



کتابچه راهنمای

اجرای آزمون‌های سواد بدنی

گروه پژوهشی چاقی و زندگی فعال و سالم

نسخه دوم - ۲۰۱۷

ترجمه:

دکتر صالح رفیعی (عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم ورزشی)

دکتر مهدی حسین زاده (عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم ورزشی)

دکتر جواد ریاحی (دکترای رفتار حرکتی)

تقدیر و تشکر

پشتیبانی مالی و تخصصی سازمان‌های زیر، سهم قابل توجهی را در توسعه ارزیابی سواد بدنی در کانادا - نسخه دوم ایفا کرده است:

- کودکان سالم و فعال کانادا
- انجمن سلامت، تربیت بدنی، تفریح و رقص کانادا / آموزش سلامت و فعالیت بدنی کانادا
- انیستیتوهای پژوهش سلامت کانادا
- شبکه پیشگیری بیماری قلبی عروقی چامپلین
- شبکه یکپارچه بهداشت محلی چامپلین
- بیمارستان کودکان انیستیتو پژوهش شرق آنتاریو
- وزارت توسعه بهداشت آنتاریو
- انجمن تربیت بدنی و بهداشت آنتاریو
- بورد مدرسه کاتولیک اتاوا
- Mitacs
- ParticipACTION
- RBC
- بورد مدارس منطقه کانادا بالایی

ارزیابی سواد بدنی کانادا - نسخه دوم

تدوین محتویات آموزشی (مرتبط با کتابچه راهنمای حاضر)، بدون پشتیبانی مالی از سوی دولت آنتاریو و بنیاد تریلیوم آنتاریو امکان پذیر نبود.



لطفا توجه داشته باشید:

دیدگاه‌های بیان شده در این کتابچه راهنما، تنها دیدگاه‌های گروه پژوهشی چاقی و زندگی سالم و فعال می‌باشد و لزوما دیدگاه سازمان‌های ذکر شده را منعکس نمی‌کند.

کپی رایت © ۲۰۱۷، گروه پژوهشی چاقی و زندگی سالم و فعال

گروه پژوهشی چاقی و زندگی سالم و فعال (HALO)

بیمارستان کودکان انستیتو شرق آنتاریو

www.haloresearch.ca



۸.....	تاریخچه و اطلاعات
۹.....	نسخه دوم- ارزیابی سواد بدنی در کانادا چیست؟
۱۰.....	سواد بدنی برای چه افرادی قابل ارزیابی است؟
۱۲.....	برگزاری آزمون چقدر زمان می برد؟
۱۳.....	جلسه آزمون چگونه برگزار می شود؟
۱۴.....	چه کسی می تواند یک آزمونگر باشد؟
۱۵.....	آموزش آزمونگر
۱۵.....	حریم خصوصی و محرمانه بودن داده ها
۱۶.....	ایمنی و رخدادهای نامطلوب (SAE)
۲۰.....	امتیازدهی آزمون CAPL-2
۲۱.....	طبقه بندی پیام های سواد بدنی
۲۲.....	امتیازبندی سواد بدنی
۲۳.....	داده های از دست رفته
۲۵.....	امتیاز کلی در بررسی دختران
۲۶.....	امتیاز کلی در بررسی پسران
۲۷.....	پیام مناسب برای هر دسته تفسیری
۲۸.....	ایده هایی برای توسعه سواد بدنی از طریق دسته و طبقه تفسیری
۳۰.....	حوزه رفتار روزانه
۳۱.....	محاسبه امتیاز حوزه رفتار روزانه
۳۱.....	تفسیر و بررسی امتیاز حوزه رفتار روزانه
۳۲.....	پیام امتیاز حوزه رفتار روزانه
۳۳.....	ارزیابی مستقیم رفتار روزانه

- دستورالعمل‌های مورد نیاز برای شرکت‌کننده ۳۴
- فرم مناسب- بایدها و نبایدها برای استفاده از گام شمار ۳۵
- دستورالعمل‌های گام شمار برای والدین و یا پشتیبان ۳۶
- سوالات رایج ۳۷
- نحوه ثبت امتیاز توسط گام شمار ۳۸
- برگه گزارش گام شمار ۳۸
- محاسبه امتیاز رفتار فعالیت بدنی روزانه ۳۹
- تشریح و بررسی امتیاز رفتار فعالیت بدنی ۴۱
- پیام امتیاز رفتار فعالیت بدنی ۴۲
- خوداظهاری فعالیت بدنی متوسط تا شدید ۴۳
- نحوه آمادگی برای آزمون ۴۳
- محاسبه امتیاز خود اظهاری فعالیت بدنی متوسط تا شدید ۴۴
- بررسی و تشریح امتیاز خوداظهاری فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید خودآگاه ۴۴
- پیام امتیاز خوداظهاری فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید ۴۵
- حوزه توانمندی بدنی** ۴۶
- محاسبه امتیاز حوزه توانمندی بدنی ۴۷
- تفسیر امتیاز حوزه توانمندی بدنی ۴۸
- پیام امتیاز حوزه توانمندی بدنی ۴۸
- توانمندی حرکتی ۴۹
- نحوه آماده شدن برای آزمون ۴۹
- بررسی اجمالی اجرا آزمون ۵۰
- نقشه CAMSA ۵۲
- دستورالعمل‌های شرکت‌کنندگان ۵۳
- فرم مناسب ۵۵

۵۵.....	نحوه ثبت امتیاز CAMSA
۵۵.....	معیارهای کلیدی ارزیابی امتیاز CAMSA
۵۹.....	برگه امتیاز آزمون CAMSA
۶۰.....	امتیازدهی آزمون CAMSA
۶۱.....	محاسبه امتیاز کل آزمون CAMSA
۶۲.....	تفسیر امتیاز CAMSA
۶۲.....	پیام امتیاز CAMSA
۶۳.....	آمادگی هوازی: آزمون آمادگی ۱۵متر / ۲۰ متر PACER (دویدن استقامت هوازی قلبی- تنفسی)
۶۴.....	رهنمودهایی برای آزمون شوندگان
۶۴.....	فرم مناسب
۶۵.....	نحوه ثبت امتیاز
۶۵.....	برگه امتیاز آزمون PACER ۱۵-۲۰ متر
۶۶.....	محاسبه امتیاز استقامت قلبی تنفسی
۶۶.....	تفسیر امتیاز استقامت قلبی تنفسی
۶۷.....	پیام امتیاز استقامت قلبی تنفسی
۶۸.....	ارزیابی پلانک قدرت تنه (قسمت مرکزی بدن)
۶۹.....	رهنمودهایی برای شرکت کنندگان
۷۰.....	فرم نامناسب
۷۱.....	نحوه ثبت امتیاز آزمون
۷۱.....	برگه امتیازدهی قدرت مرکزی بدن در حرکت پلانک
۷۲.....	محاسبه امتیاز قدرت مرکزی تنه در حرکت پلانک
۷۲.....	تفسیر امتیاز قدرت مرکز بدن در حرکت پلانک
۷۲.....	پیام امتیاز قدرت مرکزی بدن در حرکت پلانک

۷۴.....	پرسشنامه آزمون CAPL-2.....
۷۵.....	توضیح سوالات
۷۶.....	پرسشنامه کاغذی
۷۸.....	پرسشنامه آنلاین
۷۹.....	رهنمودهایی برای شرکت کننده
۸۰.....	امتیازدهی دانش و درک
۸۱.....	محاسبه امتیاز حوزه درک و دانش
۸۱.....	تفسیر و بررسی دقیق امتیاز حوزه درک و دانش
۸۱.....	پیام‌رسانی امتیاز حوزه درک و دانش
۸۳.....	امتیازدهی انگیزه و اعتماد به نفس
۸۴.....	محاسبه امتیاز حوزه انگیزه و اعتماد
۸۴.....	تفسیر و بررسی دقیق امتیاز حوزه انگیزه و اعتماد
۸۵.....	پیام‌رسانی امتیاز حوزه اعتماد و انگیزه
۸۶.....	منابع
۸۹.....	مقالات پژوهشی چاپ شده CAPL
۹۲.....	پی‌نوشت‌ها
۹۳.....	پی‌نوشت A: رضایت نامه آزمون CAPL-2 مخصوص والدین / سرپرست
۹۴.....	پی‌نوشت B: فرم موافقت کودک برای آزمون CAPL-2
۹۵.....	پی‌نوشت C: سوالات در خصوص توانایی کودک برای انجام فعالیت بدنی
۹۶.....	پی‌نوشت D: فرم گزارش حادثه
۹۷.....	پی‌نوشت E: نمودار تبدیل PACER ۲۰ متر / ۱۵ متر
۹۸.....	پی‌نوشت F: پرسشنامه آزمون CAPL-2





تاریخچه و اطلاعات

تاریخچه و اطلاعات

اصطلاح سواد بدنی به "انگیزه، اعتماد، توان بدنی، سطح دانش و ادراکی اطلاق می‌شود که افراد به دنبال توسعه آن در طول زندگی خود، به منظور حفظ فعالیت بدنی در سطح مناسب هستند" (وایتهد^۱، ۲۰۱۰، ص ۵). همانطور که در راستای یادگیری سواد زبانی، مهارت‌های خواندن، نوشتن، گوش دادن و سخن گفتن با یکدیگر ادغام می‌شود، سواد بدنی نیز همچون یک سفر پیشرونده است که در آن اجزای مختلفی وجود دارد؛ به عنوان مثال توان بدنی، رفتار روزانه، سطح دانش و ادراک، انگیزه و اعتماد با یکدیگر ادغام می‌شود و این اجزا برای تسهیل زندگی و لذت بردن از فعالیت بدنی، با یکدیگر به‌طور جامع در تعامل می‌باشند. کودکی که از سواد بدنی برخوردار می‌باشد، نه تنها قادر به انجام حرکات قابل اطمینان در موقعیت‌های چالشی بدنی است، بلکه قادر به درک محیط بدنی و پیش‌بینی نیازهای حرکتی احتمالی نیز می‌باشد و علاوه بر این، می‌تواند به‌طور هوشمندانه و خلاقانه‌ای به نیازهای بدنی پاسخ دهد (وایتهد، ۲۰۰۱). در مقابل، کودکی که از سطح بالای سواد بدنی برخوردار نیست، تنها به دنبال اجتناب از انجام فعالیت بدنی در هر موقعیت ممکن قرار می‌گیرد و از حداقل سطح اطمینان در توانمندی بدنی برخوردار می‌باشد و انگیزه‌ای برای شرکت در فعالیت بدنی نظام‌مند ندارد (وایتهد، ۲۰۱۰).

¹ Whitehead

نسخه دوم- ارزیابی سواد بدنی در کانادا چیست؟

ارزیابی کانادایی سواد بدنی (CAPL-2)، پروتکل جامعی است که می‌تواند با دقت و اطمینان، طیف وسیعی از مهارت‌ها و توانایی‌هایی را ارزیابی کند که سطح سواد بدنی کودک را مشخص و به پیشرفت آن کمک می‌کند (لانگمویر و همکاران، ۲۰۱۵). سواد بدنی، فراتر از بحث تناسب اندام بوده و از انگیزه و مهارت حرکتی مجزا است. آزمون CAPL-2 نمونه منحصر به فردی است که چندین جنبه سواد بدنی را ارزیابی می‌کند. اطلاعات مربوط به آزمون CAPL-2 در وبگاه آنلاین ذیل ثبت شده و خلاصه نتایج ارزیابی آن نیز در این وبگاه www.capl-eclp.ca برای دسترسی قرار گرفته است.

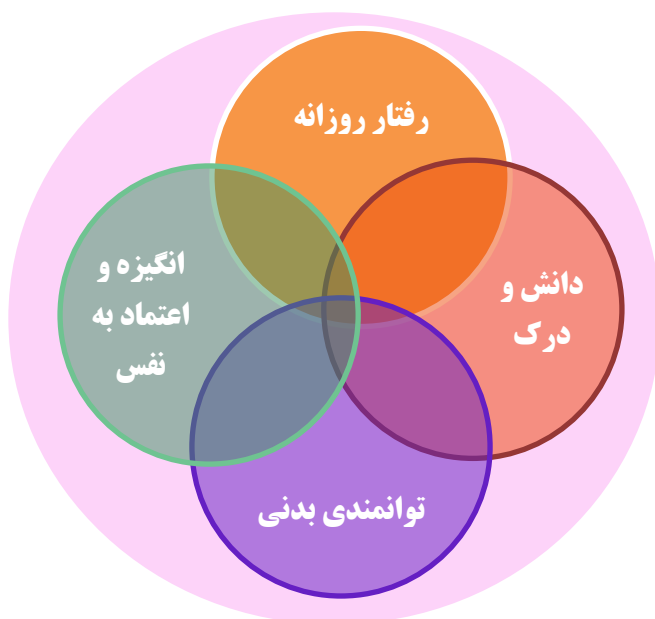
گروه تحقیقات اضافه وزن و زندگی فعال و سالم (HALO)^۱، از سال ۲۰۰۸ برای رشد و توسعه سیستماتیک آزمون CAPL فعالیت داشته است. نمونه CAPL-2، به عنوان نسخه دوم این ارزیابی شناخته می‌شود، این نمونه بر اساس ارزیابی بیش از ۱۰ هزار کودک کانادایی بازنگری شده است. هدف از این تغییرات، تضمین این مساله است که نتیجه حاصل از ارزیابی مورد نظر، به‌طور دقیق و با اطمینان، سطح سواد بدنی فعلی کودک را ارزیابی می‌کند. در واقع نسخه دوم، بیانگر بهترین نتایج حاصل از آزمون HALO می‌باشد که حاصل تلاش بیش از ۱۰۰ محقق و مربی در زمینه‌های مرتبط می‌باشد.

آزمون CAPL-2، مفهومی است که شامل ۴ حوزه مطالعاتی بوده و با استفاده از مدل ارائه شده در شکل ۱، به تصویر کشیده می‌شود. هر حوزه شامل عناصر مختلف آزمون بوده و در راستای ارزیابی انگیزه، اعتماد، سطح دانش، ادراک و همچنین توان بدنی کودک طراحی شده است. در این مدل حوزه رفتار روزانه به عنوان برونده رفتاری ۳ حوزه مطالعاتی دیگر در نظر گرفته می‌شود. این مدل نمایانگر عقیده گروه HALO است، با این مفهوم که ارائه سطح بالایی از سواد بدنی برای یک کودک غیر فعال امری بسیار دشوار به شمار می‌آید.

کودکی که از سطح دانش، ادراک، انگیزه، اطمینان و توان بدنی کافی برخوردار می‌باشد، با احتمال بیشتری می‌تواند از فواید یک زندگی فعال و سالم بهره‌مند گردد. شکل ۱ همچنین نشان می‌دهد که همپوشانی حوزه‌های مطالعاتی، این حقیقت را برجسته می‌کند که سواد بدنی، نتیجه تعامل بین عوامل متعدد می‌باشد. در واقع، امتیازات حاصل از عناصر آزمون یک حوزه ممکن است تحت تاثیر امتیازات حوزه‌های دیگر باشد (به عنوان مثال، عملکرد یک کودک در آزمون PACER 15m/20m، ممکن است تحت تاثیر انگیزه وی برای انجام فعالیت بدنی باشد).

¹ The Healthy Active Living and Obesity Research Group

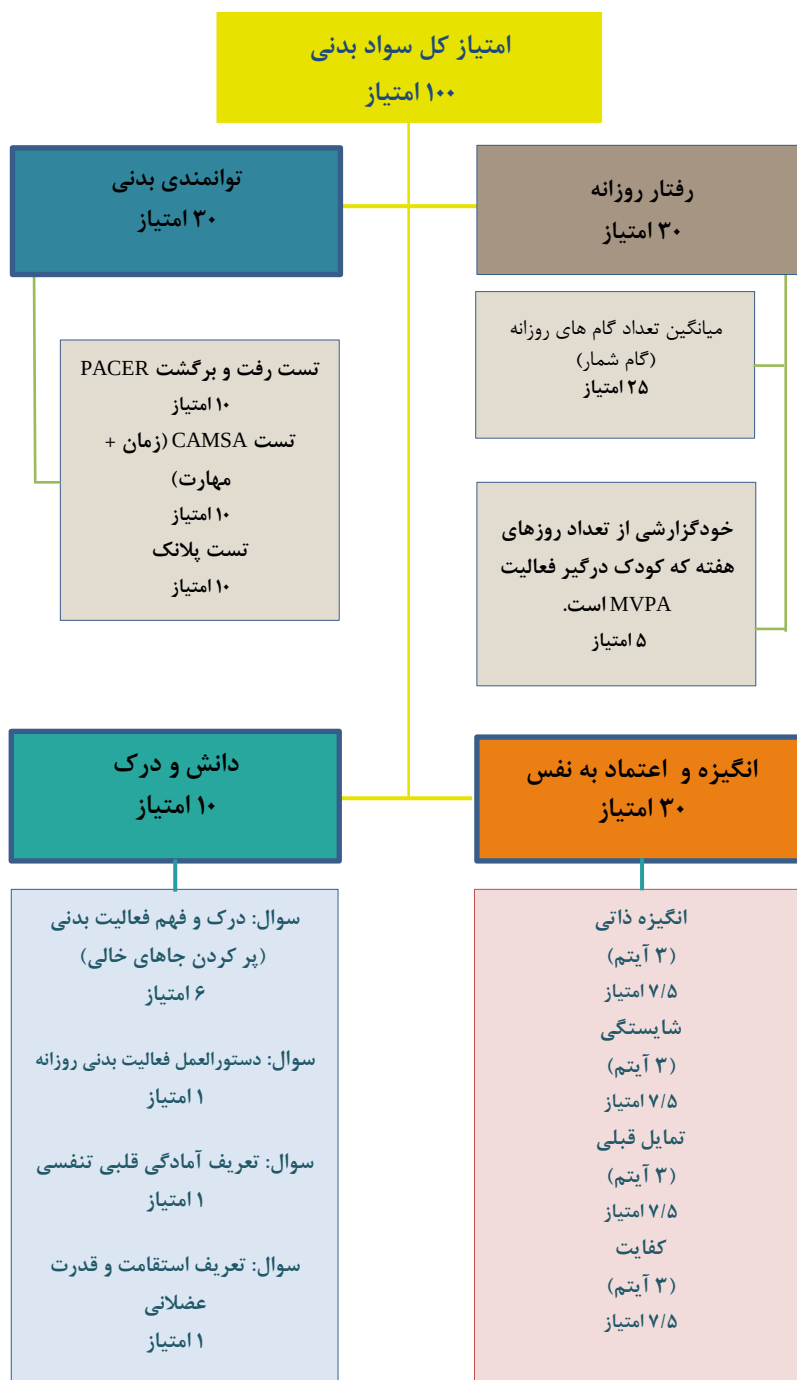
شکل ۱: حوزه‌های اصلی سواد بدنی



سواد بدنی برای چه افرادی قابل ارزیابی است؟

آزمون ارزیابی سواد بدنی کانادایی (CAPL-2)، برای کودکان ۸ تا ۱۲ سال طراحی شده است. بیشتر کودکان در این سنین می‌توانند فعالیت‌های این آزمون را با موفقیت انجام دهند. اگرچه کودکان دارای معلولیت ممکن است قادر به تکمیل تمام فعالیت‌های این آزمون نباشند، اما توصیه می‌شود که همه کودکان ۸ تا ۱۲ سال که قادر به انجام این فعالیت‌ها هستند با این شرط که انجام این آزمون موجب به خطر افتادن سلامتشان نمی‌گردد برای انجام این آزمون ترغیب شوند. هر بخش از آزمون، با جزئیات کامل توضیح داده می‌شود. با این کار امکان تکمیل موفقیت‌آمیز آزمون مستقل از هرگونه مشکلات فردی مرتبط با زبان و یادگیری کودکان به حداکثر می‌رسد. بخش‌های مختلف آزمون CAPL-2 (آزمون ارزیابی سواد بدنی کانادایی - نسخه دوم) می‌تواند به منظور ارائه نتیجه ارزیابی هر یک از ویژگی‌های سواد بدنی، به‌طور مستقل اجرا، امتیازبندی و تشریح شود. موارد آزمون همچنین می‌تواند برای ارائه امتیازات جامع هر یک از حوزه‌های مطالعاتی آزمون با یکدیگر ترکیب شوند (به شکل ۲ مراجعه کنید). علاوه بر این، سیستم امتیازدهی، امکان محاسبه امتیاز کلی سواد بدنی را برای همه کودکان فراهم می‌کند، که این قابلیت به همراه تشریح و تفسیر نتیجه آزمون، بر اساس سن و جنسیت کودک می‌باشد. پنل اطلاعاتی ۱۹ دانشمند پژوهشی در زمینه فعالیت بدنی دوران کودکی، منجر به تخصیص اطلاعات تخصصی آن‌ها جهت تدوین سیستم امتیازدهی CAPL-2 گردید. امتیازات خام در ابتدا توسط گروه HALO (گروه تحقیقات اضافه وزن و زندگی فعال و سالم) و بر اساس بازخوردهای دریافتی از این دانشمندان طراحی گردید. این دانشمندان بودند که تصمیم گرفتند چه عناصری در تعیین سواد بدنی کلی کودک مهم‌ترند و در نهایت، سیستم امتیازدهی با توجه به داده‌های حاصل از ۱۰ هزار کودک کانادایی اصلاح گردید.

شکل ۲: سیستم امتیازدهی جامع



برگزاری آزمون چقدر زمان می‌برد؟

برای کودکی که به‌طور فردی مورد آزمون قرار می‌گیرد، آزمون CAPL-2 را می‌توان در حدود ۳۰-۴۰ دقیقه انجام داد. اگر چندین کارشناس آزمونگر در زمان انجام آزمون حضور داشته باشند، امکان ارزیابی کودکان به‌طور گروهی نیز وجود دارد. گروه‌های متشکل از ۲۵ کودک می‌توانند توسط یک تیم آزمونگر ۳ نفره در مدت زمان ۹۰ دقیقه تحت ارزیابی قرار گیرند. البته مدت زمان تخمینی آزمون، آن زمانی که افراد از گام شمار برای اندازه‌گیری فعالیت بدنی روزانه استفاده می‌کنند را شامل نمی‌شود (۷ روز کامل). انجام آزمون، می‌تواند در طی یک جلسه باشد و یا گاهی می‌تواند به چندین روز تقسیم شود. زمان مورد نیاز برای انجام ارزیابی هر کدام از بخش‌های آزمون CAPL-2 متفاوت است و این زمان از حدود ۱ دقیقه برای انجام آزمون پلانک تا ۲۰ دقیقه برای تکمیل پرسشنامه متغیر بوده و بستگی به سن و سواد خواندن کودک دارد.

آزمونگرهایی که خودشان آزمون را مدیریت می‌کنند (به عنوان مثال معلمان، مربیان و غیره)، می‌توانند ساختار بندی متفاوت را برای روند ارزیابی در نظر بگیرند. پروتکل‌های ویژه‌ای می‌تواند جهت ارزیابی گروه‌هایی متشکل از ۲۵ کودک و در حدود ۱۵-۱۰ دقیقه طراحی شود که می‌توان با استفاده از آن دو پروتکل را در هر روز انجام داد البته با این شرط که ۳۰-۴۵ دقیقه برای انجام آزمون در نظر گرفته شود. نمونه‌هایی از چگونگی ساختار بندی دوره‌های ارزیابی، با جزئیات دقیق در بخش زیر ارائه شده است.



جلسه آزمون چگونه برگزار می‌شود؟

سازماندهی شرکت کنندگان

کودکان می‌توانند به تنهایی یا به صورت گروهی مورد آزمون قرار گیرند. چنانچه نظارت‌کننده کافی در دسترس باشند، تمام کودکان شرکت‌کننده می‌توانند مراحل آزمون را با یکدیگر تکمیل کنند. به منظور افزایش محرمانه بودن نتایج ارزیابی، می‌توان برای هر کودک یک شماره شناسایی اختصاص داده و از طریق شماره شناسایی هر کودک، ثبت و ضبط امتیازات صورت گیرد. گروه‌های بزرگ کودکان می‌توانند باتوجه به تعداد برنامه ایستگاه‌های ارزیابی که برای هر روز تعیین شده، به گروه‌های کوچکتر تقسیم شوند.

سازماندهی ایستگاه‌های آزمون

جلسات آزمون با حضور ۵ آزمونگر:

جلسه آزمون را می‌توان با توجه به ویژگی‌های مکانی که در اختیار دارید تغییر داد. تدوین آزمون CAPL اولیه به واسطه انجام آزمون در طی جلسات آزمون ۲ روزه و با حضور ۴ آزمونگر در هر روز تدوین گردید. در روز اول آزمون، کودکان مراحل ارزیابی کانادایی مهارت‌های حرکتی و چابکی (CAMSA)، پلانک و فرم‌های پرسشنامه را به شرح زیر کامل می‌کنند.

ایستگاه ۱: CAMSA، ۲ آزمونگر

ایستگاه ۲: پلانک، ۱ آزمونگر

ایستگاه ۳: پرسشنامه، ۱ آزمونگر

در پایان روز نخست آزمون، به هر کودک گام شماری به همراه دستورالعمل‌های نحوه استفاده از آن داده می‌شود. بعد از هشت روز، داده‌های شمارش گام جمع‌آوری می‌شود و در طول روز دوم داده‌های آزمون‌های دویدن ۱۵ متر / ۲۰ متر، دویدن استقامت قلبی عروقی هوازی فزاینده (PACER) و ارزیابی پرسشنامه شناختی ثبت می‌شود.

تعداد کودکانی که می‌توانند به‌طور همزمان مورد آزمون قرارگیرند بستگی به تعداد آزمونگر در دسترس، تجربه آن‌ها و فضای موجود دارد. به منظور کاهش میزان حواس پرتی‌ها و علاوه بر این برای استفاده بهینه از فضای موجود در سالن ورزشی می‌توان پرسشنامه‌ها را در فضای خارج از مجموعه ورزشی کامل کرد. همچنین اگر رایانه، لپ تاپ و یا دیگر ابزارهای هوشمند در دسترس باشد، پرسشنامه‌ها را می‌توان به صورت آنلاین تکمیل کرد.

جلسات انجام آزمون با حضور ۱- ۲ آزمونگر:

اگر یک آزمونگر به صورت تنها و یا همراه با یک آزمونگر دیگری به انجام آزمون بر روی گروه متشکل از ۲۵ تا ۳۰ کودک بپردازد، انگیزه کودکان شرکت‌کننده می‌تواند به واسطه شرکت گروهی در جلسات آموزشی و تمرینی مختلف افزایش یابد. در اینجا مثالی ارائه می‌شود که نحوه ارزیابی آزمون CAPL-2 را در زمان ۳۰ تا ۴۰ دقیقه و در طی بیش از ۴ روز نشان می‌دهد.

پرسشنامه‌ها، ۲۰ دقیقه توزیع گام شمارها، ۱۰ دقیقه * فضای ورزشی لازم نیست، فضای کلاس درس (میز و صندلی) و یا سایت کامپیوتر ترجیح داده می‌شود	روز اول (شنبه):
آزمون CAMSA، ۲۰ دقیقه * فضای سالن ورزشی و ۲ آزمونگر مورد نیاز است	روز دوم (دوشنبه):
آزمون PACER، ۳۰ دقیقه * فضای سالن ورزشی و ۲ آزمونگر مورد نیاز است	روز سوم (چهارشنبه):
آزمون پلانک، ۲۰ دقیقه جمع‌آوری گام شمارها، ۵ دقیقه * فضای سالن ورزشی و ۱ آزمونگر مورد نیاز است	روز چهارم (یکشنبه آینده):



چه کسی می‌تواند یک آزمونگر باشد؟

توصیه می‌شود که برای جلسات آزمون انفرادی، یک آزمونگر مرد و یک آزمونگر زن حضور داشته باشند. اجرای اولیه CAPL توسط دستیار پژوهشی آموزش دیده انجام گردد. این دستیاران پژوهشی دارای تحصیلات تکمیلی در رشته‌های فعالیت بدنی (مانند رفتار حرکتی، حرکت اصلاحی، فیزیولوژی ورزش) باشند. متخصصان حوزه فعالیت بدنی معمولاً دارای تخصص و آموزش مورد نیاز در زمینه مدیریت اجرای آزمون CAPL-2 می‌باشند و در اکثر موارد می‌توانند با حداقل میزان و یا بدون نیاز به هیچگونه آموزش اضافی در این زمینه مشغول به کار گردند. والدین، معلمان، پزشکان عمومی، مربیان و راهنمایان تورهای تفریحی نیز ممکن است با آموزش مناسب بتوانند به عنوان آزمونگر CAPL-2 باشند.

آموزش آزمونگر

هر آزمونگری می‌بایست به‌طور کامل در تمام جنبه‌های پروتکل‌های CAPL-2 آموزش ببیند. علاوه بر این، مطالعه کتابچه راهنمای آموزشی حاضر و نیز فیلم‌های آموزشی در دسترس مربوط به CAPL-2 می‌تواند اطلاعات و فرصت‌های مورد نیاز را برای انجام آزمون فراهم کند. براساس تجربه‌های کسب شده تا به امروز، آزمونگر می‌بایست هر کدام از مراحل آزمون را حداقل یکبار به شخصه تجربه نماید تا بتواند صلاحیت مورد نیاز برای گرفتن آزمون را کسب نماید. توصیه می‌شود که آزمونگرها CAPL-2 دارای اطلاعات معتبر در زمینه کمک‌های اولیه، آموزش احیای قلبی-ریوی (CPR) و همچنین گزارش عدم سوء پیشینه معتبر باشند. هر سازمانی که مدیریت آزمون CAPL-2 را به عهده دارد، می‌بایست اطمینان حاصل نماید که آزمونگرهای این سازمان از آموزش‌های کافی در این ارتباط بهره‌مند می‌باشند. علاوه بر این می‌بایست قبل از انجام آزمون، وظیفه ویژه هر کدام از آزمونگرها در روز برگزاری آزمون مشخص باشد.



حریم خصوصی و محرمانه بودن داده‌ها

رعایت حریم خصوصی و قانونی

بحث رعایت حریم خصوصی و قانونی آزمون، به آزمونگرهای هر آزمون بستگی دارد. به‌طور کلی، داده‌های جمع‌آوری شده در آزمون CAPL-2 تماماً شامل قوانین حریم خصوصی هر سازمانی می‌باشد. هویت و اطلاعات کودک باید همیشه محرمانه باقی بماند. در زمان گزارش نتایج گروهی از کودکان، توصیه می‌شود که آزمونگر CAPL-2 از میانگین اطلاعات گروهی برای تهیه گزارش استفاده کند. سیاست‌های هر سازمانی باید در هنگام انتشار نتایج رعایت گردد.

شرکت در آزمون CAPL-2، همیشه امری داوطلبانه است. اگر کودک تمایلی برای انجام یک یا چند بخش از آزمون را نداشته باشد، نیازی به انجام آن نیز نمی‌باشد. تمایل کودکان برای شرکت در هر کدام از بخش‌های آزمون کاملاً داوطلبانه می‌باشد، حتی چنانچه والدین یا پشتیبان کودک اجازه شرکت در آزمون را داده باشد. جهت دریافت راهنمایی‌های مربوطه در زمینه چگونگی ایجاد تجربه‌ای شاد و مثبت در انجام آزمون CAPL-2، به ویدیو (بزن قدش) ارائه شده در وبگاه CAPL-2 مراجعه کنید.

استفاده از داده‌های این آزمون جهت تدوین مقالات پژوهشی نیازمند رضایت آگاهانه از سوی والدین، قیم و خود فرزندان می‌باشد. نمونه‌ای از فرم رضایت والدین را می‌توانید در پی‌نوشت A مشاهده کنید. علاوه براین، نمونه‌ای از فرم رضایت کودک نیز در پی‌نوشت B ارائه شده است. شما می‌توانید از این اسناد به عنوان الگوهایی جهت طراحی فرم‌های رضایت نامه مختص به سازمان خود استفاده نمایید.

بهره‌گیری از نتایج ارزیابی CAPL-2 در پژوهش‌ها

چنانچه تمایل داشته باشید که نتایج ارزیابی خود را در سیستم گزارشات آنلاین CAPL-2 وارد کنید، به شما اطلاع داده خواهد شد که داده‌ها و اطلاعات وارد شده توسط شما ممکن است در زمینه‌های پژوهشی مورد استفاده قرارگیرد. تمام اطلاعات هویتی مربوط به آزمون‌شوندگان می‌بایست حذف شوند و تنها داده‌هایی می‌بایست در پایگاه اطلاعات پژوهشی CAPL-2 بارگذاری شوند که شامل اطلاعات هویتی افراد نمی‌باشد. این اطلاعات توسط گروه تحقیقاتی HALO در موسسه تحقیقات انتاریو شرقی بیمارستان کودکان (CHEO)، حفاظت و نگهداری می‌شود. پایگاه اطلاعاتی HALO از سوی دانشمندان به منظور افزایش دانش مورد نیاز در زمینه سواد بدنی کودکان در کانادا و در سراسر دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد. تمامی اطلاعات پایگاه اطلاعات CAPL-2 توسط کمیته اخلاق پژوهشی CHEO (REB) بررسی و تایید می‌شود. کمیته اخلاق پژوهشی REB، کمیته‌ای است که شامل افرادی با تخصص‌های مختلف می‌باشد. این گروه تمام تحقیقات افراد مرتبط با بیمارستان یا موسسه تحقیقاتی CHEO را مورد بررسی و تایید قرار می‌دهد. هدف کمیته اخلاق پژوهشی REB، حصول اطمینان از رعایت حقوق و رفاه افراد شرکت‌کننده در پژوهش می‌باشد. کار کمیته اخلاق پژوهشی REB، نباید به تنهایی موجب نظر مثبت والدین برای موافقت آن‌ها جهت شرکت فرزندشان در آزمون گردد، بلکه والدین می‌بایست در این زمینه خود به نتیجه مورد دلخواه خود برسند. اطلاعات تکمیلی مربوط به چگونگی استفاده از داده‌های CAPL-2 (از سوی گروه‌های تحقیقاتی توسط دکتر مارک ترمبلی، مدیر HALO در دسترس می‌باشد) ext. ۳۲۷۲-۷۶۰۰-۷۳۷-۶۱۳.

ایمنی و رخدادهای نامطلوب (SAE)

تصمیم‌گیری درباره این موضوع که کدام یک از مولفه‌های آزمون CAPL-2 و یا اینکه کدام پروتکل جهت آزمون مورد استفاده قرارگیرد، بر عهده آزمونگر و سازمان مربوطه‌ای می‌باشد که آزمون در آن برگزار می‌گردد. حتی در صورتی که یکی از معیارهای ارزیابی وجود نداشته باشد، بازهم امتیازات سواد بدنی قابل محاسبه

می‌باشد (لطفاً به قسمت مربوط به داده‌های از دست رفته مراجعه کنید). تمام پروتکل‌های موجود در آزمون CAPL-2، به‌طور مستقیم با نتایج سواد بدنی و بهداشتی، فعالیت بدنی روزانه و مهارت حرکتی کودکان در ارتباط است.

در طی فرآیند ابتدایی تدوین آزمون CAPL، مشارکت کودکان به صورت شفاهی می‌بایست تأیید و رضایت آن‌ها برای شرکت در این مطالعه اخذ گردد. تمامی کارکنان پروژه نیز باید تعهد نمایند که برای شرکت دادن افراد در آزمون تنها در صورت حصول رضایتمندی خود افراد اقدام نمایند. همچنین در هر بخش، به کودکان می‌بایست خاطر نشان نمود که انتخاب شرکت و یا عدم شرکت به عهده خود آنان می‌باشد. داده‌های بدست آمده از بیش از ۱۰,۰۰۰ کودک نشان می‌دهد که، تنها تعداد بسیار کمی از کودکان اعلام کرده‌اند که تمایلی به شرکت در بخش‌های زیر نداشتند:

- PACER (تعداد= ۲۲)
- پلانک (تعداد= ۱۲)
- گام شمار (تعداد= ۲۰)
- CAMSA (تعداد= ۹)
- پرسشنامه (تعداد = ۱)



اگرچه عطف به گذشته می‌توان مشاهده نمود که تنها تعداد کمی از کودکان، حاضر به شرکت در برخی از آزمون‌ها نشده‌اند، اما همیشه قبل از شروع هر آزمونی می‌بایست از کودکان پرسیده شود که آیا تمایل به شرکت در فعالیت را دارند یا خیر و باید این اطمینان حاصل شود که اگر آن‌ها تمایل به شرکت در یکی از بخش‌ها را ندارند، در دیگر بخش‌ها قادر به ادامه شرکت در آزمون خواهند بود.

توانایی فردی برای انجام فعالیت بدنی

قبل از شرکت در ارزیابی‌های CAPL-2، توصیه می‌شود که اطلاعات مربوط به توانایی کودک برای شرکت در فعالیت بدنی سنگین، از والدین و یا سرپرست کودک پرسیده شود. کمیته اخلاق در پژوهش CHEO REB، توصیه کرده است که ولی و یا سرپرست کودک حداقل باید به سوال زیر پاسخ دهد: آیا تا به حال پزشک و یا هر مسئول مراقبت‌های پزشکی به آن‌ها گفته است که فرزندشان نباید برخی از فعالیت‌های بدنی را انجام دهد؟ نمونه‌ای از فرم ارائه شده به والدین در خصوص سابقه اطلاعات ضروری در خصوص توانایی کودک برای انجام فعالیت‌های آزمون CAPL-2، در پیوست C ارائه شده است. پاسخ مثبت به این سوال نشان می‌دهد که ممکن است مواردی در آزمون CAPL-2 وجود داشته باشد که کودک نباید آن‌ها را انجام دهد. به منظور تعیین بخش‌های مناسب برای کودک، سوالات و اطلاعات اضافی نیز باید از سوی والدین کسب شود. صرف نظر از محدودیت‌های فعالیت بدنی، همه کودکان قادرند به پرسشنامه‌های مربوط به آزمون CAPL-2 پاسخ داده و از گام شمار جهت ثبت تعداد گام‌های‌شان و رفتار فعالیت بدنی آن‌ها استفاده شود. کودکان همچنین می‌بایست در هر فعالیت دیگری که ارتباطی با محدودیت‌های بدنی فرد مورد نظر ندارد شرکت کنند.

محیط بدنی

آزمونگرها می‌بایست یک روز پیش از تاریخ برگزاری آزمون CAPL-2، مکان ارزیابی و یا سالن ورزشی محل ارزیابی را از جهت حصول اطمینان از امنیت و مناسب بودن فضای موجود بازدید کنند. در هر مکانی می‌توان آزمون ۲۰ متر PACER را انجام داد، با این حال می‌بایست اطمینان حاصل نمود که فضای خالی کافی حداقلی ۱/۵ متری در پایان فضای دویدن آزمون ۲۰ متری PACER فراهم شود تا از امنیت کودک در زمان تغییر مسیر و یا بعد از اتمام مسیر آزمون اطمینان حاصل شود. اگر فضای کافی وجود نداشته باشد، پروتکل ۱۵ متری PACER می‌بایست استفاده شود.

محیط اجتماعی

محیط اجتماعی برگزاری آزمون CAPL-2 نیز می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر اعتماد، اطمینان و لذت بردن کودکان شرکت‌کننده داشته باشد. علاوه بر این، ارتباطات کلامی و غیرکلامی آزمونگرها، و همچنین فرمت و ساختار فعالیت‌های مورد استفاده در آزمون نیز نقش مهمی را در تدارک محیط اجتماعی مثبت جهت برگزاری آزمون ایفا می‌کنند، که در آن کودکان شرکت‌کننده را ترغیب به انجام متعهدانه آزمون می‌کند. همه پروتکل‌ها باید به طریقی به کار گرفته شوند که باعث ایجاد محیطی سالم و فراگیر برای کودکانی با اندازه، مهارت و توانایی‌های مختلف گردد.

آزمونگرهای CAPL-2، باید انتظارات مشخصی را برای همه کودکان به منظور ایجاد ارتباط مناسب در طی فرآیند ارزیابی تعیین کنند. بررسی فعالیت بدنی کودکان و ابراز نظرات در این مورد به کودکان می‌بایست به گونه مثبت و علاقه‌مندانه به آن‌ها در زمانی که در بین همسن و سالان خود هستند باشد، تا از این طریق کودکان را به انجام مطلوب بخش‌های بعدی آزمون تشویق کرد. از آزمونگران همچنین انتظار می‌رود تا از اختیارات خود برای ایجاد محیطی امن و جامع برای کودکان شرکت‌کننده استفاده کنند. علاوه بر این، از آزمونگران انتظار می‌رود که در تمام مدت ارزیابی رفتارهای حساس و حرفه‌ای از خود بروز دهند.

واکنش به یک رخداد نامطلوب

اندازه‌گیری‌های مربوط به آزمون CAPL-2 می‌تواند در طیف گسترده‌ای از مکان‌ها و موقعیت‌ها انجام شود. آزمونگرهای آزمون CAPL-2 وابسته به CHEO و یا انیستیتو پژوهش‌های CHEO نمی‌باشند، به جز در زمانی که آن‌ها به صراحت از طرف آن سازمان‌ها استخدام شده باشند. سیاست‌ها و رویه‌های اتخاذ شده در زمان بروز اتفاقات نامطلوب سازمان‌هایی که اجرا و مدیریت آزمون CAPL-2 را در اختیار دارند می‌بایست پیگیری و رسیدگی شوند. همچنین هر کدام از آزمونگرها، مسئول ایمنی کودکان شرکت‌کننده در آزمون CAPL-2 می‌باشد.

نظارت بر رویدادهای نامطلوب در طول ارزیابی‌های آزمون CAPL-2

در شرایط نامطلوبی که رویداد ناخواسته‌ای در حین اجرای آزمون CAPL-2 رخ می‌دهد، از آزمونگران درخواست می‌شود تا گروه پژوهشی HALO را با خلاصه‌ای از گزارش آن رویداد در جریان قرار دهند. این گزارش نمی‌بایست شامل اطلاعاتی باشد که بطور بالقوه منجر به شناسایی کودک‌گریز در آن رویداد درگیر است. چنین گزارشی می‌بایست به گروه و یا گروه‌هایی از افراد درگیر (آزمونگر، کودک و غیره) اشاره کند، آنچه را که قبل، در طی و یا پس از رویداد اتفاق افتاده است را توصیف و تشریح کند و علاوه براین، می‌بایست میزان صدمات را نشان دهد و در نهایت توصیه‌هایی را برای جلوگیری از بروز اتفاقات مشابه در آینده ارائه دهد. الگویی از گزارش رویدادهای نامطلوب، در پی‌نوشت D ارائه شده است. گزارشات رویدادهای نامطلوب به منظور حصول اطمینان از این امر که آزمون CAPL-2 به عنوان یک ابزار امن باقی می‌ماند به‌طور منظم توسط تیم تحقیقاتی HALO بررسی خواهند شد.



امتیازدهی آزمون CAPL-2

امتیازدهی آزمون CAPL-2

امتیازات عددی آزمون CAPL-2 به ۱ تا ۴ دسته اختصاص داده می‌شوند: مبتدی، در حال پیشرفت، مطلوب و عالی. امتیازات مبتدی و در حال پیشرفت مربوط به کودکانی می‌شود که هنوز به سطح سواد بدنی مطلوب دست نیافته‌اند. دسته امتیازات مطلوب به کودکانی اشاره دارد که سطح امتیاز کافی را از سواد بدنی به دست آورده‌اند. امتیاز عالی نیز سطح بالای سواد بدنی را نشان می‌دهد.

نظریات تفسیری و توصیه‌های کلی برای ۳ گروه از افرادی ارائه شده است که ممکن است به نتایج بدست آمده از ارزیابی کودک علاقه‌مند باشند. الف) کودک، ب) والدین/سرپرستان/پرستاران و ج) مدیرانی که ارزیابی آزمون CAPL-2 را مدیریت و اجرا کرده‌اند. نظرات و پیشنهادات، در راستای ارائه مسیر و حمایت‌های لازم جهت پیشرفت و بالارفتن سطح امتیازات کودکان طراحی شده است. این مساله اهمیت ندارد که امتیاز افراد از آزمون در کدام دسته قرار می‌گیرد، زیرا همانطور که قبلاً نیز بیان گردید سواد بدنی همچون سفری در ازای یک زندگی است، و همیشه مسیری برای پیشرفت در این امر وجود دارد.

نتایج حاصل از آزمون CAPL-2، تنها یک تصویر لحظه‌ای از حرکت کودک شرکت‌کننده در مسیر سواد بدنی می‌باشد و بسیاری از پروتکل‌های ارزیابی این آزمون به همکاری، انگیزه و تلاش کودک بستگی دارد. با توجه به این مساله، نتایج ارزیابی باید محتاطانه تفسیر و بررسی شوند. داده‌های معتبر و قابل اطمینان، تنها برای ارزیابی سطح سواد بدنی گروهی از افراد جامعه (به عنوان مثال، گروهی از کودکان) کاربرد دارد و این بدین معناست که ممکن است اختلافات بیشتری در سطح فردی بین افراد وجود داشته باشد.

کودکانی که امتیاز عالی را در مسیر سواد بدنی کسب کرده‌اند، از توانمندی بدنی، دانش، انگیزه و رفتارهای روزمره‌ای برخوردارند که با مزایای اساسی سلامتی همراه است. تشویق و حمایت، آن‌ها را قادر خواهد ساخت تا به برتری خود ادامه دهند، رشد کنند و توسعه یابند.	عالی بالتر از حداقل سطح توصیه شده
کودکانی که امتیاز مطلوب را در مسیر سواد بدنی کسب کرده‌اند، توانمندی بدنی، دانش، انگیزش و رفتارهای روزمره‌ای دارند که معمولاً با مزایای سلامتی یک شیوه زندگی فعال همراه است. تشویق و حمایت، آن‌ها را قادر خواهد ساخت که مسیر سواد بدنی خود را به سمت سطح عالی ادامه دهند.	مطلوب نزدیک به حداقل سطح توصیه شده
کودکانی که امتیاز در حال پیشرفت را در مسیر سواد بدنی کسب کرده‌اند، توانمندی بدنی، دانش، انگیزش و رفتارهای روزمره‌ای را دارند که برای کودکان همسن و سال آنان معمولی و عادی است. پیشرفت آن‌ها به سمت سواد بدنی بیشتر، فواید سلامتی را که به احتمال زیاد به آن دست می‌یابند، افزایش خواهد داد.	در حال پیشرفت مشابه با عملکرد معمولی کودکان همسن و سال
کودکانی که امتیاز مبتدی را در مسیر سواد بدنی کسب کرده‌اند، در مرحله ابتدایی توانمندی بدنی، دانش، انگیزش و رفتارهای روزمره‌ای هستند که برای داشتن یک زندگی فعال مورد نیاز می‌باشد. پیشرفت آن‌ها در مسیر سواد بدنی به حمایت و تشویق قابل توجهی نیاز دارد.	مبتدی سواد بدنی محدود در مقایسه با کودکان هم سن



امتیاز کل آزمون CAPL-2

امتیاز کل تست CAPL-2	=	دانش و درک	+	انگیزه و اعتماد به نفس	+	شایستگی بدنی	+	رفتار روزانه
(۱۰۰ امتیاز)		(۱۰ امتیاز)		(۳۰ امتیاز)		(۳۰ امتیاز)		(۳۰ امتیاز)

آزمون CAPL-2، امکان امتیازدهی هر پروتکل ارزیابی را به صورت جداگانه برای هر فرد تدارک می‌بیند، و یا همچنین می‌توان امتیازات مربوط به این آزمون را برای ارزیابی حوزه‌های وسیع‌تر در مقیاس جهانی که بر سواد بدنی کودکان اثرگذار است جمع‌بندی نمود. سطح بازخورد ارائه شده به هر کودک، بر عهده آزمونگر CAPL-2 می‌باشد و به هدف ارزیابی بستگی دارد. به عنوان مثال، گاهی اوقات ممکن است سطح کلی سواد بدنی کودک مورد توجه باشد. در موارد دیگر، هدف ممکن است تنها بررسی سطح دانش و فهم سواد بدنی کودک و یا همچنین ارزیابی قدرت بدنی کودک باشد. هر یک از این گزینه‌های ارزیابی می‌تواند با استفاده از پروتکل‌های آزمون CAPL-2 و نیز با بهره‌گیری از سیستم امتیازدهی منعطف این آزمون به دست آید.

گزینه‌های امتیازدهی در دسترس عبارتند از:

۱. امتیازدهی جداگانه هر آزمون (به عنوان مثال، امتیاز ۱۵ یا ۲۰ متری PACER، امتیاز پلانک، تعداد گام‌های روزانه و غیره)

۲. امتیازدهی حوزه‌ای (رفتار روزانه، توانمندی بدنی، سطح دانش و درک، انگیزه و اعتماد به نفس)

۳. امتیازدهی زیر حوزه (آمادگی بدنی، توانمندی بدنی)

۴. امتیازدهی کلی سواد بدنی (مجموع امتیاز ۴ حوزه)

همچنین حتی در صورت فقدان یکی از آیتم‌های ارزیابی و یا فقدان امتیاز کل یک حوزه، محاسبه مجموع امتیازات امکان‌پذیر است. این قابلیت امکان محاسبه و بررسی نتایج ارزیابی CAPL-2 را در صورت عدم توانمندی کودک برای شرکت در برخی پروتکل‌های ارزیابی و یا همچنین در صورت عدم تمایل کودک برای تکمیل آیتم خاصی از یک ارزیابی را فراهم می‌کند.

چنین گزینه‌های ارزیابی به واسطه مشورت‌های دلفی با حضور متخصصین بین‌المللی در زمینه سواد بدنی و فعالیت بدنی در دوران کودکی تدوین گردید (فرانسیس و همکاران، ۲۰۱۶). راهنمایی‌هایی در مورد چگونگی تشریح و بررسی نمرات برای هر آیتم، حوزه و نمره کلی آزمون ارائه شده است که به آزمونگر در زمینه ارائه بازخورد و مشاوره به کودکان در مورد چگونگی افزایش سطح سواد بدنیشان کمک کننده باشد. هر امتیاز دارای ارزش عددی است که متناسب با سن و جنسیت فرد مشخص می‌شود و امکان تعقیب پیشرفت افراد را نیز در طول زمان فراهم می‌کند. همچنین، برای هر امتیاز عددی یک طبقه تفسیری اختصاص داده شده است که نشان دهنده پیشرفت کودک در راستای سواد بدنی مورد نیاز برای رسیدن به مزایای سلامت مطلوب آن طبقه می‌باشد. امتیازات آزمون CAPL-2 به یکی از چهار طبقه تفسیری زیر برای فرآیند پیام‌رسانی سواد بدنی اختصاص می‌یابد: مبتدی، در حال پیشرفت، مطلوب و عالی (به صفحه قبل مراجعه کنید)، به‌طوری که کودک و آزمونگر بهتر می‌توانند مفهوم امتیاز کودک را درک کنند.

پس از جمع‌آوری اطلاعات بیش از ۱۰,۰۰۰ کودک کانادایی، سیستم امتیازدهی آزمون CAPL-2 با استفاده از مدل‌های افزایشی تعمیم‌یافته برای مکان، مقیاس و شکل (GAMLSS) به‌روزرسانی شده‌اند. برای هر پروتکل، حوزه و امتیاز کلی هر کدام از چهار دسته تفسیری، یک محدوده درصدی ویژه سن و جنس افراد تدوین شد.

مبتدی = $17 >$ درصد

در حال پیشرفت = 17 تا 65 درصد

مطلوب = $65 <=$ تا 85 درصد

عالی = $85 <=$ درصد

داده‌های از دست رفته

از یک روش آماری استفاده نمایید که به‌طور تصادفی داده‌های گام شمار از دست رفته را از میان شمارش گام‌های همان کودک در روزهای دیگر محاسبه می‌کند (به صفحه ۳۴- روزهای از دست رفته مراجعه کنید). به این ترتیب، قادر خواهیم بود تا برای کودکانی که کمتر از حداقل ۴ روز و یا کمتر از حداقل ۱۰ ساعت در برخی روزها از دستگاه گام شمار استفاده کرده‌اند، امتیازات آزمون CAPL-2 آن‌ها را محاسبه نموده و در زمینه سطح سواد بدنی بازخوردی به افراد ارائه نماییم.

امتیاز کل آزمون CAPL-2 را می‌توان بدون نیاز به نمره کامل همه پروتکل‌ها محاسبه کرد. به‌طور کلی می‌توان امتیاز کل آزمون را حتی با فقدان حداکثر ۱ پروتکل کامل محاسبه نمود.

برای تمام شرایط دیگر، روش‌های زیر به منظور جایگزینی داده‌های از دست رفته استفاده می‌شود:

۱. محاسبه کسری با شرح ذیل: مجموع امتیازات پروتکل‌های تکمیل شده را محاسبه نموده آن را بر حداکثر تعداد امتیازاتی که می‌توانست از انجام همه پروتکل‌های اجرا شده به صورت بالفعل به دست آید تقسیم می‌کنیم.

به عنوان مثال: اگر کودک آزمون پلانک را از دست داده باشد (امتیاز از ۱۰)، در این حالت امتیاز حوزه توانمندی بدنی او، از امتیاز ۲۰ کامل به جای امتیاز ۳۰ کامل محاسبه می‌شود. اگر مجموع امتیازات کودک برای انجام پروتکل‌های حوزه توانمندی بدنی ۱۶ باشد، کسری به این صورت محاسبه می‌شود:

$$16 \div 20 = 0.80$$

۲. این کسر بدست آمده سپس ضرب در حداکثر امتیازات موجود می‌شود (امتیاز کامل در صورتی که تمامی ارزیابی‌ها انجام می‌شد).

به عنوان مثال: حداکثر امتیازات موجود برای حوزه توانمندی بدنی ۳۰ می‌باشد. در این حالت، امتیاز کلی توانمندی بدنی کودک اینگونه محاسبه می‌شود: $0.80 * 30 = 24$

۳. عملکرد کودک در حوزه توانمندی بدنی می‌تواند بر این اساس نمره ۲۴ محاسبه شود.

۴. نکته: این فرآیند داده‌های از دست رفته برای حوزه رفتار روزانه اعمال نمی‌شود.

امتیاز حوزه رفتار روزانه تنها در صورتی محاسبه می‌شود که داده برای هر دو امتیاز مولفه‌های رفتار روزانه جمع‌آوری شده باشد. (تعداد گام‌های گام شمار و زمان هفتگی سپری شده در MVPA). وجود چندین عامل، منجر به این تصمیم‌گیری شده است: (الف) فقط دو پروتکل در حوزه رفتار روزانه در آزمون CAPL-2 وجود دارد؛ (ب) تجزیه و تحلیل داده‌های از دست رفته مجموعه داده‌های آزمون CAPL-1 (دلایز نیسترون و همکاران. ۲۰۱۸)، شامل سطح بالای غیر قابل قبولی از داده‌های از دست رفته گام شمار بود (۳۳/۸٪)؛ و (پ) این تجزیه و تحلیل داده‌های از دست رفته نیز نشان دادند که امتیازات حوزه رفتار روزانه شرکت‌کنندگان که تمامی نمرات را دارا بودند، به‌طور متوسط $1/7 - 1/6$ واحد کمتر از امتیازات حوزه شرکت‌کنندگانی است که از دستگاه گام شمار استفاده نکرده‌اند.

امتیاز کلی در بررسی دختران

تفسیر و بررسی امتیاز کلی کودک و امتیازات حوزه:

	مبتدی	در حال پیشرفت	مطلوب	عالی
امتیاز کل سواد بدنی (حداکثر ۱۰۰)				
دختران ۸ ساله	< 49.6	49.6 to 64.8	64.9 to 71.7	> 71.7
دختران ۹ ساله	< 50.6	50.6 to 66.1	66.2 to 73.1	> 73.1
دختران ۱۰ ساله	< 51.2	51.2 to 66.8	66.9 to 73.9	> 73.9
دختران ۱۱ ساله	< 51.3	51.3 to 67.0	67.1 to 77.1	> 74.1
دختران ۱۲ ساله	< 52.1	52.1 to 68.1	68.2 to 75.3	> 75.3
توانمندی بدنی				
دختران ۸ ساله	< 13.2	13.2 to 18.0	18.1 to 20.3	> 20.3
دختران ۹ ساله	< 13.7	13.7 to 18.6	18.7 to 20.9	> 20.9
دختران ۱۰ ساله	< 14.1	14.1 to 19.1	19.2 to 21.6	> 21.6
دختران ۱۱ ساله	< 14.5	14.5 to 19.8	19.9 to 22.3	> 22.3
دختران ۱۲ ساله	< 15.2	15.2 to 20.7	20.8 to 23.3	> 23.3
رفتار روزانه				
دختران ۸ ساله	< 10.8	10.8 to 21.6	21.7 to 26.2	> 26.2
دختران ۹ ساله	< 10.7	10.7 to 21.5	21.6 to 26.1	> 26.1
دختران ۱۰ ساله	< 10.5	10.5 to 21.1	21.2 to 25.7	> 25.7
دختران ۱۱ ساله	< 10.1	10.1 to 20.4	20.5 to 24.8	> 24.8
دختران ۱۲ ساله	< 10.1	10.1 to 20.3	20.4 to 24.7	> 24.7
دانش و درک				
دختران ۸ ساله	< 4.8	4.8 to 6.6	6.7 to 7.3	> 7.3
دختران ۹ ساله	< 5.0	5.0 to 6.9	7.0 to 7.7	> 7.7
دختران ۱۰ ساله	< 5.3	5.3 to 7.3	7.4 to 8.1	> 8.1
دختران ۱۱ ساله	< 5.5	5.5 to 7.6	7.7 to 8.4	> 8.4
دختران ۱۲ ساله	< 5.6	5.6 to 7.8	7.9 to 8.6	> 8.6
اعتماد به نفس و انگیزه				
دختران ۸ ساله	< 16.2	16.2 to 22.3	22.4 to 24.8	> 24.8
دختران ۹ ساله	< 16.2	16.2 to 22.5	22.6 to 24.8	> 24.8
دختران ۱۰ ساله	< 16.2	16.2 to 22.5	22.6 to 24.8	> 24.8
دختران ۱۱ ساله	< 16.2	16.2 to 22.5	22.6 to 25.0	> 25.0
دختران ۱۲ ساله	< 16.3	16.3 to 22.5	22.6 to 25.0	> 25.0

امتیاز کلی در بررسی پسران

تفسیر و بررسی امتیاز کلی کودک و امتیازات حوزه:

	مبتدی	در حال پیشرفت	مطلوب	عالی
امتیاز کل سواد بدنی (حداکثر ۱۰۰)				
پسران ۸ ساله	< 47.3	47.3 to 65.3	65.4 to 72.7	> 72.7
پسران ۹ ساله	< 48.8	48.8 to 67.4	67.5 to 75.0	> 75.0
پسران ۱۰ ساله	< 49.8	49.8 to 68.7	68.8 to 76.4	> 76.4
پسران ۱۱ ساله	< 50.2	50.2 to 69.3	69.4 to 77.1	> 77.1
پسران ۱۲ ساله	< 51.6	51.6 to 71.1	71.2 to 79.1	> 79.1
توانمندی بدنی				
پسران ۸ ساله	< 13.4	13.4 to 19.4	19.5 to 22.0	> 22.0
پسران ۹ ساله	< 13.7	13.7 to 19.9	20.0 to 22.5	> 22.5
پسران ۱۰ ساله	< 14.0	14.0 to 20.3	20.4 to 23.0	> 23.0
پسران ۱۱ ساله	< 14.3	14.3 to 20.8	20.9 to 23.6	> 23.6
پسران ۱۲ ساله	< 14.9	14.9 to 21.6	21.7 to 24.5	> 24.5
رفتار روزانه				
پسران ۸ ساله	< 8.8	8.8 to 22.3	22.4 to 26.9	> 26.9
پسران ۹ ساله	< 8.8	8.8 to 22.3	22.4 to 26.9	> 26.9
پسران ۱۰ ساله	< 8.8	8.8 to 22.3	22.4 to 26.9	> 26.9
پسران ۱۱ ساله	< 8.8	8.8 to 22.3	22.4 to 26.9	> 26.9
پسران ۱۲ ساله	< 8.8	8.8 to 22.3	22.4 to 26.9	> 26.9
دانش و درک				
پسران ۸ ساله	< 4.4	4.4 to 6.4	6.5 to 7.2	> 7.2
پسران ۹ ساله	< 4.7	4.7 to 6.8	6.9 to 7.6	> 7.6
پسران ۱۰ ساله	< 5.0	5.0 to 7.2	7.3 to 8.1	> 8.1
پسران ۱۱ ساله	< 5.2	5.2 to 7.5	7.6 to 8.4	> 8.4
پسران ۱۲ ساله	< 5.3	5.3 to 7.6	7.7 to 8.5	> 8.5
اعتماد به نفس و انگیزه				
پسران ۸ ساله	< 16.3	16.3 to 23.0	23.1 to 25.3	> 25.3
پسران ۹ ساله	< 16.7	16.7 to 23.3	23.4 to 25.7	> 25.7
پسران ۱۰ ساله	< 16.8	16.8 to 23.5	23.6 to 26.0	> 26.0
پسران ۱۱ ساله	< 16.8	16.8 to 23.7	23.8 to 26.0	> 26.0
پسران ۱۲ ساله	< 16.8	16.8 to 23.7	23.8 to 26.2	> 26.2

پیام مناسب برای هر دسته تفسیری

کارشناس	* والدین	کودک
کودک‌انی که سفر سواد بدنی خود را آغاز می‌کنند ، تازه شروع به بدست آوردن توانمندی بدنی، دانش، انگیزه یا رفتارهای روزانه مورد نیاز یک سبک زندگی بدنی فعال می‌کنند. پیشرفت آن‌ها به سمت سواد بدنی بیشتر، به حمایت و تشویق قابل توجهی نیاز دارد.	کودک شما به تازگی سفر سواد بدنی خود را آغاز می‌کند و شروع به کسب توانمندی بدنی، دانش، انگیزه و یا رفتارهای روزانه مورد نیاز برای شیوه زندگی بدنی فعال می‌کند. پیشرفت آن‌ها به سمت سواد بدنی بیشتر، به حمایت و تشویق قابل توجهی نیاز دارد.	شما به تازگی شروع به سفر سواد بدنی خود کرده‌اید و شروع به دستیابی به مهارت‌های مورد نیاز خود می‌کنید. از مادر یا پدر یا یک فرد بزرگسال دیگر بپرسید که چگونه می‌توانید بهتر حرکت کنید، انعطاف‌پذیری بهتری داشته باشید، قوی‌تر شوید، بیشتر یاد بگیرید و از طریق یک سبک زندگی بدنی فعال‌تر، بیشتر لذت ببرید.
کودک‌انی که در حال پیشرفت در سفر سواد بدنی هستند و از توانمندی بدنی، دانش، انگیزه یا رفتارهای روزمره‌ای برخوردارند که برای کودکان در همان سن معمولی است. پیشرفت به سمت سواد بدنی بیشتر، باعث افزایش مزایای سلامتی می‌شود که احتمال زیاد می‌توانند آن را بدست آورند.	کودک شما در حال پیشرفت در سفر سواد بدنی خود است و از توانمندی بدنی، دانش، انگیزه یا رفتارهای روزمره‌ای برخوردار است که برای کودکان در همان سن معمولی است. پیشرفت به سمت سواد بدنی بیشتر، باعث افزایش مزایای سلامتی می‌شود که احتمال زیاد می‌توانند آن را بدست آورند.	شما در حال پیشرفت در سفر سواد بدنی خود هستید، می‌توانید حرکت کنید، خود را بکشید، از عضلات خود استفاده کنید، درک کنید و از فعالیت بدنی همانند دیگر کودکان هم سن خود لذت ببرید.
کودک‌انی که در مسیر سواد بدنی در سطح مطلوبی هستند و از توانمندی بدنی، دانش، انگیزش و یا رفتارهای روزمره‌ای برخوردارند که معمولاً با مزایای سلامتی یک سبک زندگی بدنی فعال همراه است. تشویق و پشتیبانی، کودک را قادر می‌سازد تا سواد بدنی خود را به سمت سطح عالی ادامه دهد.	کودک شما در مسیر سواد بدنی در سطح مطلوبی است و از توانمندی بدنی، دانش، انگیزش و یا رفتارهای روزمره‌ای برخوردار است که معمولاً با مزایای سلامتی یک سبک زندگی بدنی فعال همراه است. تشویق و پشتیبانی، کودک شما را قادر می‌سازد تا سواد بدنی خود را به سمت سطح عالی ادامه دهد.	شما در مسیر سواد بدنی از سطح مطلوبی برخوردار می‌باشید. می‌توانید حرکت کنید، خود را بکشید، از عضلات خود استفاده کنید، درک کنید و از انجام فعالیت بدنی به گونه‌ای لذت ببرید که در نهایت باید مزایای سلامتی سبک زندگی فعال را برای شما به ارمغان آورد.
کودک‌انی که در مسیر سواد بدنی خود در سطح عالی هستند و از توانمندی بدنی، دانش، انگیزه یا رفتارهای روزمره‌ای برخوردار است که با مزایای اساسی سلامتی همراه است. تشویق و پشتیبانی، کودک را قادر می‌سازد تا همزمان با رشد و پیشرفت، مسیر ترقی را ادامه دهد.	کودک شما در مسیر سواد بدنی خود در سطح عالی است و از توانمندی بدنی، دانش، انگیزه یا رفتارهای روزمره‌ای برخوردار است که با مزایای اساسی سلامتی همراه است. تشویق و پشتیبانی، کودک شما را قادر می‌سازد تا همزمان با رشد و پیشرفت، مسیر ترقی را ادامه دهد.	شما در مسیر سواد بدنی خود عالی هستید. می‌توانید حرکت کنید، خود را بکشید، از عضلات خود استفاده کنید، درک کنید و از فعالیت بدنی به گونه‌ای لذت ببرید که در نهایت باید مزایای سلامتی یک زندگی بدنی فعال را برای شما به ارمغان آورد.

* به عنوان یک ولی، شما بیشترین تأثیر را در انتخاب نگرش و فعالیت فرزندان خواهید داشت. کودکانی که والدینشان از سبک زندگی فعال آن‌ها به‌طور جدی حمایت می‌کنند، به احتمال زیاد افراد فعالی در زندگی خواهند شد. سطح فعالیت دوران کودکی در دوران بزرگسالی ادامه پیدا خواهد کرد، بنابراین شما فرصت بسیار خوبی برای کمک به کودکان در مسیر انتخاب‌های مثبت زندگی او دارید. شما می‌توانید با فعال بودن خود به

فرزندان خود نیز برای داشتن مسیر فعال کمک کنید، شرایط را فراهم نمایید تا فرزندان بتوانند ورزش‌های تیمی را تجربه کنند، همچنین به تماشای فعالیت آن‌ها در رشته‌ها و فعالیت‌های ورزشی بنشینید و آن‌ها را به فعال بودن و انتخاب یک شیوه فعال روزانه تشویق کنید.

ایده‌هایی برای توسعه سواد بدنی از طریق دسته و طبقه تفسیری

کارشناس	* والدین	کودک
از زمانی که این کودک در مراقبت شما است استفاده کنید تا او بتواند میزان سواد بدنی آن‌ها را افزایش دهید. سعی کنید درحالی که مشغول توضیح یک تکلیف هستید، مدت زمان نشستن آن‌ها را کاهش دهید. زمانی را برای بازی آزاد اختصاص دهید تا آن‌ها بتوانند در فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برند، شرکت کنند. تأکید کنید که روش‌های زیادی برای افزایش فعالیت روزانه افراد وجود دارد. کودکان را برای انجام فعالیت‌ها، با در نظرگیری سطوح مختلف سواد بدنی گروه بندی کنید. در برنامه خود با کودکان فعالیت انجام دهید، فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برند و در آن خوب هستند را انتخاب کنید، زیرا این مساله باعث تسهیل انگیزش آن‌ها برای بالا بردن میزان سواد بدنی می‌شود.	قبل از مدرسه: کودکان را تشویق کنید که برای رفتن به مدرسه از پیاده‌روی، دوچرخه، کفش اسکیت و اسکیت‌بورد استفاده کنند. به همراه دیگر والدین، همه در یک خط و دست در دست هم با پیاده‌روی به مدرسه بروید (walking bus). اگر دور از محل مدرسه زندگی می‌کنید، بخشی از مسیر را با وسیله طی کنید و بقیه را راه بروید. پس از مدرسه: فرزندان را تشویق کنید که به جای ماندن در خانه و تماشای تلویزیون و یا انجام بازی‌های کامپیوتری، بیرون بروند، یک برنامه چرخشی را با والدین دیگر که تمایل دارند تا به نظارت کودکان در هنگام بازی‌های خیابانی بپردازند، سازماندهی کنید. کودک خود را به انجام بازی‌های رایگان در پارک و یا حیاط خانه تشویق کنید و با کودکان بازی کنید. در حال پخت شام، موسیقی بگذارید و با فرزندان برقصید. فرزندان را در تیم‌های ورزشی ثبت نام کنید.	قبل از مدرسه: راه بروید، دوچرخه‌سواری کنید، اسکیت کنید یا با اسکیت‌بورد به مدرسه بروید. اگر دور از محل مدرسه زندگی می‌کنید، بخشی از مسیر را با وسیله طی کنید و بقیه را راه بروید. در مدرسه: گرم به هوا بازی کنید، در زمان ناهار طناب بازی کنید و به‌طور فعال در تمام کلاس‌های ورزشی خود شرکت کنید. تا می‌توانید در کلاس‌های تربیت بدنی به صورت انفرادی و یا تیمی بازی کنید. پس از مدرسه: اگر شما بعد از مدرسه وقت دارید، به زمین بازی یا پارک بروید و فوتبال، گرم به هوا و فریزبی بازی کنید. آهنگ مورد علاقه خود را پخش کنید و دور تا دور اتاق نشیمن برقصید. در حیاط خلوت خانه خود، با دوستان و یا خانواده خود ورزش‌های مختلفی را انجام دهید. با همسایگان خود هاکی خیابانی بازی کنید. تعطیلات آخر هفته: به پارک بروید. در زمستان به سورتمه سواری و یا اسکی بروید، آدم برفی و یا خانه یخی درست کنید و فرشتگان برفی بسازید. در روزهای بارانی، در چاله‌های آب بپرید. برای رفتن به فروشگاه و یا خانه دوستان به جای استفاده از ماشین می‌توانید پیاده بروید و یا دوچرخه سواری کنید.

کودک	* والدین	کارشناس
حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت روزانه می‌تواند به شما کمک کند: سلامتی خود را بهبود بخشید، در مدرسه بهتر عمل کنید، آمادگی بدنی خود را بهبود بخشید، قوی‌تر شوید، از بازی کردن با دوستان لذت ببرید، احساس شادتری داشته باشید، وزن بدن خود را در حالت سالم حفظ کنید و مهارت‌های جدید را یاد بگیرید. سعی کنید فعالیت‌هایی را انجام دهید که باعث شود شما به مدت سه روز در هفته به‌طور عمیق نفس بکشید، به عنوان مثال: دویدن، شنا کردن، اسکی و دوچرخه سواری. سعی کنید سه روز در هفته فعالیت‌هایی را انجام دهید که عضلات شما را تقویت کند: به عنوان مثال: پریدن، لی‌لی کردن، طناب‌کشی، بالا رفتن از درخت و بالا رفتن از میله‌های بازی و یا سکسکه رفتن.	با تأکید بر اینکه فعالیت بدنی بیشتر با فواید سلامتی بیشتر همراه است، اطمینان حاصل کنید که همیشه فرزند خود را تا جای ممکن به فعال بودن تشویق می‌کنید. مطمئن شوید که کودک شما هر روز حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام می‌دهد. فعالیت‌هایی همچون: دویدن، شنا کردن، اسکی و دوچرخه سواری برای این امر بسیار عالی است. کودک خود را تشویق کنید حداقل ۳ روز در هفته فعالیت‌هایی را انجام دهد که باعث تقویت عضلات و استخوان‌های آن‌ها می‌شود. پریدن، لی‌لی کردن، طناب‌کشی، بالا رفتن از درخت و بالا رفتن از میله‌های بازی و یا سکسکه رفتن گزینه‌های بسیار خوبی است. به دنبال فرصت‌ها باشید تا فعالیت بدنی جدیدی را امتحان کنید که توانایی انجام مهارت‌های جدید را امکان‌پذیر می‌سازد و دامنه وسیعی از علایق و فرصت‌ها را به همراه دارد.	با تأکید بر اینکه فعالیت بدنی بیشتر با فواید سلامتی بیشتر همراه است، کودک را تشویق کنید تا در حد امکان فعال باشد. یک کودک فعال را به عنوان الگو مثبت با یک کودکی که کمتر تحرک دارد همراه کنید تا برای کمک به یکدیگر ترغیب شوند. مطمئن شوید که کودک شما هر روز حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام می‌دهد. به دنبال فرصت‌هایی باشید که بتوانید با کودک تمریناتی را برای تقویت عضلات و استخوان‌ها انجام دهید. به عنوان مثال: پریدن، سکسکه رفتن و بالا رفتن. در صورت امکان، تلاش کنید و اطمینان حاصل کنید که فعالیت‌هایی با شدت متوسط در جلسات خود مانند دو، دو سرعت یا بازی را انجام دهید. توصیه می‌شود حداقل ۳ روز در هفته فعالیت‌های تقویت‌کننده استخوان و عضلات و نیز فعالیت‌هایی با شدت متوسط انجام شود.

نتایج حاصل از آزمون CAPL-2، تنها یک تصویر لحظه‌ای از مسیر سواد بدنی کودک شرکت‌کننده در آزمون می‌باشد و بسیاری از پروتکل‌های ارزیابی در این آزمون به همکاری، انگیزه و تلاش کودک بستگی دارد.



حوزه رفتار روزانه

حوزه رفتار روزانه

ارزیابی رفتار روزانه شامل میزان فعالیت بدنی کودک می‌باشد که به‌طور عینی یا ذهنی ارزیابی شده است. فعالیت بدنی به‌طور مستقیم با استفاده از گام شمار و به‌طور غیرمستقیم از طریق ارزیابی آخرین سوال موجود در پرسشنامه مربوط به سواد بدنی اندازه‌گیری می‌شود (به عنوان مثال، تعداد روزهای هفته که کودک درگیر فعالیت‌هایی است که به دنبال آن تنفس عمیق تر و ضربان قلب بیشتر می‌شود).



محاسبه امتیاز حوزه رفتار روزانه

امتیاز مولفه‌های رفتار فعالیت بدنی از طریق شمارش گام‌های شمار و همچنین از طریق خوداظهاری فعالیت‌های روزمره محاسبه می‌گردد. مقادیر گام فعالیت بدنی، اعتبار بیشتری نسبت به پرسشنامه فعالیت بدنی هفتگی دارد، زیرا اندازه‌گیری مستقیم فعالیت توسط گام شمار در طی ۷ روز، نسبت به اندازه‌های پرسشنامه خوداظهاری، از اساس اندازه‌گیری عینی‌تری برخوردار می‌باشد.

امتیاز حوزه رفتار روزانه (۳۰ امتیاز)، براساس تعداد گام‌های ثبت شده توسط گام شمار محاسبه می‌شود (برای کسب جزئیات بیشتر به صفحه ۳۵ مراجعه کنید).

$$\text{امتیاز مولفه گام شمار (حدود ۰ تا ۲۵ امتیاز)} + \text{در امتیاز مولفه MVPA (حدود ۰ تا ۵ امتیاز)} = \text{امتیاز رفتار روزانه (حدود ۰ تا ۳۰ امتیاز)}$$

* توصیه می‌شود که کودکان برای دستیابی به مزایای سلامت مطلوب حاصل از سبک زندگی بدنی فعال، باید حداقل ۱۲۰۰۰ گام در روز بردارند (کولای و همکاران، ۲۰۱۲).

تفسیر و بررسی امتیاز حوزه رفتار روزانه

	میتدی	در حال پیشرفت	مطلوب	عالی
دختران				
۸ ساله	< 10.8	10.8 to 21.6	21.7 to 26.2	> 26.2
۹ ساله	< 10.7	10.7 to 21.5	21.6 to 26.1	> 26.1
۱۰ ساله	< 10.5	10.5 to 21.1	21.2 to 25.7	> 25.7
۱۱ ساله	< 10.1	10.1 to 20.4	20.5 to 24.8	> 24.8
۱۲ ساله	< 10.1	10.1 to 20.3	20.4 to 24.7	> 24.7
پسران				
۸ ساله	< 8.8	8.8 to 22.3	22.4 to 26.9	> 26.9
۹ ساله	< 8.8	8.8 to 22.3	22.4 to 26.9	> 26.9
۱۰ ساله	< 8.8	8.8 to 22.3	22.4 to 26.9	> 26.9
۱۱ ساله	< 8.8	8.8 to 22.3	22.4 to 26.9	> 26.9
۱۲ ساله	< 8.8	8.8 to 22.3	22.4 to 26.9	> 26.9

پیام امتیاز حوزه رفتار روزانه

مبتدی: شما حرکت خود را در مسیر کسب رفتار روزانه مورد نیاز برای سبک زندگی فعال بدنی آغاز کرده‌اید. لذت بیشتری ببرید و با تلاش برای افزایش فعالیت بدنی روزانه و نیز با کاهش زمان بی‌حرکی و نشستن ثابت، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید.

در حال پیشرفت: شما در حال پیشرفت به سمت کسب دستورالعمل‌های مورد نیاز برای رفتار روزانه هستید. امتیاز رفتار روزانه شما، مشابه با امتیاز کودکان همسنتان می‌باشد. لذت بیشتری ببرید و با تلاش برای افزایش فعالیت بدنی روزانه و نیز با کاهش زمان بی‌حرکی و نشستن ثابت، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید.

مطلوب: شما به سطح مطلوبی از رفتار روزانه دست یافته‌اید. این به این معنی است که شما مزایای سلامتی را از سبک زندگی فعال بدنی کسب کرده‌اید. توانایی و کار عالی خود را با تلاش برای انجام فعالیت بدنی بیشتر و با کاهش صرف زمان برای بی‌حرکی، نشستن و تماشای تلویزیون حفظ کنید.

عالی: تبریک می‌گوییم، شما با فعالیت روزانه، در حال انجام یک کار عالی و فوق‌العاده می‌باشید. این بدان معنی است که شما مزایای سلامتی بسیاری را از سبک زندگی بدنی فعال خود کسب کرده‌اید. این روش برتر خود را ادامه دهید.



هدف:

برای ارزیابی رفتار روزانه با
شمارش تعداد گام‌های
برداشته‌شده در هر روز

پایه و اساس:

دانستن اینکه چقدر کودکان
در طول روز حرکت می‌کنند،
عنصر مهمی از سواد بدنی
است.



نحوه اجرا و مدیریت آزمون

هر کودک یک گام شمار، یک برگه گزارش و یک برگه اطلاعات دریافت می‌کند. دستگاه گام شمار می‌بایست در روز اول آزمون، بین شرکت‌کنندگان توزیع شود و پس از ۷ روز استفاده کامل مجدداً جمع‌آوری شود (معمولاً در روز دوم آزمون).

پس از تحویل دستگاه گام شمار به هر کودک، توضیحاتی در مورد نحوه استفاده از دستگاه و نحوه ضبط و ثبت نتایج باید ارائه شود. کودکان بایستی با دنبال کردن مراحل آموزشی، گام شمار را به درستی به خود متصل نمایند. نحوه قراردادن گام شمار بر روی کمر بند را به کودکان آموزش دهید، به‌طوری که دستگاه بر روی برجستگی استخوان لگن در سمت راست بدن قرار گیرد. تاکید داشته باشید که دستگاه باید هر روز در یک مکان یکسانی نسبت به روز قبل قرار بگیرد. زمانی که همه کودکان گام شمارهای خود را بر روی بخش مورد نظر متصل کردند، در این مرحله نحوه بازشدن دستگاه و نیز نحوه استفاده از کلید آغازگر (reset)، برای صفرکردن تعداد گام‌ها را به کودکان توضیح دهید. از کودکان بخواهید تا زمان و تاریخ تنظیم مجدد گام شمار در هر روز را ذیل گزینه "روز اجرا" (practice day) در جدول گزارش گام شمار وارد کنند. علاوه بر این، از کودکان بخواهید تا گام شمار را حتماً به صورت صحیح ببندند و بر این موضوع تاکید داشته باشید که در صورت باز بودن دستگاه، هیچ گامی ثبت نخواهد شد. دستورالعمل‌های کامل استفاده از گام شمار را به کودکان توضیح دهید و به هرگونه سوالی که ممکن است در ذهن آن‌ها ایجاد شود پاسخ دهید.

نحوه آمادگی برای آزمون

تجهیزات/ فضای مورد نیاز:

- گام شمار به همراه شماره شناسایی منحصر به فرد برای هر کودک
- برگه گزارش برای هر کودک
- برگه اطلاعات برای هر کودک

آماده سازی:

- کپی از برگه گزارش
- کپی از برگه اطلاعات
- شماره شناسایی کودک و شماره شناسایی گام شمار مربوطه را ضبط و ثبت کنید.
- از عملکرد صحیح گام شمار اطمینان حاصل کنید (به عنوان مثال، چند قدم بردارید و از محاسبه درست دستگاه مطمئن شوید).

دستورالعمل‌های مورد نیاز برای شرکت‌کننده

موارد زیر را به هر کودکی که باید از گام شمار استفاده کند آموزش دهید:

۱. از گام شمار در طی ۷ روز کامل و بدون وقفه استفاده کنید و به محض دریافت دستگاه، از روز اول ادامه دهید (روزی که شما دستگاه را دریافت و نحوه شروع به نصب آن را می‌آموزید، روز اجرا و یا "practice day" می‌باشد).
۲. در پایان هر روز و در زمان رفتن به رختخواب، تعداد گام‌های ثبت شده را یادداشت کنید.
۳. در زمان رفتن به رختخواب، دستگاه را جدا کنید و آن را بر روی میز کنار تخت خود قرار دهید. صبح و به محض بیدار شدن از خواب، مجدداً آن را بر روی محل مورد نظر مشابه روز قبل بگذارید.
۴. زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، تعداد شمارش گام‌های ثبت شده روز قبل بر روی دستگاه را صفر کنید.
۵. دکمه شروع دوباره (reset button) را در هیچ زمان دیگری از روز فشار ندهید.
۶. هرگز در آب از گام شمار استفاده نکنید (در حمام، زیر دوش، در استخر و غیره).
۷. در صورت موافقت مربی ورزش خود، شما می‌توانید در طول انجام ورزش‌های تیمی و بازی‌های گروهی نیز از گام شمار استفاده کنید.
۸. اگر مجبور به پوشیدن لباس‌های تنگ نظیر لباس ژیمناستیک هستید، در این حالت شما می‌توانید روی آن شلوارک بپوشید و یا می‌توانید به جای آن، کمربندی را برای نصب دستگاه ببندید.
۹. اگر به هر دلیلی در طول روز مجبور به جدا کردن گام شمار بودید، مدت زمان عدم استفاده از دستگاه و نیز علت آن را در برگه گزارش یادداشت کنید.
۱۰. در صورت داشتن هرگونه سوال، با آزمونگر خود تماس بگیرید.



فرم مناسب- بایدها و نبایدها برای استفاده از گام شمار



انجام ندهید

گام شمار نباید هیچگاه به جیب شلوار و یا حلقه کمر بند متصل کنند.



انجام دهید

گام شمار را همیشه مستقیماً به شلوارک و شلوارتان متصل کنید و بند ایمنی آن را در جیبتان بگذارید.



انجام ندهید

گام شمار نباید هیچگاه از بند ایمنی متصل به آن آویزان باشد.



دستورالعمل‌های استفاده از گام شمار برای والدین / پشتیبان

امروز به کودک شما یک گام شمار داده شده است تا بتواند فعالیت بدنی خود را به عنوان بخشی از مراحل شرکت در آزمون کانادایی ارزیابی سواد بدنی اندازه‌گیری کند. این برگه دستورالعمل و همچنین برگه گزارش گام شمار را در اختیار کودک شما قرار داده‌ایم، تا اطلاعات مربوط به خود را در جدول تکمیل کنید. لطفاً برای پرکردن روزانه جدول تعداد گام‌ها به کودکان کمک کنید و پس از پایان ۷ روز کامل استفاده از دستگاه، برگه گزارش را به همراه گام شمار بازگردانید.

گام اول: لطفاً از کودک خود بخواهید که از گام شمار در طی مدت ۷ روز کامل و پشت سر هم استفاده کند؛ صبح روز بعد و به محض بیدار شدن کودک شروع به استفاده از دستگاه نمایید. (روزی که کودک شما گام شمار را دریافت کرده است، به عنوان روز تمرین (practice day) در نظر گرفته می‌شود).

- برای بازکردن گام شمار، قفل و ضامن آن را به بالا و پایین بکشید.
- لطفاً از کودکان بخواهید تا گام شمار را هر روز صبح (پیش از استفاده مجدد از گام شمار در روز) باز کند و سیستم شمارش آن را پس از حصول اطمینان از ثبت آن در برگه گزارش بر روی صفر تنظیم و شمارش گام‌های روز قبل را پاک کند.
- لطفاً از آنجاییکه گام شمار در برابر آب مقاوم نیست اطمینان حاصل کنید که دستگاه گام شمار خیس نشود.
- اگر کودک شما در هر زمانی نیاز به بازکردن گام شمار داشت (به عنوان مثال، در زمان استخر و یا دوش گرفتن)، لطفاً مدت زمان استفاده نکردن از دستگاه را در برگه گزارش وارد کنید. به محض اینکه کودک شما از آب خارج شد، اطمینان حاصل نمایید که کودک گام شمار را مجدداً نصب نماید.
- دستگاه گام شمار آسیب و صدمه‌ای به کودک شما نخواهد زد و کودک می‌تواند در طول انجام ورزش نیز از آن استفاده کند. از مربی، مدرس و یا داور مربوطه بخواهید تا به کودک اجازه استفاده از گام شمار را در طول این یک هفته بدهد. در صورتی که مربی، مدرس و یا داور اصرار بر عدم استفاده از گام شمار داشت، لطفاً مدت زمان عدم استفاده از دستگاه، علت و فعالیت انجام شده در طول زمان استفاده نکردن از گام شمار را در برگه گزارش ثبت کنید.

گام دوم: لطفاً قبل از خوابیدن، تعداد گام‌های روزانه را در برگه گزارش یادداشت کنید.

- زمان دقیق نصب گام شمار، زمان عدم استفاده از گام شمار و زمانی که گام شمار را از بدن جدا می‌کنید (در زمان قبل از خواب) و تعداد گام‌های برداشته شده را در ستون‌های ارائه شده ثبت کنید.
- از کودک خود بخواهید که گام شمار را در طول روز بر روی لباس خود متصل نگه دارد. گام شمار تنها در زمان بسته بودن و در قاب آن عمل می‌کند.

- لطفاً از کودک خود بخواهید تا دکمه شروع مجدد (reset button) را در هر زمان دیگر غیر از زمان بیدار شدن و اتصال مجدد گام شمار فشار ندهد. فشار دکمه شروع مجدد در هر زمانی غیر از اول صبح، همه اطلاعات مربوط به آن روز تا آن زمان را پاک می‌کند و داده‌های آن روز را نامعتبر می‌سازد. اگر این اتفاق به‌طور تصادفی رخ داد، لطفاً در برگه گزارش یادداشت کنید و از کودکان بخواهید که برای یک روز اضافی دیگر در طول هفته و یا در آخر هفته از گام شمار استفاده کند (به منظور جایگزین کردن روز از دست رفته).

گام سوم: لطفاً به محض اتمام ۷ روز، بلافاصله برگه گزارش کامل شده را به همراه گام شمار برگردانید.
در صورت مواجه شدن با هرگونه مشکل، لطفاً با [شماره] یا [ایمیل] ارتباط برقرار کنید.

سوالات رایج

سوال	پاسخ
آیا می‌توانم هنگام بازی در مسابقات هاکی یا فوتبال (یا سایر ورزش‌های تهاجمی)، گام شمار را همراه داشته باشم؟	هنگام بازی یک مسابقه هاکی یا فوتبال (یا سایر ورزش‌های تهاجمی) ما از شما می‌خواهیم تا هر زمان که می‌توانید گام شمار را به همراه داشته باشید، بنابراین سعی کنید در تمام تمرینات ورزشی و بازی‌های تیمی خود، آن را به همراه داشته باشید. اگر مربی از شما خواسته است تا گام شمار را بردارید، توضیح دهید که در آزمون ارزیابی سواد بدنی شرکت کرده‌اید و قرار است آن را تا حد ممکن همراه داشته باشید. اما اگر مربی به شما می‌گوید باید آن را جدا کنید، گام شمار را کنار بگذارید و فقط زمان عدم استفاده و فعالیتی را که در این زمان انجام داده‌اید را در برگه گزارش ثبت کنید.
آیا می‌توانم گام شمار را در هنگام شنا همراه داشته باشم؟	دستگاه گام شمار ضد آب نیست، بنابراین اگر می‌خواهید به مکانی بروید که احتمال خیس یا مرطوب شدن آن وجود دارد، لطفاً از آن استفاده نکنید. قبل از دوش گرفتن، حمام رفتن و یا شنا کردن آن را کنار بگذارید و بلافاصله پس از بیرون آمدن از آب دوباره آن را متصل کنید. لطفاً زمان عدم استفاده و فعالیتی را که در این زمان انجام داده‌اید را در برگه گزارش ثبت کنید.
اگر دکمه شروع مجدد را به‌طور تصادفی فشار بدهم چه اتفاقی می‌افتد؟	برای جلوگیری از این اتفاق، فقط گام شمار را در شب و قبل از رفتن به رختخواب برای ثبت تعداد گام‌ها، باز کنید. اگر در طول روز گام شمار را باز نکنید، هیچ فرصتی برای شما وجود ندارد که به‌طور تصادفی دکمه شروع مجدد را فشار دهید و قدم‌های خود را برای آن روز از دست بدهید. اگر بنا به دلایلی اقدام به ریست گام شمار کردید، این مطلب را در برگه ثبت گزارش بنویسید. اینکه چه مدت آن روز گام شمار را به همراه داشته‌اید و هر فعالیتی که در آن شرکت کرده‌اید را در برگه گزارش ثبت کنید. لطفاً برای جایگزین کردن اطلاعات از دست رفته یک روز اضافی از دستگاه استفاده کنید.
اگر مجبور به پوشیدن لباس رقص یا ژیمناستیک شوم و جایی برای قرار دادن گام شمار وجود نداشته، چه باید بکنم؟	شما می‌توانید گام شمار را بر روی کمر بند یا شلوارکی که روی لباس‌های رقص یا ژیمناستیک خود پوشیده‌اید، متصل کنید. اطمینان حاصل کنید که گام شمار در جای مناسب (بالای لگن راست) قرار دارد و کمر بند محکم بسته شده است.
آیا گام شمار به من آسیب می‌رساند؟	گام شمار به شما آسیب نمی‌رساند و اگر روی آن بیفتید، شکسته نمی‌شود.
چه اتفاقی می‌افتد اگر صبح فراموش کنم گام شمار را ببندم؟ آیا می‌توانم بقیه روز، آن را متصل کنم؟	حتماً هنگام شب گام شمار را کنار تخت خود قرار دهید، تا بستن دستگاه اولین کاری باشد که بعد از بیدار شدن از خواب انجام می‌دهید. اگر فراموش کردید که بعد از بیدار شدن آن را ببندید، به محض به یاد آوردن، آن را متصل کنید و سپس مدت زمان عدم استفاده را در برگه ثبت گزارش ثبت کنید.

نحوه ثبت امتیاز توسط گام شمار

- داده‌های گام شمار در برگه گزارش شرکت‌کننده ثبت می‌شود.
- برای هر روز کاملی که گام شمار را پوشیدید در جدول ذکر نمایید که از گام شمار استفاده شده است. علاوه براین، تعداد گام‌های برداشته شده را نیز در محل مورد نیاز در جدول پر نمایید.
- اگر گام شمار را در طول روز جدا کردید، لطفا مدت زمان آن را دقیقاً یادداشت نموده به ما اطلاع دهید.

برگه گزارش گام شمار

روز تمرین!	زمان روشن کردن دستگاه صبح / شب	زمان خاموش کردن دستگاه صبح / شب	#تعداد گام‌های برداشته شده	آیا از گام شمار در تمام طول روز استفاده شده است؟ ☐ بله هرگز دستگاه را از خودم جدا نکرده‌ام. ☐ خیر تعداد ساعات از دست رفته:
------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---

روز	تاریخ	ساعت بیدار شدن در صبح	ساعت خواب در شب	#تعداد گام‌های برداشته شده	آیا از گام شمار در تمام طول روز استفاده شده است؟ ☐ بله هرگز دستگاه را از خودم جدا نکرده‌ام. ☐ خیر تعداد ساعات از دست رفته:
۱					☐ بله هرگز دستگاه را از خودم جدا نکرده‌ام. ☐ خیر تعداد ساعات از دست رفته:
۲					☐ بله هرگز دستگاه را از خودم جدا نکرده‌ام. ☐ خیر تعداد ساعات از دست رفته:
۳					☐ بله هرگز دستگاه را از خودم جدا نکرده‌ام. ☐ خیر تعداد ساعات از دست رفته:
۴					☐ بله هرگز دستگاه را از خودم جدا نکرده‌ام. ☐ خیر تعداد ساعات از دست رفته:
۵					☐ بله هرگز دستگاه را از خودم جدا نکرده‌ام. ☐ خیر تعداد ساعات از دست رفته:
۶					☐ بله هرگز دستگاه را از خودم جدا نکرده‌ام. ☐ خیر تعداد ساعات از دست رفته:
۷					☐ بله هرگز دستگاه را از خودم جدا نکرده‌ام. ☐ خیر تعداد ساعات از دست رفته:

امتیاز داده‌های مربوط به گام شمار (به عنوان مثال، شمارش گام‌های روزانه) براساس کنوانسیون‌های منتشر شده می‌باشد (لاروچ^۱ و همکاران، ۲۰۱۱). برگه گزارش گام شمار می‌بایست دقیقاً بررسی شده و تعداد کل گام‌های برداشته شده در طول هر روز ثبت شود. علاوه براین، روزهای هفته (شنبه تا چهارشنبه) و روزهای آخر هفته (پنج شنبه و جمعه) نیز بایستی مشخص شده باشند.

شمارش گام‌های گام شمار به منظور شناسایی داده‌های از دست رفته و نامعتبر می‌بایست بررسی شود. روز معتبر و صحیح داده گام شمار، مطابق با معیارهای زیر می‌باشد:

۱. بین ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰۰ گام در طول روز (بابایو^۲ و همکاران، ۲۰۱۰؛ تودور لاک^۳ و همکاران، ۲۰۰۹)
۲. حداقل ۱۰ ساعت استفاده از گام شمار، با توجه به زمان ثبت شده در برگه گزارش که در آن مدت زمان استفاده و عدم استفاده را نشان می‌دهد. (کولی^۴ و همکاران، ۲۰۱۰؛ آیسمنن^۵ و همکاران، ۲۰۰۷)
۳. حداقل ۳ روز معتبر در اندازه‌گیری گام شمار مورد نیاز است (تودور لاک و همکاران، ۲۰۰۹).

روزهای از دست رفته

برای بخشی از امتیاز حوزه رفتار روزانه، حداقل ۴ روز شمارش گام شمار مورد نیاز می‌باشد و با توجه به آن، میانگین روزانه تعداد گام محاسبه می‌شود. اگر در طول زمان استفاده از گام شمار، ۴ روز و یا بیشتر به‌طور معتبر ثبت شده باشد، میانگین روزانه تعداد گام‌ها را با استفاده از اطلاعات موجود محاسبه کنید. اگر تنها ۳ روز دارای اطلاعات معتبر و صحیح در دسترس باشد، تعداد گام برای یک روز اضافی نیز به‌طور تصادفی از میان این ۳ روز می‌بایست انتخاب شود. به عنوان مثال، روز اول با تعداد گام‌های اولین روز مورد تایید، برابر می‌باشد. روز دوم، با تعداد گام‌های دومین روز مورد تایید برابر می‌باشد. و روز سوم نیز، با تعداد گام‌های سومین روز مورد تایید برابر می‌باشد. و اگر روز معتبر دیگری در دسترس نیست، حال به منظور تعیین تعداد یک روز از دست رفته، شما می‌توانید برای انتخاب عدد تصادفی بین ۱ تا ۳ از کامپیوتر استفاده کنید. اگر کامپیوتر در دسترس نمی‌باشد، می‌توانید تاس بیندازید تا عددی بین ۱ تا ۳ روی تاس نشان داده شود. به عنوان مثال، اگر به‌طور تصادفی عدد ۲ انتخاب شد، تعداد گام‌های برداشته شده در دومین روز را به جای اطلاعات روز از دست رفته وارد کنید (در این حالت، روز دوم و روز چهارم دارای تعداد گام‌های مساوی می‌باشند).

¹ Larouche

² Pabayo

³ Tudor-Locke

⁴ Colley

⁵ Eisenmann

ارزش عددی	تعداد گام ها	ارزش عددی	تعداد گام ها
13	10,000 - 10,499	0	1,000 - 1,999
14	10,500 - 10,999	1	2,000 - 2,999
15	11,000 - 11,499	2	3,000 - 3,999
16	11,500 - 11,999	3	4,000 - 4,999
17	12,000 - 12,499	4	5,000 - 5,999
18	12,500 - 12,999	5	6,000 - 6,499
19	13,000 - 13,499	6	6,500 - 6,999
20	13,500 - 13,999	7	7,000 - 7,499
21	14,000 - 14,999	8	7,500 - 7,999
22	15,000 - 15,999	9	8,000 - 8,499
23	16,000 - 16,999	10	8,500 - 8,999
24	17,000 - 17,999	11	9,000 - 9,499
25	18,000 - 30,000	12	9,500 - 9,999

گزارش خود اظهاری تعداد روزهایی که کودک در طی آن حداقل برای ۶۰ دقیقه فعالیت داشت براساس آخرین سوال مطرح شده در پرسشنامه CAPL-2 برداشت می گردد:

ارزش عددی	تعداد روزها
0	0 یا 1 روز
1	2 روز
2	3 روز
3	4 روز
4	5 روز
5	6 روز

تشریح و بررسی امتیاز رفتار فعالیت بدنی

دستورالعمل‌های فعلی ارائه شده در زمینه فعالیت بدنی برای کودکان ۵ تا ۱۷ سال، توصیه می‌کند که در طول روز حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید (MVPA) باید توسط کودک انجام شود. کالی و همکارانش (۲۰۱۲) عنوان کردند که تعداد ۱۲,۰۰۰ گام روزانه معادل حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید (MVPA) می‌باشد.

با این که HALO، جهت فرآیند کار در CAPL2 از این معیار استفاده نمود ولی به منظور تفسیر داده‌های گام شمار رهنمودهای دیگری نیز وجود دارد: به عنوان مثال رئیس شورای ورزش و تناسب اندام (۲۰۰۵)، در طول روز برای پسران ۱۳,۰۰۰ گام و برای دختران ۱۱,۰۰۰ گام را توصیه می‌کند. تودور لاک و همکاران نیز (۲۰۰۴) برای دختران ۱۲,۰۰۰ گام و برای پسران ۱۵,۰۰۰ گام را در طول روز توصیه می‌کند. HALO، سطح فعالیت‌های بدنی کودکان ۸ تا ۱۲ سال را همچنان تحت نظارت و بررسی داشته و در صورت لزوم، سیستم امتیازدهی را نیز در آینده به روزرسانی خواهد نمود.

	آغازین	پیش رونده	مطلوب	عالی
دختران (اندازه گیری در تعداد گام های روزانه)				
8 ساله	< 8,059	8,059 to 11,999	12,000 to 15,643	> 15,643
9 ساله	< 7,814	7,814 to 11,999	12,000 to 15,168	> 15,168
10 ساله	< 7,569	7,569 to 11,999	12,000 to 14,692	> 14,692
11 ساله	< 7,324	7,324 to 11,999	12,000 to 14,217	> 14,217
12 ساله	< 7,079	7,079 to 11,999	12,000 to 13,742	> 13,742
پسران (اندازه گیری در تعداد گام های روزانه)				
8 ساله	< 8,892	8,892 to 11,999	12,000 to 17,980	> 17,980
9 ساله	< 8,655	8,655 to 11,999	12,000 to 17,500	> 17,500
10 ساله	< 8,417	8,417 to 11,999	12,000 to 17,020	> 17,020
11 ساله	< 8,180	8,180 to 11,999	12,000 to 16,539	> 16,539
12 ساله	< 7,942	7,942 to 11,999	12,000 to 16,059	> 16,059

** براساس داده‌های جمع‌آوری شده از بیش از ۱۰,۰۰۰ کودک کانادایی

پیام امتیاز رفتار فعالیت بدنی

طبقه مبتدی: شما حرکت خود را در مسیر کسب رفتار فعالیت بدنی مورد نیاز برای زندگی به سبک زندگی فعال بدنی را آغاز کرده‌اید. لذت بیشتری ببرید و تا جای ممکن با تلاش برای افزایش فعالیت بدنی، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید. هرچه بیشتر حرکت کنید، بهتر است.

در حال پیشرفت: شما در حال پیشرفت در مسیر رفتار فعالیت بدنی روزانه مورد نیاز برای زندگی به سبک فعالیت بدنی، قرار دارید. امتیاز رفتار روزانه فعالیت بدنی شما، مشابه با امتیاز کودکان همسن شما می‌باشد. لذت بیشتری ببرید و تا جای ممکن، با تلاش برای افزایش فعالیت بدنی روزانه، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید.

مطلوب: شما به سطح مطلوبی از رفتار روزانه مورد نیاز برای سبک زندگی فعال بدنی دست یافته‌اید. این مساله به این معنی است که شما مزایای سلامتی را از سبک زندگی فعال بدنی خود کسب کرده‌اید. توانایی و کار عالی خود را با تلاش برای انجام فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید. هرچه بیشتر حرکت کنید، بهتر است.

عالی: تبریک می‌گوییم، شما با فعالیت روزانه، در حال انجام یک کار عالی و فوق‌العاده می‌باشید. این مساله به این معنی است که شما مزایای سلامتی بسیاری را از سبک زندگی بدنی فعال خود کسب کرده‌اید. این امری بسیار عالی است! این کار بزرگ را ادامه دهید!



هدف:

برای ارزیابی درک کودکان از
مشارکت خود در حداقل ۶۰
دقیقه فعالیت بدنی با شدت
متوسط روزانه

پایه و اساس:

توصیه می‌شود که کودکان
حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت
بدنی با شدت متوسط را در
هر روز انجام دهند تا احتمال
دستیابی به مزایای سلامتی
یک سبک زندگی فعال را
افزایش دهند.



نحوه آمادگی برای آزمون

چگونه مدیریت برگزاری آزمون

به بخش پرسشنامه مراجعه کنید. کودک باید آخرین سوال پرسشنامه CAPL-2 را تکمیل کند. همانطور که در بالا ذکر شد، دستورالعمل‌های فعالیت بدنی فعلی، توصیه می‌کنند که کودکان ۵ تا ۱۷ سال می‌بایست به‌طور میانگین در طول هر روز، حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید انجام دهند. آخرین سوال موجود در پرسشنامه CAPL-2، برای کودکان این سوال را مطرح می‌کند که آن‌ها هر چند وقت یکبار، حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه انجام می‌دهند. این چنین گزارش خوداظهاری فردی فعالیت روزانه می‌تواند با داده‌های حاصل از گام شمار فرد مقایسه شود تا بتواند درک ما را از فهم کودک در مورد سطح فعالیت بدنی خود افزایش دهد.

محاسبه امتیاز خود اظهاری فعالیت بدنی متوسط تا شدید

عالی	مطلوب	پیش رونده	آغازین	
دختران (معیارهای موجود در # روزهای گزارش شده)				
> 6	5 to 6	4	< 4	8 ساله
> 6	5 to 6	3 to 4	< 3	9 ساله
> 6	5 to 6	3 to 4	< 3	10 ساله
> 6	5 to 6	3 to 4	< 3	11 ساله
> 6	5 to 6	3 to 4	< 3	12 ساله
پسران (معیارهای موجود در # روزهای گزارش شده)				
> 6	5 to 6	4	< 4	8 ساله
> 6	5 to 6	4	< 4	9 ساله
> 6	5 to 6	4	< 4	10 ساله
> 6	5 to 6	4	< 4	11 ساله
> 6	5 to 6	4	< 4	12 ساله

بررسی و تشریح امتیاز خوداظهاری فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید خودآگاه

دختران و پسران (معیارهای # روزها)	امتیاز مرکب
تعداد روزهایی که کودک حداقل انجام 60 دقیقه فعالیت فیزیکی را گزارش داده است	
0 یا 1 روز	0
2 روز	1
3 روز	2
4 روز	3
5 روز	4
6 روز	5

پیام امتیاز خوداظهاری فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید

طبقه مبتدی: شما حرکت خود را در مسیر انجام حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه آغاز کرده‌اید. لذت بیشتری ببرید و با تلاش برای انجام ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید به صورت یک روز در میان، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید.

در حال پیشرفت: شما در حال پیشرفت در جهت انجام ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه می‌باشید. امتیاز شما مشابه با امتیاز کودکان همسن دیگر می‌باشد. لذت بیشتری ببرید و با تلاش برای افزایش میزان فعالیت بدنی هفتگی در طی ۱ یا ۲ بار در هفته، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید.

مطلوب: به سطح مطلوبی از انجام فعالیت بدنی در بیشترین روزهای هفته دست یافته‌اید. این مساله به این معنی است که شما دستورالعمل‌های پیشنهادی برای انجام فعالیت‌های بدنی مرتبط با سلامت در بین هم سالان خود را رعایت می‌کنید. توانایی و کار عالی خود را برای افزایش فعالیت خود در طی روز ادامه دهید به‌طوری‌که بتوانید به حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت روزانه دست یابید.

عالی: تبریک می‌گوییم، شما با انجام حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه، در حال انجام یک کار عالی و فوق‌العاده می‌باشید! این مساله به این معنی است که شما مزایای سلامتی بسیاری را از سبک زندگی بدنی فعال خود کسب کرده‌اید. این کار عالی را ادامه دهید!

دستورالعمل‌های فعالیت بدنی فعلی، توصیه می‌کنند که کودکان ۵ تا ۱۷ سال می‌بایست به‌طور میانگین در طول هر روز، ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید انجام دهند.



حوزه توانمندی بدنی

حوزه توانمندی بدنی

حوزه توانمندی بدنی، توانمندی بدنی کودک را برای شرکت در فعالیتهای بدنی ارزیابی می کند. حوزه توانمندی بدنی شامل اندازه گیری های آمادگی بدنی و عملکرد حرکتی می باشد. آمادگی بدنی از طریق اندازه گیری آمادگی هوازی و سطح استقامت اسکلتی-عضلانی ارزیابی می شود. عملکرد حرکتی نیز از طریق مهارت های اجرا شده، زمان تکمیل مهارت و دوره مهارت حرکتی ارزیابی می شود.

محاسبه امتیاز حوزه توانمندی بدنی

امتیاز کل حوزه توانمندی بدنی به صورت زیر محاسبه می شود :

$$\text{آزمون پلانک (۱۰ امتیاز)} + \text{امتیاز Pacer (۱۰ امتیاز)} + \text{امتیاز CAMSA (۱۰ امتیاز)} = \text{توانمندی بدنی (۰ تا ۳۰)}$$



برگه امتیازدهی فردی توانمندی بدنی

نام کودک:

تاریخ آزمون:

مکان آزمون:

سن کودک(سال)	جنسیت کودک دختر / پسر (دایره بکشید)	تعداد دور، دو رفت و برگشت در آزمون PACER(دور)	مسابقت دو رفت و برگشت در آزمون PACER ۱۵ متر یا ۲۰ متر
زمان پلانک(ثانیه)			
CAMSA زمان ۱(ثانیه)	CAMSA زمان ۲(ثانیه)	CAMSA امتیاز ۱	CAMSA امتیاز ۲

تفسیر امتیاز حوزه توانمندی بدنی

	آغازین	پیش رونده	مطلوب	عالی
دختران				
8 ساله	< 13.2	13.2 to 18.0	18.1 to 20.3	> 20.3
9 ساله	< 13.7	13.7 to 18.6	18.7 to 20.9	> 20.9
10 ساله	< 14.1	14.1 to 19.1	19.2 to 21.6	> 21.6
11 ساله	< 14.5	14.5 to 19.8	19.9 to 22.3	> 22.3
12 ساله	< 15.2	15.2 to 20.7	20.8 to 23.3	> 23.3
پسران				
8 ساله	< 13.4	13.4 to 19.4	19.5 to 22.0	> 22.0
9 ساله	< 13.7	13.7 to 19.9	20.0 to 22.5	> 22.5
10 ساله	< 14.0	14.0 to 20.3	20.4 to 23.0	> 23.0
11 ساله	< 14.3	14.3 to 20.8	20.9 to 23.6	> 23.6
12 ساله	< 14.9	14.9 to 21.6	21.7 to 24.5	> 24.5

** بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده از بیش از ۱۰۰۰۰ کودک کانادایی

پیام امتیاز حوزه توانمندی بدنی

مبتدی: شما حرکت خود را در مسیر توانمندی بدنی مورد نیاز برای یک سبک زندگی فعال بدنی آغاز کرده‌اید. لذت بیشتری ببرید و با تمرین مهارت‌های مربوط به آزمون‌های بدنی، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید. نمونه‌ای از این تمرین‌ها عبارت است از: دویدن، پریدن، گرفتن توپ، پرتاب کردن، شنا سوئدی رفتن و تمرین نگاه‌داشتن خود در حالت پلانک.

در حال پیشرفت: شما در حال پیشرفت در جهت داشتن توانمندی بدنی مرتبط با مزایای سلامتی می‌باشید. امتیازهای توانمندی بدنی شما، مشابه با امتیاز کودکان همسن دیگر می‌باشد. لذت بیشتری ببرید و با تمرین مهارت‌هایی همچون دویدن در حین پریدن، گرفتن، پرتاب کردن و شوت کردن، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید، همچنین مدت زمان بیشتری بدوید و زمان کمی طولانی‌تری را در حالت پلانک قرار بگیرید.

مطلوب: شما به سطح مطلوب پیشنهادی برای توانمندی بدنی دست یافته‌اید. این مساله به این معنا است که امتیازات شما در سطحی است که مرتبط با مزایای سلامتی می‌باشد. توانایی و کار عالی خود را با بهبود موقعیت‌های چالش برانگیز ادامه دهید. به عنوان مثال اگر فکر می‌کنید با انجام پلانک می‌توانید توانمندی بدنی خود را بیشتر ترغیب به افزایش نمایید، پس سعی کنید امتیاز پلانک خود را بهبود ببخشید.

عالی: تبریک می‌گوییم، شما با انجام مهارت‌های مربوط به توانمندی بدنی، در حال انجام یک کار عالی و فوق‌العاده می‌باشید. این مساله به این معنا است که امتیاز شما در سطحی مرتبط با حصول مزایای سلامتی برای شما می‌باشد. کار عالیتان را ادامه دهید!

هدف:

برای ارزیابی مهارت های حرکتی بنیادی مورد نیاز برای مشارکت در بازی فعالیت بدنی همسالان ، در فرمتی که حرکات معمولی و تنوع مهارت را شبیه سازی می کند.

پایه و اساس:

ارزیابی مهارت های حرکتی بنیادی باعث می شود تا توانایی بدنی کودک برای شرکت در بازی فعال افزایش یابد.



نحوه آماده شدن برای آزمون

تجهیزات/ فضا مورد نیاز:

- فضایی باز (۱۵ در ۵ متر)، با زمین صاف که برای دویدن و تغییر جهت ایمن باشد.
- نوار زمین سالن ورزشی
- ۶ حلقه ورزشی (با پهنای ۶۳ سانتی متر)
- * چنانچه حلقه در دسترس نباشد، شما می توانید با استفاده از نوار، حلقه هایی را بر روی زمین درست کنید که قطر آن ها ۶۳ سانتی متر باشد.
- ۶ مخروط (با ارتفاع ۳۰-۲۰ سانتی متر)
- ۱ توپ فوتبال
- ۱ توپ اسکولت^۱ (۷۰ میلی متر)
- ۱ نشان هدف مقوایی (طول ۶۱ سانتی متر و عرض ۴۶ سانتی متر یا طول ۲۴ اینچ در عرض ۱۸ اینچ)

^۱Squellet: توپ پلاستیکی شفاف با گلوله های پلاستیکی ریز در داخلش به ابعاد ۷ سانتی متر- این توپ معمولاً برای شعبده بازی و غیره کاربرد دارد.

نحوه اجرا آزمون

بررسی اجمالی اجرای آزمون

- پیش از تلاش برای ارزیابی کانادایی مهارت حرکتی و چابکی (CAMSA)، کودکان باید دو بار فیلم آموزشی را مشاهده نمایند. در اولین فیلم آموزشی CAMSA، آزمونگر به آرامی در مسیر تمام مراحل، حرکت می‌کند و هر مهارت را به‌طوری کامل به نمایش می‌گذارد تا تمامی معیارهای آن مهارت نشان داده شود. در طول نمایش فیلم، توضیحات کلامی نیز ارائه می‌شود تا بر کلمات کلیدی و اختصاری مهارت تاکید گردد (به صفحات بعدی مراجعه کنید). برای دومین بار، آزمونگر، آزمون CAMSA را با سرعت طبیعی و با حفظ میزان دقت مهارت به نمایش می‌گذارد.
- این نکته را توضیح دهید که هر کودک می‌تواند ۲ بار تمرین آزمایشی و به دنبال آن برای هر مرحله از ارزیابی دو بار تلاش نماید. علاوه براین، تاکید کنید بهترین امتیاز در صورت اتمام مراحل با بالاترین میزان سرعت و انجام بهترین مهارت ثبت خواهد شد.
- از هر کودک بخواهید تا ۲ تمرین آزمایشی را انجام دهد. توضیحات کلامی مطابق با پروتکل آزمون را ارائه دهید و علاوه براین، اصلاحات کلامی سریعی را در صورت انجام هر گونه اشتباه به صورت درجا ارایه کنید.
- از هر کودک بخواهید تا ۲ مرحله آزمایشی امتیاز/ زمان را انجام دهد. توضیحات کلامی باید براساس توصیفات موجود در پروتکل آزمون ارائه شود.

بررسی اجمالی اجرا آزمون

شرح پروتکل

۱. آزمونگر ۱، برای کودک زمان می‌گیرد و در انتهای خط پرتاب مخروط ۲ می‌ایستد.
۲. توپ اسکولت و توپ فوتبال، در دست (آزمونگر، مترجم) قرار دارد. آزمونگر ۱، هر وهله از آزمون را با گفتن "آماده، به خط (یا ثابت یا حاضر)، حرکت (یا رو)" آغاز می‌کند.
۳. گرفتن زمان، هنگامی شروع می‌شود که آزمونگر اعلام "حرکت" می‌کند و زمانی متوقف می‌شود که (در انتهای ایستگاه، مترجم) پای کودک به توپ فوتبال ضربه می‌زند.
۴. آزمونگر ۱، زمانی توپ را پرتاب می‌کند که کودک بعد از رسیدن به مخروط ۱، آماده گرفتن توپ می‌باشد و بعد از اینکه کودک به دور مخروط ۳ چرخید، آزمونگر توپ فوتبال را بر روی خط قرار می‌دهد.
۵. آزمونگر ۲، عملکرد هر یک از مهارت‌های کودک را امتیازدهی و ثبت می‌کند.
۶. برای هر مهارتی که به‌طور صحیح اجرا شود، یک امتیاز داده می‌شود.
۷. این مساله بسیار مهم است که آزمونگر ۱، توضیحات کلامی صریح و واضحی را برای هر مهارت در طول اجرای آزمون CAMSA ارائه دهد.

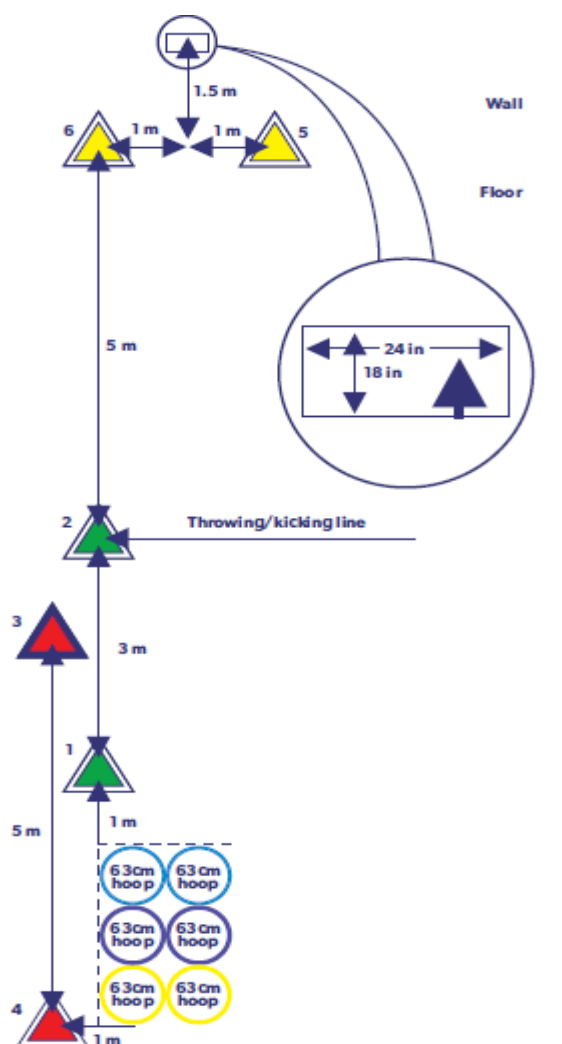
۸. ارائه توضیحات دقیق و موثر، این اطمینان را حاصل می‌کند که امتیاز و زمان ثبت شده بیشتر منعکس کننده مهارت حرکتی کودک در مقابل مهارت حافظه وی می‌باشد.

آماده سازی

با توجه به مراحل زیر، آزمون CAMSA را اندازه‌گیری و موقعیت‌گذاری کنید:

۱. هدف را طوری روی دیوار نصب کنید که بالای صفحه هدف، ۱/۵ متر بالاتر از سطح زمین باشد (به نمودار صفحه بعد مراجعه کنید).
۲. مرکز هدف را پیدا کنید. فاصله ۱ متر از سمت راست و سمت چپ مرکز هدف را اندازه‌گیری کنید و این موقعیت‌ها را بر روی زمین علامت‌گذاری کنید. مخروط ۵ و ۶ را در بالای این علائم قرار دهید.
۳. خط عمودی را تا دیوار هدف، با فاصله ۵ متر از مخروط ۶ اندازه‌گیری کنید. این موقعیت را علامت‌گذاری کنید و مخروط ۲ را بر روی این علامت قرار دهید. خط پرتاب و خط شوت کردن را (۲ متر طول) به طوری بر روی سطح زمین علامت‌گذاری کنید که موازی با هدف بر روی دیوار باشد (فاصله آن باید به اندازه فاصله بین مخروط ۵ و ۶ باشد).
۴. اندازه‌گیری خط عمود را از مخروط ۲ تا دیوار هدف، برای فاصله اضافی ۳ متر ادامه دهید. این موقعیت را بر روی سطح زمین علامت‌گذاری کنید و مخروط ۱ را بر روی این علامت قرار دهید.
۵. فاصله ۱ متر از مخروط ۱ (خطی که ادامه خط عمود به دیوار هدف باشد) را اندازه‌گیری و این نقطه را بر روی زمین علامت‌گذاری کنید.
۶. لبه سمت چپ حلقه آبی رنگ را در کنار خط دیوار هدف قرار دهید (در امتداد با مخروط ۱، مخروط ۲ و مخروط ۶)، اطمینان حاصل نمایید که جلوی حلقه، هم سطح با نشانگر می‌باشد (یک خط عمودی فرضی را ترسیم کنید که موازی با هدف دیوار باشد).
۷. حلقه‌های باقی‌مانده را در سه ردیف ۲ تایی قرار دهید. برای کاهش احتمال جابه‌جایی موقعیت حلقه و خطرات در حین رفت و آمد، تمام حلقه‌ها را به یکدیگر متصل کنید و سپس حلقه‌ها را با ایمنی کامل بر روی سطح زمین محکم کنید.
۸. ۱ متر از مرکز حلقه زرد رنگ سمت چپ را در جهت بیرون از سمت چپ حلقه و موازی با دیوار هدف اندازه‌گیری کنید. این نقطه را علامت‌گذاری کنید و مخروط ۴ را بر روی این علامت قرار دهید.
۹. فاصله ۵ متر را از مخروط ۴ به سمت عقب و عمود بر دیوار هدف اندازه‌گیری کنید. این نقطه را علامت‌گذاری کنید و مخروط ۳ را بر روی این علامت قرار دهید.

همه حلقه‌ها را با ایمنی به سطح زمین محکم کنید تا موقعیت شان را در هنگام ضربه خوردن حفظ کنند و خطرات حاصل از رفت و آمد کاهش یابد.



نحوه انجام آزمون و توضیحات مربوط به اجرا

حرکات	توضیحات
۱. با ایستادن در مقابل سمت راست حلقه زرد، آزمون را شروع کنید.	" زمانی که آماده حرکت بودید، من می‌گویم آماده، ثابت، حرکت "
۲. سه پرش جفت پا انجام دهید (مطابق تصویر، پرش‌ها از حلقه زرد رنگ سمت راست به سمت حلقه بنفش سمت راست و سپس حلقه آبی سمت راست خواهد بود). به سمت مخروط #۱ بدوید و سپس به مست چپ بچرخید تا در مقابل آزمونگر #۱ قرار گیرید.	" وقتی من گفتم "حرکت" شما جفت پا از میان حلقه ها می پرید "
۳. به حالت سرخوردن به پهلوی به سمت مخروط #۲ حرکت کنید و مخروط را لمس کنید. سپس جهت خود را تغییر دهید (به سمت آزمونگر بمانید) و به سمت مخروط شماره #۱ حرکت کرده و آن را لمس کنید.	"قسمت بعدی سرخوردن به پهلوی است. شما باید به جهتی حرکت کنید که آزمونگر را ببینید" "شما باید با حرکت سرخوردن خود را به مخروط سبز رنگ رسانده و آن را لمس کنید و سپس در حالی که هنوز هم آزمونگر را می‌بینید با حرکت سرخوردن برگردید و مخروط سبز رنگ دیگر را لمس کنید"
۴. شروع به حرکت به سمت خط پرتاب کنید، توپی را که توسط آزمونگر پرتاب می‌شود، بگیرید و در هر نقطه قبل از خط، آن را به سمت هدف پرتاب کنید.	"پس از اینکه حرکت سرخوردن تمام شد، من توپ را به سمت شما پرتاب می‌کنم، توپ را بگیرید و به سمت خط بدوید و پیش از اینکه از خط عبور کنید، آن را به سمت هدف پرتاب کنید"
۵. از روی خط و به دور مخروط #۲ بدوید تا به سمت بیرون مخروط #۳ برسید. با حرکت سکسکه مسیر بین مخروط #۳ تا مخروط #۴ را حرکت کنید و سپس به سمت حلقه ها باز گردید.	"پس از پرتاب توپ، دور مخروط سبز رنگ حرکت می‌کنید و سپس به سمت قسمت بیرون مخروط قرمز رنگ بدوید. وقتی به مخروط قرمز رسیدید تمام مسیر به سمت مخروط قرمز رنگ دیگر را با حرکت سکسکه طی کنید. شما باید بهترین حرکت سکسکه خود را انجام دهید. مخروط قرمز رنگ را نیز با حرکت سکسکه دور بزنید و سپس به سمت حلقه ها بازگردید"
۶. پس از رسیدن به مخروط #۴ و اطمینان از چرخیدن به دور آن، به سمت حلقه ها بیاوید و حرکت خود را به صورت یک پا و لی‌لی در هر حلقه شروع کنید.	"این بار شما باید با لی‌لی روی یک پا در همه حلقه ها فرود بیاوید. شما می‌توانید حلقه‌ها را به هر ترتیبی انجام دهید، اما باید در هر حلقه با پای یکسان به زمین بنشینید"
۷. پس از پایین آمدن در آخرین حلقه، به سمت خط ضربه بدوید و به سمت هدف، به توپ با پا ضربه بزنید (توپ را شوت کنید، مترجم).	پس از اینکه با یک پا در آخرین حلقه فرود آمدید، به سرعت به سمت توپ فوتبال بدوید و طوری با پا به آن ضربه بزنید (شوت کنید) که از بین دو مخروط زرد رنگ عبور کند. نیازی نیست که حتما توپ را به سمت هدف روی دیوار شوت کنید، چرا که آن مربوط به مرحله پرتاب کردن می‌باشد. به محض ضربه به توپ فوتبال، آزمون تمام شده است.

دستورالعمل‌ها و کلیدها

دستورالعمل ارائه شده توسط آزمونگر ۱ در طی ارزیابی کودک	
۱. زمانی که کودک در مقابل حلقه زرد راست ایستاده است، آماده رفتن است	"آماده، حاضر، حرکت"
۲. بلافاصله بعد از گفتن "حرکت"	"پرش جفت پا"
۳. به محض شروع پرش سوم	"حرکت سرخوردن به پهلو انجام داده و مخروط را لمس کن"
۴. به محض نزدیک شدن به مخروط #۲	"حرکت سرخوردن به پهلو انجام داده و مخروط را لمس کن"
۵. به محض نزدیک شدن به مخروط #۱	"توپ را بگیر"
۶. پس از پرتاب توپ	"بدو بالا به سمت خط و توپ را به سمت هدف پرتاب کن"
۷. زمانی که کودک آماده پرتاب می‌شود	"مخروط را دور بزن"
۸. زمانی که کودک از خط پرتاب عبور می‌کند و به سمت مخروط #۲ حرکت می‌کند	"حرکت سکسکه"
۹. زمانی که کودک بین مسیر مخروط #۳ و مخروط #۴ می‌باشد	"مخروط را دور بزن"
۱۰. زمانی که کودک دور مخروط #۴ حرکت می‌کند	"با یک پا در حلقه‌ها بپر"
۱۱. زمانی که در حال انجام پرش آخر است	"بدو و شوت کن به سمت وسط مخروط‌ها"



فرم مناسب

۱. از این مساله اطمینان حاصل کنید که کودکان کفش مناسبی پوشیده باشند و بند کفش‌شان را نیز محکم بسته باشند.
۲. مراقب باشید که کودکان منتظر برای اجرای آزمون CAMSA، هیچ‌گونه مزاحمتی برای کودکانی که در حال ارزیابی شدن هستند نداشته باشند (برای مثال، کاملاً از محیط آن‌ها دور باشند و غیره).
۳. تحقیقات نشان می‌دهد که حداقل ۲ تمرین آزمایشی و به دنبال آن ۲ زمان آزمایشی ضرورت دارد تا مطمئن شوید که امتیاز دقیق و قابل اعتماد کودک، انعکاسی از توانمندی حرکتی کودک در طی هر دو مرحله زمانی و امتیازی می‌باشد. اگر انجام ۴ مرحله آزمون برای هر کودک (۲ تمرین، ۲ مرحله آزمون زمانی/ امتیازی) امکان‌پذیر نباشد، امتیاز عملکرد حرکتی را می‌توان براساس دومین بخش امتیازی/ زمانی تخمین زد (۱ تمرین، ۲ مرحله زمانی/ امتیازی).
۴. رکورد اولین مرحله آزمون زمانی/ امتیازی را پس از اولین مرحله تمرین آزمایشی استفاده نکنید، زیرا زمانی که کودک آزمون را بیشتر از ۳ بار کامل کرده باشد، تاثیرات یادگیری مهمی در امتیاز آزمون CAMSA وجود دارد.

نحوه ثبت امتیاز CAMSA

۱. زمان آزمون، با نزدیک‌ترین دهم ثانیه توسط آزمونگر ۱ ثبت می‌شود.
۲. امتیاز عملکرد مهارت حرکتی، با استفاده از چک لیست و توسط آزمونگر ۲ ثبت می‌شود.
۳. ۱ امتیاز، به هر یک از معیارهای عملکرد مهارتی داده می‌شود (امتیاز کل مهارت، از ۱۴ نمره می‌باشد).
۴. در آنجایی که یکی از مهارت‌ها و یا مراحل آزمون به درستی انجام نشد، علامت "X" را در جدول مربوطه برگه امتیازدهی بگذارید.
۵. اگر عملکرد کودک از آزمون CAMSA، تحت تاثیر محیط خارجی قرار بگیرد (به عنوان مثال، اگر شخصی به‌طور ناگهانی در محیط اجرای آزمون وارد شد، و یا پرتاب آزمونگر به سوی هدف نبود) امتیاز آن بخش آزمون محاسبه نمی‌شود و تمرین جدیدی انجام می‌شود.

معیارهای کلیدی ارزیابی امتیاز CAMSA

هر مهارت انجام شده در طول آزمون CAMSA، با در نظرگیری یک یا چند معیار ارزیابی می‌شود. هر معیار مهارتی، به‌عنوان یک حرکت صحیح انجام شده (۱ امتیاز) و یا یک حرکت صحیح انجام نشده (۰ امتیاز) امتیازدهی می‌شود. هیچ‌گونه نمره بینابینی در این میان وجود ندارد.

پرش با ۲ پا (۲ امتیاز)

۱. ۳ پرش پی در پی، با ۲ پا (۱ امتیاز):
به سمت بالا بپرید و همزمان با دو پا بر روی زمین بیایید.
۲. هر دو پا با یکدیگر در یک حلقه به سمت پایین می‌آیند و حلقه را لمس نمی‌کنند (۱ امتیاز):
تنها یک پرش در هر حلقه (بدون هیچ پرش کوتاه اضافی در زمان پایین آمدن)، پرش صحیح از داخل یک حلقه به داخل حلقه دیگر، بدون لمس حلقه‌ها.

حرکت سرخوردن به پهلو (۳ امتیاز)

۱. در زمان حرکت سرخوردن به یک سمت، پاها و بدن هماهنگ با هم هستند (۱ امتیاز):
مهم نیست که در ابتدا حرکت کودک به کدام سمت باشد، پاها به یک سمت هدایت می‌شوند، پای دوم جای پای اول قرار می‌گیرد (قدم برداشتن به کنار)، شانه‌ها، مفاصل ران و پاها همگی در راستای یکدیگر و هماهنگ باهم هستند، صورت در زاویه ۹۰ درجه با مسیر حرکت قرار دارد، در صورتی که کودک هر دو بار به یک جهت برود، تنها ۱ امتیاز داده می‌شود. (به عنوان مثال، در زمان برعکس کردن جهت ۱۸۰ درجه می‌چرخد و رو به سمت مخالف خود می‌ایستد).
 ۲. در زمان برعکس کردن جهت به سمت مخالف، پاها و بدن در یک راستا قرار دارند (۱ امتیاز):
اگر کودک به جای برگشت مسیر و رفتن به سمت مخالف به ابتدای مسیر برگردد و سرخوردن را در همان مسیر و همان جهت انجام دهد نحوه امتیاز دهی مثل مورد ۱ می‌باشد.
 ۳. لمس مخروط با مرکز ثقل پایین و موقعیت ورزشکارانه (۱ امتیاز):
زانوها خم می‌شوند،
پا از هم جدا می‌شوند،
نه تنها دست‌ها، بلکه تمام بدن (به عنوان مثال، مرکز ثقل) برای لمس مخروط به سمت پایین خم می‌شوند، به‌طوریکه با ایستادن و موقعیت راه رفتن به کناره‌ها، زمانی از دست نمی‌رود،
اگر کودک در حین حرکت، مرکز ثقلش پایین باشد و به صورت ورزشکارانه‌ای بایستد منتها موفق به لمس کردن مخروط‌ها نگردد باز هم به کودک یک امتیاز داده می‌شود،
اگر شرایط مهارت حرکتی کودک یکبار احراز شود، در این شرایط امتیاز به کودک تعلق می‌گیرد (به عنوان مثال، لازم نیست برای کسب امتیاز، لمس هر دو مخروط را با موقعیت ورزشکارانه‌ای انجام دهد).
- در این شرایط امتیازی تعلق نمی‌گیرد: اگر کودک بدون احراز حالت متعادل ورزشکارانه‌ای، مخروط را لمس کند (به عنوان مثال، برای لمس مخروط، از کمر خم شود اما پاهای کودک صاف بماند).

گرفتن توپ (۱ امتیاز)

گرفتن توپ بدون استفاده از بدن به عنوان حایل (۱ امتیاز):
توپ به طور صحیح با یک یا دو دست گرفته می‌شود، بدون استفاده از بدن برای جلوگیری از افتادن توپ بر روی زمین، اگر توپ تحت هر شرایطی رها شود و به زمین بیفتد، امتیاز از دست می‌رود (به عنوان مثال، حتی اگر کودک توپ را به دلیل عدم پیش بینی پرتاب بیندازد).
استثناء: اگر پرتاب آزمونگر به طور صحیح نباشد، این حرکت پذیرفته نیست و کودک باید آزمون CAMSA را مجدداً از ابتدا آغاز کند.

پرتاب (۲ امتیاز)

۱. استفاده از پرتاب آبشاری برای ضربه به هدف (۱ امتیاز):
توپ به هدف اصابت می‌کند،
بازو از پشت به سمت جلو می‌آید و دست به بالای شانه‌ها می‌رود.
استفاده از پرتاب توپ از پهلوی، کماکان موجب کسب امتیاز می‌گردد (به عنوان مثال، پرتاب به سبک بازی بیسبال و یا کریکت).
۲. برای کمک به پرتاب، وزن خود را به توپ منتقل می‌کند و بدنش را می‌چرخاند (۱ امتیاز):
بازوها و شانه‌ها مسیر توپ را دنبال می‌کنند، بدن در ناحیه لگنی کمی می‌چرخد و پاها کمی از هم جدا می‌شوند، و برای کمک به پرتاب، وزن از پای عقب به پای جلو منتقل می‌شود، تمام بدن تحت کنترل و به صورت متعادل باقی می‌ماند.

سکسکه رفتن (۲ امتیاز)

۱. الگوی صحیح پا به صورت لی-گام-لی-گام (۱ امتیاز):
پای جلویی به نوبت جابه‌جا می‌شود.
۲. استفاده صحیح از بازوها (۱ امتیاز):
بازوها و پاها به نوبت جابه‌جا می‌شود،
موقعیت بازوها به حفظ تعادل کمک می‌کند.

حرکت لی لی با یک پا (۲ امتیاز)

۱. پریدن تنها با یک پا در هر حلقه (۱ امتیاز):
پریدن با همان پای یکسان در هر حلقه.
۲. در هر حلقه با یک لی لی و بدون برخورد با حلقه‌ها از آن‌ها عبور می‌کند (۱ امتیاز):
عدم برخورد با هیچ یک از حلقه‌ها،

بدون هیچ پرش کوتاهی برای حفظ تعادل بین حلقه‌ها.

ضربه با پا به توپ (۲ امتیاز)

۱. با روش صحیح ضربه زدن به توپ بین مخروطها (۱ امتیاز):
در بین مخروطها به توپ ضربه می‌زند و یا توپ به یکی از مخروطها برخورد می‌کند،
الگوی دویدن ملایم، زمانبندی مناسب ضربه‌زدن به توپ،
نباید به منظور ایجاد برخورد با توپ، روش انجام سریع و صحیح متوقف شود.
۲. برداشتن یک گام بلند در حین برداشتن آخرین گام قبل از ضربه (۱ امتیاز):
پایی که به توپ ضربه‌ای نمی‌زند (پای تکیه گاه) به صورت آزادانه‌ای مستقر می‌شود تا به دقت
ضربه‌زدن به توپ با پای دیگر کمک کند،
طول گام آخر قبل از اینکه این پا مستقر گردد بلندتر از گام‌های قبلی در مسیر رسیدن به توپ
می‌باشد.



برگه امتیاز آزمون CAMSA

مکان برگزاری آزمون:

تاریخ برگزاری آزمون:

آزمونگر ۱:

آزمونگر ۲:

شماره شناسایی:							
زمان (ثانیه)							
							سه پرش دو پایی به داخل و بیرون از حلقه های زرد / بنفش / آبی
							بدون هیچ پرش اضافی و بدون برخورد با حلقه ها
							قرارگیری بدن و پاها در هنگام سرخوردن در یک طرف
							قرارگیری بدن و پاها هنگام سرخوردن در جهت مخالف، در یک طرف
							لمس مخروط با مرکز ثقل پایین و موقعیت ورزشکارانه
							گرفتن توپ بدون افتادن و استفاده نکردن از بدن به عنوان حایل
							استفاده از پرتاب آبشاری برای ضربه به هدف
							انتقال وزن و چرخش بدن
							الگوی صحیح پرش با یک پا
							استفاده صحیح از دست ها (حرکت متناوب دست ها و پاها، چرخش بازوها برای حفظ تعادل)
							پريدن تنها با یک پا در هر حلقه
							عبور در هر حلقه با یک لی لی و عبور بدون برخورد با حلقه ها
							حرکت صحیح ضربه به توپ و برخورد با هدف
							افزایش طول گام در آخرین گام قبل از ضربه
							جمع کل

امتیازدهی آزمون CAMSA

توانمندی حرکتی از طریق نحوه عملکرد افراد در آزمون CAMSA ارزیابی می‌شود. هر دو امتیاز زمانی مورد نیاز برای انجام آزمون CAMSA (از ۱ تا ۱۴)، و معیار ارزیابی عملکرد مهارتی (از ۰ تا ۱۴) در این آزمون مورد سنجش قرار می‌گیرد. از آنجایی که کودکان دارای سواد بدنی بیشتر، قادر به کسب تعادل مطلوب بین سرعت و دقت در مهارت می‌باشند، زمان و امتیاز مهارتی با وزن مساوی امتیازگذاری می‌شود. امتیاز آزمون CAMSA، به یک روش یکسان برای همه کودکان و بدون توجه به سن کودک محاسبه می‌شود. با این حال، تفسیر و دسته‌بندی امتیاز کودکان با توجه به سن کودک متفاوت است. از کودکان بزرگتر انتظار می‌رود تا نسبت به کودکان کوچکتر عملکرد بهتری داشته باشند، بنابراین، اینگونه نیز انتظار می‌رود تا نمره خام کودک با توجه به سن او افزایش یابد. در نتیجه، کودکان برای ماندن در همان طبقه تفسیری قبلی، باید امتیاز بالاتری را کسب کنند.

CAMSA امتیاز مهارتی آزمون

توزیع امتیازات بین مهارت‌های انجام شده به شرح زیر می‌باشد:

۱. پرش با ۲ پا (حدود ۰ تا ۲)
۲. سرخوردن به پهلوی (حدود ۰ تا ۳)
۳. گرفتن توپ (حدود ۰ تا ۱)
۴. پرتاب توپ (حدود ۰ تا ۲)
۵. جهش (حدود ۰ تا ۲)
۶. لی‌لی با یک پا (حدود ۰ تا ۲)
۷. ضربه با پا (حدود ۰ تا ۲)

امتیاز مهارت به سادگی نشان دهنده تعداد کل مهارت‌هایی است که به‌طور صحیح انجام شده‌اند، بنابراین، امتیاز مهارتی در حوزه‌ای بین ۰ تا ۱۴ می‌باشد.

امتیاز زمانی آزمون CAMSA

با استفاده از داده‌های جمع‌آوری شده حاصل از آزمون ACPL-2، هنجارهای زمانی برای زمان عملکرد CAMSA محاسبه شده است و سپس به ۱۴ دسته تقسیم شده است، و برای هر کدام از آن‌ها یک ارزش عددی تعیین شد. زمان‌های سریع‌تر موجب کسب نمره بالاتر می‌شود.



امتیاز	زمان (ثانیه)
14	< 14
13	14 < 15
12	15 < 16
11	16 < 17
10	17 < 18
9	18 < 19
8	19 < 20
7	20 < 21
6	21 < 22
5	22 < 24
4	24 < 26
3	26 < 28
2	28 < 30
1	≥ 30

*** بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده از بیش از ۱۰۰۰۰ کودک کانادایی

در زمان محاسبه نمره کل آزمون CAMSA، امتیاز مهارتی و امتیاز زمانی حاصل از یک اجرای مشابه باید مورد استفاده قرار گیرد. امتیاز کل آزمون CAMSA به صورت زیر محاسبه می‌شود:

محاسبه امتیاز کل آزمون CAMSA

$$\text{امتیاز زمان} + \text{امتیاز مهارت} = \text{امتیاز کل تست CAMSA} = \text{بهترین امتیاز حاصل از اجرای آزمایشی 1 یا 2/2.8} \\ (\text{حدود 1 تا 14}) \quad (\text{حدود 0 تا 14}) \quad (\text{حدود 1 تا 28}) \quad (\text{امتیاز 10})$$

*** بالاترین امتیاز کل بدست‌آمده از اجرای ۱ و یا ۲، باید برای تفسیر توانمندی حرکتی و یا برای محاسبه امتیاز توانایی بدنی کودک مورد استفاده قرار گیرد.

تفسیر امتیاز CAMSA

	آغازین	پیش رونده	مطلوب	عالی
8 ساله	< 15	15 to 20	21	> 21
9 ساله	< 16	16 to 21	22	> 22
10 ساله	< 17	17 to 22	23	> 23
11 ساله	< 17	17 to 22	23 to 24	> 24
12 ساله	< 18	18 to 23	24 to 25	> 25
8 ساله	< 16	16 to 21	22 to 23	> 23
9 ساله	< 17	17 to 22	23	> 23
10 ساله	< 17	17 to 22	23 to 24	> 24
11 ساله	< 18	18 to 23	24 to 25	> 25
12 ساله	< 18	18 to 24	25 to 26	> 26

*** بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده از بیشتر از ۱۰۰۰۰ کودک کانادایی

پیام امتیاز CAMSA

طبقه مبتدی: شما حرکت خود را در مسیر مهارت‌های حرکتی مورد نیاز برای یک سبک زندگی فعال بدنی آغاز کرده‌اید. لذت بیشتری ببرید و با تمرین مهارت‌های مربوط به آزمون‌های بدنی، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید. نمونه‌ای از این تمرین‌ها عبارت است از: دویدن، پریدن، به پهلو راه رفتن، گرفتن، پرتاب کردن، جهیدن، لی‌لی کردن و ضربه زدن به توپ.

در حال پیشرفت: شما در حال پیشرفت در جهت کسب تمام مهارت‌های حرکتی مورد نیاز برای یک سبک زندگی فعال می‌باشید. امتیازات مهارت حرکتی شما، مشابه با امتیاز کودکان همسن دیگر می‌باشد. لذت بیشتری ببرید و با تمرین مهارت‌های ذیل در حین دویدن سعی کنید سلامت خود را بیشتر حفظ کنید. مهارت‌هایی که در حین دویدن می‌بایست انجام دهید شامل پریدن، به پهلو دویدن، گرفتن، پرتاب کردن و شوت کردن، لی‌لی کردن و اسکپی دویدن می‌باشد.

مطلوب: شما به سطح مطلوب پیشنهادی مهارت‌های حرکتی دست یافته‌اید. این مساله به این معنی است که امتیازات که در این رابطه کسب می‌کنید همراه با مزایای سلامتی برای شما می‌باشد. توانایی و کار عالی خود را با انجام هرکدام از مهارت‌های ذیل یکی پس از دیگری در حین دویدن بهبود بخشید. مهارت‌هایی نظیر پریدن، به پهلو دویدن، گرفتن، پرتاب کردن و شوت کردن، لی‌لی کردن و اسکپی دویدن.

عالی: تبریک می‌گوییم، شما با انجام مهارت‌های حرکتی، در حال انجام یک کار عالی و فوق‌العاده می‌باشید. این مساله به این معنی است که امتیاز شما در این رابطه همراه با مزایای بسیاری در ارتباط با سلامتی شما می‌باشد. کار عالیتان را ادامه دهید!

آمادگی هوازی: آزمون آمادگی ۱۵متر/ ۲۰ متر PACER (دویدن استقامت هوازی قلبی-تنفسی) (مردیت و ویلک، ۲۰۱۰)

هدف:

به منظور ارزیابی استقامت قلبی تنفسی

پایه و اساس:

آمادگی قلبی تنفسی، این مساله را مشخص می کند که آیا کودک استقامت لازم برای شرکت در بازی های فعال را دارد یا خیر



تجهیزات/ فضا مورد نیاز:

- متر نواری
- نوار چسب کف سالن
- فضای سالن (فضای دویدن علامت گذاری شده ۱۵ یا ۲۰ متری به علاوه فضایی (۱/۵ متر) برای دور زدن در دو انتها)
- باند با دستگاه پخش سی دی
- سی دی فیتنس گرام PACER
- ۲۰ مخروط

نحوه اجرا آزمون

مراحل آزمون را برای کودک به شرح زیر توضیح دهید:

"لطفا ابتدا مطمئن شوید که بندهای کفش شما محکم بسته شده است. در این مرحله از شما می خواهیم که تا حد امکان بدوید. در این حین، سی دی در حال پخش می باشد که در زمان های لازم بوق اخطار به صدا در خواهد آمد. زمانی که اولین صدای بوق را شنیدید، باید این قسمت را ترک کنید و سپس قبل از شنیدن صدای بوق بعدی، به قسمت دیگر برسید. به محض شنیدن صدای بوق بعدی، شما مجدداً به این قسمت برمی گردید. هر زمانی که صدای بوق را می شنوید، باید جهت مسیر دویدن خود را به سمت دیگر تغییر دهید. اگر قبل از صدای بوق به خط رسیدید، باید تا شنیدن صدای بوق بعدی صبر کنید و سپس مجدداً برگردید. صدای بوق به تدریج سریع تر به صدا در می آید، بنابراین در ادامه باید سریع تر بدوید. از شما می خواهیم تا قبل از شنیدن صدای بوق بعدی، تا جایی که می توانید تا انتهای خط بدوید. بنابراین، شما باید سرعت خود را به نحوی که هم خسته

نشوید و هم خیلی سریع نباشید تنظیم نمایید. مرحله اول آسان است، بنابراین در ابتدا خیلی سریع نمی‌دوید. اگر در ابتدا خیلی سریع بدوید، قطعاً سریع نیز خسته خواهید شد و نمی‌توانید تا مرحله مورد انتظار خود برسید.

رهنمودهایی برای آزمون شوندگان

۱. در حالت دو بایستید و مطمئن شوید که شما پشت خط شروع قرار گرفته‌اید.
۲. به محض شنیدن صدای اولین بوق، باید به سرعت گام بردارید تا اطمینان حاصل شود که قبل از شنیدن صدای بوق بعدی، از خط انتهای دیگر عبور کرده‌اید و به قسمت دیگر مسیر رسیده‌اید.
۳. هنگامی که شما به انتهای دیگر مسیر رسیدید، بچرخید و منتظر شنیدن صدای بوق بعدی شوید.
۴. به محض شنیدن صدای بوق بعدی، شروع به دویدن کنید تا به انتهای دیگر مسیر برسید. صدای بوق در هر دقیقه سریع‌تر و سریع‌تر می‌شود.
۵. هنگامی که صدای بوق سه‌تایی را می‌شنوید، به شما اعلام می‌کند که این مرحله را تکمیل کرده‌اید و سرعت و صدای بوق در حال سریع‌تر شدن است.
۶. هنگامی که صدای بوق سه‌تایی را می‌شنوید، توقف نکنید و به دویدن ادامه دهید.
۷. مسیر خود را به سمت خطوط همچنان ادامه دهید، تا زمانی که دیگر نتوانید قبل از شنیدن صدای بوق به انتهای مسیر برسید.
۸. زمانی که نتوانید در زمان مقرر به انتهای خط برسید، ما تنها یکبار این امر را به شما گوشزد می‌کنیم.
۹. هنگامی که اولین هشدار را به شما دادیم که باید سریع‌تر بدوید، شما می‌بایست بلافاصله بچرخید (مسیرتان را تغییر دهید) و به سمت انتهای خط با سرعت بدوید.
۱۰. دومین باری که شما نتوانید قبل از شنیدن صدای بوق بعدی به انتهای خط برسید در آن زمان است که کار شما به پایان می‌رسد.
۱۱. به یاد داشته باشید که باید تا جای امکان به مسیر خود ادامه دهید، بنابراین در مراحل ابتدایی آهسته‌تر حرکت کنید. سعی نکنید که در مراحل اول بسیار سریع‌تر از حد لازم بدوید.

فرم مناسب

مراحل آزمون را با پخش فیلم آموزشی به کودکان آموزش دهید و به آن‌ها اجازه دهید تا ۳ الی ۴ بار به‌طور آزمایشی همراه با بوق بدوند.

۱. کودکان با سرعت روبه افزایش، در یک مسیر ۲۰-۱۵ متری می‌دوند.
۲. در زمان شنیدن صدای بوق، ۱ پا باید از خط پایان عبور کرده باشد.
۳. کودکان باید قبل از دویدن در جهت برگشت، منتظر شنیدن صدای بوق شوند.
۴. اگر کودک برای اولین بار نتواند قبل از صدای بوق به خط برسد، باید بلافاصله بایستد، به سرعت بچرخد و سپس به دویدن تا انتهای مسیر ادامه دهد.
۵. به محض اینکه کودکی برای دومین بار هم نتواند به خط پایان مورد نظر برسد، باید کاملاً متوقف شود.

۶. هنگامی که کودکان آزمون PACER را تکمیل کردند، اطمینان حاصل کنید که با راه رفتن دور سالن خود را سرد کنند. اگر آزمونگر دوم نیز در دسترس باشد، باید بر کودکان نظارتی داشته باشد تا از سرد شدن صحیح بدن آنها مطمئن شود.

* PACER به عنوان یک فعالیت حذفی می‌باشد. هنگامی که کودک ۲ بار صدای بوق را از دست می‌دهد، حرکات او را ثبت کنید. علاوه بر این، زمانی که گروهی از کودکان را ارزیابی می‌کنید، متوقف کردن دوندۀ بعد از ۲ بار خطا، تفاوت عملکردی بین شرکت‌کنندگان کمتر ملموس می‌باشد. این مساله می‌تواند در حین ارزیابی، موجب پدیدآوردن یک محیط اجتماعی حمایت‌کننده برای کودکان شود، به‌طوری که در صورت داشتن رکوردهای پایین کماکان احساس تحقیر نمی‌کنند و می‌توانند با روحیه به شرکت در آزمون‌های بعدی‌شان ادامه دهند.

نحوه ثبت امتیاز

۱. دویدن از یک طرف به طرف دیگر (فاصله ۱۵ یا ۲۰ متر)، ۱ مسیر در نظر گرفته می‌شود.
۲. تعداد مسیرهای کامل شده توسط کودک را ثبت کنید.
۳. اولین مسیری را که کودک نتوانسته است قبل از صدای بوق به اتمام برساند را شمارش کنید، اما دومین مسیری که کودک قادر به رسیدن به انتهای خط قبل از صدای بوق نبود را جزو شمارش محسوب نکنید.
۴. تنها کفایت که پای کودک به خط برسد، نیازی نیست که بدن وی نیز از خط عبور کند.

برگه امتیاز آزمون PACER ۲۰-۱۵ متر

مکان برگزاری آزمون:

تاریخ برگزاری آزمون:

طول مسیر آزمون: ۱۵ متر / ۲۰ متر

شماره شناسایی	کارشناس	خط	دوره‌های کامل شده

محاسبه امتیاز استقامت قلبی تنفسی

استقامت قلبی تنفسی، از طریق آزمون ۲۰-۱۵ متر PACER محاسبه می‌شود. اگر آزمون PACER در مسیری به طول ۱۵ متر انجام شد، می‌توان امتیازات مربوطه را با استفاده از جدول موجود در پی نوشت E، به امتیاز ۲۰ متر تغییر داد. در این حالت، امتیاز کودکان بر اساس جدول زیر محاسبه می‌شود.

امتیاز مرکب	PACER 20 متر	امتیاز مرکب	PACER 20 متر
6 points	30 - 34 laps	0 points	< 5 laps
7 points	35 - 39 laps	1 point	5 - 9 laps
8 points	40 - 44 laps	2 points	10 - 14 laps
9 points	45 - 49 laps	3 points	15 - 19 laps
10 points	> 49 laps	4 points	20 - 24 laps
		5 points	25 - 29 laps

*** براساس داده‌های جمع‌آوری شده حاصل از بررسی بیش از ۱۰۰۰۰ کودک کانادایی

تفسیر امتیاز استقامت قلبی تنفسی

عالی	مطلوب	پیش رونده	آغازین	
دختران (معیارهای چرخش 20 متر)				
> 27	20 to 27	9 to 19	< 9	8 ساله
> 29	22 to 29	10 to 21	< 10	9 ساله
> 30	22 to 30	10 to 21	< 10	10 ساله
> 32	24 to 32	11 to 23	< 11	11 ساله
> 36	27 to 36	12 to 26	< 12	12 ساله

*** براساس داده‌های جمع‌آوری شده از بیش از ۱۰۰۰۰ کودک کانادایی

عالی	مطلوب	پیش رونده	آغازین	
پسران (معیارهای چرخش 20 متر)				
> 37	26 to 37	10 to 25	< 10	8 ساله
> 39	28 to 39	10 to 27	< 10	9 ساله
> 41	29 to 41	11 to 28	< 11	10 ساله
> 43	31 to 43	11 to 30	< 11	11 ساله
> 48	34 to 48	13 to 33	< 13	12 ساله

*** براساس داده‌های جمع‌آوری شده از بیش از ۱۰۰۰۰ کودک کانادایی

طبقه مبتدی: شما حرکت خود را در مسیر کسب تعداد مسیرهای آزمون PACER مورد نیاز برای داشتن سبک زندگی فعال بدنی آغاز کرده‌اید. لذت بیشتری ببرید و با افزایش مدت زمان پیاده‌روی و دویدن سلامت خود را بیشتر حفظ کنید و تا جای امکان بدوید. هرچه بیشتر تحرک داشته باشید، قطعاً بهتر است.

در حال پیشرفت: شما در حال پیشرفت در جهت رسیدن به تعداد مسیرهای توصیه شده آزمون PACER هستید. امتیاز آزمون PACER شما مشابه با امتیاز کودکان همسن دیگر می‌باشد. لذت بیشتری ببرید و با افزایش مدت زمان دویدن‌تان سلامت خود را بیشتر حفظ کنید.

مطلوب: شما به سطح مطلوب پیشنهادی تعداد مسیرهای آزمون PACER دست یافته‌اید. این مساله به این معنی است که امتیازات تعداد مسیر آزمون PACER شما، به اندازه کافی برای حصول مزایای سلامت برای شما می‌باشد. توانایی و کار عالی خود را با افزایش مدت زمان دویدن ادامه دهید.

عالی: تبریک می‌گوییم، شما در آزمون PACER خوب عمل کرده‌اید. امتیاز شما در این آزمون به حدیست که می‌توانید از مزایای زیاد سلامتی آن بهره‌مند باشید. کار عالی‌تان را ادامه دهید!





هدف:

به منظور ارزیابی استقامت عضلانی بالاتنه

پایه و اساس:

استقامت و قدرت بالاتنه مربوط به سلامت پشت، توانایی ثبات بدن و عملکرد اندام بالاتنه و پایین تنه است.

نحوه آمادگی برای آزمون

تجهیزات/ فضا مورد نیاز:

- تشکی که طول آن بیشتر از طول بدن کودک باشد.
- کرومتری که قادر به ثبت تناوب‌های ۱ ثانیه می‌باشد.

آماده سازی:

- تشک را بر روی زمین پهن کنید
- کودکان باید لباسی پوشیده باشند که بالاتنه و پاهای‌شان موقعیت مناسبی برای ارزیابی داشته باشد. توصیه می‌شود که به‌جای پوشیدن شلوارهای گشاد، از شلوارک یا شلوارهای تنگ به همراه تیشرت استفاده شود.

نحوه اجرای آزمون

روش انجام آزمون را با ارائه توضیحات زیر آموزش دهید:

"تیشنرت خود را جمع کنید تا من در حین انجام آزمون بتوانم موقعیت پشت و پای شما را ببینم. حرکت را با پایین رفتن بر روی دست‌ها و زانو‌ها آغاز کنید. سپس با دست‌ها تا به سمت آرنج‌هایتان پایین بروید، به‌طوری‌که آرنج‌های شما زیر شانه‌هایتان در یک موقعیت صاف قرار بگیرند. آرنج خود را با نوک انگشتان دست مخالف لمس کنید. سپس بازوهایتان را باز کنید و دستان خود را برابر با زمین قرار دهید. زمانی که آرنج و دستان شما در موقعیت مناسبی قرار گرفت، زانوهای خود را بلند کنید و پاهای خود را صاف کنید، به‌طوری‌که تنها انگشتان پای شما بر روی زمین باشد. انگشتانتان را زیر پاهایتان بچرخانید و پاهایتان را با یکدیگر در همان حالت نگه دارید. به

دستان خود نگاه کنید و با بدن‌تان خط کاملاً صافی درست کنید. زمانی که بدن شما از انگشتان پا تا آرنج‌ها در حالت صاف قرار گرفت، آزمون آغاز خواهد شد. از شما می‌خواهیم تا حد امکان در همین حالت خود را نگاه دارید. تمام تلاش خود را بکنید تا باسن یا شانه‌های شما به سمت پایین کشیده نشوند و یا باسن شما نیز به سمت بالا حرکت نکند. اطمینان حاصل کنید که آرنج‌ها و انگشتان پاهای شما بر روی زیرانداز قرار گرفته باشد. قبل از انجام آزمون تمرین کوتاهی به شما داده می‌شود تا متوجه شوید که در چه موقعیتی باید قرار بگیرید. پس از آن، زمان شما را محاسبه می‌کنیم. اگر بدن خم شود، در این زمان به شما تذکری می‌دهیم تا بتوانید مجدداً بدن‌تان را به سمت بالا صاف کنید، اما اگر برای دومین بار بدن شما خم شود، زمان را متوقف خواهیم کرد."

رهنمودهایی برای شرکت‌کنندگان

۱. کار را با قراردادن وزن‌تان بر روی دستان و زانوهای خود آغاز کنید.
۲. روی آرنج‌های خود قرار بگیرید و دست‌هایتان را طوری خم کنید که بتوانید با نوک انگشتانتان، آرنج‌های دست دیگران را لمس کنید.
- وقتی آرنج‌ها در فاصله صحیحی قرار گرفتند، شانه‌ها باید به‌طور صاف بالای آرنج‌ها قرار بگیرند.
۳. دست‌های خود را بر روی زمین قرار دهید و انگشت پاهایتان را به سمت عقب تا جایی حرکت دهید که بتوانید پاهایتان را از زانو صاف کنید.
۴. به دست‌های خود نگاه کنید و خط کاملاً صافی را از سر، و از میان شانه‌ها و باسن تا مچ پا درست کنید.
- در صورت نیاز، موقعیت بدن خود را اصلاح کنید.
۵. آیا می‌توانید احساس کنید که چگونه بدن شما از مچ پا تا سرتان در خط مستقیمی قرار گرفته است؟
۶. در این زمان می‌توانید استراحت کنید، اما حسی که از صاف بودن بدن‌تان در این حالت دارید را به خاطر بسپارید.
- تمرین آزمایشی قرارگرفتن بدن در موقعیت مناسب، نباید بیشتر از ۳۰ ثانیه طول بکشد. ارزیابی واقعی باید تنها پس از یک دوره استراحت انجام شود که حداقل ۴ برابر زمانی می‌باشد که صرف مرحله آزمایشی یادگیری قرار گرفتن در وضعیت مناسب این آزمون صرف شد.
۷. این بار قصد دارم مدت زمانی را محاسبه کنم که شما می‌توانید بدن‌تان را در حالت صاف و مستقیم مانند حالتی که آموزش دیدید حفظ کنید. بر روی آرنج‌های خود قرار بگیرید و دست‌هایتان را طوری خم کنید که نوک انگشتانتان بتواند آرنج‌های دست مقابلتان را لمس کند.
۸. هر دو دست خود را با هم بر روی زمین خم کنید و پاهایتان را در موقعیت صاف قرار دهید.
۹. به دست‌های خود نگاه کنید و با بدن‌تان خط کاملاً صاف و مستقیمی را درست کنید.

- توضیحاتی را در مورد هرگونه تغییرات بدن بیان کنید و شرکت‌کننده را برای ادامه آزمون تشویق کنید.



فرم نامناسب

در طول انجام آزمون، باید به چه چیزهایی دقت کرد:

مفصل ران در حالت بسیار پایینی قرار دارد



مفصل ران در حالت بسیار بالایی قرار دارد

لباس کودک به بدنش چسبیده نیست



پاها از هم جدا شده است



محاسبه امتیاز قدرت مرکزی تنه در حرکت پلانک

کل زمان حفظ موقعیت پلانک برای محاسبه امتیاز اجزاء این آزمون مورد استفاده قرار می‌گیرد.

امتیاز مرکب	تست پلانک (ثانیه)	امتیاز مرکب	تست پلانک (ثانیه)
امتیاز 6	ثانیه 70-79	امتیاز 0	ثانیه < 20
امتیاز 7	ثانیه 80-89	امتیاز 1	ثانیه 20-29
امتیاز 8	ثانیه 90-99	امتیاز 2	ثانیه 30-39
امتیاز 9	ثانیه 100-109	امتیاز 3	ثانیه 40-49
امتیاز 10	ثانیه > 110	امتیاز 4	ثانیه 50-59
		امتیاز 5	ثانیه 60-69

** براساس داده‌های جمع‌آوری شده از بیش از ۱۰۰۰۰ کودک کانادایی

تفسیر امتیاز قدرت مرکز بدن در حرکت پلانک

عالی	مطلوب	پیش رونده	آغازین	
دختران (معیار بر اساس ثانیه)				
> 89.3	59.5 to 89.3	24.4 to 59.4	< 24.4	8 ساله
> 92.2	61.5 to 92.2	25.2 to 61.4	< 25.2	9 ساله
> 95.2	63.5 to 95.2	26.0 to 63.4	< 26.0	10 ساله
> 98.2	65.4 to 98.2	26.8 to 65.3	< 26.8	11 ساله
> 101.2	67.4 to 101.2	27.6 to 67.3	< 27.6	12 ساله
پسران (معیار بر اساس ثانیه)				
> 101.0	72.1 to 101.0	12.4 to 72.0	< 12.4	8 ساله
> 103.8	75.0 to 103.8	15.2 to 74.9	< 15.2	9 ساله
> 106.7	77.8 to 106.7	18.1 to 77.7	< 18.1	10 ساله
> 109.5	80.7 to 109.5	20.9 to 80.6	< 20.9	11 ساله
> 112.4	83.5 to 112.4	23.8 to 83.4	< 23.8	12 ساله

** براساس داده‌های جمع‌آوری شده از بیش از ۱۰۰۰۰ کودک کانادایی

پیام امتیاز قدرت مرکزی بدن در حرکت پلانک

طبقه مبتدی: شما حرکت خود را در مسیر برخورداری از قدرت مرکزی تنه مورد نیاز برای سبک زندگی فعال بدنی آغاز کرده‌اید. لذت بیشتری ببرید و با تمرین حرکت پلانک بر روی زانوهایتان چندین بار در هفته، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید.

در حال پیشرفت: شما در حال پیشرفت در جهت برخورداری از قدرت بدنی هستید که مرتبط با مزایای سلامت برای شما می‌باشد. امتیاز حرکت پلانک شما، مشابه با امتیاز کودکان همسن دیگر می‌باشد. لذت بیشتری ببرید و

با تمرین حرکت پلانک بر روی انگشتان پا برای ۱ دقیقه در طی چندین بار در هفته، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید.

مطلوب: شما به سطح مطلوب پیشنهادی برای قدرت بدنی دست یافته‌اید. این مساله به این معنی است که امتیاز شما مرتبط با مزایای سلامت برای شما می‌باشد. توانایی و کار عالی خود را با انجام و تمرین چندین بار حرکت پلانک در طی هفته و نگاه‌داشتن هر چه بیشتر خود در حالت پلانک ادامه دهید.

عالی: تبریک می‌گوییم، شما در آزمون پلانک خوب عمل کرده‌اید. این بدین معنی است که امتیاز شما در رابطه با مزایای سلامت بسیاری برای شما می‌باشد. کار عالی‌تان را ادامه دهید!



حوزه توانمندی بدنی، توانایی بدنی کودک را در راستای شرکت در فعالیت‌های بدنی ارزیابی و بررسی می‌کند. در واقع حوزه توانمندی بدنی، اندازه‌گیری‌های مربوط به آمادگی بدنی و عملکرد حرکتی را شامل می‌شود.



پرسشنامه آزمون 2-CAPL

پرسشنامه آزمون 2-CAPL

حوزه دانش و درک، به ارزیابی دانش سواد بدنی کودک می‌پردازد. حوزه انگیزه و اعتماد به نفس، میزان اطمینان کودک به توانایی خود برای فعال بودن از نظر بدنی و همچنین میزان انگیزه وی برای شرکت در فعالیت بدنی را ارزیابی می‌کند. پرسشنامه آزمون 2-CAPL، هر دوی این ارزیابی‌ها را در بر می‌گیرد. این پرسشنامه را می‌توان با استفاده از فرمت کاغذ و مداد و یا به صورت آنلاین تکمیل کرد. با توجه به تجربه‌های به دست آمده ما تا به امروز، کودکان تمایل بیشتری نسبت به پرکردن پرسشنامه‌ها با فرمت آنلاین دارند، بنابراین، توصیه می‌شود هر زمان که موقعیت برای پرکردن آنلاین فراهم بود از این روش استفاده شود. نسخه آنلاین، مدت زمان پرکردن فرم و میزان خطا را به هنگام ورود داده‌ها به کامپیوتر کاهش می‌دهد و همچنین تضمین می‌کند که برای هر سوال پاسخی ارائه شود. علاوه بر این، ابزارهای آنلاین این امکان را فراهم می‌کند که کودکان بتوانند از طریق کاهش زمان نوشتن و نیز اختصار در زمان پرکردن بخشی از، به سرعت و با دقت بالا سوالات را تکمیل کنند. بهتر است پیش از بازبینی مواد آموزشی مرتبط، با پرسشنامه آزمون 2-CAPL آشنا شوید. (برای مشاهده مواد آموزشی، به وب سایت www.Capl-eclp.ca مراجعه کنید).

توضیح سؤالات

اغلب کودکان سؤالاتی در مورد مفهوم بعضی از کلمات می‌پرسند و از راهنما این توضیح را می‌خواهند که سوال چه چیزی را می‌پرسد. جدول زیر، لیست سؤالات رایج کودکان و نیز راهنمای نحوه پاسخ به سؤالات را بدون ارائه پاسخ نشان می‌دهد.

راهنمای کلی

۱. برای سؤالات چندگزینه‌ای، به کودکان بگویید که ابتدا گزینه‌های نادرست را مشخص کنند و سپس ببینند که چه گزینه‌ای باقی مانده است و سپس بهترین گزینه را حدس بزنند.
۲. اگر سؤالی درباره تمام فعالیت‌های مختلف کودکان، در طول یک سال از شما پرسیده شد (از جمله سؤالات فصلی، خانه‌های مختلف)، به آن‌ها بگویید که به کارهای انجام شده خود در طی هفته گذشته فکر کنند.
۳. اگر مطمئن نیستید که چگونه باید پاسخ دهید، به کودکان یادآوری کنید که ما فقط می‌خواهیم بدانیم که آن‌ها به چه چیزی فکر می‌کنند و بهترین پاسخ، همان چیزی است که آن‌ها به آن فکر می‌کنند.

سوال	توضیح سوال	پاسخ های احتمالی
چرا شما فعال هستید؟	"من متوجه نمی شوم که چه کاری را باید انجام دهم"	اغلب روخوانی اولین گزینه به همراه کودک، میزان درک سوال مورد نیاز را افزایش می‌دهد: برای راهنمایی کودک، سوال را اینگونه بازگو کنید: "بعضی از کودکان می‌گویند که آنها به این علت فعال هستند که فعال بودن برای آنها لذت بخش است. آیا شما با این دلیل موافق هستید یا مخالف؟"
شما چه احساسی درمورد فعال بودن دارید؟	به سوال بالا مراجعه کنید	
2	"من مفهوم قلبی- تنفسی را متوجه نمی شوم"	- آمادگی قلبی - تنفسی به معنای تناسب اندام هوازی و استقامتی است ... آیا قبلاً درباره هر یک از کلمات هوازی و یا استقامتی شنیده اید؟ - به گزینه ای فکر کنید که این مورد را شامل می‌شود، در این صورت چه گزینه ایی برای شما باقی می‌ماند. - بهترین گزینه را انتخاب کنید - نگران نباشید، ما تنها می‌خواهیم نظر شما را بدانیم.
5	"من معنای همه کلمات را نمی دانم"	- کلماتی که معنای آنها را می‌دانید توضیح دهید و سپس ببینید چه کلمه ایی، نامفهوم باقی می‌ماند. - گزینه صحیح را انتخاب کنید - نگران نباشید، این پرسشی است که برای کودکان بزرگتر نیز سخت می‌باشد - به یاد داشته باشید که ما تنها می‌خواهیم نظر شما را در این مورد بدانیم.
6	"اگر من مقدار کمی از تمرین را انجام دهم، آیا می‌توانم باز هم به آن اضافه کنم؟"	- بله، این سوال مطرح می‌شود که شما در هفته، به طور کل چند روز را به انجام تمرین های حداقل 60 دقیقه ایی می‌پردازید، بنابراین شما می‌توانستید در طول هفته، 2 بار فعالیت 30 دقیقه ای و یا 4 بار فعالیت 15 دقیقه ایی ... انجام دهید. همه این فعالیت ها در آن روز، به عنوان 60 دقیقه تمرین محاسبه می‌شود.
چه چیزی خیلی شبیه به من است؟	گاهی اوقات کودکان هر دو جنبه این سوال را در پرسشنامه کاغذی پاسخ می‌دهند.	به دو عبارت نگاه کنید و تصمیم بگیرید که کدام عبارت بیشتر به شما شبیه است. - دور عبارتی که بیشتر شبیه به شما است را خط بکشید و سپس عبارات دیگر را نادیده بگیرید. - هنگامی که تصمیم گرفتید کدام عبارت بیشتر شبیه به شما می‌باشد، در این زمان باید تصمیم بگیرید که آیا واقعا عبارت، کاملاً برای شما صحیح است یا تا حدودی درمورد شما صدق می‌کند.

*CSAPPA= خود ادراکی کودکان در مورد میزان انگیزه و علاقه‌شان برای انجام فعالیت بدنی (هی، ۱۹۹۲). این پرسش که "چه چیزی بیشتر شبیه به من است" توسط دکتر جان هی مطرح شده است و با اجازه وی، در ارزیابی سواد بدنی کانادا مورد استفاده قرار گرفته است. شایان ذکر است که هیچ تغییر، جایگزینی و یا انتشار این پرسشنامه، بدون اجازه کتبی دکتر جان هی، دانشگاه بروک، خیابان کاترینز، انتاریو، کانادا مجاز نمی‌باشد.

پرسشنامه کاغذی

هدف: به منظور ارزیابی دانش و انگیزه کودک برای انجام فعالیت بدنی پایه و اساس: کودکان از دانش خود در مورد فعالیت بدنی استفاده می‌کنند تا در مورد چگونگی دستیابی به یک سبک زندگی سالم و فعال، تصمیم‌گیری کنند. کودکان همچنین باید برای انجام دانش و مهارت‌های بدنی خود انگیزه لازم را داشته باشند	
--	---

نحوه آمادگی برای آزمون

تجهیزات/ فضا مورد نیاز:

- میز بزرگ و یا میز تحریر برای هر کودک
- کپی پرسشنامه برای هر کودک
- مداد یا خودکار برای پاسخنامه پرسشنامه هر کودک

آماده سازی:

- کپی از پرسشنامه‌ها فراهم کنید
- اطمینان حاصل کنید که تمام کودکان، دارای یک کد شناسایی منحصر به فرد مطابق با نامشان هستند.

نحوه مدیریت و اجرای آزمون

پرسشنامه، توسط آزمونگر CAPL-2 اجرا می‌شود. برگزاری این آزمون، در قالب نشستن سر کلاس و یا در زمانی که کودکان برای انجام آزمون بدنی در سالن ورزشی منتظرند امکان‌پذیر می‌باشد. به هر کودک،

پرسشنامه‌ها داده می‌شود و کودکان، پرسشنامه‌ها را به‌طور مستقل و با سرعت مناسب خود تکمیل می‌کنند. تاکید این نکته برای کودکان اهمیت بسیاری دارد که آن‌ها باید تنها نظرات خود را برای هر پاسخ ارائه دهند، پاسخ درست یا اشتباهی برای این سوالات وجود ندارد و اینکه بعضی از سوالات برای کودکان بزرگتر طراحی شده است، بنابراین اگر نمی‌دانند که چگونه باید پاسخ دهند، تنها باید بهترین گزینه از نظر خود را انتخاب کنند. آموزگاران می‌توانند در صورت لزوم، سوالات را طوری توضیح دهند که کودکان را به سمت پاسخ خاصی هدایت نکند.

علاوه بر این، این مساله بسیار مهم است که در زمان استفاده از پرسشنامه کاغذی، راهنما و کودکان، دو صفحه اول را با یکدیگر مرور کنند. راهنما باید کودکان را طوری راهنمایی کند که بتوانند به سوالات نمونه صفحه دوم پاسخ دهند. این موضوع نیز حائز اهمیت است که کودکان متوجه شوند برای هر یک از مربع‌های پاسخ، به دو مرحله نیاز دارد. (۱) دور عبارتی خط بکشند که بیشتر به آن‌ها شباهت دارد؛ (۲) تنها یک گزینه را انتخاب کنند. به نحوی که تنها همین گزینه هست که واقعا درست است و یا اینکه تنها همین گزینه است که تا حدی در مورد آن‌ها صدق می‌کند. در فرمت آنلاین پرسشنامه، نحوه تکمیل این پرسشنامه دقیقا به همین فرمت دو مرحله‌ای می‌باشد، اما کودکانی که از فرمت پرسشنامه کاغذی استفاده می‌کنند باید به‌طور روشن در مورد این روش آموزش ببینند. در آخرین صفحه پرسشنامه، سوالی در مورد پایه تحصیلی کودک پرسیده می‌شود و اگر کودک در آن زمان به مدرسه نمی‌رود (برای مثال، تعطیلات تابستان)، در صورتی که این مساله پیش بیاید، باید به کودکان آموزش داده شود که پایه‌ای را مشخص کنند که آن‌ها به هنگام بازگشت به مدرسه بعد از تعطیلات وارد آن پایه می‌شوند.





نحوه آمادگی برای آزمون

تجهیزات/ فضا مورد نیاز:

- کامپیوتر، تبلت و یا هر وسیله دیگر که قادر به پشتیبانی این ابزار آنلاین باشد.

آماده سازی:

- مطمئن شوید که سیستم کامپیوتر روشن می‌باشد و به درستی عمل می‌کند.
- اطمینان حاصل کنید که سیستم به اینترنت متصل باشد و وب سایت پرسشنامه آنلاین توسط سازمان میزبان مسدود نباشد.

نحوه اجرای آزمون

پرسشنامه، توسط یک آزمونگر CAPL-2 اجرا می‌شود. پرسشنامه آنلاین می‌تواند در قالب یک کلاس جداگانه و یا همچنین در حین انتظار کودکان برای انجام فعالیت در سالن ورزشی انجام پذیرد. به هر کدام از کودکان، پرسشنامه فردی خودشان ارائه می‌شود و کودکان، پرسشنامه‌ها را به‌طور مستقل و با سرعت دلخواه خود تکمیل می‌کنند. تاکید این نکته برای کودکان اهمیت بسیاری دارد که آن‌ها باید تنها نظرات خود را برای هر پاسخ ارائه دهند، پاسخ "درست" یا "اشتباهی" نیز وجود ندارد و اینکه بعضی از سوالات برای کودکان بزرگتر مناسب می‌باشد، بنابراین اگر نمی‌دانند که چگونه باید پاسخ دهند، تنها باید بهترین گزینه را از نظر خود حدس بزنند. آزمونگران می‌توانند در صورت لزوم، سوالات را تنها به نحوی برای کودکان توضیح دهند که مطمئن باشند آن‌ها را به سمت پاسخ خاصی هدایت نکنند.

رهنمودهایی برای شرکت کننده

۱. با بهترین توانایی‌های خود به سوالات پاسخ دهید. ما تنها می‌خواهیم بدانیم که از نظر شما، بهترین پاسخ کدام است و لزوماً پاسخ "صحیح" و یا "نادرست" در مورد سوالات وجود ندارد.
۲. اگر سوالی را متوجه نشدید، از آزمونگران بپرسید.
۳. هر میزان زمان دلخواه مورد نیاز را می‌توانید برای تکمیل پرسشنامه صرف کنید.

اطمینان حاصل کنید که شماره شناسایی کودک بر روی فرم پرسشنامه وجود دارد. علاوه براین، اطمینان حاصل کنید که همه سوالات کامل باشند. همچنین مطمئن شوید که کودکان جنسیت مربوط به خود را نیز ثبت کنند. بدون دانستن جنسیت کودک، امتیازدهی مناسب امکان‌پذیر نخواهد بود، زیرا سیستم امتیازدهی برای هر کودک، براساس استانداردهای عملکرد خاص جنسیتی می‌باشد.



هر سوال دارای معیارهای امتیازدهی خاصی می‌باشد که به شرح زیر است:

سوال ۱: در طول یک روز، شما و سایر کودکان چند دقیقه باید به انجام فعالیت‌های بدنی، همچون راه رفتن سریع و یا دویدن بپردازید تا ضربان قلب شما بالا برود و نیز موجب نفس کشیدن سریع شما شود؟ مدت زمان فعالیت در مدرسه و همچنین زمانی را که در منزل و یا در محله خود سپری می‌کنید را محاسبه کنید.

پاسخ صحیح = C: حداقل ۶۰ دقیقه یا ۱ ساعت

۱ = پاسخ صحیح، صفر = پاسخ نادرست

سوال ۲: انواع مختلف تناسب اندام وجود دارد. یکی از آن انواع، تناسب اندام هوازی و یا استقامتی و یا قلبی- تنفسی نام دارد. واژه قلبی- تنفسی به معنای:

پاسخ صحیح = b: چگونگی عملکرد خوب قلب در پمپاژ خون و نحوه تولید اکسیژن توسط ریه‌ها

۱ = پاسخ صحیح، صفر = پاسخ نادرست

سوال ۳: قدرت عضلانی یا استقامت عضلانی یعنی

پاسخ صحیح = a: نحوه کشیده شدن، انقباض و انبساط ماهیچه‌ها

۱ = پاسخ صحیح، صفر = پاسخ نادرست

سوال ۴: اگر تصمیم داشتید در مهارت‌های ورزشی، مانند ضربه زدن با پا یا گرفتن توپ بهتر عمل کنید، بهترین اقدام چیست؟

پاسخ صحیح = d: ویدئو تماشا کنید، به کلاس بروید و یا مربی داشته باشید که نحوه ضربه زدن و گرفتن توپ را به شما آموزش دهد

۱ = پاسخ صحیح، صفر = پاسخ نادرست

سوال ۵: جاهای خالی را پر کنید

۱ امتیاز به ازای انتخاب هر کلمه صحیح (حداکثر ۶)

- جاخالی اول = 'لذت بخش'
- جاخالی دوم = 'خوب'
- جاخالی سوم = 'استقامت'
- جاخالی چهارم = 'قدرت'
- جاخالی پنجم = 'کشش‌ها'
- جاخالی ششم = 'گرفتن نبض'

محاسبه امتیاز حوزه درک و دانش

امتیاز هر یک از این ۵ سوال، با یکدیگر جمع بسته می‌شود و حداکثر امتیاز کل ممکن از ۱۰، برای حوزه درک و دانش مشخص می‌شود.

$$\begin{array}{ccccccccc} \text{سوال 1} & + & \text{سوال 2} & + & \text{سوال 3} & + & \text{سوال 4} & + & \text{سوال 5} \\ (\text{حدود 0 تا 1}) & & (\text{حدود 0 تا 1}) & & (\text{حدود 0 تا 1}) & & (\text{حدود 0 تا 1}) & & (\text{حدود 0 تا 6}) \end{array}$$

= امتیاز دامنه درک و دانش (10 امتیاز)

تفسیر و بررسی دقیق امتیاز حوزه درک و دانش

	آغازین	پیش رونده	مطلوب	عالی
دختران				
8 ساله	< 4.8	4.8 to 6.6	6.7 to 7.3	> 7.3
9 ساله	< 5.0	5.0 to 6.9	7.0 to 7.7	> 7.7
10 ساله	< 5.3	5.3 to 7.3	7.4 to 8.1	> 8.1
11 ساله	< 5.5	5.5 to 7.6	7.7 to 8.4	> 8.4
12 ساله	< 5.6	5.6 to 7.8	7.9 to 8.6	> 8.6
پسران				
8 ساله	< 4.4	4.4 to 6.4	6.5 to 7.2	> 7.2
9 ساله	< 4.7	4.7 to 6.8	6.9 to 7.6	> 7.6
10 ساله	< 5.0	5.0 to 7.2	7.3 to 8.1	> 8.1
11 ساله	< 5.2	5.2 to 7.5	7.6 to 8.4	> 8.4
12 ساله	< 5.3	5.3 to 7.6	7.7 to 8.5	> 8.5

** براساس داده‌های جمع‌آوری شده از بیش از ۱۰۰۰۰ کودک کانادایی

پیام‌رسانی امتیاز حوزه درک و دانش

مبتدی: شما حرکت خود را در مسیر کسب درک و دانش فعالیت بدنی مورد نیاز برای سبک زندگی فعال بدنی آغاز کرده‌اید. لذت بیشتری ببرید و با تلاش برای یادگیری کمی بیشتر در زمینه فعالیت بدنی، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید. صحبت بیشتر با مربی / معلم خود، با یک عضو خانواده و یا با یک دوست، ممکن است به شما در یادگیری بیشتر فعالیت بدنی کمک کند. خواندن یک کتاب در زمینه فعالیت بدنی نیز ممکن است به شما کمک کند.

در حال پیشرفت: شما در حال پیشرفت در جهت کسب دانش مورد نیاز برای فعالیت بدنی هستید. امتیاز شما مشابه با امتیاز کودکان همسن دیگر می‌باشد. لذت بیشتری ببرید و تا جای ممکن، با افزایش میزان دانش و درک خود از فعالیت بدنی، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید. صحبت کردن با مربی/ معلم، با یک عضو خانواده و یا با یک دوست، می‌تواند به عنوان راه کارهای افزایش دانش مورد نیاز در زمینه فعالیت بدنی شما باشد. علاوه براین، شما همچنین می‌توانید کتاب‌هایی در این زمینه مطالعه کنید تا در درک بیشتر به شما کمک کند.

مطلوب: شما به سطح پیشنهادی دانش فعالیت بدنی دست یافته‌اید. این مساله به این معنی است که امتیاز شما در رابطه با مزایای سلامت می‌باشد. توانایی و کار عالی خود را با افزایش میزان دانش فعالیت بدنی، از طریق پرسیدن سوال از مربی/ معلم، اعضای خانواده و یا دوستان افزایش دهید. همچنین شما می‌توانید در زمینه فعالیت بدنی مطالعه بیشتری داشته باشید.

عالی: تبریک می‌گوییم، شما در آزمون دانش فعالیت بدنی، خوب عمل کرده‌اید. این مساله به این معناست که امتیاز شما، مربوط به مزایای سلامت اساسی می‌باشد. کار عالی را ادامه دهید!



امتیازدهی انگیزه و اعتماد به نفس

حوزه انگیزه و اعتماد به نفس، ۷/۵ امتیاز را برای هر ۳ جزء آیتم ارزیابی تعیین می‌کند (۲/۵ امتیاز/ آیتم). حداکثر امتیاز ممکن ۳۰ امتیاز است.

انگیزه ذاتی (چرا شما فعال هستید؟)

برای همه آیتم‌ها، نمره‌دهی به صورت زیر است:

- اصلاً برای من درست نیست = ۰/۵ امتیاز
- برای من درست نیست = ۱ امتیاز
- گاهی اوقات برای من درست است = ۱/۵ امتیاز
- اغلب برای من درست است = ۲ امتیاز
- بسیار برای من درست است = ۲/۵ امتیاز

توانمندی فعالیت بدنی (مانند، از فعال بودن چه احساسی دارید؟)

برای همه آیتم‌ها، نمره‌دهی به صورت زیر است:

- اصلاً به من شباهت ندارد = ۰/۵ امتیاز
- واقعاً شبیه من نیست = ۱ امتیاز
- تا حدودی شبیه من است = ۱/۵ امتیاز
- خیلی شبیه من است = ۲ امتیاز
- کاملاً به من شباهت ندارد = ۲/۵ امتیاز

موارد امتیازدهی "پیش‌بینی" و "کفایت" از "چه چیزی بیشتر شبیه من است؟":

- امتیاز پیش‌بینی: نمره دلخواه برای فعالیت بدنی بر اساس پاسخ به ۳ سوال زیر تعیین می‌شود:

	کاملاً در مورد من درست است	تا حدودی در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است	تا حدودی در مورد من درست است	
کودکان دیگر علاقه بسیاری به انجام بازی های فعال دارند	0.6	1.2	2.5	1.8	بعضی از کودکان علاقه ای به انجام بازی های فعال ندارند
کودکان دیگر، زمان لذتی بیشتری را با انجام بازی های فعال سپری می کنند	0.6	1.2	2.5	1.8	بعضی از کودکان از انجام بازی های فعال لذتی زیادی نمی برند
کودمان دیگر واقعا از ورزش کردن لذت می برند	0.6	1.2	2.5	1.8	بعضی از کودکان علاقه ای به ورزش کردن ندارند
					امتیاز کل علاقه (مجموع سوالات)

نمره پیش‌بینی (حدود ۱/۸ تا ۷/۵) = مجموع امتیازات برای سوالات فوق

نمره صلاحیت: امتیاز خوداظهاری صلاحیت برای انجام فعالیت بدنی با پاسخ به ۳ سوال زیر تعیین می‌شود:

	کاملاً در مورد من درست است	تا حدودی در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است	تا حدودی در مورد من درست است	
بعضی از بچه‌ها در انجام بازی‌های فعال، خوب عمل می‌کنند	2.5	1.8	0.6	1.2	از نظر بچه‌های دیگر، انجام بازی‌های فعال دشوار است.
بعضی از بچه‌ها در انجام بیشتر بازی‌ها، بسیار خوب عمل می‌کنند	2.5	1.8	0.6	1.2	بچه‌های دیگر، این احساس را دارند که در انجام ورزش‌ها توانایی لازم را ندارند.
بعضی از بچه‌ها، به راحتی نحوه انجام بازی‌های فعال را می‌آموزند.	2.5	1.8	0.6	1.2	از نظر بچه‌های دیگر، یادگیری نحوه انجام بازی‌های فعال دشوار می‌باشد.
امتیاز کل صلاحیت (مجموع سوالات)					

امتیاز صلاحیت (حدود ۱/۸ تا ۷/۵) = مجموع امتیازات برای سوالات فوق

محاسبه امتیاز حوزه انگیزه و اعتماد

امتیاز صلاحیت + امتیاز صلاحیت + امتیاز انگیزه ذاتی + امتیاز توانایی و قابلیت
 حدود 1.8 تا 7.5 حدود 1.8 تا 7.5 حدود 1.5 + 7.5 حدود 1.5 تا 7.5
 = امتیاز دامنه اعتماد و انگیزه (30 امتیاز)

تفسیر و بررسی دقیق امتیاز حوزه انگیزه و اعتماد

	آغازین	پیش رونده	مطلوب	عالی
دختران				
8 ساله	<16.2	16.2 to 22.3	22.4 to 24.8	> 24.8
9 ساله	<16.2	16.2 to 22.5	22.6 to 24.8	> 24.8
10 ساله	<16.2	16.2 to 22.5	22.6 to 24.8	> 24.8
11 ساله	<16.2	16.2 to 22.5	22.6 to 25.0	> 25.0
12 ساله	< 16.3	16.3 to 22.5	22.6 to 25.0	> 25.0
پسران				
8 ساله	< 16.3	16.3 to 23.0	23.1 to 25.3	> 25.3
9 ساله	< 16.7	16.7 to 23.3	23.4 to 25.7	> 25.7
10 ساله	< 16.8	16.8 to 23.5	23.6 to 26.0	> 26.0
11 ساله	< 16.8	16.8 to 23.7	23.8 to 26.0	> 26.0
12 ساله	< 16.8	16.8 to 23.7	23.8 to 26.2	> 26.2

*** براساس داده‌های جمع‌آوری شده از بیش از ۱۰۰۰۰ کودک کانادایی

پیام‌رسانی امتیاز حوزه اعتماد و انگیزه

خود را بیشتر حفظ کنید. با مربی/ معلم، با یکی از اعضای خانواده و یا با یکی از دوستان خود صحبت کنید و از آن‌ها بپرسید که شما چگونه می‌توانید با فعالیت‌های بدنی، کارهای لذت بخش بیشتری انجام دهید.

مطلوب: شما به سطح پیشنهادی اعتماد و انگیزه دست یافته‌اید. این مساله به این معنا است که امتیاز شما، در رابطه با مزایای سلامت می‌باشد. توانایی و کار عالی خود را با جستجوی راه‌های ممکن در مسیر لذت بخش کردن فعالیت‌های بدنی ادامه دهید.

عالی: تبریک می‌گوییم، شما در برخورداری اعتماد و انگیزه برای فعالیت بدنی، خوب عمل کرده‌اید. این مساله به این معناست که امتیاز شما، مربوط به مزایای سلامت بسیاری می‌باشد. کار عالی را ادامه دهید!

مبتدی: شما حرکت خود را در مسیر کسب اعتماد و انگیزه لازم برای انجام فعالیت بدنی آغاز کرده‌اید که برای سبک زندگی فعال بدنی مورد نیاز می‌باشد. لذت بیشتری ببرید و با تلاش برای جستجوی فعالیت‌های بدنی مورد علاقه خود و نیز با یافتن فعالیت‌های بدنی که علاقه‌ایی به آن‌ها دارید، سلامت خود را بیشتر حفظ کنید. با مربی یا معلم خود، با یکی از اعضای خانواده و یا با یکی از دوستان خود درباره چگونگی انجام بیشتر فعالیت‌های بدنی مورد علاقه خود و یا درباره نحوه تغییر فعالیت‌هایی که علاقه‌ایی به انجام آن‌ها دارید، صحبت کنید.

در حال پیشرفت: شما در حال پیشرفت در جهت کسب انگیزه و اعتماد مورد نیاز برای فعالیت بدنی هستید. امتیاز شما مشابه با امتیاز کودکان همسن دیگر می‌باشد. لذت بیشتری ببرید و با تلاش برای انجام فعالیت‌های بدنی مورد علاقه خود، سلامت



حوزه درک و دانش، دانش کودک را درباره تناسب اندام، مهارت‌ها و فعالیت‌های بدنی ارزیابی می‌کند.

Active Healthy Kids Canada (2010). Healthy Habits Start Earlier Than You Think – The Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada, 12-13.

Colley RC, Janssen I, Tremblay MS (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(5):977-982.

Active Healthy Kids Canada (2011). Don't Let This Be the Most Physical Activity Our Kids Get After School – The Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada, 9-18.

CSEP (2013). Canadian Society for Exercise Physiology Physical Activity Training for Health (CSEP-PATH). Ottawa, Ontario.

Delisle Nyström C, Barnes JD, Tremblay MS (2018). An exploratory analysis of missing data from the Royal Bank of Canada (RBC) Learn to Play - Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) project. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2):1046.

Ardern CI, Janssen I, Ross R, Katzmarzyk PT (2004). Development of health-related waist circumference thresholds within BMI categories. *Obesity Research*, 12(7):1094-1103.

American Academy of Pediatrics, Committee on Public Education (2001). Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107:423-426.

Eisenmann JC, Laurson KR, Wickel EE, Gentile D, Walsh D (2007). Utility of pedometer step recommendations for predicting overweight in children. *International Journal of Obesity*, 31:1179-1182.

Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO & Beard JR (2008). Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness? *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 40:2137-2144.

Garcia AW, Norton Broda MA, Frenn M, Coviak C, Pender NJ, Ronis DL (1995). Gender and developmental Differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behaviour. *The Journal of School Health*, 65:213-219.

Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard, JR (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44:252-259.

Francis CE, et al. (2016). Developing a physical literacy model and relative factor importance within the Canadian Assessment of Physical Literacy: Results of a Delphi Process. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2):214-222.

Boyer C, Tremblay MS, Saunders T J, McFarlane A, Borghese M, Lloyd M, Longmuir PE (2013). Feasibility, Validity and Reliability of the Plank Isometric Hold as a Field-Based Assessment of Torso Muscular Endurance for Children 8 to 12 Years of Age. *Pediatric Exercise Science*, 25(3):407-422.

Hay JA (1992). Adequacy in and predilection for physical activity in children. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 2(3):192-201.

Kim J, et al. (2005). Relationship of physical fitness to prevalence and incidence of overweight among school children. *Obesity Research*, 13(7):1246-1254.

Carrel AL, et al. (2012). Standardized childhood fitness percentiles derived from school-based testing. *Journal of Pediatrics*, 161:120-124.

Chaput JP, Tremblay A (2007). Does short sleep duration favor abdominal adiposity in children? *International Journal of Pediatric Obesity*, 2(3):188-191.

Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS (2011). Relationship between active school transport and body mass index in grades 4-to-6 children. *Pediatric Exercise Science*, 23:322-330.

Lloyd M, Tremblay MS (2009). Introducing the Canadian Quality control and data reduction procedures for accelerometry-derived measures of physical activity *Health Reports*, 21(1):1-8.

Colley R, Connor Gorber S, Tremblay MS. (2010). Assessment of Physical Literacy. In Children and exercise XXV: The proceedings of the 25th pediatric work physiology meeting. G Baquet and S Berthoin Eds

Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS (2010). Advancing the debate on 'fitness testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22:176-182.

Tremblay MS, LeBlanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M (2011-A). Canadian Sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1):59-64.

Longmuir P (2013). Understanding the Physical Literacy Journey of Children: the Canadian Assessment of Physical Literacy. International Council of Sport Science and Physical Education. Bulletin 65.

Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Gorber SC (2011-B). Systematic review of sedentary behaviour and Health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1):98.

Meredith MD, Welk GJ (2010). FitnessGram & ActivityGram: Test Administration Manual. Dallas, Texas: The Cooper Institute.

Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I, Paterson DH, Latimer AE, Rhodes RE, Kho ME, Hicks A, Leblanc AG, Zehr L, Murumets K, Duggan M (2011-C). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology Nutrition, and Metabolism*, 36(1):36-46.

Pabayo R, Gauvin L, Barnett TA, Nikiema B, Seguin L(2010). Sustained active transportation is associated with a favorable body mass index trajectory across early school Years. Findings from the Quebec Longitudinal Study of Child Development birth cohort. *Preventive Medicine*, 50(Suppl 1):S59-S64.

Tudor-Locke C, Pangrazi RP, Corbin CB, et al. (2004). BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Preventive Medicine*, 38(6):857-864.

President's Council on Physical Fitness and Sports (2005). The President's Challenge Physical Activity and Fitness Awards Program. Bloomington, Indiana: President's Council on Physical Fitness and Sports, US Department of Health and Human Services.

Tudor-Locke CL, McClain JJ, Hart TL, Sission SB, Washington TL (2009). Pedometry methods for Assessing free-living youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2):175-184.

Sedentary Behaviour Research Network (2012). Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary Behaviours”. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 37:540-542.

Whitehead, M (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2):127-138.

Tremblay MS, Lloyd M (2010). Physical literacy measurement - the missing piece. *Physical and Health Education Canada Journal*, 76(1):26-30.

Whitehead, M (Ed.) (2010). Physical literacy: Throughout the lifecourse. Oxfordshire, England: Routledge.

Belanger K, Barnes JD, Longmuir PE, Anderson KD, Bruner B, Copeland JL, Gregg MJ, Hall N, Kolen AM, Lane KN, Law B, MacDonald DJ, Martin LJ, Saunders TJ, Sheehan D, Stone M, Woodruff SJ, Tremblay MS (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1042.

Law B, Bruner B, Scharoun SM, Anderson K, Gregg M, Hall N, Lane K, MacDonald DJ, Saunders TJ, Sheehan D, Stone MR, Woodruff SJ, Belanger K, Barnes JD, Longmuir PE, Tremblay MS (2018). Associations between teacher training and measures of physical literacy among Canadian 8- to 12-year-old students. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1039.

Delisle Nyström C, Barnes JD, Tremblay MS (2018). An exploratory analysis of missing data from the Royal Bank of Canada (RBC) Learn to Play - Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) project. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1046.

Longmuir PE, Gunnell KE, Barnes JD, Belanger K, Leduc G, Woodruff SJ, Tremblay MS (2018). Canadian Assessment of Physical Literacy Second Edition: a streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1047.

Delisle Nyström C, Traversy G, Barnes JD, Chaput JP, Longmuir PE, Tremblay MS (2018). Associations between domains of physical literacy by weight status in 8- to 12-year-old Canadian children. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1043.

Longmuir PE, Woodruff SJ, Boyer C, Lloyd M, Tremblay MS (2018). Physical literacy knowledge questionnaire: feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1035.

Dutil C, Tremblay MS, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Chaput JP (2018). Influence of the relative age effect on children's scores obtained from the Canadian Assessment of Physical Literacy. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1040.

MacDonald DJ, Saunders TJ, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Bruner B, Copeland JL, Gregg MJ, Hall N, Kolen AM, Law B, Martin LJ, Sheehan D, Woodruff SJ, Tremblay MS (2018). A cross-sectional study exploring the relationship between age, gender, and physical measures with adequacy in and predilection for physical activity. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1038.

Gunnell KE, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Tremblay MS (2018). Refining the Canadian Assessment of Physical Literacy based on theory and factor analyses. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1044.

Saunders TJ, MacDonald DJ, Copeland JL, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Bruner B, Gregg MJ, Hall N, Kolen AM, Law B, Martin LJ, Sheehan D, Stone MR, Woodruff SJ, Tremblay MS (2018). The relationship between sedentary behaviour and physical literacy in Canadian children: a cross-sectional analysis from the RBCCAPL Learn to Play study. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1037.

Gunnell KE, Longmuir PE, Woodruff SJ, Barnes JD, Belanger K, Tremblay MS (2018). Revising the motivation and confidence domain of the Canadian Assessment of Physical Literacy. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1045.

Tremblay MS, Costas-Bradstreet C, Barnes JD, Bartlett B, Dampier D, Lalonde C, Leidl R, Longmuir P, McKee M, Patton R, Way R, Yessis J (2018). Canada's Physical Literacy Consensus Statement: process and outcome. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1034.

Lang JJ, Chaput JP, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Tomkinson GR, Anderson KD, Bruner B, Copeland JL, Gregg MJ, Hall N, Kolen AM, Lane KN, Law B, MacDonald DJ, Martin LJ, Saunders TJ, Sheehan D, Stone MR, Woodruff SJ, Tremblay MS (2018). Cardiorespiratory fitness is associated with physical Literacy in a large sample of Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1041.

Tremblay MS, Longmuir PE, Barnes JD, Belander K, Anderson KD, Bruner B, Copeland JL, Delisle Nyström C, Gregg MJ, Hall N, Kolen AM, Lane KN, Law B, MacDonald DJ, Martin LJ, Saunders TJ, Sheehan D, Stone MR, Woodruff SJ (2018). Physical literacy levels of Canadian children aged 8-12 years: descriptive and normative results from the RBC Learn to Play-CAPL project. *BMC Public Health*,18(Suppl 2):1036.

Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Yang Y, Boiarskaia E, Zhu W, Tremblay MS (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for Children in Grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*,15:767.

Larouche RL, Boyer C, Tremblay MS, Longmuir PE. (2014). Physical fitness, motor skill and physical activity relationships in Grade 4 to 6 children. *Applied PhysiologyNutrition and Metabolism*,39(5):553-559.

Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Borghese MM, Knight E, Saunders TJ, Boiarskaia E, Zhu W and Tremblay MS (2017). Canadian Agility and Movement Skill Assessment: Validity, objectivity and reliability evidence for children 8 to 12 years of age. *Journal of Sport and Health Science*,6(2):231-240.

Boyer C, Tremblay MS, Saunders T J, McFarlane A, Borghese M, Lloyd M, Longmuir PE (2013). FeasibilityValidity and Reliability of the Plank Isometric Hold as a Field-Based Assessment of Torso Muscular Endurance for Children 8 to 12 Years of Age. *Pediatric exercise science*,25(3):407-422.

Francis CE, Longmuir PE, Boyer C, Andersen LB, Barnes JD, Boiarskaia E, Cairney J, Faigenbaum AD, Faulkner G, Hands BP, Hay JA, Janssen I, Katzmarzyk PT, Kemper HC, Knudson D, Lloyd M, McKenzie TL, Olds TS, Sacheck JM, Shephard RJ, Zhu W, Tremblay MS (2016). The Canadian Assessment of Physical Literacy: development of a model of children's capacity for a healthy, active lifestyle through a Delphi process. *Journal of Physical Activity and Health*,13(2), 214-222.

Longmuir P (2013). Understanding the Physical Literacy Journey of Children: the Canadian Assessment of Physical Literacy. *Bulletin - Journal of Sport Science and Physical Education*,65:276-282.

Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS (2011). Relationship between active school transport and body mass index in grades 4-to-6 children. *Pediatric Exercise Science*,23:322-330.

Longmuir PE, Tremblay MS (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*,87(1):1-8.

Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS (2010). Advancing the debate on 'fitness testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*,22:176-182.

LeBlanc AG, Boyer C, Borghese MM, Chaput JP, Leduc G, Tremblay MS, Longmuir PE (2016). Canadian physical activity and screen time guidelines: Do children know? *Health Behaviour and Policy Review*, 3(5):444-454.

Tremblay MS, Lloyd M (2010). Physical literacy measurement - the missing piece. *Physical and Health Education*,76(1):26-30.

Lizotte C, Larouche R, LeBlanc AG, Longmuir PE, Tremblay MS, Chaput JP. (2016). Investigation of new correlates of physical literacy in children. *Health Behavior and Policy Review*,3(2):110-122.

Lloyd M, Tremblay MS (2009). Introducing the Canadian Assessment of Physical Literacy. In Children and exercise XXV: The proceedings of the 25th pediatric work physiology meeting. G Baquet and S Berthoin Eds.

گروه تحقیقاتی زندگی فعال سالم و چاقی (HALO)، مسئولیت توسعه سیستماتیک آزمون CAPL-2 را از سال ۲۰۰۸ به عهده داشته‌اند.

پی نوشت‌ها

پی‌نوشت A: رضایت نامه آزمون CAPL-2 مخصوص والدین / سرپرست

من _____ (نام شما)،

والدین / سرپرست _____ (نام فرزند شما)

☐ برای مشارکت فرزندم در پژوهش فوق رضایت می‌دهم.

☐ برای مشارکت فرزندم در پژوهش فوق رضایت نمی‌دهم.

(در صورت ابراز رضایت و یا عدم رضایت، یکی از گزینه‌های فوق را علامت بزنید)

اطلاعات را مطالعه کردم و اطلاعات ضمیمه شده در پژوهش را نیز متوجه شدم و یا اطلاعات ضمیمه شده، به صورت شفاهی به من توضیح داده شد. درک می‌کنم که از کودکم خواسته می‌شود تا با شوق و پشتکار تمرین و ورزش کند و تمام تلاشش را برای انجام هر یک از تمرین‌ها انجام دهد. علاوه بر این، کاملاً از جزئیات پژوهش آگاه شدم و فرصتی برای بحث در مورد نگرانی‌هایم داشتم. متوجه می‌شوم که می‌توانم در هر زمانی فرزندم را از ادامه کار منصرف کنم و یا به سؤالاتی که باعث ناراحتی ما می‌شود پاسخ ندهم، و اگر این عمل را انجام دادم، هیچ تاثیری در نتایج عملکرد فرزندم نخواهد داشت. رونوشت پژوهش و فرم رضایت نامه را دریافت کرده‌ام.

تاریخ

امضا والدین

نام والدین / سرپرست

پی‌نوشت B: فرم موافقت کودک برای آزمون CAPL-2

من، _____ (نام فرزند)، برای شرکت در این مطالعه پژوهشی موافق هستم.

اطلاعات، به صورت شفاهی به کودک توضیح داده شده است. علاوه بر این، همه موارد مطالعه به کودک گفته شده است و کودک فرصتی برای صحبت در مورد آن‌ها داشته است. کودک متوجه می‌شود که در هر زمانی می‌تواند مراحل پژوهش را متوقف کند و نظرش را تغییر دهد. همچنین کودک می‌داند که مجبور نیست به سوالات و فعالیت‌هایی که با آن‌ها احساس راحتی نمی‌کنند پاسخ دهند. کودک می‌داند که رفتارش در این برنامه تحت تاثیر قرار نمی‌گیرد، چرا که آن‌ها تنها این تحقیق را انجام می‌دهند. کودک یک کپی از فرم رضایت و اطلاعات پژوهش را دریافت کرده است.

تاریخ

امضا

نام دریافت‌کننده رضایت نامه

برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید به سایت www.haloresearch.ca مراجعه کنید.

پی‌نوشت C: سوالات در خصوص توانایی کودک برای انجام فعالیت بدنی

نام والدین / سرپرست: _____

نام کودک: _____

برای اکثر کودکان، آزمون فعالیت بدنی و آمادگی بدنی ایمن است. با این حال، گاهی اوقات کودکان باید در زمان انجام انواع خاصی از فعالیت‌ها مراقب باشند.

با پاسخ دادن به سؤالات زیر، به ما کمک کنید تا بتوانیم فعالیت‌های کودک شما را به درستی نظارت کنیم.

۱. آیا تا به حال، متخصصی به شما گفته است که کودک شما نباید برخی از ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی را انجام دهد؟ لطفاً دور گزینه صحیح خط بکشید.

بله خیر

۲. آیا ملاحظات خاصی وجود دارد که ما باید در حین ورزش کردن و یا در زمانی که کودک شما در حال فعالیت است از آن مطلع باشیم؟ لطفاً دور گزینه صحیح خط بکشید.

بله خیر

۳. اگر شما به هر یک از سوالات فوق پاسخ مثبت داده‌اید، لطفاً ملاحظات و موارد خاص، و یا انواع تمرین‌ها و فعالیت بدنی را که کودک شما در این زمان قادر به انجام آن نمی‌باشد را شرح دهید.

پی‌نوشت D: فرم گزارش حادثه

تاریخ:	سازمان:
توضیح دهید که حادثه چگونه رخ داده است:	
☐ CAMSA ☐ PACER 15 متر / 20 متر ☐ پلانک ☐ پرسشنامه ها ☐ موارد دیگر :	کودک در زمان انجام کدام یک از پروتکل ها آسیب دیده است:
☐ استخوان شکسته ☐ کبودی ☐ خراش ☐ میخ پیچ خورده ☐ خستگی ☐ موارد دیگر :	در نتیجه آسیب دیدگی چه اتفاقی رخ داد :
شما چگونه می توانید احتمال بروز این آسیب را در آینده کاهش دهید؟	

*** این فرم را به گروه تحقیقاتی چاقی و زندگی سالم در سایت capl@haloresearch.ca باز گردانید.

پی نوشت E: نمودار تبدیل PACER ۲۰ متر / ۱۵ متر

PACER Conversion Chart

Use this chart to convert scores on the 15-M PACER to a 20-M score to enter in the *FITNESSGRAM* software.

Level	Laps																			
1	15 M	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	20 M	1	2	2	3	4	5	5	6	7										
2	15 M	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19									
	20 M	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15									
3	15 M	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
	20 M	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23								
4	15 M	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42							
	20 M	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32							
5	15 M	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54							
	20 M	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	41	41							
6	15 M	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67						
	20 M	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	51						
7	15 M	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80						
	20 M	52	53	54	55	55	56	57	58	58	59	60	61	61						
8	15 M	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
	20 M	62	63	64	65	65	66	67	68	68	69	70	71	72	72					
9	15 M	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108					
	20 M	73	74	75	75	76	77	78	78	79	80	81	82	82	83					
10	15 M	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123				
	20 M	84	85	85	86	87	88	88	89	90	91	92	92	93	94	94				
11	15 M	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138				
	20 M	95	96	97	98	98	99	100	101	102	102	103	104	105	105	106				
12	15 M	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154			
	20 M	107	108	108	109	110	111	111	112	113	114	114	115	116	117	117	118			
13	15 M	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
	20 M	119	120	121	121	122	123	124	124	125	126	127	128	128	129	130	130	131		
14	15 M	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188		
	20 M	132	133	134	134	135	136	137	137	138	139	140	140	141	142	143	143	144		
15	15 M	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	
	20 M	145	146	147	147	148	149	149	150	151	152	152	153	154	154	155	156	156	157	
16	15 M	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	
	20 M	158	159	160	160	161	162	163	163	164	165	166	166	167	168	169	170	170	171	
17	15 M	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	
	20 M	172	173	174	174	175	176	177	177	178	179	179	180	181	181	182	183	184	185	
18	15 M	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	
	20 M	186	187	188	188	189	190	190	191	192	193	193	194	195	196	197	197	198	199	
19	15 M	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	
	20 M	201	202	203	203	204	205	206	206	207	208	208	209	210	210	211	212	213	214	
20	15 M	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	
	20 M	216	217	218	218	219	220	221	221	222	223	224	224	225	226	227	228	229	230	

پی‌نوشت F: پرسشنامه آزمون CAPL-2

شما در چه پایه‌ای مشغول به تحصیل هستید: (لطفاً دور یک گزینه خط بکشید)

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸

شما کدام یک هستید: (لطفاً دور یک گزینه خط بکشید)

پسر دختر

ماه تولد شما کدام یک است: (لطفاً دور یک گزینه خط بکشید)

فروردین اردیبهشت خرداد تیر مرداد شهریور مهر آبان آذر دی بهمن اسفند

چند سال سن دارید: (لطفاً دور یک گزینه خط بکشید)

۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

در این پروژه، زمانی که ما در مورد فعالیت بدنی صحبت می‌کنیم، منظور زمانی است که در حال حرکت هستید، بازی می‌کنید و یا تمرین و ورزش می‌کنید. فعالیت بدنی به هر نوع فعالیتی گفته می‌شود که باعث بالا رفتن ضربان قلب شما شده و گاهی موجب می‌شود شما به نفس نفس بیفتید.

چرا این نوع سؤالات را از شما می‌پرسیم؟ می‌خواهیم بدانیم که کدام دسته از کودکان، همانند شما به فعالیت بدنی، ورزش و تمرین فکر می‌کنند.

لطفاً به یاد داشته باشید:

- هیچ پاسخ صحیح یا نادرستی وجود ندارد. ما فقط می‌خواهیم از فکر و نظر شما مطلع شویم.
- اگر پاسخی را نمی‌دانید، لطفاً بهترین حدس خود را بنویسید.
- هیچ محدودیت زمانی وجود ندارد، بنابراین از تمام زمان مورد نیاز خود استفاده کنید.

سوال ۱: در طول یک روز، شما و سایر کودکان چند دقیقه باید به انجام فعالیت بدنی، همچون راه رفتن سریع و یا دویدن بپردازید تا ضربان قلب شما بالا برود و نیز موجب شود شما به نفس نفس بیفتید؟ مدت زمان فعالیت در مدرسه و همچنین زمانی را که در منزل و یا در محله خود سپری می‌کنید را محاسبه کنید.

الف) ۲۰ دقیقه

ب) ۳۰ دقیقه

ج) ۶۰ دقیقه یا ۱ ساعت

د) ۱۲۰ دقیقه یا ۲ ساعت

سوال ۲: انواع مختلف آمادگی وجود دارد. یکی از آن انواع، آمادگی هوازی و یا آمادگی استقامتی و یا آمادگی قلبی - تنفسی نام دارد. واژه آمادگی قلبی - تنفسی به معنای (دور گزینه صحیح خط بکشید)

الف) شرایطی که عضلات تحت کشش و فشار قرار گیرند.

ب) شرایطی که قلب خون را به خوبی پمپاژ کرده و یا ریه‌ها اکسیژن مورد نیاز را فراهم سازند.

ج) داشتن وزن مناسب برای قد شما

د) توانایی ما برای انجام ورزش‌هایی که دوست داریم

سوال ۳: قدرت عضلانی یا استقامت عضلانی یعنی (دور گزینه صحیح را خط بکشید)

الف) شرایطی که ماهیچه‌ها می‌توانند کشیده، منقبض و منبسط شوند.

ب) شرایطی که قلب می‌تواند خون را به خوبی پمپاژ کرده و یا ریه‌ها اکسیژن مورد نیاز را فراهم سازند.

ج) داشتن وزن مناسب برای قد شما

د) توانایی ما برای انجام ورزش‌های که دوست داریم

سوال ۴: اگر تصمیم داشتید در مهارت‌های ورزشی، مانند شوت کردن یا گرفتن توپ بهتر عمل کنید، بهترین کاری که می‌شود کرد، چیست؟

الف) خواندن یک کتاب در مورد شوت کردن و گرفتن توپ

ب) صبر کنید تا بزرگتر شوید

ج) سعی کنید تمرین‌هایی را انجام دهید و در منزل خیلی بیشتر فعال باشید

د) فیلم ببینید، آموزش ببینید و یا مربی داشته باشید که به شما نحوه شوت کردن و گرفتن توپ را آموزش دهد

سوال ۵: این داستان درمورد سعید می‌باشد و جای بعضی از کلمات آن خالی می‌باشد. جاهای خالی زیر را کامل کنید. هر کلمه فقط می‌تواند در یکی از جاهای خالی داستان استفاده شود.

لذت بخش	استقامت	خوب	کشش	گرفتن نبض	قدرت
---------	---------	-----	-----	-----------	------

سعید تلاش می‌کند که هر روز فعال باشد. دویدن در طی هر روز، برای قلب و ریه‌های او خوب است. سعید فکر می‌کند که فعالیت بدنی _____ می‌باشد و همچنین برای او _____ است. در تمرینات تیم، او تمرین دویدن بیشتری انجام می‌دهد تا _____ او بهبود یابد. علاوه بر این در تمرینات تیم، تمرین شنای روی زمین و دراز و نشست را انجام می‌دهد تا _____ او افزایش یابد. در هنگام سرد کردن، او بدن خود را _____ می‌دهد تا انعطاف بدن خود را بهبود ببخشد و ضربان قلبش را پایین بیاورد. پس از تمرین، او ضربان قلب خود را چک می‌کند، که این عمل _____ نیز نامیده می‌شود.

سوال ۶: به‌طور کلی در طول هفته گذشته (۷ روز)، چند روز به مدت ۶۰ دقیقه از نظر بدنی فعال بوده اید؟ (تمام زمان اختصاص یافته به فعالیت‌هایی که ضربان قلب شما را افزایش داده و موجب شده شما به نفس نفس بیفتید)

- الف) صفر روز
- ب) یک روز
- ج) دو روز
- د) سه روز
- ه) چهار روز
- و) پنج روز
- ز) شش روز
- ح) هفت روز

چه عملی بیشتر به من شباهت دارد؟

برای چند سوال اول شما باید ۲ جمله را بخوانید و سپس دور جمله‌ای را که فکر می‌کنید بیشتر به شما شباهت دارد، خط بکشید.

سوال نمونه زیر را بررسی کنید:

بعضی از بچه‌ها، یک بینی روی صورت خود دارند! اما بچه‌های دیگر، سه بینی بر روی صورتشان

تصمیم‌گیری درباره این موضوع نباید برای شما خیلی سخت باشد! هنگامی که دور گزینه‌ای که بیشتر به شما شباهت دارد خط کشیدید، سپس باید تصمیم بگیرید که آیا این موضوع کاملاً در مورد شما درست است و یا تا حدودی برای شما درست است.

در اینجا، سوالی به عنوان نمونه برای شما ارائه شده است که می‌توانید به آن پاسخ دهید. به یاد داشته باشید که برای پاسخ به این سوال، باید این دو مورد را انجام دهید:

(۱) ابتدا دور جمله‌ای خط بکشید که بیشتر به شما شباهت دارد

(۲) سپس اگر کاملاً در مورد شما صدق می‌کرد و یا اگر تا حدودی شبیه به شما بود، گزینه مناسب را علامت بزنید

نمونه سوال # ۲:

بعضی از بچه‌ها دوست دارند با کامپیوتر بازی کنند اما بچه‌های دیگر، دوست ندارند با کامپیوتر بازی کنند
☐ اصلاً به من شباهت ندارد ☐ واقعاً شبیه به من نیست ☐ تا حدودی شبیه به من است ☐ خیلی شبیه من است ☐ کاملاً به من شباهت دارد

اکنون برای تکمیل این فرم، آمادگی دارید. به یاد داشته باشید، در هر مستطیل لازم است دور گزینه‌ای خط بکشید که بیشتر به شما شباهت دارد و سپس گزینه کاملاً یا تا حدودی را علامت بزنید. از زمان خود استفاده کنید و تمام بخش‌های فرم را با دقت کامل کنید. اگر در ذهن شما سوالی مطرح شد، بپرسید! اگر فکر می‌کنید که آماده هستید، می‌توانید اکنون شروع کنید.

اطمینان حاصل کنید که همه صفحه را پر کرده باشید!

چه چیزی بیشتر به من شباهت دارد؟

بعضی از بچه‌ها علاقه به انجام بازی‌های فعال ندارند
اما بچه‌های دیگر، علاقه به انجام بازی فعال دارند
☐ اصلاً به من شباهت ندارد ☐ واقعاً شبیه به من نست ☐ تا حدودی شبیه به من است ☐ خیلی شبیه من است ☐ کاملاً به من شباهت دارد

بعضی از بچه‌ها در بازی‌های فعال خوب هستند
اما بچه‌های دیگر، انجام بازی‌های فعال را سخت می‌دانند
☐ اصلاً به من شباهت ندارد ☐ واقعاً شبیه به من نست ☐ تا حدودی شبیه به من است ☐ خیلی شبیه من است ☐ کاملاً به من شباهت دارد

بعضی از بچه‌ها ورزش‌های تفریحی زیادی ندارند
اما بچه‌های دیگر، وقت خوبی برای ورزش دارند
☐ اصلاً به من شباهت ندارد ☐ واقعاً شبیه به من نست ☐ تا حدودی شبیه به من است ☐ خیلی شبیه من است ☐ کاملاً به من شباهت دارد

بعضی از بچه‌ها بیشتر ورزش‌ها را خوب انجام می‌دهند
اما بچه‌های دیگر، احساس می‌کنند در ورزش خوب نیستند
☐ اصلاً به من شباهت ندارد ☐ واقعاً شبیه به من نست ☐ تا حدودی شبیه به من است ☐ خیلی شبیه من است ☐ کاملاً به من شباهت دارد

بعضی از بچه‌ها دوست ندارند ورزش کنند
اما بچه‌های دیگر، واقعاً از ورزش کردن لذت می‌برند
☐ اصلاً به من شباهت ندارد ☐ واقعاً شبیه به من نست ☐ تا حدودی شبیه به من است ☐ خیلی شبیه من است ☐ کاملاً به من شباهت دارد

بعضی از بچه‌ها انجام بازی‌های فعال را به راحتی یاد می‌گیرند
اما بچه‌های دیگر، یادگرفتن بازی‌های فعال را سخت می‌دانند
☐ اصلاً به من شباهت ندارد ☐ واقعاً شبیه به من نست ☐ تا حدودی شبیه به من است ☐ خیلی شبیه من است ☐ کاملاً به من شباهت دارد

دلیل فعال بودن شما چیست؟

پسران و دختران می‌توانند با انجام انواع کارها فعال باشند:

- ورزش و تمرین کردن (پیاده روی، حفظ آمادگی بدن، و یا رفتن به کلاس‌های باشگاه)
- بازی کردن در بیرون از خانه یا انجام کارهای فعال (مانند بازی در پارک)
- ورزش (مانند فوتبال، تنیس، هاکی، رقص یا شنا)

در موارد زیر ممکن است برخی از دلایل فعال بودن شما عنوان شده باشد.
لطفاً هر جمله را بخوانید و به ما بگویید که تا چه حدی در مورد شما درست است.

من فعال هستم، زیرا...

در مورد من درست نیست	واقعا در مورد من درست نیست	گاهی اوقات در مورد من درست است	اغلب در مورد من درست است	کاملا در مورد من درست است
☐	☐	☐	☐	☐
فعال بودن سرگرم کننده است				
☐	☐	☐	☐	☐
از فعال بودن لذت می‌برم				
☐	☐	☐	☐	☐
به فعال بودن علاقه دارم				

نظر و احساس شما در مورد فعال بودن چیست؟

بخش بعدی، جملاتی را ارائه می‌دهد که احساس دختران و پسران را در مورد فعال بودن و انجام کارهای فعال نشان می‌دهد (مانند بازی‌های فعال، بازی در خارج از خانه و انجام ورزش).
لطفاً هر جمله را بخوانید و به ما بگویید که تا چه قدر هر جمله به شما شباهت دارد.

در مورد من درست نیست	واقعا در مورد من درست نیست	گاهی اوقات در مورد من درست است	اغلب در مورد من درست است	کاملا در مورد من درست است
☐	☐	☐	☐	☐
وقتی صحبت از بازی‌های فعال می‌شود فکر می‌کنم خیلی خوب هستم				
☐	☐	☐	☐	☐
فکر می‌کنم در مقایسه با سایر کودکان در فعالیت‌ها بسیار خوب عمل می‌کنم				
☐	☐	☐	☐	☐
وقتی صحبت از فعال بودن می‌شود از مهارت‌های خوبی برخوردارم				

از کمک شما سپاسگزاریم!