بسمه تعالی

دستورالعمل نمره‌دهی آزمون‌های پیشنهادی بخش آمادگی جسمانی درس تربیت بدنی و شیوه ساخت نورم کلاسی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

مقدمه:

با توجه به شرایط و نحوه برگزاری کلاس درس تربیت‌بدنی به صورت مجازی در مدارس کشور، معاونت تربیت‌بدنی و سلامت، اقدام به تولید فیلم‌های ارزشیابی جهت ایجاد وحدت رویه و بهره‌مندی معلمان تربیت‌بدنی و آموزگاران محترم نموده است. بدیهی است در صورت بازگشایی مدارس، ارزشیابی توسط معلم به‌صورت حضوری انجام می‌شود؛ و در صورت تداوم آموزش مجازی، معلمان و آموزگاران گرامی می‌توانند از آزمون‌های پیشنهادی پیش‌رو و یا آزمون‌های معلم ساخته بنابر صلاحدید خود استفاده نمایند.

دستورالعمل حاضر، ویژه نمره‌دهی درس تربیت‌بدنی از طریق آزمون‌های پیشنهادی و متناسب با فیلم‌های آموزشی ارزشیابی این درس – بارگذاری شده در کانال رسمی درس تربیت‌بدنی سامانه شاد https://shad.ir/physical_education_teachers طراحی شده است. شایان ذکر است، تأکید درس تربیت‌بدنی بر ارزشیابی مستمر دانش‌آموزان و بر اساس میزان پیشرفت، متناسب با تفاوت‌های فردی آنها بوده و ملاک نمره‌دهی صرفاً ارزشیابی پایانی نمی‌باشد.

آزمون‌های پیشنهادی دوره ابتدایی:

- **پایه اول:**
  - دویدن درجا (ارزیابی استقامت قلبی- تنفسی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان انجام صحیح آزمون
  - *رساندن دست‌ها به جلو در حالت نشسته* (ارزیابی انعطاف‌پذیری)؛ ملاک ارزیابی: بهترین رکورد کسب‌شده در سه تکرار حرکت
- **پایه دوم:**
  - دویدن درجا (ارزیابی استقامت قلبی- تنفسی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان انجام صحیح آزمون
  - *رساندن دست‌ها به جلو در حالت نشسته* (ارزیابی انعطاف‌پذیری)؛ ملاک ارزیابی: بهترین رکورد کسب‌شده در سه تکرار حرکت
  - نردبان چابکی (ارزیابی چابکی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان اجرا
- **پایه سوم:**
  - دویدن درجا (ارزیابی استقامت قلبی- تنفسی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان انجام صحیح آزمون
  - *رساندن دست‌ها به جلو در حالت نشسته* (ارزیابی انعطاف‌پذیری)؛ ملاک ارزیابی: بهترین رکورد کسب‌شده در سه تکرار حرکت
  - نردبان چابکی (ارزیابی چابکی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان اجرا
- **پایه چهارم:**
  - *طناب زدن درجا* (ارزیابی استقامت قلبی تنفسی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان اجرا
  - *رساندن دست‌ها به جلو در حالت نشسته* (ارزیابی انعطاف‌پذیری)؛ ملاک ارزیابی: بهترین رکورد کسب‌شده در سه تکرار حرکت
  - *جابجایی قوطی* با دست (ازریابی سرعت عمل و عکس العمل)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان اجرا
- **پایه پنجم:**
  - *طناب زدن درجا* (ارزیابی استقامت قلبی تنفسی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان اجرا
  - *رساندن دست‌ها به جلو در حالت نشسته* (ارزیابی انعطاف‌پذیری)؛ ملاک ارزیابی: بهترین رکورد کسب‌شده در سه تکرار حرکت
  - *جابجایی قوطی* با دست (ازریابی سرعت عمل و عکس العمل)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان اجرا

➢ **پایه ششم:**

- *پله* (ارزیابی استقامت قلبی‌تنفسی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان اجرا
- *رساندن دست‌ها به جلو در حالت نشسته* (ارزیابی انعطاف‌پذیری)؛ ملاک ارزیابی: بهترین رکورد کسب‌شده در سه تکرار حرکت
- *پرش جفت ضربدری* (ارزیابی چابکی)؛ ملاک ارزیابی: تعداد دورهای صحیح در ۱۵ ثانیه

آزمون‌های پیشنهادی دوره اول متوسطه:

➢ **پایه‌های هفتم، هشتم و نهم**

- *پله* (ارزیابی استقامت قلبی‌تنفسی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان اجرا
- *پلانک روی ساعد* (ارزیابی قدرت و استقامت عضلانی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان حفظ وضعیت صحیح

آزمون‌های پیشنهادی دوره دوم متوسطه:

➢ **پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم:**

- *پله* (ارزیابی استقامت قلبی‌تنفسی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان اجرا
- *پلانک روی ساعد* (ارزیابی قدرت و استقامت عضلانی)؛ ملاک ارزیابی: مدت زمان حفظ وضعیت صحیح

نکات قابل توجه:

۱- در طراحی آزمون‌ها، اهداف و سرفصل‌های آموزشی درس تربیت بدنی مورد توجه قرار گرفته است.

۲- آزمون‌ها به گونه‌ای است که می‌توان به صورت کمی، آنها را ثبت نمود.

۳- قبل از انجام آزمون، حتماً گرم کردن انجام شود.

٤- دانش‌آموزان در روزهای قبل، آزمون را تمرین کنند.

٥- والدین گرامی در تمامی مراحل تمرین و آزمون، دانش‌آموز را همراهی کنند.

٦- به دلیل عدم دسترسی به تعداد زیادی از دانش‌آموزان در بخشی از سال تحصیلی جاری و نداشتن تمرینات بدنی مناسب زیر نظر معلم تربیت‌بدنی، جهت نمره دهی از هنجارهای کلاسی و نورم‌های معلم‌ساخته استفاده شود.

۷- با توجه به استفاده از نورم کلاسی، فشار بیش از حد به دانش‌آموز جهت کسب رکورد منحصربه‌فرد، شایسته نیست.

۸- از آنجا که یکی از آزمون‌های پیشنهادی در نیمسال جاری، آزمون استقامت قلبی‌تنفسی می‌باشد، انتظار می‌رود که معلمان گرامی، دانش‌آموزان را به تمرین در منزل تشویق کرده و به طور تدریجی، آنان را برای ارزشیابی نهایی آماده نمایند.

۹- آزمون‌های پیشنهادی در این دستورالعمل، ویژه دانش‌آموزان سالم بوده و انتظار می‌رود معلمان گرامی برای دانش‌آموزان معاف، شرایط ارزشیابی را تسهیل کرده و از آزمون های جایگزین استفاده نمایند.

نحوه نمره‌دهی:

قابل ذکر است که تمامی آزمون‌های پیشنهادی در همه دوره های تحصیلی اعم از دوره اول و دوم ابتدایی و دوره اول و دوم متوسطه در قالب هنجار کلاسی و به وسیله نورم معلم‌ساخته، ارزش‌دهی می‌گردند. بدین صورت که معلم پس از جمع‌آوری رکوردهای کلاسی، آنها را از رکورد بالا به پایین، مرتب کرده و بر اساس آن، ارزشیابی را انجام می‌دهد. جهت توضیح بیشتر، یک نمونه از نحوه ساختن نورم کلاسی از آزمون‌های ابتدایی و یک نمونه از آزمون‌های متوسطه، ارائه می‌گردد.

نکته قابل توجه: از آنجا که نورم تهیه شده توسط معلم، ویژه همان کلاس موردنظر است، لذا جنسیت دانش‌آموزان تأثیری بر ارزشیابی ندارد.

نکته مهم: اعداد ذکر شده در جدول‌ها، فرضی هستند.

نمونه آزمون ابتدایی دوره اول: رساندن دست‌ها به جلو در حالت نشسته

ملاک ارزیابی: بهترین عدد کسب‌شده در سه تکرار حرکت

تعداد دانش‌آموز: ۲۵ نفر

مرحله الف) مرتب کردن رکوردها از بالا به پایین

ردیف	رکورد	سطح عملکرد
۱	۱۹	خیلی خوب
۲	۱۷	خیلی خوب
۳	۱۶	خیلی خوب
۴	۱۴	خیلی خوب
۵	۱۲	خوب
۶	۱۲	خوب
۷	۱۲	خوب
۸	۱۱	خوب
۹	۱۱	خوب
۱۰	۱۰	خوب
۱۱	۱۰	خوب
۱۲	۸	خوب
۱۳	۷	خوب
۱۴	۷	خوب
۱۵	۶	خوب
۱۶	۵	قابل قبول
۱۷	۴	قابل قبول
۱۸	۲	قابل قبول
۱۹	۲	قابل قبول
۲۰	۱	قابل قبول
۲۱	۰	قابل قبول
۲۲	-۱	قابل قبول
۲۳	-۳	نیاز به تلاش
۲۴	-۴	نیاز به تلاش
۲۵	-۵	نیاز به تلاش

مرحله ب) نحوه ساختن نورم کلاسی

برای ساختن نورم کلاسی، مراحل زیر انجام می‌گیرد:

۱- عدد بزرگ‌تر را منهای عدد کوچک‌تر می‌کنیم.

۲- عدد به دست‌آمده را با توجه به چهار سطح عملکردی، بر عدد ۴ تقسیم کرده و در صورت لزوم، آن را گرد می‌کنیم.

۳- عدد به دست‌آمده را از بالاترین عدد، کم کرده و مرز پایینی سطح عملکردی خیلی خوب را به دست می‌آوریم.

۴- برای پیدا کردن مرز پایینی بعدی، باید عدد به دست آمده در مرحله دوم را، از یک عدد پایین‌تر از مرز پایینی قبلی، کم نماییم.

۴- به همین ترتیب ادامه می‌دهیم؛ یعنی با کم کردن عدد به دست آمده در قسمت ۲، مرز عددی دو سطح دیگر را نیز به دست می‌آوریم.

مثال:

۱) ۱۹-(-۵) = ۲۴

۲) ۲۴/۴= ۶

۳) مرز پایینی خیلی خوب ۱۳ =۶-۱۹

٤) مرز پایینی خوب ۶ =۶-۱۲

٥) مرز پایینی قابل قبول ۱- =۶-۵

٦) مرز پایینی نیاز به تلاش ۸- = (٦)- (۲-)

دامنه	سطح عملکرد
۱۳ - ۱۹	خیلی خوب
۶ - ۱۲	خوب
(۱-) - ۵	قابل قبول
(۸-)- (۲-)	نیاز به تلاش بیشتر

نمونه آزمون متوسطه دوره اول و دوم: پله

ملاک ارزیابی: ضربان قلب در یک دقیقه، پس از سه دقیقه اجرای آزمون

تعداد دانش‌آموز: ۲۵ نفر

مرحله الف) مرتب کردن رکوردها از بالا به پایین

ردیف	رکورد	سطح عملکرد
۱	۹۵	عالی
۲	۹۷	عالی
۳	۹۷	عالی
۴	۱۰۰	عالی
۵	۱۰۱	عالی
۶	۱۰۳	خوب
۷	۱۰۳	خوب
۸	۱۰۴	خوب
۹	۱۰۵	خوب
۱۰	۱۰۷	خوب
۱۱	۱۰۸	خوب
۱۲	۱۱۰	خوب
۱۳	۱۱۰	خوب
۱۴	۱۱۱	متوسط
۱۵	۱۱۲	متوسط
۱۶	۱۱۳	متوسط
۱۷	۱۱۴	متوسط
۱۸	۱۱۵	متوسط
۱۹	۱۱۷	متوسط
۲۰	۱۱۸	متوسط
۲۱	۱۱۸	متوسط
۲۲	۱۱۹	زیر متوسط
۲۳	۱۲۱	زیر متوسط
۲۴	۱۲۲	زیر متوسط
۲۵	۱۲۳	زیر متوسط

مرحله ب) نحوه ساختن نورم کلاسی

برای ساختن نورم کلاسی، مراحل زیر انجام می‌گیرد:

۱- عدد بزرگ‌تر را منهای عدد کوچک‌تر می‌کنیم.

۲- عدد به دست‌آمده را با توجه به چهار سطح عملکردی، بر عدد ۴ تقسیم کرده و در صورت لزوم، آن را گرد می‌کنیم.

۳- عدد به دست‌آمده را با کوچک‌ترین عدد، جمع کرده و مرز پایینی سطح عملکردی عالی را به دست می‌آوریم.

۴- برای پیدا کردن مرز پایینی بعدی، باید عدد به دست آمده در مرحله دوم را از یک عدد پایین‌تر با مرز پایینی قبلی، جمع نماییم.

۴- به همین ترتیب ادامه می‌دهیم؛ یعنی با جمع کردن عدد به دست آمده در قسمت ۲، مرز عددی دو سطح دیگر را نیز به دست می‌آوریم.

مثال:

۱) ۱۲۳-۹۵= ۲۸

۲) ۲۸/۴= ۷

۳) مرز پایینی عالی ۹۵+۷= ۱۰۲

٤) مرز پایینی خوب ۱۰۳+۷= ۱۱۰

٥) مرز پایینی متوسط ۱۱۱+۷= ۱۱۸

٦) مرز پایینی زیر متوسط ۱۱۹+۷= ۱۲۶

دامنه	سطح عملکرد
۹۵-۱۰۲	عالی
۱۰۳-۱۱۰	خوب
۱۱۱-۱۱۸	متوسط
۱۱۹-۱۲۶	زیر متوسط