



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران

معاونت تربیت بدنی و سلامت

دستورالعمل اجرایی آزمون هماهنگ درس تربیت بدنی دوره اول متوسطه

پایه نهم

نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۸-۹۹

اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

مقدمه:

به منظور تحقق اهداف سند تحول بنیادین، توجه به ساحت زیستی و بدنی و بر اساس برنامه دوازدهم ابلاغی بشماره بخشنامه ۱۳۰۸۱۱ تفاهم نامه منعقد شده بین استان و مناطق و همچنین به استناد دستورالعمل جامع اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی، پوشش دهی مدارس کشور، برای اجرا و ارزشیابی مطلوب درس تربیت بدنی در راستای ارتقاء سطح آمادگی جسمانی و حرکتی و سلامت دانش آموزان مورد تأکید قرار گرفته است.

طرح اجرای آزمون هماهنگ استانی درس تربیت بدنی در پایه نهم با همکاری گروه های آموزش درس تربیت بدنی و بر اساس اهداف برنامه درس تربیت بدنی و بر مبنای کتاب راهنمای تدریس تدوین شده است و از مناطق انتظار می رود بر مبنای دستورالعمل، اقدام لازم را به عمل آورند.

اهداف:

- ایجاد انسجام و همسویی در نظام ارزشیابی درس تربیت بدنی
- هویت بخشی به ساعت درس تربیت بدنی
- ارائه بازخورد به اولیاء و دانش آموزان در خصوص وضعیت آمادگی جسمانی دانش آموزان
- ارزیابی از برنامه های ارائه شده در طول سال تحصیلی

ماده ۱- اعضای کمیته آزمون مدرسه ای

- مدیر آموزشگاه (رئیس کمیته)
- معاون پرورشی و تربیت بدنی (نایب رئیس کمیته)
- دبیر درس تربیت بدنی (دبیر کمیته)
- معاون آموزشی (عضو)
- رئیس انجمن اولیاء و مربیان (عضو)

ماده ۲- وظایف کمیته آزمون مدرسه ای

- تشکیل کمیته آزمون مدرسه ای
- اطلاع رسانی به اولیاء و دانش آموزان در خصوص نحوه ی برگزاری آزمون هماهنگ تا پایان آذرماه ۹۸
- پیش بینی تمهیدات و فراهم نمودن زیرساخت های اجرای آزمون های هماهنگ در زمان مقرر
- هماهنگی لازم در خصوص فضای ایمن، جلوگیری از تردهای غیرضروری و ...
- همکاری کمیته آزمون مدرسه ای در زمان برگزاری آزمون
- ایجاد فرصت تمرین و تکرار برای توسعه مهارت های ورزشی و فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با آزمون هماهنگ در طول سال تحصیلی
- کنترل فرم آگاهی از سلامت دانش آموزان قبل از اجرای آزمون
- نظارت معاون آموزشی بر روند اجرای آزمون هماهنگ مطابق با دستورالعمل

- درج نتایج در تابلوی اعلانات تربیت بدنی جهت انعکاس به دانش آموزان و اولیاء ایشان

ماده ۳- زمان اجرای آزمون هماهنگ استانی پایه نهم

- زمان پیشنهادی اجرای آزمون هماهنگ استانی پایه نهم از ۱۳۹۹/۰۲/۱۰ لغایت ۱۳۹۹/۰۲/۲۰ خواهد بود. در این ایام ناظرین حوزه ستادی و اداره کل در سطح مناطق جهت نظارت بر اجرا حضور خواهند یافت.

ماده ۴- مکان اجرا

- *آزمون‌ها به گونه‌ای طراحی شده که در حیاط مدارس یا سالن به راحتی قابل اجرا باشد.

ماده ۵- فضای اجرای آزمون

- *فضای پیشنهادی برای برگزاری آزمون، زمینی با ابعاد (۱۸×۹) هست.

• ***اجرای آزمون هماهنگ پایه نهم مهارت‌های پاس و دریافت و دریبل و شوت سه گام هندبال**

• وسایل و فضای مورد نیاز:

وسایل مورد نیاز:

- دایره‌ای به قطر ۱/۵ متر

- توپ هندبال ۲ عدد

- صندلی ۱ عدد

- در صورت نیاز پایه برای نگهداری صفحه‌ی دایره ای شکل (هدف پرتاب)

- یار کمکی جهت انجام پاس و دریافت و جمع‌آوری توپ‌ها

شرح آزمون:

دانش‌آموز توپ در دست در فضای تعیین شده برای مرحله پاس و دریافت به همراه یار کمکی که در فاصله‌ی ۴ متری وی قرار دارد می‌ایستد و پس از فرمان معلم شروع به انجام مهارت پاس و دریافت کرده و بعد از انجام دو پاس و دریافت با انجام یک تک دریبل به سمت هدف تعیین شده حرکت کرده و با انجام مهارت سه گام و پرش به سمت هدف دایره‌ای شکل که با خط محدود کننده در فاصله ۶ متری قرار دارد اقدام به شوت می‌کند. این مراحل ۴ بار تکرار می‌گردد.

ارزشیابی:

- در این آزمون دقت در اجرای مهارت مدنظر هست.
- چنانچه حرکت طبق مسیر تعیین شده انجام نشود می‌بایست حرکت (از منطقه‌ای که خطا اتفاق افتاده است) تکرار شود و با توجه به تشخیص معلم تربیت بدنی چنانچه خطای دریبل یا رانینگ اتفاق افتاد از نمره مربوطه کسر گردد.
- برای مهارت پاس و دریافت ۱ نمره، مهارت سه گام ۱ نمره، مهارت شوت بالای سر ۱ نمره، دقت پرتاب ۱ نمره مد نظر هست.
- نمرات فوق برای ۴ مرحله تکرار دانش‌آموز لحاظ می‌گردد.

آزمون هماهنگ پایه نهم



اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی شهر تهران

با ارتفاع یک متر از سطح زمین

۶
متر

۶
متر

محوطه انجام
دریبل و سه گام

محوطه پاس و
دریافت



یار کمکی



خط شروع-ارمون شونده

۴ متر

• *آزمون آمادگی جسمانی ایستگاهی

وسایل مورد نیاز:

تشک: دو عدد

توپ مدیسنبال دو کیلوگرمی: یک عدد

توپ مدیسینبال سه کیلوگرمی: یک عدد

توپ بسکتبال: یک عدد

سوت: یک عدد

کورنومتر: یک عدد

زمین والیبال: 9×18

شرح آزمون:

ایستگاه اول: دانش آموز پشت خط شروع حالت شنای سوئدی گرفته و با فرمان معلم آماده شروع به انجام شنای سوئدی به تعداد پنج تکرار می شود.

توجه: نحوه اجرای صحیح آزمون بدین شکل است که آرنج آزمون شونده تا زاویه ۹۰ درجه باید خم شود و در بازگشت، دست کامل باز شود. تذکر: آزمون شنا سوئدی دختران به صورت اصلاح شده می باشد (زانوها روی تشک).

ایستگاه دوم: پس از انجام کامل ایستگاه یک، آزمون شونده برمی خیزد و به سمت این ایستگاه که پرش جفت طرفین می باشد، حرکت کرده و پرش جفت طرفین را انجام می دهد.

تذکر ۱: تعداد پرش های جفت شمارش می شود و لمس خط توسط کف پا در این ایستگاه خطا می باشد.

تذکر ۲: فرود باید حتما روی سینه پا صورت گیرد، فرود تک پا خطا محسوب می گردد.

ایستگاه سوم: بعد از آن به سمت ایستگاه سوم که آزمون دراز و نشست می باشد حرکت کرده، توپ را از محل تعیین شده (کنار تشک) برداشته و بعد از انجام ۱۰ تکرار توپ را در محل تعیین شده گذاشته و به سمت ایستگاه بعد حرکت می کند.

تذکر: در انجام دراز و نشست توپ بسکتبال باید به روی ساق پا و بالای سر به زمین برخورد کند، بلند کردن لگن از روی زمین خطا محسوب می شود. در صورت رها شدن توپ از دست آزمون دهنده شخصاً به دنبال توپ رفته و دوباره به ایستگاه خود برگشته و ادامه آزمون را انجام می دهد.

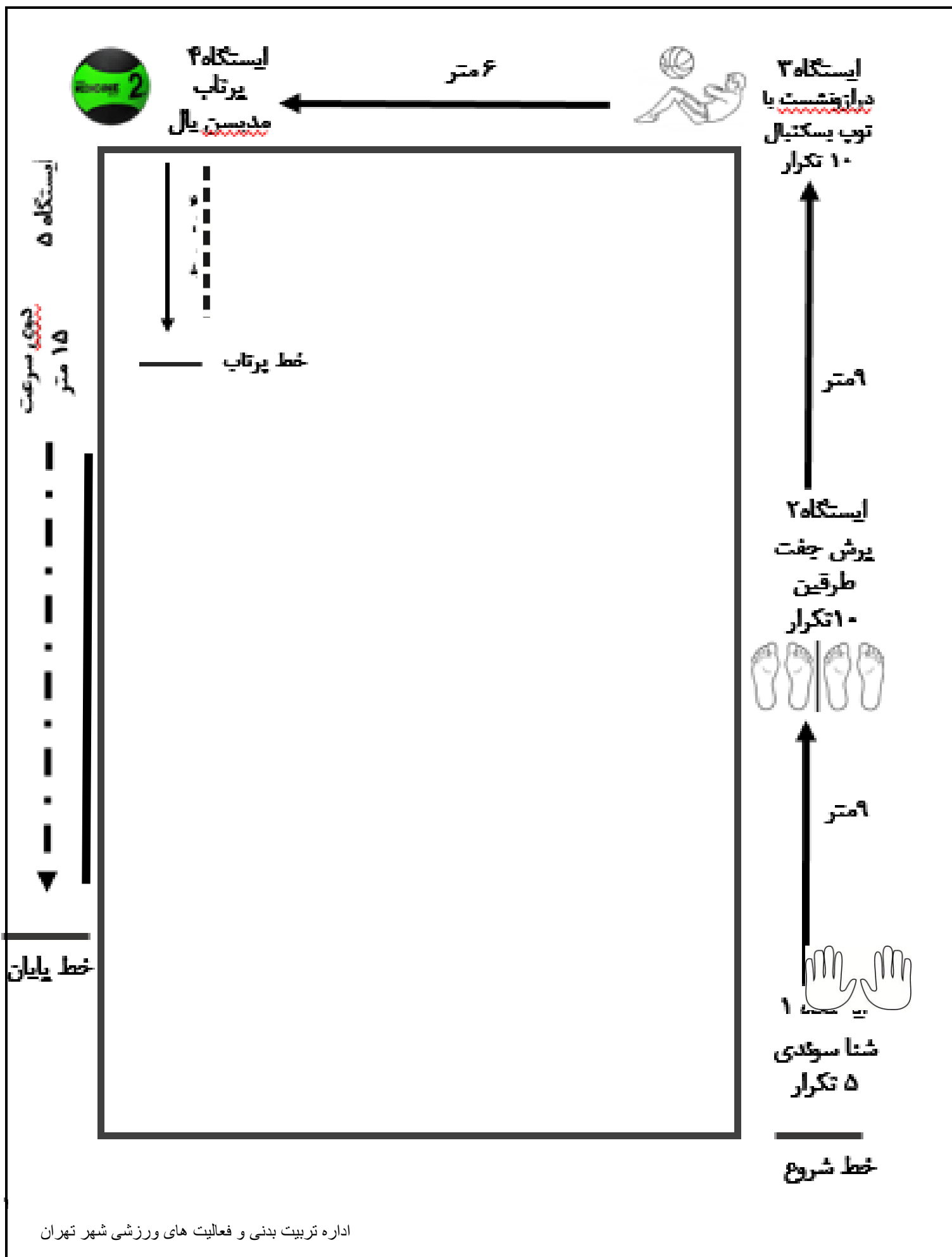
ایستگاه چهارم: دانش آموز به ایستگاه چهارم رفته و پرتاب توپ مدیسینبال را از روی سینه انجام می دهد.

تذکر: خم کردن زانوها در هنگام پرتاب خطا می باشد و همچنین پرش در هنگام پرتاب خطا می باشد و آزمون دهنده می تواند از قوس کمر برای پرتاب استفاده کند.

نکته: توپ مدیسینبال برای دختران ۲ کیلوگرم و برای پسران ۳ کیلوگرم می باشد.

ایستگاه پنجم: پس از آن دانش آموز به سمت ایستگاه آخر که دوی سرعت به مسافت ۱۵ متر می باشد رفته و با تمام سرعت از خط پایان می گذرد.

نکته: دانش‌آموزان در ایستگاه ۱، ۳ و ۲ زمانی مجاز به ترک ایستگاه می‌باشد که تعداد تکرار آن آزمون را به‌طور صحیح انجام داده باشد و در صورت داشتن خطا در ایستگاه ۴، ۲ ثانیه به زمان وی اضافه می‌شود. مجموع زمان شروع تا خط پایان به‌عنوان رکورد وی محسوب شده و نمره آزمون دانش‌آموز بر اساس **نورم معلم ساخته** محاسبه و لحاظ می‌گردد.



نمون برگ ثبت آزمون هماهنگ درس تربیت بدنی دوره اول متوسطه (پایه نهم) شهر تهران (۹۸-۹۹)

ردیف	نام و نام خانوادگی	نوع آزمون							ملاحظات
		آزمون امدادی جسمانی				مهارت هندبال			
		رکورد	خطا	رکورد نهایی	نمره	پاس و دریافت (۱ نمره) (جمع امتیاز ۴ تکرار)	مهارت دریبل و ۳ گام (۱ نمره) (جمع امتیاز ۴ تکرار)	مهارت شوت بالای سر (۱ نمره) (جمع امتیاز ۴ تکرار)	
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									

