

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی

درس «پرورش مهارت‌های جسمانی (ویژه دختران)»

سال تحصیلی: ۹۷-۱۳۹۶

پایه: دهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۰۳۰۵

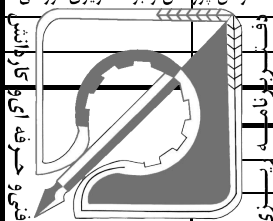
کد درس: ۱۰۱۴۱۰۰۱۱۰

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۱ - بدن سازی عمومی			
واحد یادگیری ۱: بدن سازی عمومی			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	آزمون دو یا سه فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به سلامت	۲	
۲	آزمون دو یا سه فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به اجرا	۲	
۳	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به سلامت	۲	
۴	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به اجرا	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۲ - ژیمناستیک			
واحد یادگیری ۲: ژیمناستیک			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	حرکات بنیادی (از حیطه‌های جابه‌جایی، چرخش، تعادل)	۱	
۲	حرکات زمینی	۱	
۳	پرش خرک	۱	
۴	پارالل	۱	
۵	موازنه	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۳ - دو و میدانی			
واحد یادگیری ۳: دو و میدانی			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	حرکات بنیادی (زانو بلند، پاشنه، اسکپ)	۱	
۲	استارت (۴ مرحله استارت)	۲	
۳	دوهای سرعت و استقامت و نیمه استقامت	هر کدام ۲	
۴	دوهای مانع	۲	
۵	دوهای امدادی	۱	
۶	پرش طول و ارتفاع (دورخیز، تیک آف، پرواز و فرود)	هر کدام ۵/۰ نمره	
۷	پرتاب وزنه	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			



استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی

درس «پرورش مهارت‌های جسمانی (ویژه دختران)»

سال تحصیلی: ۹۷-۱۳۹۶

پایه: دهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۰۳۰۵

کد درس: ۱۰۱۴۱۰۰۱۱۰

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۴ - شنا			
واحد یادگیری ۴: شنا دختران			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	غوطه‌وری روی آب	۲	
۲	سر خوردن	۲	
۳	حرکت پا (دوشنای کرال سینه و پشت)	۲	
۴	حرکت دست (دوشنای کرال سینه و پشت)	۲	
۵	هماهنگی حرکت دست و نفس‌گیری در دو شنا فوق	۲	
۶	استارت‌ها و برگشت‌ها در دو شنا فوق	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
میانگین مراحل			
نمره شایستگی واحد یادگیری			
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۵ - ورزش هوازی			
واحد یادگیری ۵: ورزش هوازی دختران			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	حرکات بنیادی	۲	
۲	اجرای زنجیره	۲	
۳	ضرب آهنگ	۲	
۴	خلاقیت	۲	
۵	آمادگی عمومی (استایل)	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
میانگین مراحل			
نمره شایستگی واحد یادگیری			
وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی			
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

زمانی هنجو شایستگی کسب می کند که در ارزشیابی واحد یادگیری حداقل نمره ۲ (از نمره ۳) را اخذ کند .
نمره پودمان و نمره کلی درس زمانی لحاظ می شود که هنجو در کلیه واحدهای یادگیری ، شایستگی را کسب نماید .
نمره پودمان از میانگین نمره های واحدهای یادگیری آن پودمان به دست می آید . حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است .
«ارزشیابی (ایمنی، بهداشت، شایستگی های غیر فنی و توجهات زیست محیطی) به صورت مستقل مورد تاکید است و رعایت نکردن آن به معنای عدم قبولی در واحد یادگیری می باشد و تالیف آموزشی های