



پروژه آزمایشی "بهبود ورزش و تحرک در مدارس ابتدایی"

خانم ها و آقایان گرامی،
والدین عزیز،

انجمن ورزش منطقه ای راین زیگ قصد دارد با همکاری منطقه راین زیگ مهارت های بدن حرکتی شاگردان مدارس را بررسی نماید. این ارزیابی به وسیله یک سنجش بدن حرکتی که توسط وزارت خانواده، کودکان، نوجوانان، فرهنگ و ورزش در نوردراین وستفالن انجام می شود، خواهد بود.

ارزیابی مذکور به منظور سنجش میزان مهارت های بدن حرکتی فعلی کودکان در پایه دوم صورت می گیرد. این ارزیابی اساس سنجش و روند مهارت های بدن هماهنگی کودکان و نوجوانان در نوردراین وستفالن خواهد بود.

انجمن ورزش منطقه ای به منظور به وجود آوردن امکان قیاس در ابعاد وسیع و ثبت قابل مقایسه وضعیت مهارت های کودکان و نوجوانان در سطح ایالت این ارزیابی را ترتیب داده است.

ارزیابی مورد نظر پس از دو سال تکرار خواهد شد. تا به این وسیله روند تغییرات تک تک کودکان و در صورت نیاز امکان ارائه پیشنهادات جهت فعالیت های حرکتی آنان فراهم گردد.

همکاری شما در این پروژه مایه خوشحالی خواهد بود تا به این وسیله دانش آموزان ما به تحرک، بازی و ورزش همچنان ترغیب و در این زمینه حمایت گردند.

حفاظت از داده:

جهت شرکت فرزند شما در ارزیابی ورزشی بدن حرکتی و ثبت داده ها توسط ما نیاز به اجازه کتبی و امضا شده شما برای استفاده داده ها می باشد (رجوع به پیوست).

با احترام

یولیا اولمکه

مسئول ورزش نوجوانان منطقه راین زیگ

موارد مورد بررسی و ارزیابی

سوال در مورد فعالیت های اوقات فراغت و ورزش

- عضویت در باشگاه، نوع ورزش
- شرکت در فعالیت های ورزشی تمام روز (گروه های فعالیتی)
- شنا بلد بودن (درجه توانایی)

ثبت اطلاعات پیکرسنجی

- قد
- وزن (شاخص توده بدنی)
- دور شکم

ارزیابی بدن حرکتی (گروهی):

<p>قدرت</p> <p>شنا رفتن و دراز نشست (تعداد در 40 ثانیه)</p> <p>پرش طول ایستاده (فاصله پرش به سانتی متر)</p>	<p>هماهنگی بدن</p> <p>ایستادن یک پا (پایین گذاشتن پا در 30 ثانیه)</p> <p>رفت و برگشت (تعداد در 30 ثانیه)</p>
--	---

<p>استقامت</p> <p>دوی 6 دقیقه (فاصله طی شده به متر)</p>	<p>سرعت</p> <p>دوی 20 متر (زمان به ثانیه)</p>	<p>میزان انعطافپذیری</p> <p>خم شدن کششی به جلو (فاصله انگشتان دست تا انگشتان پا)</p>
--	--	---

مسئول ارتباط با شما:
یولیا اولمکه، کارشناس

اطلاعات تماس:

آدرس: Wilhelmstr. 8 a, 53721 Siegburg

تلفن: +49 1776433751

فکس: +49 2241971413

ایمیل: kontakt@sportjugend-rheinsieg.de

وبسایت: www.ksb-rhein-sieg.de