

## دستورالعمل اجرای آزمون هماهنگ درس تربیت بدنی در نوبت دوم پایه نهم استان خوزستان

### مقدمه

در راستای کیفیت بخشی به ساعت درس تربیت بدنی، ارتقاء سطح آمادگی جسمانی و مهارتی دانش آموزان و جهت ایجاد یک نظام ارزشیابی منسجم و همسو، آزمون درس تربیت بدنی در نوبت دوم پایه نهم به صورت هماهنگ اجرا خواهد شد. تلاش شده است که این آزمون با توجه به شرایط آب و هوایی و امکانات مدارس به نحوی طراحی گردد که قابلیت اجرا در اکثریت مدارس استان را دارا بوده و بتواند همه دانش آموزان را پوشش دهد.

### اهداف

- ایجاد انسجام و همسویی در نظام ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس استان

- هویت بخشی به ساعت درس تربیت بدنی

- توسعه مهارت های ورزشی و آمادگی جسمانی در دانش آموزان

### کمیته اجرایی آزمون هماهنگ در مدارس

این کمیته جهت برگزاری آزمون هماهنگ در همه مدارس دوره متوسطه اول تشکیل می شود و می بایست مراتب را به اداره منطقه، ناحیه جهت بازدید از اجرای آن اعلام نماید.

### اعضاء کمیتهی اجرایی

۱- مدیر مدرسه

۲- دبیر یا دبیران تربیت بدنی آموزشگاه

۳- معاون پرورشی و تربیت بدنی آموزشگاه

### وظیفه کمیتهی اجرایی

۱- تأمین امکانات و لوازم مورد نیاز اجرای آزمون

۲- تهیه و تکثیر کلیه فرم های مورد نیاز به تعداد کلاس های نهم

۳- اطلاع رسانی به اداره مربوط جهت بازدید در روز اجرای آزمون

## الزامات اجرایی

- ۱- کلیه دانش آموزان باید در روز آزمون، لباس و کفش ورزشی مناسب داشته باشند.
- ۲- با دانش آموزان غایب، بر اساس تصمیم ستاد برگزاری امتحانات برخورد خواهد شد.
- ۳- برگزاری آزمون هماهنگ، قبل از اجرای آن به اولیاء دانش آموزان اطلاع رسانی شود.
- ۴- توجه به مسائل ایمنی در اجرای آزمون ضروری است.
- ۵- در صورت امکان ایستگاه ها در سالن سرپوشیده طراحی شود.
- ۶- در صورت طراحی ایستگاه ها در حیاط آموزشگاه به موارد ایمنی توجه شود.
- ۷- بر اساس مصوبه شماره ۵۵۳ شورای عالی آموزش و پرورش، اگر دانش آموزی به علت مشکلات ویژه‌ی جسمی توانائی انجام بعضی از فعالیت های عملی را نداشته باشد از امتحان آن بخش معاف و نمره آن به سایر بخش های دیگر ( تکوینی ) که قادر به انجام آن می باشد، اختصاص یابد.

## ابزار و تجهیزات :

تعداد	تجهیزات
۱ عدد	تشک دراز و نشست
۶ عدد	مخروط
۱ عدد	توپ هندبال
۱ عدد	توپ بسکتبال کم باد
۲ عدد	کیسه شن ۳ کیلویی برای دختران
۲ عدد	کیسه شن ۴ کیلویی برای پسران
۱ عدد	متر فلزی
به تعداد لازم	گچ برای خط کشی
۱ عدد	کورنومتر
۱ عدد	صندلی
۴ عدد	شیء کوچک یا بطری آب کوچک
به تعداد کلاس های نهم	کار برگ ارزشیابی آزمون هماهنگ
۱ عدد	چسب کاغذی پهن

## شرح مراحل آزمون :

### ایستگاه اول : دراز و نشست با توپ

- تعداد ۱۲ تکرار برای دختران و ۱۵ تکرار برای پسران می باشد.
- فرد به پشت می خوابد، به طوری که زانوها خم و کف پا روی تشک قرار گیرند.
- توپ باید در بالای سر با زمین تماس پیدا کند و شخص تا حدی بالاتنه خود را بالا بیاورد که توپ از بین زانوها عبور و با تشک برخورد کند و مجدداً به وضعیت اول برگردد.

#### خطاها :

- ۱- توپ بین دو زانو با زمین تماس پیدا نکند.
- ۲- توپ از بالای سر با زمین تماس پیدا نکند.
- ۳- به ازای هر خطا ۱ ثانیه به کل زمان اضافه می گردد.

### ایستگاه دوم : دریل هندبال

- دانش آموز بلافاصله بعد از انجام دراز و نشست بلند می شود و توپ هندبال از روی صندلی برمی دارد، سپس از بین تعداد ۴ مانع با دریل عبور می کند.

#### خطاها :

- ۱- گرفتن توپ با دو دست
- ۲- برخورد توپ با موانع
- ۳- برخورد دانش آموز با موانع

### ایستگاه سوم : سه گام هندبال

- بعد از اتمام موانع با دریل، دانش آموز باید سه گام را به درستی نشان داده و به سمت دروازه یا دیوار شوت نماید.

#### خطاها :

- ۱- تعداد گام ها بیشتر از سه گام باشد.
- ۲- پرش نکردن هنگام شوت
- ۳- ورود به منطقه ۶ متر با توپ قبل از شوت سه گام
- ۴- در صورت گل نشدن ۱ ثانیه به زمان اضافه می شود.

### **ایستگاه چهارم : جابگی**

دانش آموز شیء اول را از خانه‌ی شماره یک برداشته و آن را در خانه شماره‌ی یک ستونی قرار می‌دهد، بقیه مراحل را نیز به همین نحو انجام می‌دهد.

#### **خطاها :**

- ۱- پرت کردن شیء در خانه‌های مدنظر
- ۲- قرار دادن اشیا در خانه با شماره‌های اشتباه
- ۳- عبور کردن دانش آموز قبل از مانع جهت اجرای ایستگاه بعد

### **ایستگاه پنجم : حمل کیسه‌ی شن**

در این ایستگاه دانش آموز باید دو کیسه شن را همزمان بلند کرده، مسیر ۵ متری را طی کرده و در جای مقرر بگذارد. نکته : وزن کیسه‌ها برای دختران، هر کدام ۳ کیلو و برای پسران، هر کدام ۴ کیلو می‌باشد. نکته : معلم تربیت بدنی می‌تواند به صورت دست ساز این کیسه‌ها را تهیه نماید.

#### **خطاها :**

- ۱- پرت کردن کیسه‌ها
- ۲- قرار دادن آنها خارج از محوطه‌ی خط کشی شده

### **ایستگاه ششم : دوی سرعت**

دانش آموز پس از حمل کیسه شن، از پشت مانع عبور کرده و مسیر مشخص شده برای دوی سرعت را با حداکثر سرعت تا خط پایان طی می‌کند.

#### **خطا :**

- ۱- عبور از جلوی مانع و کوتاه کردن مسیر دوی سرعت

#### **نکات مهم :**

- این آزمون از ۸ نمره می‌باشد و ثبت نمره آن از طریق نرم‌های معلم ساخته صورت می‌پذیرد.
- نکته: دبیر تربیت بدنی می‌تواند ضمن رعایت فواصل بین ایستگاه‌ها و بدون تغییر در تعداد یا تکرار آزمون‌ها، با توجه به شرایط حیاط آموزشگاه، نحوه چیدمان را جابجا نماید.

## کار برگ نظارت بر آزمون هماهنگ درس تربیت بدنی پایه نهم مدارس استان خوزستان

در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷

### الف- اطلاعات مدرسه

استان:	منطقه / ناحیه:	نام مدرسه:	کد مدرسه:
نام و نام خانوادگی مدیر:		نام و نام خانوادگی دبیر تربیت بدنی:	
تعداد دانش آموزان پایه نهم:		تعداد کلاس های پایه نهم:	
جنسیت:		شماره تماس مدرسه:	
آیا کتاب راهنمای درس تربیت بدنی در مدرسه موجود می باشد؟			
آیا دفتر ثبت فعالیت های تدریس دبیر تربیت بدنی موجود می باشد؟			
آیا دبیر تربیت بدنی لیست تجهیزات مورد نیاز به ایمن سازی فضای آزمون درس تربیت بدنی را در اختیار مدیر مدرسه قرار داده است؟			
آیا نمون برگ آگاهی از سلامتی دانش آموزان تکمیل و بایگانی شده است؟			
آیا برای اولیای دانش آموزان در خصوص درس تربیت بدنی جلسه ای برگزار شده است؟			
آیا دبیر تربیت بدنی بخشنامه مربوط به اجرای آزمون هماهنگ عملی مطالعه نموده است؟			
آیا مدیریت آموزشگاه و دبیر تربیت بدنی شرایط برگزاری آزمون هماهنگ را به اولیای دانش آموزان اطلاع رسانی نموده اند؟			
<b>موارد زیر بر اساس دفتر ثبت فعالیت های کلاسی ( کلاس مورد بازدید ) و مستندات موجود پاسخ داده شود</b>			
آیا فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت ( استقامت هوازی، استقامت و قدرت عضلانی، انعطاف پذیری ) آموزش داده شده است؟			
آیا مهارت های ورزشی بر اساس کتاب راهنمای دوره مربوطه آموزش داده شده است؟			
آیا دبیر تربیت بدنی قبل از اجرای آزمون هماهنگ، آیتم ها و موارد آزمون را با دانش آموزان پایه نهم تمرین کرده است؟			

### ب- چک لیست ارزیابی دانش آموزان در اجرای آزمون

ردیف	سؤال	ابزار
۱	آیا دانش آموزان مهارت های موجود در آزمون را آموزش دیده اند؟	مشاهده رفتار، پرسش از دانش آموزان
۲	آیا دانش آموزان با نحوه اجرای آزمون آشنایی دارند؟	مشاهده رفتار، پرسش از دانش آموزان
۳	آیا دانش آموزان در اجرای آزمون و آماده سازی ایستگاه ها با معلم خود همکاری می کنند؟	مشاهده رفتار

### ج- چک لیست ارزیابی معلم در اجرای آزمون

آیا دبیر تربیت بدنی ایستگاه های آزمون را به دقت و طبق بخشنامه ی ارسالی ترسیم نموده اند؟
آیا دبیر تربیت بدنی برای دانش آموزان معاف از فعالیت تمهیداتی اندیشیده است؟
آیا دبیر تربیت بدنی در چیدمان آزمون به موارد ایمنی توجه داشته است؟

نام و نام خانوادگی بازدید کنندگان

مهر و امضاء مدیر مدرسه

کاربرگ ارزشیابی پایانی آزمون هماهنگ عملی پایه نهم مدارس استان خوزستان سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷

آموزشگاه: ..... کلاس: .....

ردیف	نام و نام خانوادگی	خطای	خطای درپیل	خطای سه گام	خطای چابکی	خطای حمل	خطای دو سرعت	رکورد	رکورد با ثبت	نمره آزمون	نمره تکوینی	نمره پایانی
۱												
۲												
۳												
۴												
۵												
۶												
۷												
۸												
۹												
۱۰												
۱۱												
۱۲												
۱۳												
۱۴												
۱۵												
۱۶												
۱۷												
۱۸												
۱۹												
۲۰												
۲۱												
۲۲												
۲۳												
۲۴												
۲۵												
۲۶												
۲۷												
۲۸												
۲۹												
۳۰												

