار خون، شکستگی، بیماری های عفونی، ناراحتی های مفصلی، دیابت، نارسایی بینایی، شنوایی، ناراحتی های مزمن و بیماری های غیر واگیر می باشد، خواهشمند است مراتب را با مراجعه به پزشک و از طریق این فرم به اطلاع هنرستان برسانید.

مدیریت هنرستان / مهر و امضاء

این قسمت توسط پزشک تکمیل شود

مدیریت محترم هنرستان.....

اینجانب..... پزشک معالج متقاضی ، (صاحب عکس فوق)بدین وسیله اعلام می دارم، نامبرده به دلیل ابتلا به عارضه یا بیماری (لطفاً نوع بیماری بصورت خوانا و با نگارش فارسی نوشته شود) قادر به انجام فعالیت های تربیت بدنی و ورود به این رشته نمی باشد.

طبق معاینات انجام شده از لحاظ جسمی سالم بوده و تحصیل ایشان در رشته تربیت بدنی و انجام فعالیت های زیر بلامانع می باشد.

فعالیت های هوازی ☐ انعطاف پذیری ☐ استقامت و قدرت عضلانی ☐ سرعتی و چابکی ☐ رشته های ورزشی توپی ☐
رشته های ورزشی رزمی ☐

توضیحات تکمیلی پزشک در خصوص نوع، شدت و زمان فعالیت ورزشی متقاضی.....

تاریخ ، مهر و امضاء پزشک

اینجانب ولی قهری متقاضی ضمن آگاهی از نظریه پزشک در خصوص وضعیت جسمانی فرزندم بدین وسیله رضایت خود را مبنی بر شرکت در سنجش جسمانی و مهارتی و در صورت کسب حد نصاب سنجش، ورود ایشان را به رشته تربیت بدنی اعلام می دارم (ضمناً در صورت تغییر شرایط جسمی فرزندم در طول دوران تحصیل موارد را به اطلاع هنرستان خواهم رساند) .

تاریخ ، امضاء و اثر انگشت ولی قهری متقاضی

بخش چهارم

ارزیابی ساختار قلمتی

☐ مجاز:

☐ غیر مجاز:

نحوه اجرای ارزیابی مشکلات ساختار قامتی

در این بخش به نکات زیر باید توجه شود:

- ۱- ارزیابی این بخش حتما توسط متخصصین حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی (دکتری یا کارشناسی) انجام شود.
- ۲- دانش‌آموزان باید از قبل توجیه شده باشند که ارزیابی این بخش با رعایت بهداشت شخصی و حداقل لباس، جهت تشخیص بهتر انجام خواهد شد.
- ۳- در صورت وجود ناهنجاری‌های اسکولیوزیس، کف پای صاف و زانوی ضربدري با درجه شدید متقاضی مجاز به ادامه روند پذیرش نخواهد بود.

فضا و وسایل مورد نیاز برای بخش ارزیابی

فضای اتاق: حداقل ۳*۴ متر و به بیرون دید نداشته باشد. رختکن: جهت تعویض لباس

ترازو: جهت اندازه‌گیری وزن استاد یومتر: جهت اندازه‌گیری قد

گوشی: جهت محاسبه BMI (شاخص توده بدنی)

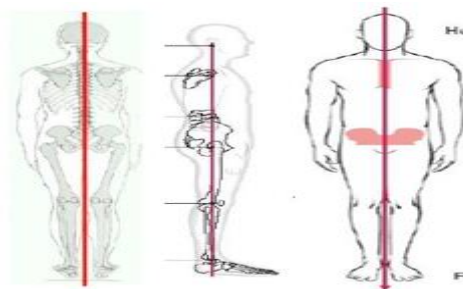
خط کش فلزی یا کولیس: جهت اندازه‌گیری شدت ناهنجاری‌های زانوی ضربدري و زانوی پرانتری

صفحه شطرنجی: جهت غربالگری (صفحه شطرنجی یک چهارچوب مستطیل به ابعاد ۲۱۰*۱۲۰ یا ۱۰۰*۲۰۰ سانتی‌متر است که روی دو پایه قرار گرفته و از یک شبکه توری مانند با مربع‌های ۵ سانتی‌متری تشکیل شده است).



مرحله اول: وضعیت بدنی ایستا

جهت ارزیابی فرد از نمای قدامی، جانبی و خلفی پشت صفحه شطرنجی با فاصله ۴۵ سانتی‌متر قرار گیرد. آزمون گیرنده یک طناب را به عنوان خط مرجع قرار داده و وضعیت قرارگیری بخش‌های خاصی از بدن که باید هم‌راستا باشند نسبت به خط مرجع ارزیابی کند.



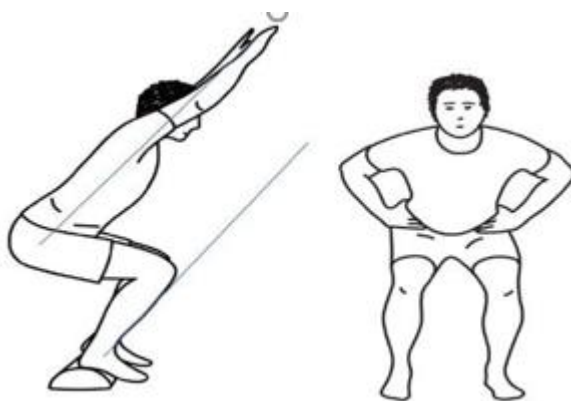
مرحله دوم: ارزیابی حرکات انتقالی

تست آدامز: در صورت تشخیص اسکولیوز در مرحله اول، می‌توان جهت اطمینان بهتر از تست آدامز کمک گرفت.



تست اسکات بالای سر:

این حرکت به منظور ارزیابی پویا، قدرت عضلات ناحیه مرکزی تنه، تعادل و کنترل کلی عصبی-عضلانی طراحی شده است. اسکات بالای سر معیار معتبر و تکرار پذیر از الگوهای حرکتی اندام تحتانی خواهد بود.



مرحله سوم: راه رفتن

هدف این بخش ارزیابی وضعیت بدنی پویای فرد در خلال حرکت

سنجش ساختار قامتی

نام و نام خانوادگی :

کد ملی :

تاریخ تولد : / /

نام پدر:

درجه	افتادگی شانه راست / چپ	زانوی ضربدري	زانوی پرانتزی	صافی کف پا راست / چپ	گودی کف پا راست / چپ	سر به جلو	کایفوزیس	لوردوزیس	زانوی عقب رفته راست / چپ	اسکولیوزیس
شدید										
خفیف										
ندارد										

نتیجه سنجش:

☐ مجاز

☐ غیر مجاز

نظر ارزیاب :

نام و نام خانوادگی ارزیاب

امضاء

بخش پنجم

پرستشنامه بخش میزبان علاقه مندی

مجموع امتیاز: ۲۰

(این بخش توسط داوطلب تکمیل شود)

سنجش میزان علاقه‌مندی

نام و نام خانوادگی : کد ملی :

تاریخ تولد : / / نام پدر:

سوال ۱ و ۲ بیش از دو گزینه را می‌توانید انتخاب نمایید، از سوال ۳ به بعد فقط مجاز به انتخاب یک گزینه هستید. دو سوال آخر را نیز به صورت تشریحی پاسخ دهید.

(۱) به کدام یک از رشته‌های زیر علاقه‌مند هستید؟

والیبال	بسکتبال	فوتسال	هندبال	تنیس روی میز	بدمینتون	دوومیدانی	شنا	ورزش‌های رزمی	سایر (رشته را نام ببرید)

(۲) در کدام یک از رشته‌های زیر تجربه دارید و در مورد آن اطلاعات دارید؟

والیبال	بسکتبال	فوتسال	هندبال	تنیس روی میز	بدمینتون	دوومیدانی	شنا	ورزش‌های رزمی	سایر (رشته را نام ببرید)

(۳) من معمولاً:

	در رشته‌های ورزشی که مورد علاقه من است شرکت می‌کنم
	دوست دارم در تمام رشته‌های ورزشی تجربه کسب نمایم
	تمام انرژی خود را صرف رشته ورزشی تخصصی خود می‌کنم

(۴) رشته تربیت بدنی را دوست دارم و به موضوعات آن علاقه‌مند هستم؟

	زیاد
	متوسط
	کم

(۵) علاقه و انگیزه شما برای ورود به رشته تربیت بدنی چیست؟

	قهرمان یکی از رشته‌های ورزشی هستم
	معرفی رشته تربیت بدنی از طریق مشاور
	معرفی رشته تربیت بدنی از طریق دوستان و آشنایان

۶) آشنایی شما با رشته تربیت بدنی تا چه میزان است؟

	زیاد
	متوسط
•	کم

۷) میزان موافقت والدین شما در مورد شرکت در فعالیتهای ورزشی را مشخص کنید؟

	زیاد
	متوسط
	کم

۸) آیا ترس از آسیب دیدگی باعث ورزش نکردن شما شده است؟

	زیاد
	متوسط
	کم

۹) میزان اطلاعات و شناخت شما در خصوص هنرستانهای مجری رشته تربیت بدنی و شرایط تحصیل در این هنرستانها چگونه است؟

۱۰) میزان اطلاعات و شناخت شما در خصوص آینده شغلی رشته تربیت بدنی چیست؟ آیا تجربه کاری در خصوص مشاغل رشته تربیت بدنی دارید؟

نام و نام خانوادگی ارزیاب

امتیاز نهایی :

امضاء

نظر ارزیاب :

بخش هشتم

بخش آمادگی جسمانی و مهارتی

الف) آزمون پرش عمودی (ماربخت): ۵ امتیاز

ب) آزمون ایستگاهی: ۳۵ امتیاز

ج) آزمون دو نیمه استقامت ۸۰۰ متر: ۱۰ امتیاز

مجموع امتیاز: ۵۰

بخش سنجش آمادگی جسمانی و مهارتی شامل سه مرحله مجزا می‌باشد؛ الف) پرش عمودی سارجنت، ب) آزمون ایستگاهی، ج) دوی نیمه استقامت ۸۰۰ متر. در این بخش متقاضی پس از گرم کردن و آمادگی برای انجام فعالیت بدنی، ابتدا پرش سارجنت را طبق توضیحات دستورالعمل انجام داده و سپس وارد مرحله دوم که شامل هشت ایستگاه بوده (دراز و نشست، ایلینویز، عبور از چوب موازنه، عبور از موانع کوتاه و بلند، دربیبل بسکتبال، پرتاب توپ مدیسین بال ۲ کیلوپی، دربیبل فوتسال و دو ۳۶ متر سرعت) می‌شود. در این قسمت متقاضی باید از ایستگاه اول آیت‌های مشخص شده را با توجه به توضیحات شیوه‌نامه انجام دهد. زمان کلی آزمون از ابتدای ایستگاه اول تا انتهای ایستگاه هشتم مورد محاسبه قرار گرفته و متقاضی باید در کمترین زمان ممکن و بدون انجام خطا مسیر را طی نموده و به پایان برساند. روش اجرا هر ایستگاه، خطاها و نحوه محاسبه زمان کلی آزمون با توجه به خطاها در زیر آمده است. در بخش پایانی، متقاضی پس از استراحت کافی باید دوی نیمه استقامت ۸۰۰ متر را طبق توضیحات مندرج در این بخش به انجام برساند.

توجه: در بخش مهارت‌های جسمانی حرکتی بهترین رکوردها در هر قسمت، حداکثر امتیاز را کسب نموده و سایر نفرات با توجه به بالاترین رکورد امتیازبندی شوند. حداکثر امتیاز قسمت پرش سارجنت ۵ امتیاز، آزمون ایستگاهی ۳۵ و دوی نیمه استقامت نیز ۱۰ امتیاز محاسبه شود.

الف) آزمون پرش عمودی (سارجنت):

روش اجرا:

مقتضای ابتدا در کنار دیوار به پهلو ایستاده و دست خود را صاف و کشیده بالا ببرد، در این هنگام بالاترین نقطه انگشت او را علامت بزنید. سپس با تمام توان همراه با تاب دادن دست‌ها یک پرش به سمت بالا انجام دهد و این بار نقطه لمس شده در حین پرش را علامت گذاری نمایید. اختلاف این دو عدد نشان دهنده‌ی میزان پرش مقتضای می‌باشد.

خطاها:

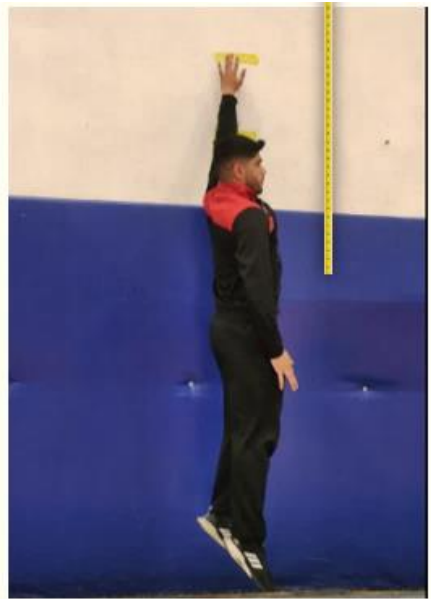
- ۱) پرش با یک پا
 - ۲) پرش با دور خیز (پرش باید بصورت درجا اجرا شود)
- نکته:** این آزمون سه بار تکرار می‌شود و بهترین رکورد لحاظ می‌شود.



۱



۲



۳

(ب) آزمون ایستگاهی :

این قسمت نیاز به ثبت زمان دارد و از ایستگاه اول زمان متقاضی شروع و در پایان ایستگاه هشتم زمان متوقف و ثبت می‌شود.

ایستگاه اول

دراز و نشست اصلاح شده (۲۰ حرکت):

روش اجرا:

در این ایستگاه متقاضی باید تعداد ۲۰ حرکت دراز و نشست صحیح را در کمترین زمان ممکن انجام دهد. به این صورت که روی تشک به پشت دراز کشیده و پاهایش را روی صندلی قرار داده و اندکی از هم فاصله می‌دهد. در حالتی که توپ مدسین بال ۱ کیلوگرمی را در دستانش گرفته است به وضعیت نشسته در آمده و نیم تنه بالایی را به سمت جلو خم و توپ را بین پاهایش ضربه زده و دوباره به حالت دراز کش اولیه بر می‌شود.

خطاها:

در صورتی که متقاضی هر یک از موارد زیر را انجام دهد خطا محسوب شده و شمارش صورت نمی‌گیرد :

- (۱) عدم تماس توپ با زمین در حالت خوابیده و ضربه زدن آن به صندلی یا استپ از بین دو پا بعد از بالا آمدن.
- (۲) بلند شدن باسن از زمین.



ایستگاه دوم

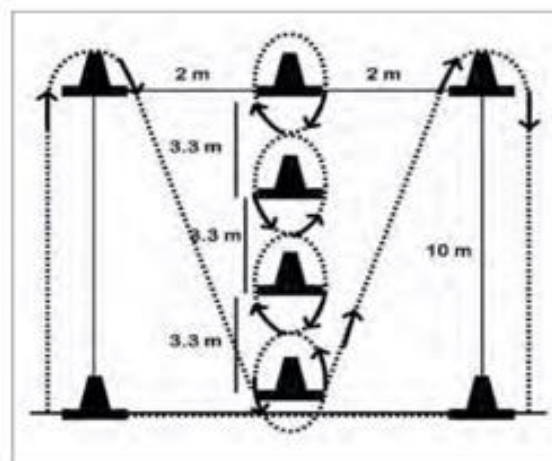
ایلینویز :

روش اجرا :

متقاضی بایستی رو به جلو بر روی زمین دراز کشیده (سر به سمت نقطه ی شروع) و با فرمان آزمون گیرنده سریعاً از جای خود بلند شده و از نقطه ی شروع و در مسیر حرکتی که در شکل نشان داده شده است با حداکثر سرعت ممکن از بین موانع عبور نماید.

خطاها :

- (۱) در صورتی که متقاضی مسیر حرکت را اشتباه طی نماید باید اصلاح مسیر صورت گیرد.
- (۲) در صورت انداختن موانع ۲ ثانیه به زمان کل آزمون اضافه می شود.



ایستگاه سوم

عبور از چوب موازنه:

روش اجرا:

متقاضی باید از روی چوب موازنه‌ای که به طول ۵ متر و عرض ۱۰ سانتی متر و از زمین ۳۵ سانتی متر فاصله دارد، راه برود.

خطاها :

- (۱) در صورت افتادن از روی چوب موازنه باید اصلاح مسیر صورت گیرد.
- (۲) هر بار افتادن از روی چوب موازنه ۲ ثانیه به زمان کلی آزمون اضافه می‌شود.



ایستگاه چهارم

عبور از موانع کوتاه و بلند:

روش اجرا:

در این ایستگاه متقاضی باید از ۲ مانع شامل یک مانع کوتاه ۴۰ سانتی متری پرش و از زیر یک مانع بلند ۹۰ سانتی متری عبور نماید (فاصله بین موانع ۳ متر می باشد).

خطا :

در صورت برخورد و جابجایی موانع هنگام پرش یا عبور، ۲ ثانیه به زمان کلی آزمون اضافه می شود.



ایستگاه پنجم دریبل بسکتبال :

روش اجرا :

متقاضی در ابتدای مسیر قرار گرفته و از قسمت مشخص شده توپ را برداشته و شروع به دریبل از بین موانع بصورت رفت و برگشت می نماید (فاصله بین موانع ۱ متر می باشد).

خطاها :

- (۱) در صورت منحرف شدن توپ از مسیر مشخص شده، باید شروع مجدد از همان نقطه صورت گیرد.
- (۲) برخورد با هر مانع منجر به اضافه شدن ۲ ثانیه به زمان کلی آزمون می شود.
- (۳) در صورتی که حمل توپ صورت گیرد باید توقف و اصلاح حرکت انجام شود.



پرتاب توپ مدیسین بال ۲ کیلویی :

روش اجرا:

متقاضی باید پشت خط مشخص شده قرار گیرد، پاها به اندازه عرض شانه ها باز، توپ را برداشته و آن را از جلوی سینه با هر دو دست پرتاب نماید. توپ باید از خط مشخص شده‌ای که به فاصله ۵ متر از خط پرتاب قرار دارد عبور کند. در صورتی که توپ از خط عبور نکند باید یک بار دیگر پرتاب صورت گیرد و در صورت عدم عبور مجدد توپ متقاضی به ایستگاه بعد می‌رود.

خطا ها :

در صورتی که متقاضی مرتکب هر یک از موارد زیر شود باید پرتاب مجدد گیرد:

- (۱) عبور پا از خط تعیین شده برای پرتاب
- (۲) عدم پرتاب توپ از قسمت سینه
- (۳) بلند شدن پنجه پا از روی زمین
- (۴) استفاده نکردن از دو دست در هنگام پرتاب توپ
- (۵) اگر در دو پرتاب، خطا کند یا توپ از خط مشخص شده عبور ننماید، مدت زمان ۲ ثانیه به زمان کلی آزمون اضافه می‌شود.



ایستگاه هفتم

دریبل فوتسال :

روش اجرا :

متقاضی در ابتدای مسیر این ایستگاه قرار گرفته و از قسمت مشخص شده شروع به دریبل از بین موانع به صورت رفت و برگشت می نماید (فاصله بین موانع ۱ متر می باشد).

خطاها :

۱) در صورت منحرف شدن توپ از مسیر مشخص شده باید شروع مجدد از همان نقطه صورت گیرد .

۲) برخورد توپ با هر مانع منجر به اضافه شدن ۲ ثانیه به زمان کلی آزمون می شود.



ایستگاه هشتم

دو ۳۶ متر سرعت:

روش اجرا:

متقاضی بعد از طی ایستگاه قبلی، به طرف گوشه زمین حرکت کرده و بعد از عبور از پشت مخروط مسافت ۳۶ متر را با سرعت دویده و از خط پایان عبور می‌نماید.

خطا:

این آزمون فاقد خطا بوده و متقاضی باید از مسیر مشخص شده حرکت را انجام دهد.



ج) آزمون دو نیمه استقامت ۸۰۰ متر

روش اجرا:

با توجه به امکانات موجود، این آزمون را می‌توان در پیست استاندارد ۴۰۰ متر، دور زمین چمن مصنوعی یا سالن ورزشی سقف بلند انجام داد. متقاضی باید با توجه به مکان موجود، مسیری به مسافت ۸۰۰ متر را طی نماید. زمان طی شده از ابتدا تا انتهای مسیر ثبت شود.

خطا:

در صورتی که متقاضی در مسیر مشخص شده حرکت نماید؛ این آزمون فاقد خطا می‌باشد.

فرم شماره ۵

جدول ثبت امتیاز بخش سنجش آمادگی جسمانی و مهارتی

کد ملی :

نام و نام خانوادگی :

نام پدر :

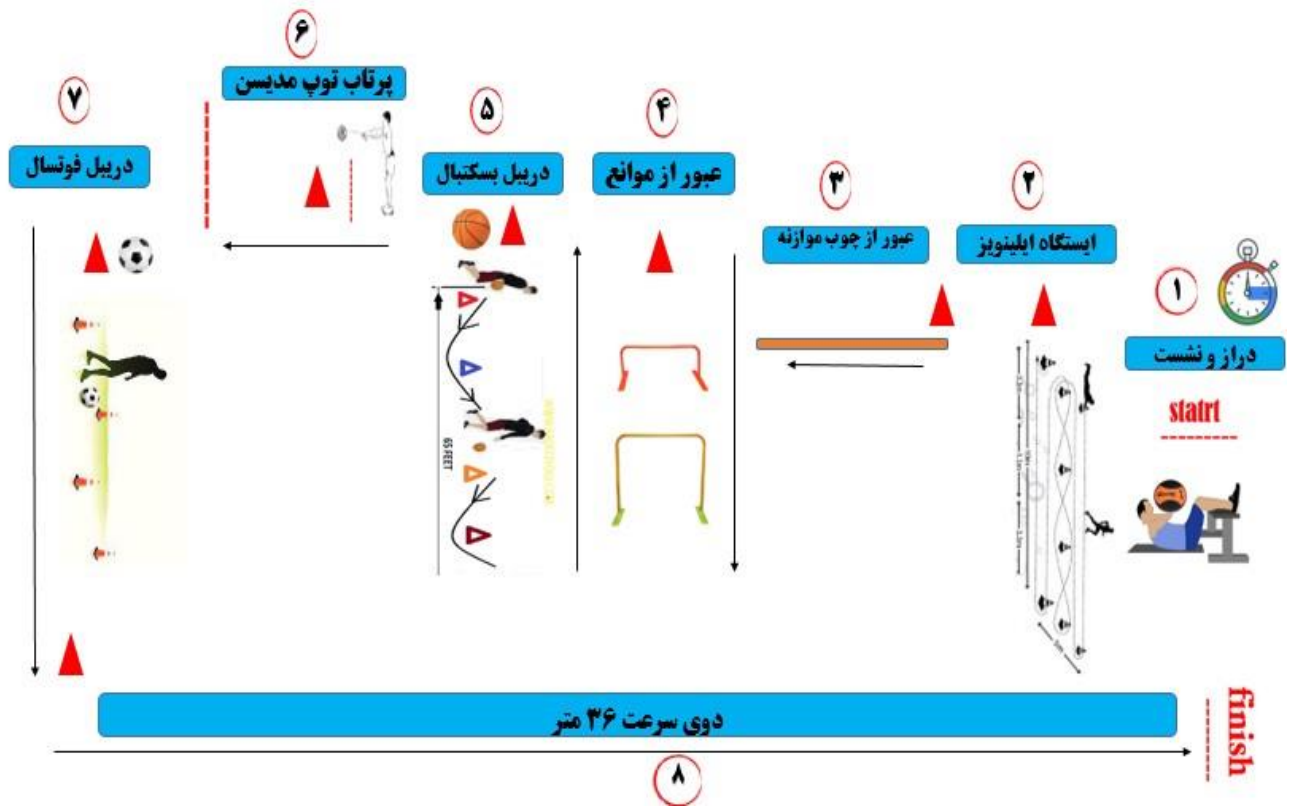
تاریخ تولد : / /

جدول ثبت امتیاز			
امتیاز	رکورد	مراحل	ردیف
		الف (پرش عمودی سارجنت	۱
		ب (آزمون ایستگاهی	۲
		ج (دوی نیمه استقامت ۸۰۰ متر	۳
		امتیاز نهایی	۴

نام و نام خانوادگی سرداور

امضاء

نحوه چیدمان ایستگاه‌ها در آزمون ایستگاهی (مرحله ب)



بخش، مضم

جدول استیاز بندی نهایی

جدول امتیازبندی نهایی

نام و نام خانوادگی :		کد ملی:	شماره تماس:
بخش مربوطه		امتیاز	حداکثر امتیاز
۱	سوابق ورزشی علمی و انضباطی	سوابق ورزشی: ۱۵ امتیاز سوابق علمی: ۷ امتیاز فرم هدایت تحصیلی: ۳ امتیاز سوابق انضباطی: ۵ امتیاز	۳۰
۲	پرسشنامه سنجش میزان علاقه‌مندی	سوالات تشریحی: ۸ امتیاز سوالات تستی: ۱۲ امتیاز	۲۰
۳	سنجش آمادگی جسمانی و مهارتی	آزمون پرش عمودی: ۵ امتیاز آزمون ایستگاهی : ۳۵ امتیاز آزمون دو ۸۰۰ متر: ۱۰ امتیاز	۵۰
۴	جمع امتیاز:		۱۰۰
رتبه متقاضی :			

نام و نام خانوادگی مدیریت هنرستان

مهر و امضاء

نام و نام خانوادگی ارزیاب نهایی

امضاء