



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
گروه آموزش درس تربیت بدنی

دستورالعمل اجرایی آزمون درس تربیت بدنی

پایه نهم دوره اول متوسطه



نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

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 گروههای 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 درس تربیت بدنی
- ✓ ارائه بازخورد به اولیاء و دانش آموزان در خصوص وضعیت آمادگی جسمانی
- ✓ ارزیابی از برنامه های ارائه شده در طول سال تحصیلی

ماده ۱- اعضای کمیته آزمون مجازی

- ✓ مدیر مدرسه
- ✓ معاون مدرسه
- ✓ دبیر تربیت بدنی
- ✓ اولیاء

ماده ۲-وظایف کمیته آزمون مجازی

- ✓ اطلاع رسانی به اولیاء و دانش آموزان در خصوص نحوه ی برگزاری آزمون
- ✓ پیش بینی تمهیدات و فراهم نمودن زیرساختهای اجرای آزمونها در زمان مقرر
- ✓ هماهنگی لازم در خصوص فضای ایمن در منزل و...
- ✓ همکاری کمیته مجازی در زمان برگزاری آزمون
- ✓ ایجاد فرصت تمرین و تکرار برای توسعه مهارت های ورزشی و فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با آزمون در طول سال تحصیلی
- ✓ کنترل فرم آگاهی از سلامت دانش آموزان قبل از اجرای آزمون
- ✓ نظارت دبیر مربوطه بر روند اجرای آزمون مطابق با دستورالعمل

ماده ۳-مکان اجرا

این آزمون به گونه ای طراحی شده است که در محیط منزل به راحتی و بدون آسیب دیدگی انجام شود.

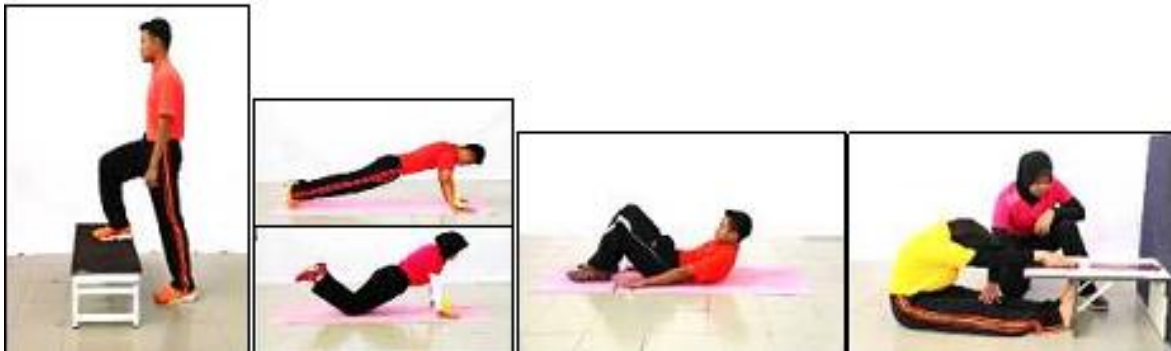
فضای پیشنهادی فضای منزل می باشد.

نکات ایمنی

- دانش آموز از سلامتی کامل برخوردار باشد.
- دانش آموزانی که قادر به انجام فعالیت بدنی به علت بیماری نیستند و تصویرگواهی پزشک متخصص را ارسال کرده اند؛ نیاز به انجام آزمون ها توسط آنها نیست.
- تجهیزات مورد استفاده و فضای انجام فعالیت باید ایمن باشد.
- دانش آموزان باید از لباس و کفش ورزشی استفاده کنند.
- حتما قبل از شروع گرم کردن و بعد از آن سرد کردن انجام شود.
- میتوان هر آزمون را در زمان های مختلف انجام داد که به دانش آموز فشار وارد نشود.
- تمرینات زیر نظر والدین انجام شود.
- هر آزمون به طور کامل در فیلم های همراه این فایل در بسته ارزشیابی توضیح داده شده است. **لطفا فیلم ها را با دقت نگاه کنید.**

آزمون آمادگی جسمانی SEGAK

SEGAK آزمونی است در راستای ارتقاء سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان و همچنین تغییر سبک زندگی غیر فعال به سبک زندگی فعال و سالم است. آمادگی جسمانی مطلوب به فرد کمک می کند بدون احساس خستگی فعالیتهای روزمره را بصورت فعال انجام دهد. این آزمون درباره وضعیت آمادگی جسمانی به دانش آموزان، والدین، معلمان و مدارس بازخورد می دهد. آزمون SEGAK شامل ۴ آزمون آمادگی جسمانی پله، شنای سوئدی، درازنشست و انعطاف پذیری می باشد که در نهایت بر اساس دو جنسیت دختر و پسر امتیازبندی و سطح بندی شده و سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان را نشان می دهد.



آزمون پله

آزمون شنا

آزمون دراز و نشست

آزمون انعطاف پذیری

۱-آزمون پله



هدف: ارزیابی استقامت قلبی- تنفسی

گروه هدف: دانش آموزان پایه نهم دختر و پسر

ابزار مورد نیاز:

- نیمکت یا سکو یا پله یا لبه کاناپه با ارتفاع ۳۰ سانتی متر
- کرنومتر یا زمان سنج
- در صورت امکان اپلیکیشن اندازه گیری ضربان قلب

نکته مهم:

- نیمکت یا وسیله مورد استفاده روی زمین صاف و ایمن قرار گیرد و از ثابت بودن آن در حین انجام تست اطمینان حاصل شود.

نحوه اجرای آزمون پله

- ✓ دانش آموز به مدت ۳ دقیقه به بالا و پایین قدم برمی دارد، با یک پا در هر بار، بالای پله یا نیمکت می رود. (بالا، بالا، پایین، پایین)
- ✓ تلاش شود تا چرخه ۴ ضربه ای ثابت حفظ شود.
- ✓ از یک زمان سنج استفاده شود یا شخصی در زمان نگهداشتن به دانش آموز کمک کند.
- ✓ بعد از انجام آزمون نشسته، و بعد از ۵ ثانیه، تعداد ضربان قلب به مدت یک دقیقه شمرده شود.
- ✓ می توان به جای یک دقیقه، ۱۵ ثانیه ضربان قلب شمرده شود و سپس تعداد ضربان قلب ۱۵ ثانیه در ۴ ضرب شود.
- ✓ اگر دانش آموز ۳ دقیقه آزمون را بدون وقفه انجام ندهد، نمره ای تعلق نمی گیرد.



۱- پای راست به سمت بالا و روی سکو
۲- پای چپ به سمت بالا
۳- پای راست به سمت پایین
۴- پای چپ به سمت پایین

نحوه انجام تست پله

ارزشیابی: تعداد ضربان قلب اندازه گیری شده در یک دقیقه، پس از انجام بدون وقفه آزمون پله در مدت سه دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت می شود.

۲- آزمون شنا سوئدی دختران



هدف: ارزیابی استقامت عضلات کمر بند شانه ای است.

ابزار مورد نیاز:

- تشک
- کرنومتر یا زمان سنج

نحوه اجرای آزمون:

- ۱- کف دستان بر روی زمین و به اندازه عرض شانه، زیر شانه ها قرار گرفته و وزن بدن بر روی دست و زانو ها است. زانو ها خم شده و از دو پا عبور نمی کند.
- ۲- صورت به سمت پایین و بدن در یک راستا قرار می گیرد.
- ۳- با خم کردن آرنج ها بدن به آرامی پایین آمده تا جایی که سینه با زمین حدود ۱۰ سانتی متر فاصله داشته باشد.
- ۴- با صاف شدن آرنج ها، بدن به سمت بالا می آید.
- ۵- در حین انجام آزمون، عمل دم و بازدم انجام شود به طوری که با پایین رفتن عمل دم و بالارفتن عمل بازدم انجام شود.
- ۶- با هر بار خم و باز شدن آرنج ها یک شماره محسوب می شود.
- ۷- دانش آموز باید در زمان یک دقیقه حرکت پایین و بالا را به صورت متوالی انجام دهد.
- ۸- تعداد تکرارهایی که دانش آموز در مدت یک دقیقه تا زمانی که وقفه ایجاد شود، انجام دهد به عنوان امتیاز محسوب می شود.



۱

۲

۳

ارزشیابی: تعداد تکرارهای صحیح بدون وقفه در مدت یک دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت می شود.

۲- آزمون شنا پسران

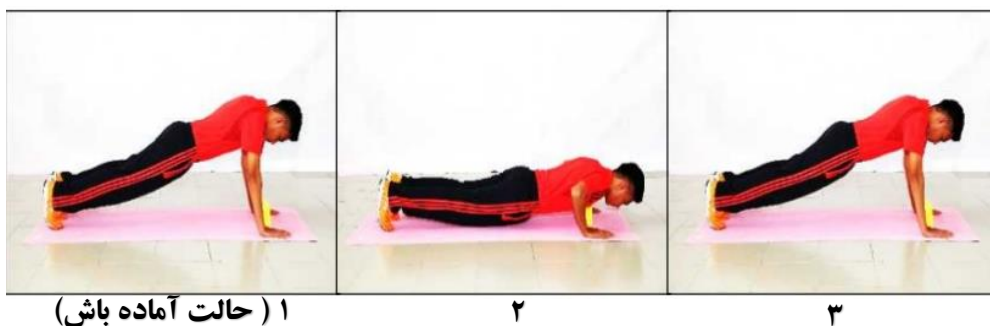
هدف: ارزیابی استقامت عضلات کمر بند شانه ای است.

ابزار مورد نیاز:

- تشک
- کرنومتر یا زمان سنج

نحوه اجرای آزمون:

- ۱- کف دستان بر روی زمین و زیر شانه ها قرار گرفته، نوک پاها نیز بر روی زمین محکم نگه داشته تا دانش آموز در وضعیت تعادل قرار گیرد.
- ۲- وزن بدن توسط بازوها و انگشتان پا تحمل می شود و صورت به سمت زمین است.
- ۳- با خم کردن آرنج ها بدن به آرامی پایین آمده تا جایی که سینه با زمین حدود ۱۰ سانتی متر فاصله داشته باشد.
- ۴- با صاف شدن آرنج ها، بدن به سمت بالا می آید.
- ۵- در حین انجام آزمون، عمل دم و بازدم انجام شود به طوری که با پایین رفتن عمل دم و بالا رفتن عمل بازدم انجام شود.
- ۶- با هر بار خم و باز شدن آرنج ها یک شماره محسوب می شود.
- ۷- دانش آموز باید در زمان یک دقیقه حرکت پایین و بالا را به صورت متوالی انجام دهد.
- ۸- تعداد تکرار هایی که دانش آموز در مدت یک دقیقه تا زمانی که وقفه ایجاد شود، انجام دهد به عنوان امتیاز محسوب می شود.



۱ (حالت آماده باش)

۲

۳

اجرای تست شنا در پسران

ارزشیابی: تعداد تکرارهای صحیح بدون وقفه در مدت یک دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت می شود.

۳- آزمون دراز و نشست

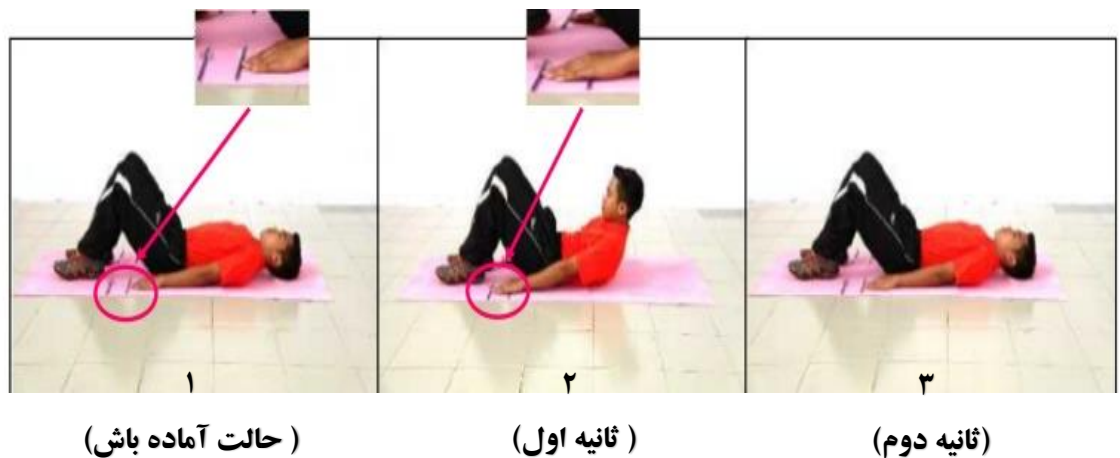
هدف: ارزیابی استقامت عضلات شکم

ابزار مورد نیاز: نوار چسب به عرض ۲/۵ سانتی متر، نشانگر ۱۵ سانتی متری مانند نی نوشابه، خط کش ۳۰ سانتی متری، یک عدد کرنومتر، یک عدد تشک

نحوه اجرای آزمون:

- ✓ فرد به پشت می خوابد، طوری که زانوها ۹۰ درجه خمیده باشد، پاها به اندازه عرض شانه باز و کف پاها با تشک تماس داشته باشد.
- ✓ دو خط نشانگر به فاصله ۱۰ سانتی متر به طور موازی در دو طرف بدن بر روی تشک مانند تصویر چسبانده می شود.
- ✓ در طول اجرای تست هر دو دست در پهلوها به صورت مستقیم بر روی تشک قرار گرفته و نوک انگشت وسط دستان، نشانگر اول را لمس می کند.
- ✓ در حالی که دست ها، کمر و پایین تنه تشک را لمس می کند، شانه ها از زمین تا حدی بلند می شود که نوک دست به نشانگر دوم برسد و سپس به حالت اولیه برگردد.
- ✓ دانش آموز در مدت یک دقیقه این توالی حرکت را طبق تصویر با آهنگ یکسان انجام می دهد و هر توالی به عنوان یک تکرار محسوب می شود.
- ✓ دانش آموز باید بین تکرار ها وقفه ایجاد نکند.

مراحل یک تکرار دراز و نشست (اجرای آزمون درازنشست)



نکات قابل توجه برای اجرای صحیح:

- تماس کتف ها با زمین، هنگام پایین آوردن تنه
- جدا نشدن دست ها از وضعیت صحیح خود
- جدا نشدن کمر از روی زمین، هنگام اجرای حرکت

ارزشیابی: تعداد تکرارهای صحیح در مدت یک دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت می شود.

۳- آزمون انعطاف پذیری



هدف: ارزیابی انعطاف پذیری عضلات کمر و پشت ران

گروه هدف: دانش آموزان دوره های اول متوسطه، پایه نهم

ابزار مورد نیاز:

- تشک
- تخته انعطاف پذیری آماده یا تخته انعطاف پذیری دست ساز

نکات

- در هنگام اجرای تست، رکورد توسط فرد دیگری غیر از دانش آموز خوانده شود.
- انتهای بخشی از ابزار که کف پاها به آن تکیه داده می شود باید برای جلوگیری از جابه جا شدن به دیوار تکیه داده شود.

چگونگی اجرای تست

- ✓ آزمودنی روی زمین (تشک کم قطر) نشسته، طوری که پاها کاملاً کشیده باشد.
- ✓ کف پاها مطابق شکل به تخته آزمون چسبانده شود. سپس بدون آنکه زانو خم شود، به جلو خم شده و دستان روی خط کشی که روی تخته قرار دارد به طرف جلو برده شود.
- ✓ قابل ذکر است در هنگام کشیدن دست و تنه به سمت جلو، کف دست برتر بر پشت دست غیربرتر طوری قرار داده شود که دو انگشت وسط همدیگر را لمس کنند.
- ✓ وضعیت نهایی دسترسی تا حداکثر ۳ ثانیه نگه داشته شود.



اجرای تست نشستن و رسیدن اصلاح شده

ارزشیابی: بالاترین عدد لمس شده (سانتی متر) در سه تکرار، به عنوان امتیاز آزمودنی ثبت می شود

جدول شماره ۱: تفسیر نمرات مربوط به آزمون SEGAK

امتیازات	۵	۴	۳	۲	۱
پله	پسر زیر ۷۵	پسر ۷۶-۹۷	پسر ۹۸-۱۲۰	پسران ۱۲۱-۱۴۲	پسر بالای ۱۴۳
	دختر زیر ۸۰	دختران ۸۱-۱۰۴	دختر ۱۰۵-۱۲۸	دختر ۱۲۹-۱۵۱	دختر بالای ۱۵۲
تست شنا	پسر بالای ۳۰	پسر ۲۴-۲۹	پسر ۱۸-۲۳	پسر ۱۳-۱۷	پسر زیر ۱۲
	دختر بالای ۲۳	دختر ۱۹-۲۲	دختر ۱۴-۱۸	دختر ۱۰-۱۳	دختر زیر ۹
درازونشست	پسر بالای ۲۳	پسر ۱۹-۲۲	پسر ۱۴-۱۸	پسر ۱۰-۱۳	پسر زیر ۹
	دختر بالای ۱۹	دختر ۱۶-۱۸	دختر ۱۱-۱۵	دختر ۸-۱۰	دختر زیر ۷
تست انعطاف	پسر بالای ۴۶	پسر ۳۷-۴۵	پسر ۲۷-۳۶	پسر ۱۷-۲۶	پسر زیر ۱۶
	دختر بالای ۴۰	دختر ۳۴-۳۹	دختر ۳۳-۲۷	دختر ۲۱-۲۶	دختر زیر ۲۰

تفسیر نمرات مربوط به تست پله

در نورم مربوطه و براساس جدول شماره ۱، در صورتی که دانش آموز بتواند پس از ۳ دقیقه فعالیت، ضربان قلب در مدت یک دقیقه زیر ۷۵ (پسران) و دختران زیر ۸۰ داشته باشد امتیاز ۵ به او تعلق خواهد گرفت. بقیه امتیازات هم به همین ترتیب براساس جدول شماره ۱ مشخص خواهد شد.

تفسیر نمرات مربوط به شنا

در نورم مربوطه و بر اساس جدول شماره ۱، در صورتی که دانش آموز بتواند در مدت یک دقیقه بالای ۳۰ تکرار (پسران) و بالای ۲۳ تکرار (دختران) شنا را بزند امتیاز ۵ به او تعلق خواهد گرفت. بقیه امتیازات هم به همین ترتیب براساس جدول شماره ۱ مشخص خواهد شد.

تفسیر نمرات مربوط به درازنشست

در نورم مربوطه و براساس جدول شماره ۱، در صورتی که دانش آموز بتواند در مدت یک دقیقه بالای ۲۳ تکرار (پسران) و بالای ۱۹ تکرار (دختران) درازنشست را بزند امتیاز ۵ به او تعلق خواهد گرفت. بقیه امتیازات هم به همین ترتیب براساس جدول شماره ۱ مشخص خواهد شد.

تفسیر نمرات مربوط به انعطاف پذیری

در نورم مربوطه و بر اساس جدول شماره ۱، در صورتی که دانش آموز بتواند بالای ۴۶ سانتی متر (پسران) و بالای ۴۰ سانتی متر (دختران) کشش را انجام دهد، امتیاز ۵ به او تعلق خواهد گرفت. بقیه امتیازات هم به همین ترتیب براساس جدول شماره ۱ مشخص خواهد شد.

جدول شماره ۲: تعیین وضعیت آمادگی براساس جمع امتیازات

وضعیت آمادگی	جمع ستاره ها	سطح	نمره کل
بسیار بالا	۵ ستاره	الف	۲۰-۱۸
خوب	۴ ستاره	ب	۱۷-۱۵
طبیعی	۳ ستاره	ج	۱۴-۱۲
زیر نرمال	۲ ستاره	د	۱۱-۸
غیرفعال	۱ ستاره	ه	۷-۴

جدول شماره ۲: تعیین وضعیت آمادگی بر اساس جمع امتیازات

جدول شماره ۲ مجموع ۴ نمره مربوط به تست ها خواهد بود براساس مجموع امتیازاتی که دانش آموز در ۴ تست گرفته آنها را جمع می کنیم و نمره کلی فرد به دست خواهد آمد بر همین اساس هم یک سطح و درجه برای افراد مشخص می شود که بیشتر جنبه کیفی دارد. به عنوان مثال دانش آموز در صورتی که مجموع امتیازاتش در ۴ آزمون بین ۱۸ تا ۲۰ شده باشد امتیاز ۵ را می گیرد و سطح "الف" به فرد تعلق می گیرد و از لحاظ سطح آمادگی در بهترین حالت قرار خواهد گرفت. سطوح دیگر همین بر اساس جدول تفسیر خواهد شد.

نمون برگ ثبت آزمون درس تربیت بدنی پایه نهم دوره اول متوسطه

آزمون پایه نهم (متوسطه دوره اول) حیظه مهارتی (۱۲ نمره)												نام و نام خانوادگی	ردیف
ملاحظات	مهارت حرکتی (۴ نمره)		آمادگی جسمانی (۸ نمره)										
	مشارکت فعال در تمرینات (۲ نمره)	آزمون مهارت حرکتی (۲ نمره)	۳ نمره کوچ	آزمون آمادگی جسمانی (۵ نمره)									
				نمره	سطح آمادگی	درجه	جمع امتیازات	انصاف پذیری	درازنشست	شنا	پله		
		تمرینات آمادگی جسمانی											
													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

ثبت فعالیت و حضور و غیاب کلاس.....نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

نماینده :											ارزشیابی ورودی		آشنایی با دانش آموز			نام و نام خانوادگی	ردیف
											آزمون پله	شناختی بنده	علاقه مندی به رشته ورزشی	وضعیت جسمانی	گروه بندی		
ثبت فعالیت جلسه																	
جلسه اول:																۱	
																۲	
																۳	
جلسه دوم:																۴	
																۵	
																۶	
جلسه سوم:																۷	
																۸	
																۹	
جلسه چهارم:																۱۰	
																۱۱	
																۱۲	
جلسه پنجم:																۱۳	
																۱۴	
																۱۵	
جلسه ششم:																۱۶	
																۱۷	
																۱۸	
جلسه هفتم:																۱۹	
																۲۰	
																۲۱	
جلسه هشتم:																۲۲	
																۲۳	
																۲۴	
جلسه نهم:																۲۵	
																۲۶	
																۲۷	
جلسه دهم:																۲۸	
																۲۹	
																۳۰	

فرم ثبت نمرات ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره متوسطه اول (پایه نهم)، کلاس.....، نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

ارزشیابی	حیطه مهارتی (۱۲نمره)				حیطه دانشی (۶ نمره)			حیطه نگرشی (۲ نمره)	نام و نام خانوادگی	ردیف
	مهارت حرکتی (۴ نمره)		آمادگی جسمانی (۸ نمره)		مهارت ها و آمادگی جسمانی (۳ نمره)	شناخت موضوعات مربوط به زندگی فعال و تغذیه صحیح (کوچ) (۳ نمره)	رفتارهای فردی و اجتماعی			
	مشارکت فعال در تمرینات (۲نمره)	مهارت همدنبال به صورت دانشی (۲نمره)	انجام تمرینات و تکالیف آمادگی جسمانی مرتبط با کوچ (۳ نمره)	نمره آزمون آمادگی جسمانی (۵نمره)						
										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

توضیحات مواد فرم ثبت نمرات ارزشیابی

حیطه نگرشی:

منظور از رفتارهای فردی و اجتماعی: پوشش ورزشی، حضور به موقع در کلاس، اجرای تکالیف، مسئولیت پذیری، احترام به کلاس، رعایت فردی و اجتماعی از طریق ارزیابی از خود/ چک لیست مشاهده رفتار توسط والدین.

حیطه دانشی:

- شناخت موضوعات مربوط به زندگی فعال با تاکید بر کنترل وزن و چاقی (کوچ) در قالب **پروژه** (تحقیق علمی یا کنفرانس و پوستر ورزشی) یا دست سازه.
- شناخت مفاهیم و اصول: مفاهیم رشته های ورزشی اعم از تکنیک (متوسطه اول)، تاکتیک و قوانین (متوسطه دوم) و شناخت مفاهیم مربوط به آمادگی جسمانی و فاکتورهای مربوطه است.

حیطه مهارتی:

- سطح آمادگی جسمانی، مجموع امتیاز فاکتورهای استقامت هوازی (پله)، استقامت عضلانی و قدرت عضلانی (شنا و دراز و نشست) انعطاف پذیری، در نظر گرفته شود.
- منظور از تمرینات و تکالیف حرکتی، انجام تمرینات و تکالیف آمادگی جسمانی مرتبط با پروژه کنترل وزن و چاقی (کوچ) خواهد بود. تغییر مثبت بی ام آی (BMI) امتیاز ویژه دارد.
- منظور از مشارکت فعال در تمرینات، مشارکت در بازی ها و تمرینات مورد نظر معلم در کلاس می باشد.

با آرزوی موفقیت و سلامتی