

نام و نام خانوادگی		شماره ملی	تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه	۳۴۲۱۱۲	حرفه :	ورزشکاران
کد وظیفه شغل	۳۴۲۱۱۲۰۱	وظیفه شغل:	پرورش مهارت های جسمانی-حرکتی(دختران و پسران)
کد کار	۳۴۲۱۱۲۰۱۱۱	کار	مراحل ششگانه سلامت محور
		کد پیمانانه/پودمان	۳۴۲۱۱۲۰۱۱
		سطح صلاحیت	۲
		سطح شایستگی	مهارت

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص ها/داوری /نمره دهی)	نتایج ممکن	نمره کسب شده
۱	تبیین مفاهیم آمادگی و کارکردهای آمادگی جسمانی	کلیه تجهیزات عوامل ششگانه مرتبط با سلامت ،شامل :کورنومتر،ساعت ضربان سنج، انواع توپ مدیسین بال ،طناب ها ، کش ها ،پله ها ، مخروط ها ، باکس های مطبق ،انواع تشک و تجهیزات مرتبط استقامت،قدرت،انعطاف پذیری ،سی دی های مرتبط	چک لیست (پیش آزمون – پس آزمون) مشاهده – آزمونها	آشنایی کامل و عالی با کارکردهای آمادگی جسمانی	۳	
				آشنایی در سطح قابل قبول با کارکردهای آمادگی جسمانی	۲	
				آشنا نبودن با کارکردهای آمادگی جسمانی	۱	
۲	اجرای عوامل ششگانه سلامت محور	کلیه تجهیزات عوامل ششگانه مرتبط با سلامت ،شامل :کورنومتر،ساعت ضربان سنج، انواع توپ مدیسین بال ،طناب ها ، کش ها ،پله ها ، مخروط ها ، باکس های مطبق ،انواع تشک و تجهیزات مرتبط با استقامت،قدرت،انعطاف پذیری ،سی دی های مرتبط	چک لیست (پیش آزمون – پس آزمون) مشاهده – آزمونها	اجرای عوامل ششگانه سلامت محور در سطح بسیار خوب	3	
				اجرای عوامل ششگانه سلامت محور در سطح قابل قبول	۲	
				انجام نادرست عوامل ششگانه سلامت محور	1	
۳	روش های اجرای تمرینات	کلیه تجهیزات عوامل ششگانه مرتبط با سلامت ،شامل :کورنومتر،ساعت ضربان سنج، انواع توپ مدیسین بال ،طناب ها ، کش ها ،پله ها ، مخروط ها ، باکس های مطبق ،انواع تشک و تجهیزات مرتبط با استقامت،قدرت،انعطاف پذیری ،سی دی های مرتبط	چک لیست (پیش آزمون – پس آزمون) مشاهده – آزمونها	انجام انواع روش های تمرینات آمادگی جسمانی سلامت محور در سطح بسیار خوب	3	
				انجام انواع روش های تمرینات آمادگی جسمانی سلامت محور در سطح قابل قبول	۲	
				انجام نادرست انواع روش های تمرینات آمادگی جسمانی سلامت محور	1	
	شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی و با ایفای نقش کامل خود در کار تیمی	چک لیست (پیش آزمون – پس آزمون) مشاهده – آزمونها	پوشیدن لباس ورزشی – دقت در فرایند انجام تمرین – ، جلوگیری از پخش وسایل در محیط – ایفای نقش موثر در کار تیمی –	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی، عدم دقت در فرآیند کار – رها کردن وسایل در محیط – عدم ایفای نقش موثر در کار تیمی –عدم رعایت بهداشت،	1	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)						
☐ بلی						
☐ خیر						

توضیحات:

معیار شایستگی انجام کار :

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)

- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت ، توجهات زیست محیطی و نگرش

- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

تعریف سطوح شایستگی: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه ای انجام می شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

مهارت (سطح سه): ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه ریزی و تحلیل، پاسخ گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت ها تسلط (سطح چهار) : خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد، نوآوری، سازگاری، عیب یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

نمون برگ ارزشیابی پرورش مهارت های
جسمانی- حرکتی (دختران)

نام و نام خانوادگی		شماره ملی		تاریخ ارزشیابی:	
کد حرفه	۳۴۲۱۱۲	حرفه :	ورزشکاران	کد پیمانه/پودمان	۳۴۲۱۱۲۰۱۱
کد وظیفه شغل	۳۴۲۱۱۲۰۱	وظیفه شغل:	پرورش مهارت های جسمانی- حرکتی (دختران و پسران)	سطح صلاحیت	۲
کد کار	۳۴۲۱۱۲۰۱۱۲	کار	واحد یادگیری ۲ آمادگی جسمانی مهارت محور	سطح شایستگی	مهارت

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص ها/داوری/نمره دهی)	نتایج ممکن	نمره کسب شده
۱	تبیین مفاهیم آمادگی و کارکردهای آمادگی جسمانی	سالن های ورزشی روباز و سرپوشیده و سالن های تخصصی مراکز ورزشی، کلیه تجهیزات عوامل ششگانه مرتبط با مهارت، شامل: کورنومتر، ساعت ضربان سنج، انواع توپ مدیسن بال، طناب ها، کش ها، پله ها، مخروط ها، باکس های مطبق، انواع تشک و تجهیزات مرتبط با سرعت و، سی دی های مرتبط. زمان: ۶۰ دقیقه با تعویض لباس (۱۰ دقیقه گرم کردن، ۴۰ دقیقه پیاده کردن هدف، ۱۰ دقیقه سرد کردن	چک لیست (پیش آزمون - پس آزمون) مشاهده - آزمونها	آشنایی در سطح بسیار خوب با کارکردهای آمادگی جسمانی مهارت محور	3	
					۲	
					1	
۲	اجرای عوامل ششگانه مهارت محور	سالن های ورزشی روباز و سرپوشیده و سالن های تخصصی مراکز ورزشی، کلیه تجهیزات عوامل ششگانه مرتبط با مهارت، شامل: کورنومتر، ساعت ضربان سنج، انواع توپ مدیسن بال، طناب ها، کش ها، پله ها، مخروط ها، باکس های مطبق، انواع تشک های مطبق، انواع تشک زمان: ۶۰ دقیقه با تعویض لباس (۱۰ دقیقه گرم کردن، ۴۰ دقیقه پیاده کردن هدف، ۱۰ دقیقه سرد کردن	چک لیست (پیش آزمون - پس آزمون) مشاهده - آزمونها	اجرای در سطح بسیار خوب عوامل ششگانه مهارت محور	3	
					۲	
					1	
۳	روش های اجرای تمرینات	سالن های ورزشی روباز و سرپوشیده و سالن های تخصصی مراکز ورزشی، کلیه تجهیزات عوامل ششگانه مرتبط با مهارت، شامل: کورنومتر، ساعت ضربان سنج، انواع توپ مدیسن بال، طناب ها، کش ها، پله ها، مخروط ها، باکس های مطبق، انواع تشک زمان: ۶۰ دقیقه با تعویض لباس (۱۰ دقیقه گرم کردن، ۴۰ دقیقه پیاده کردن هدف، ۱۰ دقیقه سرد کردن	چک لیست (پیش آزمون - پس آزمون) مشاهده - آزمونها	انجام انواع روش های تمرینات آمادگی جسمانی مهارت محور در سطح بسیار خوب	3	
					۲	
					1	
	شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی و با ایفای نقش کامل خود در کار تیمی	چک لیست (پیش آزمون - پس آزمون) مشاهده - آزمونها	پوشیدن لباس ورزشی - دقت در فرایند انجام تمرین -، جلوگیری از پخش وسایل در محیط - ایفای نقش موثر در کار تیمی -	۲	
					1	

ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					
☐ بلی ☐ خیر					

توضیحات:					
معیار شایستگی انجام کار : - کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۲ و ۳ و (مراحل بحرانی) - کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش - کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار تعریف سطوح شایستگی: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه ای انجام می شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است. مهارت (سطح سه): ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه ریزی و تحلیل، پاسخ گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت ها تسلط (سطح چهار): خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد، نوآوری، سازگاری، عیب یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.					

نمون برگ ارزشیابی پرورش مهارت های
جسمانی_حرکتی (دختران)

نام و نام خانوادگی		شماره ملی		تاریخ ارزشیابی:	
کد حرفه	۳۴۲۱۱۲	حرفه :	ورزشکاران	کد پیمانه /پودمان	۳۴۲۱۱۲۰۱۲
کد وظیفه شغل	۳۴۲۱۱۲۰۱	وظیفه شغل:	پرورش مهارت های جسمانی_حرکتی	سطح صلاحیت	۲
کد کار	۳۴۲۱۱۲۰۱۲۱	کار	واحد بادگیری ۱: معرفی ژیمناستیک و حلقه های مهارتی پایه(دختران)	سطح شایستگی	مهارت

ردیف	مرا حل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص ها/داوری /نمره دهی)	نتایج ممکن	نمره کسب شده
۱	مهارتهای پایه	سالن - لباس مناسب ژیمناستیک - وایت برد - مازیک وایت برد - تلویزیون-CD-DVD های آموزشی گچ های رنگی - سفید- کتاب ها و منابع مرتبط - طناب - لباس استاندارد	آزمون های استاندارد , مشاهده , تست مصور و غیر مصور ,	اجرای کامل و خوب مهارتهای پایه دختران (جایابی - و ...)	3	
				اجرای با اشکال مهارتهای پایه دختران (جایابی - و ...)	۲	
				اجرای نادرست مهارتهای پایه دختران (جایابی - و ...)	1	
۲	ژیمناستیک هنری(حرکات زمینی، حرک آموزشی، پارالل و موازنه)	سالن , ابزار ژیمناستیک هنری شامل: زمین، تشک , پارالل , ترامپولین و حرک	آزمون های استاندارد , مشاهده , تست مصور و غیر مصور ,	اجرای کامل و صحیح حرکات زمینی، حرک آموزشی، پارالل و موازنه	3	
				اجرای قابل قبول و متوسط حرکات زمینی، حرک آموزشی، پارالل و موازنه	۲	
				اجرای نادرست حرکات زمینی، حرک آموزشی، پارالل و موازنه	1	
۳	کمک کردن و مراقبت در ژیمناستیک	سالن , حرک , تشک , پودر , انواع نیمکت ها، حرک های آموزشی موازنه آموزشی	آزمون های استاندارد , مشاهده , تست مصور و غیر مصور ,	اجرای صحیح و عالی کمک کردن و مراقبت در ژیمناستیک	3	
				کمک کردن و مراقبت قابل قبول و متوسط در ژیمناستیک	۲	
				کمک کردن و مراقبت اشتباه و متوسط در ژیمناستیک	1	
	شایستگی های غیر فنی , ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی،	آزمون های استاندارد , مشاهده , تست مصور و غیر مصور ,	استفاده از لباس ورزشی مناسب - دقت در فرایند انجام کار- , برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی- عدم دقت در فرایند کار- رها کردن هنجریان بدون مربی	1	

☐ بلی	ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)
☐ خیر	

توضیحات:

معیار شایستگی انجام کار :

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ (مراحل بحرانی)

- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی , ایمنی، بهداشت , توجهات زیست محیطی و نگرش

- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

تعریف سطوح شایستگی: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه ای انجام می شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

مهارت (سطح سه): ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه ریزی و تحلیل، پاسخ گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت ها

تسلط (سطح چهار): خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد، نوآوری، سازگاری، عیب یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

نمون برگ ارزشیابی پرورش مهارت های
جسمانی_حرکتی (دختران)

نام و نام خانوادگی		شماره ملی		تاریخ ارزشیابی:	
کد حرفه	۳۴۲۱۱۲	حرفه :	ورزشکاران	کد پیمانه/پودمان	۳۴۲۱۱۲۰۱۲
کد وظیفه	۳۴۲۱۱۲۰۱	وظیفه شغل:	پرورش مهارت های جسمانی_حرکتی	سطح صلاحیت	۲
کد کار	۳۴۲۱۱۲۰۱۲۲	کار	معرفی ژیمناستیک هنری (دختران)	سطح شایستگی	مهارت

ردیف	مرا حل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص ها/داوری/نمره دهی)	نتایج ممکن	نمره کسب شده
۱	مهارت های پایه ریتمیک	وسایل ساده کمک آموزشی(جعبه، - - چوب ژیمناستیک- توپ- حلقه- تشک- نیمکت ژیمناستیک- مینی تراپلین- جعبه استپ- پودر -کرونومتر- وایت برد- ماژیک وایت برد- تلویزیون CD-DVDهای آموزشی گچ های رنگی- سفید- کتاب ها و منابع مرتبط- طناب- لباس استاندارد	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	اجرای کامل و عالی مهارت های پایه ژیمناستیک ریتمیک اجرای با اشکالات جزئی مهارت های پایه ژیمناستیک ریتمیک اجرای اشتباه مهارت های پایه ژیمناستیک ریتمیک	3 2 1	
۲	اجرای ژیمناستیک ریتمیک	وسایل ساده کمک آموزشی(جعبه، - - چوب ژیمناستیک- توپ- حلقه- تشک- نیمکت ژیمناستیک- مینی تراپلین- جعبه استپ- پودر -کرونومتر- وایت برد- ماژیک وایت برد- تلویزیون CD-DVDهای آموزشی گچ های رنگی- سفید- کتاب ها و منابع مرتبط- طناب- لباس استاندارد	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	اجرای کامل انواع تکنیک های ژیمناستیک ریتمیک (کلاب - حلقه - روبان - و....) اجرای با اشکالات جزئی انواع تکنیک های ژیمناستیک ریتمیک (کلاب - حلقه - روبان - و....) اجرای ناقص انواع تکنیک های ژیمناستیک ریتمیک (کلاب - حلقه - روبان - و....)	3 2 1	
۳	اجرای تمرینات در ژیمناستیک ریتمیک	وسایل ساده کمک آموزشی(جعبه، - - چوب ژیمناستیک- توپ- حلقه- تشک- نیمکت ژیمناستیک- مینی تراپلین- جعبه استپ- پودر -کرونومتر- وایت برد-	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	اجرای کامل و عالی تمرینات در ژیمناستیک ریتمیک اجرای با اشکالات جزئی تمرینات در ژیمناستیک ریتمیک اجرای اشتباه تمرینات ژیمناستیک ریتمیک	3 2 1	
شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی،	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	استفاده از لباس ورزشی مناسب - دقت در فرایند انجام کار- ، برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه نپوشیدن لباس ورزشی- عدم دقت در فرایند کار- رها کردن هنجاریان بدون مریی	2 1	
		ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)				

توضیحات:

معیار شایستگی انجام کار :

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ (مراحل بحرانی)

- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت ، توجهات زیست محیطی و نگرش

- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

تعریف سطوح شایستگی: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه ای انجام می شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد.

سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

مهارت (سطح سه): ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه ریزی و تحلیل، پاسخ گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت ها

تسلط (سطح چهار) : خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد، نوآوری، سازگاری، عیب یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

نمون برگ ارزشیابی پرورش مهارت های
جسمانی-حرکتی (دختران و پسران)

نام و نام خانوادگی		شماره ملی	تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه	۳۴۲۱۱۲	حرفه :	ورزشکاران
کد وظیفه شغل	۳۴۲۱۱۲۰۱	وظیفه شغل:	مهارت های جسمانی حرکتی (دختران و پسران)
کد کار	۳۴۲۱۱۲۰۱۳۱	کار	واحد یادگیری ۱: اجرای مهارت های بنیادی و دوما
		سطح شایستگی	مهارت
		سطح صلاحیت	۲
		کد پیمانانه / پودمان	۳۴۲۱۱۲۰۱۳
		استاندارد عملکرد کار: اجرای دوما	سرعت - استقامت - امدادی - با مانع با اجرای کامل استارت

ردیف	مرا حل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص ها/داوری/نمره دهی)	نتایج ممکن	نمره کسب شده
۱	مهارت های بنیادی دوما زانو بلند اسکپ - پا پشت و	پیست و امکانات زمین دوومبدانی ، کروئومتر ، تخته استارت ، چوب های امداد ، مانع ، انواع مخروط (در صورت شرایط استاندارد پیست دو و میدانی در غیر این صورت شرایط مدرسه	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	اجرای کامل و عالی مهارت های بنیادی دوما زانو بلند اسکپ - پا پشت و اجرای متوسط مهارت های بنیادی دوما زانو بلند اسکپ - پا پشت و اجرای اشتباه مهارت های بنیادی دوما زانو بلند اسکپ - پا پشت و	3 ۲ 1	
۲	انواع دوما(دوماهای با مانع سرعت و استقامت و امدادی	پیست و امکانات زمین دوومبدانی ، کروئومتر ، تخته استارت ، چوب های امداد ، مانع ، انواع مخروط (در صورت شرایط استاندارد پیست دو و میدانی در غیر این صورت شرایط مدرسه	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	اجرای کامل انواع دوما(دوماهای با مانع سرعت و استقامت و امدادی اجرای متوسط و با اشکال ا انواع دوما(دوماهای با مانع سرعت و استقامت و امدادی عدم اجرا ا انواع دوما(دوماهای با مانع سرعت و استقامت و امدادی	3 ۲ 1	
۳	استارت ها و پایان دوما finish	پیست و امکانات زمین دوومبدانی ، کروئومتر ، تخته استارت ، چوب های امداد ، مانع ، انواع مخروط (در صورت شرایط استاندارد پیست دو و میدانی در غیر این صورت شرایط مدرسه	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	اجرای کامل استارت ها و پایان دوما finish اجرای متوسط استارت ها و پایان دوما finish عدم اجرا استارت ها و پایان دوما finish	3 ۲ 1	
	شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی،	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	استفاده از لباس ورزشی مناسب - دقت در فرایند انجام کار- ، برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه نپوشیدن لباس ورزشی- عدم دقت در فرایند کار- رها کردن هنجویان بدون مربی	۲ 1	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)						
☐ بلی ☐ خیر						

توضیحات:

معیار شایستگی انجام کار :

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱و ۲و ۳ (مراحل بحرانی)

- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت ، توجهات زیست محیطی و نگرش

- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

تعریف سطوح شایستگی: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه ای انجام می شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

مهارت (سطح سه): ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه ریزی و تحلیل، پاسخ گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت ها

تسلط (سطح چهار) : خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد، نوآوری، سازگاری، عیب یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

نمون برگ ارزشیابی پرورش مهارت های
جسمانی_حرکتی (دختران)

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی:	
کد حرفه	حرفه :	ورزشکاران	کد پیمان/پودمان
کد وظیفه شغل	وظیفه شغل:	مهارت های جسمانی حرکتی	سطح صلاحیت
کد کار	کار	واحد یادگیری ۲: اجرای مهارت های میدانی ها	سطح شایستگی
۳۴۲۱۱۲	۳۴۲۱۱۲۰۱	۳۴۲۱۱۲۰۱۳۲	۳۴۲۱۱۲۰۱۳
		مهارت	۲
		استاندارد عملکرد کار:	اجرای کامل میدانیها پرشها و پرتاب وزنه

ردیف	مرا حل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص ها/داوری /نمره دهی)	نتایج ممکن	نمره کسب شده
۱	مهارت های بنیادی، میدانی ها	فضای موجود مدرسه تجهیزات پرش و پرتاب صورت وجود پیست دو و میدانی	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	اجرای کامل و عالی مهارت های بنیادی میدانی ها	3	
				اجرای با اشکال مهارت های بنیادی میدانی ها	۲	
				عدم اجرا مهارت های بنیادی میدانی ها	1	
۲	انواع پرش ها	فضای موجود مدرسه تجهیزات پرش و پرتاب صورت وجود پیست دو و میدانی	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	انجام دادن کامل تکنیک پرش ها طول و ارتفاع	3	
				انجام دادن یک مورد از تکنیک پرش ها طول و ارتفاع	۲	
				عدم اجرا تکنیک پرش ها طول و ارتفاع	1	
۳	انواع پرتاب ها	فضای موجود مدرسه تجهیزات پرش و پرتاب صورت وجود پیست دو و میدانی	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	انجام دادن کامل تکنیک پرتاب / اوزنه	3	
				انجام دادن یک مورد از تکنیک پرتاب / اوزنه	۲	
				عدم اجرا تکنیک پرتاب / اوزنه	1	
	شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی،	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب - دقت در فرایند انجام کار- ، برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی- عدم دقت در فرآیند کار- رها کردن هنجویان بدون مربی	1	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)						
بلی ☐						
خیر ☐						

توضیحات:

معیار شایستگی انجام کار :

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)

- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت ، توجهات زیست محیطی و نگرش

- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

تعریف سطوح شایستگی: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه ای انجام می شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

مهارت (سطح سه): ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه ریزی و تحلیل، پاسخ گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت ها

تسلط (سطح چهار): خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد، نوآوری، سازگاری، عیب یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

نمون برگ ارزشیابی پرورش مهارت های
جسمانی_ حرکتی (دختران)

نام و نام خانوادگی		شماره ملی	تاریخ ارزشیابی:	
کد حرفه	۳۴۲۱۱۲	حرفه : ورزشکاران	کد پیمانه/پودمان	۳۴۲۱۱۲۰۱۴
کد وظیفه شغل	۳۴۲۱۱۲۰۱	وظیفه شغل: پرورش مهارت های جسمانی حرکتی	سطح صلاحیت	۲
کد کار	۳۴۲۱۱۲۰۱۴۱	کار واحد یادگیری ۱: اجرای مهارت پایه و کُرال سینه	سطح شایستگی	مهارت
		استاندارد عملکرد کار: استاندارد عملکرد کاراجرای شنای کُرال سینه- و کُرال پشت با استارت و رعایت اصول شنا		

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص ها/داوری /نمره دهی)	نتایج ممکن	نمره کسب شده
۱	ورود به آب و سرخوردن	استخر، لباس شنا، کرنومتر ، وسایل مربوطه و تجهیزات کمک آموزشی استخر، لباس شنا و تجهیزات ، کرنومتر	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	اجرای حفظ تعادل درآب(مرکز ثقل) چگونگی قرارگرفتن درحالت تعادل و سرخوردن درآب به پشت و به سینه- سرخوردن از لبه استخر و سرخوردن	3	
				اجرای با اشکالات جزئی حفظ تعادل درآب(مرکز ثقل) چگونگی قرارگرفتن درحالت تعادل و سرخوردن درآب و از لبه استخر	۲	
				عدم اجرای صحیح هر مرحله	1	
۲	انجام حرکات دست و پا و هماهنگی و نفس گیری صحیح	استخر، لباس شنا، کرنومتر ، وسایل مربوطه و تجهیزات کمک آموزشی استخر، لباس شنا و تجهیزات ، کرنومتر	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	حرکت پا و دست کُرال سینه کامل و درست انجام دهد	3	
				حرکت پا و دست کُرال سینه کامل و درست با اشکال انجام دهد	۲	
				اشتباه انجام دهد	1	
۳	استارت	استخر، لباس شنا، کرنومتر ، وسایل مربوطه و تجهیزات کمک آموزشی استخر، لباس شنا و تجهیزات ، کرنومتر	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	استارت را درست انجام دهد	3	
				استارت را با اشکال انجام دهد	۲	
				استارت را غلط انجام شود	1	
شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی،	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	استفاده از لباس ورزشی مناسب - دقت در فرایند انجام کار- ، برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نبوشیدن لباس ورزشی- عدم دقت در فرایند کار- رها کردن هنرجویان بدون مربی	1	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)						
☐ بلی						
☐ خیر						

توضیحات:

معیار شایستگی انجام کار :

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ (مراحل بحرانی)

- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت ، توجهات زیست محیطی و نگرش

- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

تعریف سطوح شایستگی: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه ای انجام می شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

مهارت (سطح سه): ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه ریزی و تحلیل، پاسخ گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت ها

تسلط (سطح چهار): خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد، نوآوری، سازگاری، عیب یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

نمون برگ ارزشیابی پرورش مهارت های جسمانی_حرکتی (دختران)

نام و نام خانوادگی		شماره ملی	تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه	۳۴۲۱۱۲	حرفه :	ورزشکاران
کد وظیفه	۳۴۲۱۱۲۰۱	وظیفه شغل:	مهارت‌های جسمانی حرکتی
کد کار	۳۴۲۱۱۲۰۱۴۲	کار	واحد یادگیری ۲: اجرای مهارت پایه و کرال پشت
		سطح شایستگی	مهارت
		سطح صلاحیت	۲
		کد پیمانه/پودمان	۳۴۲۱۱۲۰۱۴
		استاندارد عملکرد کار:	اجرای شای کرال سینه- و کرال پشت با استارت و رعایت اصول شنا:

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار،مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص ها /داوری /نمره دهی)	نتایج ممکن	نمره کسب شده
۱	عملکرد دست ها،پاها و نفس گیری .	استخر، لباس شنا، کرنومتر ، وسایل مربوطه و تجهیزات کمک آموزشی استخر، لباس شنا و تجهیزات ، کرنومتر	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	حرکت پا و دست کرال پشت کامل و درست انجام دهد	3	
				حرکت پا و دست کرال پشت کامل و درست با اشکال انجام دهد	۲	
				عدم اجرای صحیح هر مرحله	1	
۲	تمرینات وضعیت بدن	استخر، لباس شنا، کرنومتر ، وسایل مربوطه و تجهیزات کمک آموزشی استخر، لباس شنا و تجهیزات ، کرنومتر	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	حرکت پادرب(کرال- پشت) و حرکت دست (کرال- پشت) و اجرای نفس گیری صحیح - درقسمت عمیق ، نحوه پای کرال پشتو درست انجام دهد	3	
				حرکت پادرب(کرال- پشت) و حرکت دست (کرال- پشت) و اجرای نفس گیری صحیح - درقسمت عمیق ، نحوه پای کرال پشت را با اشکال انجام دهد	۲	
				حرکت غلط	1	
۳	استارت / برگشت	استخر، لباس شنا، کرنومتر ، وسایل مربوطه و تجهیزات کمک آموزشی استخر، لباس شنا و تجهیزات ، کرنومتر	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	استارت و بازگشت را درست انجام دهد	3	
				استارت و بازگشت را با اشکال انجام دهد	۲	
				استارت و بازگشت غلط انجام شود	1	
شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی،	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب - دقت در فرایند انجام کار-، برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نبوشیدن لباس ورزشی- عدم دقت در فرایند کار- رها کردن هنرجویان بدون مربی	1	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)						
بلی ☐						
خیر ☐						

توضیحات:

معیار شایستگی انجام کار :

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ (مراحل بحرانی)

- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت ، توجهات زیست محیطی و نگرش

- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

تعریف سطوح شایستگی: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه ای انجام می شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت

مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

مهارت (سطح سه): ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه ریزی و تحلیل، پاسخ گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت ها

تسلط (سطح چهار) : خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد، نوآوری، سازگاری، عیب یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

نمون برگ ارزشیابی

پرورش مهارت های جسمانی_ حرکتی (دختران)



نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه	حرفه :	ورزشکاران
کد وظیفه	وظیفه شغل:	مهارت های جسمانی حرکتی
کد کار	کار	واحد یادگیری اول: اجرای مهارت های پایه ایروبیک
۳۴۲۱۱۲	۳۴۲۱۱۲۰۱۵	کد پیما نه/پودما ن
۳۴۲۱۱۲۰۱	۲	سطح صلاحیت
۳۴۲۱۱۲۰۱۵۱	مهارت	سطح شایستگی

ردیف	مرا حل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص ها/دآوری /نمره دهی)	نتایج ممکن	نمره کسب شده
۱	شناخت ورزش های هوازی	سالن ورزش لباس و کفش مناسب انواع وسایل بدنسازی	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	تاثیر ورزش های هوازی- تغذیه در ورزش ایروبیکی و شناخت انواع ورزش های هوازی- تغذیه در ورزش ایروبیکی عدم اجرای موارد فوق	3 2 1	
۲	شناخت ۱۰ حرکت اصلی ایروبیکی	سالن ورزش لباس و کفش مناسب انواع وسایل بدنسازی	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	شناخت ۱۰ حرکت اصلی ایروبیکی با ضرب آهنگ مناسب شناخت ۱۰ حرکت اصلی ایروبیکی بدون ضرب آهنگ مناسب عدم اجرای موارد فوق	3 2 1	
۳	اجرای ۱۰ حرکت اصلی ایروبیکی	سالن ورزش لباس و کفش مناسب انواع وسایل بدنسازی	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	بکارگیری و اجرای ۱۰ حرکت اصلی ایروبیکی با ضرب آهنگ مناسب بکارگیری و اجرای ۱۰ حرکت اصلی ایروبیکی بدون ضرب آهنگ مناسب عدم اجرای موارد فوق	3 2 1	
	شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی،	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب - دقت در فرایند انجام کار- ، برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه نیوشیدن لباس ورزشی- عدم دقت در فرآیند کار- رها کردن هنرجویان بدون مربی	2 1	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)						
بلی ☐						
خیر ☐						

توضیحات:

معیار شایستگی انجام کار :

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ (مراحل بحرانی)

- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت ، توجهات زیست محیطی و نگرش

- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

تعریف سطوح شایستگی: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه ای انجام می شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد.

سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است

مهارت (سطح سه): ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه ریزی و تحلیل، پاسخ گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت ها

تسلط (سطح چهار): خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد، نوآوری، سازگاری، عیب یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

نمون برگ ارزشیابی پرورش مهارت های جسمانی_ حرکتی (دختران)

نام و نام خانوادگی		شماره ملی	تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه	۳۴۲۱۱۲	کد پیمان/پودمان	۳۴۲۱۱۲۰۱۵
کد وظیفه شغل	۳۴۲۱۱۲۰۱	سطح صلاحیت	۲
کد کار	۳۴۲۱۱۲۰۱۵۲	سطح شایستگی	مهارت

ردیف	مرا حل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص ها/داوری /نمره دهی)	نتایج ممکن	نمره کسب شده
۱	شناخت زنجیره های ایروبیک	سالن ورزش لباس و کفش مناسب انواع وسایل بدنسازی	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور	شناخت و بکارگیری زنجیره های ایروبیک بطور کامل	3	
				شناخت و بکارگیری زنجیره های ایروبیک در سطح متوسط	۲	
				عدم اجرای موارد فوق	1	
۲	طراحی زنجیره ها	سالن ورزش لباس و کفش مناسب انواع وسایل بدنسازی	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	درست کردن زنجیره های حرکتی ثابت و متغیر و خنثی و نحوه پیاده کردن زنجیره های حرکتی	3	
				درست کردن زنجیره های حرکتی	۲	
				عدم اجرای موارد فوق	1	
۳	شناخت استپ و تمرینات آن	سالن ورزش لباس و کفش مناسب انواع وسایل بدنسازی	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	بکارگیری استپ و تعداد متغیر، تعداد ضرب ها و شناخت انواع ضرب آهنگ در استپ	3	
				بکارگیری و اجرای ۱۰ حرکت اصلی ایروبیک بدون ضرب آهنگ	۲	
				عدم اجرای موارد فوق	1	
	شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی،	آزمون های استاندارد ، مشاهده ، تست مصور و غیر مصور ،	استفاده از لباس ورزشی مناسب - دقت در فرایند انجام کار - ، برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی- عدم دقت در فرآیند کار- رها کردن هنرجویان بدون مربی	1	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)						
بلی ☐						
خیر ☐						

توضیحات:

معیار شایستگی انجام کار :

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ (مراحل بحرانی)

- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی ، ایمنی، بهداشت ، توجهات زیست محیطی و نگرش

- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

تعریف سطوح شایستگی: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه ای انجام می شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است

مهارت (سطح سه): ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه ریزی و تحلیل، پاسخ گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت ها

تسلط (سطح چهار) : خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد، نوآوری، سازگاری، عیب یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.