



سازمان آموزش و پرورش استثنایی

معاونت آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی



دفتر کار تربیت بدنی

(ویژه مدارس ابتدایی استثنایی)



گروه دانش آموزان

با آسیب شنوایی

سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳



فهرست

عنوان

- ✚ مقدمه
- ✚ مشخصات آموزشگاه، معلم تربیت‌بدنی و برنامه هفتگی
- ✚ شرح وظایف پست سازمانی معلم تربیت‌بدنی استثنایی
- ✚ یادآوری چند توصیه مهم ایمنی به همکاران
- ✚ نقش شورای تربیت‌بدنی و انجمن ورزشی مدرسه
- ✚ کاربرد آگاهی از سلامتی (به تعداد دانش‌آموزان چاپ شود)
- ✚ کاربردهای حضور و غیاب و ارزشیابی (به تعداد کلاس‌ها چاپ شود)
- ✚ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه اول
- ✚ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه اول
- ✚ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه دوم
- ✚ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه دوم
- ✚ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه سوم
- ✚ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه سوم
- ✚ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه چهارم
- ✚ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه چهارم جدول اهداف، نشانه‌های
- ✚ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه پنجم
- ✚ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه پنجم
- ✚ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه ششم
- ✚ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه ششم
- ✚ کاربرد ثبت بازدیدهای بعمل آمده از مدرسه
- ✚ آیات، روایات و کلام بزرگان در خصوص اهمیت ورزش و تربیت‌بدنی

در مسیر توسعه برنامه درسی تربیت‌بدنی مدارس آموزش و پرورش استثنایی و بر اساس بند ۵-۵ سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری (مدظله العالی) مبنی بر توسعه تربیت‌بدنی و ورزش مدارس، نظام تعلیم و تربیت جایگاه تربیت‌بدنی را در مدارس بیش از پیش با ارزش و سودمند تلقی کرده و به تدریج در رتبه شایسته خود قرار خواهد داد. رتبه‌ای که ناشی از تلاش‌های علمی برای تبیین و تدوین رویکردهای این درس در چارچوب نظام برنامه‌ریزی درسی و پیروی از اصول حاکم بر دانش نوین این رشته علمی در جهان باشد.

کارشناسی تربیت‌بدنی سازمان آموزش و پرورش استثنایی با انگیزه تسهیل و نظم بخشی به مدیریت و کیفیت بخشی به برنامه ساعت درس تربیت‌بدنی مدارس تابع، تدوین دفترکار معلم تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی را در دستور کار خود قرار داده است.

این دفتر شامل کاربرگ‌ها، جداول و مطالب سودمندی است که در طول اجرای برنامه‌های درس تربیت‌بدنی با توجه به ویژگی‌ها و نیازهای گروه‌های استثنایی مورد نیاز است. امید است تدوین دفترکار معلم، منجر به سرعت عمل در اداره کیفی کلاس و مدیریت منسجم‌تر معلمان در ثبت روند آموزش و پیشرفت دانش‌آموزان استثنایی گردد.

از آنجایی که اجرای کامل و مطلوب درس تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش استثنایی نیازمند زمانی بیش از دو ساعت در هفته می باشد، لذا هرگونه اقدامی که موجب افزایش بهره‌وری و تمرکز بیشتر معلمان در اجرای دقیق محتوای آموزشی درس تربیت‌بدنی دانش‌آموزان استثنایی شود مورد توجه است.

انتظار می رود: معلمان گرامی در طول اجرای آن، نظرات و پیشنهادهای اصلاحی خود را به کارشناسی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استثنایی استان‌ها و سازمان آموزش و پرورش استثنایی ارائه نمایند، تا در سال‌های آتی با اعمال نظرات سازنده و رفع نواقص شاهد کارکرد مفیدتر و موثرتر معلمان عزیز در راستای دستیابی به اهداف درس تربیت‌بدنی در مدارس سراسر کشور باشیم.

مشخصات مدرسه، معلم تربیت بدنی و برنامه هفتگی

الف) اطلاعات مدرسه

نام مدرسه دوره اول ابتدایی دوره دوم ابتدایی آمار تعداد کل دانش آموزان تعداد کلاس ها
 تلفن مدرسه

ب) اطلاعات معلم تربیت بدنی

نام و نام خانوادگی سنوات خدمت مدرک تحصیلی رشته تحصیلی
 میزان ساعات تدریس در مدرسه: موظف غیر موظف
 میزان تدریس در سایر مدارس:
 نام مدرسه (۱) دوره تحصیلی میزان تدریس
 نام مدرسه (۲) دوره تحصیلی میزان تدریس

برنامه هفتگی درس تربیت بدنی (خاص معلم تربیت بدنی مدرسه)

عصر						صبح						ساعت ایام هفته
ساعت ششم	ساعت پنجم	ساعت چهارم	ساعت سوم	ساعت دوم	ساعت اول	ساعت ششم	ساعت پنجم	ساعت چهارم	ساعت سوم	ساعت دوم	ساعت اول	
												شنبه
												یکشنبه
												دوشنبه
												سه شنبه
												چهارشنبه

شرح وظایف پست سازمانی معلم تربیت بدنی استثنایی

(فرم ع ۲۳ (۴-۷۴) ت ۲ معاونت توسعه مدیریت و سرمایه نیروی انسانی رئیس جمهور) ۱۳۷۴

- شاغل در این پست زیر نظر کارشناس اداره و با همکاری مدیر مدرسه وظایف مشروحه زیر را عهده دار می باشند:
- رعایت دقیق ضوابط و مقررات مربوط به شغل طبق برنامه و براساس ضوابط و مقررات سازمان آموزش و پرورش
- اشتغال به تدریس موظف هفتگی (عملی و تئوری) و حضور به موقع
- مطالعه و تحقیق در زمینه های ورزشی دانش آموزان استثنایی جهت ارتقای سطح آموزش درس تربیت بدنی
- تماس با موسسات فرهنگی، محققان، متخصصان و اساتید مربوطه، به منظور کسب اطلاعات جدید ورزشی مخصوص دانش آموزان استثنایی با هماهنگی مدیر مدرسه
- همکاری با کارشناس تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش استثنایی استان در خصوص برگزاری مسابقات ورزشی دانش آموزان استان با هماهنگی مدیر مدرسه
- همکاری با کارشناس تربیت بدنی اداره استثنایی استان و سازمان در زمینه تهیه و تألیف و انتشار کتب تربیت بدنی خاص دانش آموزان استثنایی با هماهنگی مدیر مدرسه
- برنامه ریزی و ارائه آموزش عملی و نظری به دانش آموزان استثنایی در رشته های ورزشی مربوطه
- حضور مستمر در جلسات تمرین ورزشی دانش آموزان و هدایت و راهنمایی آنان در این خصوص با هماهنگی مدیر مدرسه
- اجرای دقیق دستورالعمل ها، آیین نامه ها و بخشنامه های مربوط به تربیت بدنی و ورزش های خاص دانش آموزان استثنایی
- اهتمام به برگزاری و همکاری در اجرای مسابقات ورزشی دانش آموزان استثنایی بر حسب ضرورت با هماهنگی کارشناس تربیت بدنی و مدیر مدرسه
- شرکت در کلاس های آموزشی مربوطه جهت ارتقاء سطح علمی خود با هماهنگی اداره آموزش و پرورش استثنایی استان
- اهتمام به تهیه وسایل مربوط به تربیت بدنی و ورزش های خاص با هماهنگی مدیر مدرسه
- استفاده بهینه از وسایل و تجهیزات ورزشی عمومی و خاص در ساعات درس تربیت بدنی مدرسه
- تهیه گزارش ماهانه از پیشرفت کار و مشکلات و نارسایی های موجود و انعکاس آن به مدیر مدرسه جهت ارسال به اداره آموزش و پرورش استثنایی استان
- استفاده از طرح درس تربیت بدنی در ساعات درس ورزش
- انجام امور مربوط به فعالیت های تربیت بدنی و ورزش های خاص از قبیل برگزاری مسابقات ورزشی و سایر فعالیت ها در این زمینه
- تماس با اولیاء در خصوص فعالیت های ورزشی دانش آموزان و رفع مشکلات احتمالی با هماهنگی مدیر مدرسه
- شرکت در جلسات مربوط به گروه آموزشی تربیت بدنی
- همکاری با انجمن های ورزشی استان مطابق با آیین نامه تربیت بدنی دانش آموزان استثنایی
- آماده سازی تیم های ورزشی مدرسه جهت حضور در مسابقات ورزشی مدارس استثنایی استان
- همکاری در اجرای ورزش صبحگاهی
- تهیه شناسنامه ورزشی برای هر یک از دانش آموزان و تکمیل اطلاعات مربوطه
- انجام امور ارجاعی مربوط طبق ضوابط و مقررات

یاد آوری چند توصیه مهم ایمنی به همکاران

ردیف	عنوان	شرح
۱	ضرورت اطلاع از سلامت دانش آموزان	بررسی وضعیت سلامتی و بیماری‌های دانش آموزان و تکمیل و تأیید نمون برگ آگاهی از سلامت توسط اولیای آنها با همکاری مدیر مدرسه امری کاملاً ضروری است.
۲	مشورت با نیروهای توانبخشی	از آنجایی که ممکن است انجام فعالیت‌های یکسان برای دانش آموزان در یک کلاس امکان پذیر نباشد، بنابراین مشورت با نیروهای توانبخشی (کار درمان، فیزیوتراپ و ...) قبل از انجام تمرین‌ها برای هر دانش آموز مهم و ضروری است. در صورت نبودن نیروی توانبخشی در مدرسه می توان هماهنگی‌های لازم را با کارشناس توانبخشی استان انجام داد.
۳	استفاده از وسایل کمکی و بهداشتی	اطلاع از وضعیت دانش آموز از جهت استفاده از وسایل بهداشتی، وسایل کمکی و انتخاب تمرین های مناسب برای هر دانش آموز با توجه به نوع و گستردگی ضایعات مانند دانش-آموزان با نرمی استخوان یا دارای وسایل پروتز، اورتز، شنت و...
۴	فوریت‌های پزشکی	تهیه و در دسترس قراردادن کیسول آتش نشانی و جعبه کمک‌های اولیه‌ای که دارای وسایل و مواد ضروری مورد نیاز حوادث و سوانح باشد، از اولویت‌های کاری مدرسه محسوب می شود که احتیاج به پیگیری دارد. همچنین رعایت اصول کمک‌های اولیه در امداد رسانی به دانش آموزان صدمه دیده باعث خواهد شد که این‌گونه افراد با مشکلات کمتری روبرو شوند، همچنین اطلاع رسانی سریع و به موقع به والدین دانش آموز صدمه دیده برای حضور در کنار فرزندشان مورد توصیه است.
۵	مراقبت دانش آموزان از خود	دانش آموزان نسبت به مسئولیت‌های شخصی در برابر سلامتی خود و عواقب بی‌احتیاطی اجرای ناشیانه مهارت‌ها، استفاده نادرست از وسایل و امکانات ورزشی و فشار بیش از حد به بدن، توجیه شوند.
۶	مسئولیت فردی دانش آموز در برابر دیگران	تفہیم دانش آموز به اینکه اگر مسبب ایجاد خطر و آسیب به سایرین باشد از نظر قوانین حقوقی، خود نیز مسئول پاسخگویی است. بازی خطرناک، عدم رعایت قوانین و مقررات بازی و هرگونه درگیری از مصادیق بی احتیاطی و مسئولیت آور است.
۷	برخورد با دانش آموزان خاطی	فردی که در حین فعالیت ورزشی جوانب ایمنی و احتیاطی را مراعات نمی‌نماید ابتدا مورد تذکرات شفاهی و سپس، کتبی و در پایان محرومیت موقت از شرکت در ورزش قرار گیرد.
۸	توجه به تفاوت‌های فردی	در تمرینات و فعالیت‌های گروهی اعم از آماده‌سازی بدنی، تمرینات مهارتی و آمادگی جسمانی، میانگین توان کلاس در نظر گرفته شود و برای دانش آموزان توانمند تمرینات اضافی و برای دانش آموزان کم‌توان استراحت بیشتر در نظر گرفته شود.
۹	نظارت مستمر بر فعالیت‌ها	حضور در صحنه فعالیت‌ها، به ویژه وقت تمرینات آزاد و کنترل اعمال و رفتار ورزشی دانش آموزان امری الزامی است. استفاده از دانش آموزان با تجربه، متعهد و خلاق نیز (به نوبت) در نظارت و داوری مفید است.
۱۰	تعدیل و مناسب سازی	در طراحی برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی به دانش آموزان با نیازهای ویژه، متناسب سازی با ویژگی هر یک از دانش آموزان باید مورد توجه قرار گیرد. هنگام مناسب سازی باید سئوالات زیر را مد نظر قرار دهید: -من چگونه می‌توانم برنامه آموزش تربیت‌بدنی را طوری طراحی کنم که انجام آن برای دانش آموز میسر باشد؟ -من چگونه می‌توانم برنامه آموزشی خود را منطبق با وضعیت دانش آموز طراحی کنم؟

ردیف	عنوان	شرح
۱۱	ایمنی تجهیزات	دروازه‌ها، پایه‌های فلزی وسایل ورزشی موجود در حیاط و... از نظر شرایط ایمنی و سالم بودن، بویژه نصب پوشش اسفنجی روی پایه‌ها و ثابت نمودن دروازه‌ها بررسی و با همکاری مدیر مدرسه اقدام شود.
۱۲	ایمنی کف حیاط	سطح فیزیکی حیاط لازم است مسطح و هموار بوده و از اصطحکاک لازم برای جلوگیری از سر خوردن برخوردار باشد، بنابراین در صورت لزوم شن و خاک پراکنده در حیاط با پیگیری مدیر مدرسه بطور متناوب جمع‌آوری، سطح موزائیک‌ها آجدار و چاله‌ها، پستی بلندی‌های شدید، راه آب‌های خطرناک و... با آسفالت یا ملات مناسب لکه‌گیری و هموار شود.
۱۳	حریم ایمنی زمین‌های ورزشی	حتی‌الامکان رعایت حد و حدود مناسب و منطقی هر زمین ورزشی با سایر زمین‌ها، دیوار، باغچه، سکو، سطل زباله، آب‌خوری، سرویس بهداشتی و هر گونه مانع دیگر رعایت شود.
۱۴	مناسب بودن وسایل ورزشی	استفاده از وسائل ورزشی استاندارد، متناسب با هر رشته ورزشی، سن و جنسیت دانش‌آموزان از اصول آموزشی لازم الاجراست.
۱۵	آزمون درس تربیت‌بدنی	امتحان درس تربیت‌بدنی ابزاری برای اندازه‌گیری میزان آموخته‌ها و توانایی‌های کسب شده دانش‌آموز است و بخودی خود نباید هدف محسوب شود. بعمل آوری آزمون بدون تمرین کافی (درمدرسه و منزل) اقدامی از جهت علمی نادرست و نوعی بی‌مبالاتی در حفظ سلامت دانش‌آموز محسوب می‌شود.
۱۶	پشتکار در تأمین نیازها	اگر چه مدیران مدارس خود را مسئول تأمین امکانات لازم و ضروری برای تعلیم و تربیت دانش‌آموزان می‌دانند و در این زمینه از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نمی‌ورزند، ولی به خاطر داشته باشیم این عزیزان مسئول، با مشکلات و توقعات مختلفی روبرو هستند. شاید نتوان انتظار داشت که همه نیازهای مهم و ضروری تربیت‌بدنی همانند سایر دروس به سرعت و در حد مطلوب توسط مدیر برآورده شود ولی آنچه مسلم است، جدیت و پیگیری شما همکار عزیز و تلاش برای متقاعد نمودن مدیر مدرسه قطعاً نتیجه بخش خواهد بود.
۱۷	ابتکار و خلاقیت	ابتکارات و خلاقیت‌های معلمان فرهیخته، متناسب با مقتضیات زمانی و مکانی و ویژگی‌های بومی، سنتی و جغرافیایی و ... نیز می‌تواند در جذابیت درس تربیت‌بدنی و در نتیجه توسعه و رشد سلامتی و ایمنی دانش‌آموزان و جامعه میهن اسلامی بسیار مؤثر باشد.

نقش شورای تربیت بدنی و انجمن ورزشی مدرسه

طبق ماده ۶ و ۷ فصل اول و ماده ۱۲ و ۱۳ فصل دوم آیین نامه تربیت بدنی دانش آموزان استثنایی اعضا و وظایف شورای تربیت بدنی و انجمن ورزشی مدرسه استثنایی به شرح ذیل می باشد که به منظور نظارت بر حسن اجرای مصوبات شورای عالی آموزش و پرورش و دستورالعمل های مربوط و بخشنامه های ابلاغی از سوی سازمان آموزش و پرورش استثنایی و به منظور ترویج و گسترش فعالیت های سالم، سازنده و ثمر بخش در حوزه تربیت بدنی استثنایی اهتمام لازم را بعمل آورد.

ماده ۶- شورای تربیت بدنی مدرسه

اعضای شورای تربیت بدنی مدرسه عبارتند از:

۶-۱- مدیر مدرسه (رییس شورا)

۶-۲- آموزگار / دبیر / مربی ورزش مدرسه (دبیر شورا)

۶-۳- یک نفر از معاونان مدرسه (ترجیحاً معاون پرورشی)

۶-۴- رییس انجمن اولیا و مربیان

۶-۵- نماینده معلمان مدرسه

۶-۶- منتخب سرگروه های منتخب دانش آموزی

۶-۷- مربی توانبخشی (فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر)

تبصره: شورای تربیت بدنی مدرسه از افراد متخصص، مسئولین و صاحب نظران مرتبط بنا به ضرورت دعوت به عمل می آورد.

ماده ۷- وظایف شورای تربیت بدنی مدرسه

۷-۱- برنامه ریزی در جهت اجرای برنامه های ابلاغی

۷-۲- برگزاری مسابقات ورزشی بین دانش آموزان

۷-۳- پیشنهاد برگزاری مسابقات دوستانه بین تیم های ورزشی با سایر مدارس استان با رعایت قوانین و مقررات مربوط

۷-۴- نظارت بر شناسایی دانش آموزان مستعد در رشته های ورزشی و معرفی تیم های ورزشی مدرسه جهت شرکت در مسابقات منتخب استان

۷-۵- تنظیم تقویم ورزشی سالانه مدرسه و ارسال به اداره آموزش و پرورش استثنایی استان

۷-۶- تشویق و اهدای جوایز به نفرات برتر مسابقات ورزشی مدرسه

۷-۷- تهیه گزارش فعالیت های ورزشی مدرسه و ارسال به اداره آموزش و پرورش استثنایی استان

۷-۸- نظارت و اجرای ضوابط سلامت برنامه‌های ورزشی مدرسه

۷-۹- پیش‌بینی و تأمین وسایل و امکانات مورد نیاز فعالیت‌های تربیت‌بدنی مدرسه

۷-۱۰- تعامل با سایر انجمن‌های ورزشی معلولین جهت ارتقای فعالیت‌های آموزشی تربیت‌بدنی

ماده ۱۲- انجمن ورزشی مدرسه

اعضای این انجمن به شرح زیر می باشد:

۱۲-۱- آموزگار/ دبیر تربیت‌بدنی

۱۲-۲- سرگروه‌های ورزشی دانش‌آموزان استثنایی براساس رشته‌های ورزشی (حداقل ۳ و حداکثر ۵ سرگروه)

مربی تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان علاقه‌مند به رشته‌های مختلف ورزشی را شناسایی و گروه‌های ورزشی را تشکیل می‌دهد. این گروه‌ها با نظارت شورای تربیت‌بدنی مدرسه، از بین خود یک نفر را به عنوان نماینده (سرگروه) آن رشته برای یک سال تحصیلی انتخاب می‌نمایند.

تبصره: تشکیل گروه‌های ورزشی در تمامی رشته‌های مجاز مندرج در آیین‌نامه بلامانع است.

ماده ۱۳- وظایف انجمن ورزشی مدرسه

۱۳-۱- برگزاری مسابقات ورزشی برای دانش‌آموزان و تشکیل تیم‌های ورزشی منتخب مدرسه

۱۳-۲- همکاری در برنامه‌ریزی و انجام فعالیت‌های ورزشی مدرسه

۱۳-۳- برنامه‌ریزی برای اجرای منظم ورزش آغازین و صبحگاهی مدرسه

۱۳-۴- طراحی و اجرای فعالیت‌های متنوع ورزشی به منظور بزرگداشت مناسبت‌ها و ایام ...

نمون برگ آگاهی از سلامتی دانش آموزان برای اجرای درس تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی درون مدرسه‌ای

از مدرسه:

تاریخ:

محل الصاق

عکس

به ولی محترم دانش آموز:

نظر به اینکه سلامتی جسمانی ضروری‌ترین شرط شرکت در هرگونه فعالیت ورزشی است و به منظور حفظ سلامت دانش آموزان و اطلاع معلمان تربیت بدنی از وضعیت جسمانی ایشان، در صورتی که فرزند شما از سلامتی کامل برخوردار است و یا احتمالاً دچار هرگونه بیماری از قبیل: عوارض قلبی-تنفسی، اعمال جراحی، فشار خون، شکستگی، بیماری‌های عفونی، ناراحتی‌های مفصلی، دیابت، نارسایی بینایی و شنوایی، ناراحتی‌های مزمن و بیماری‌های غیرواگیر می‌باشد، خواهشمند است مراتب را از طریق این نمون برگ به مدرسه اطلاع دهید.

مهر و امضای مدیر مدرسه

این فرم باید در حضور مدیر مدرسه توسط ولی قهری و قانونی دانش آموز تکمیل، امضا و تحویل شود.

مدیریت محترم مدرسه:

اینجانب: ولی دانش آموز: با کد ملی: ضمن مطالعه دقیق فرم و با آگاهی، بدین وسیله اعلام می‌دارم، فرزندم از سلامتی کامل جسمانی برای شرکت در برنامه‌های آموزشی درس تربیت بدنی، تمرینات و فعالیت‌های ورزشی و آزمون‌های درس تربیت بدنی برخوردار می‌باشد.

تاریخ، امضا و اثر انگشت ولی دانش آموز

نکات قابل توجه:

- ولی گرامی در صورت عدم آگاهی کافی از سلامت جسمانی فرزندتان، قبل از تایید این نمون برگ نسبت به مشورت با پزشک معالج اقدام فرمایید. در غیر این صورت مدرسه در قبال حوادث ناشی از بیماری فرزندتان مسئولیتی نخواهد داشت.
- ولی گرامی در صورتی هرگونه تغییری در وضعیت سلامتی دانش آموز خود، مراتب را در اسرع وقت به صورت کتبی به مدیر مدرسه اطلاع رسانی فرمایید.
- ارائه مدارک پزشکی برای معذوریت‌ها و بیماری‌ها الزامی می‌باشد.
- برای دانش آموزان استثنایی که شرایط جسمانی خاص دارند، تایید پزشک معالج الزامی است.

مدیریت محترم آموزگاه:

اینجانب پزشک معالج دانش آموز (صاحب عکس فوق) بدینوسیله اعلام می‌دارم، نامبرده به دلیل ابتلا به عارضه یا بیماری قادر به انجام فعالیت‌های ورزشی زیر در ساعت درس تربیت بدنی نمی‌باشد.

فعالیت‌های هوازی □ انعطاف پذیری □ استقامت عضلانی □ قدرت عضلانی □ فعالیت‌های سرعتی □ رشته‌های ورزشی توپی و راکتی □ سایر موارد:

توضیحات پزشک در خصوص نوع، شدت و زمان فعالیت ورزشی دانش آموز:

مهر و امضای پزشک

کاربرگ حضور و غیاب و ثبت فعالیت های درس تربیت بدنی نیمسال کلاس مدرسه سال تحصیلی.....

خلاصه فعالیت هر جلسه	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تاریخ جلسات	نام و نام خانوادگی	ردیف
																موارد خاص		
جلسه ۱																		۱
جلسه ۲																		۲
جلسه ۳																		۳
جلسه ۴																		۴
جلسه ۵																		۵
جلسه ۶																		۶
جلسه ۷																		۷
جلسه ۸																		۸
جلسه ۹																		۹
جلسه ۱۰																		۱۰
جلسه ۱۱																		۱۱
جلسه ۱۲																		۱۲
جلسه ۱۳	ملاحظات و سایر موارد :																	
جلسه ۱۴																		
جلسه ۱۵																		

مهر و امضای مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه اول دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - حرکت شنای سوئدی روی دیوار (فاصله از دیوار یک دست ، کف دست ها روی دیوار با خم کردن آرنج ها، با بدن کاملاً صاف سینه را به دیوار نزدیک کرده) را بدون آنکه پاشنه پا از زمین بلند شود ده مرتبه انجام می دهد. - به پشت روی زمین بخوابد، دست‌ها را در کنار بدن قرار دهد و پاها را کاملاً صاف با پنجه‌های کشیده، ده بار به طور متناوب به صورت فیچی از روی هم عبور دهد. 	۲۳-۹ ۱۳-۸	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	آمادگی جسمانی
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.				
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - با دست‌های باز بر روی خط مستقیم با حفظ تعادل حدود سه متر راه برود. - با دست‌های کاملاً باز به طرفین روی یک پا در حالی که پای دیگر با زانوی صاف به طرف جلو آورده شده است، به مدت ۱۰ ثانیه با حفظ تعادل می‌ایستد. - بر روی خطوط منحنی با حفظ تعادل راه برود. 	۱۱-۳	توسعه و بهبود تعادل	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.				
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - ۵ دور اطراف زمین والیبال مدرسه به صورت آرام و آهسته بدود حتی اگر احتیاج به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (بدون در نظر گرفتن زمان) - به مدت یک دقیقه به صورت درجا با دست‌ها به کمر یک بار یک پا را به جلو پرتاب کند سپس با پای دیگر این عمل را تکرار کند. 	۲۴-۴	توسعه و بهبود استقامت قلبی - عروقی	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.				
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - در حالت ایستاده با پاهای جفت، بدون خم کردن زانوها، خم شده و مچ پاها را بگیرد و ۸ ثانیه این حالت را حفظ کند. - با قلاب کردن پنجه‌های دو دست و بلند شدن روی سینه و پنجه‌های پا به مدت ۸ ثانیه دست‌ها را بالای سر به صورت کشیده نگه دارد. 	۲۲-۱۲-۶	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.				

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه اول دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه	
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - در هنگام راه رفتن و دویدن با دستور معلم در جهت‌های چپ، راست، جلو، عقب تغییر مسیر می‌دهد. - با دستور معلم توپ یا شیئی سبک و کوچکی را در جهت‌های راست، چپ، بالای سر، پایین (بین پاها) به هم کلاسی خود در روبرو یا پشت سرش می‌دهد. 	۷	کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت یابی)	حرکات پایه	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.		<ul style="list-style-type: none"> - در راه رفتن، ایستادن و نشستن، سر، تنه و باسن در یک راستا قرار بگیرد. - در راه رفتن، ایستادن و نشستن به جلو نگاه می‌کند. - هنگام راه رفتن همزمان با برداشتن پنجه یک پا، پاشنه پای دیگر روی زمین قرار می‌گیرد. - هنگام راه رفتن دست راست و پای مخالف را در جهت جلو و عقب کنار بدن حرکت کند. 	۱۹-۵-۱		کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.			<ul style="list-style-type: none"> - هنگام راه رفتن تنه به سمت جلو متمایل شده و دست‌ها حرکت پاندولی دارد. - در دویدن‌های آرام و طولانی پاشنه پا روی زمین قرار می‌گیرد و در دویدن‌های سریع با پنجه پا می‌دود. - در دویدن‌های سریع، گام‌ها بلندتر و حرکات بازوان سریع‌تر می‌باشد. - در هنگام دویدن با علامت معلم (صدای سوت) سرعت خود را کم و زیاد می‌کند. 		۱۹-۵-۲
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - قبل از پرتاب، توپ کوچک و سبکی را به شکل درست با دست برتر و عقب‌تر از سطح لاله گوش می‌گیرد. - در هنگام پرتاب پای مخالف را جلوتر می‌گذارد (برای افراد راست دست پای چپ و بالعکس) و وزن خود را از پای عقب به پای جلو منتقل می‌کند. - توپ کوچک و سبکی را با دست برتر از بالا به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳ متر روی زمین پرتاب می‌کند. - توپ کوچک و سبکی را با دست غیربرتر از بالا به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳ متر روی زمین پرتاب می‌کند. 				۱۷-۱۴
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.		<ul style="list-style-type: none"> - در انجام بیشتر موارد موفق است. 			
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.					
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.					
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.					

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه اول دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه	
	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - قبل از پرتاب، توپ کوچک و سبکی را با دست برتر به شکل آویزان در کنار پاها می‌گیرد. - برای شروع پرتاب بدن را کمی بچرخاند. (فرد راست دست به سمت راست می‌چرخد و بالعکس) - در هنگام پرتاب پای مخالف را جلوتر می‌گذارد. (برای افراد راست دست پای چپ و بالعکس) - توپ کوچک و سبکی را با دست برتر و از پایین به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳ متر روی زمین پرتاب می‌کند. - توپ کوچک و سبکی را با دست غیربرتر و از پایین به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳متر پرتاب می‌کند. 	۱۵	کسب مهارت در پرتاب یک دست از پایین	حرکات پایه	
	خوب					
	قابل قبول					
	نیازمند آموزش					
	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - دست‌ها را روی شانه قرار داده در حالی که پاها ثابت می‌باشد، شانه‌ها را به همراه بالا تنه به سمت چپ و راست می‌چرخاند. - در حالت ایستاده با حفظ تعادل یک دور کامل بچرخد. - برای بلند کردن اشیا از روی زمین، تنه و زانوها را خم می‌کند. 	۱۵	کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن و بلند کردن		
	خوب					
	قابل قبول					
	نیازمند آموزش					
	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - درانجام همه موارد موفق است. 				
	خوب					
	قابل قبول					
	نیازمند آموزش					
	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - درانجام همه موارد موفق است. 				
	خوب					
	قابل قبول					
	نیازمند آموزش					

کاربرک ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه‌ی اول دوره ابتدایی

نتیجه حرکات پایه	حرکات پایه						نتیجه آمادگی حرکتی/جسمانی	آمادگی جسمانی				عناوین کارنامه		
	کسب مهارت شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت یابی)	کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	کسب مهارت در دویدن	کسب مهارت در پرتاب یک دست، از بالا	کسب مهارت در پرتاب یک دست، از پایین	کسب مهارت در چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن		توسعه و بهبود انعطاف پذیری	توسعه و بهبود استقامت قلبی - عروقی	توسعه و بهبود تعادل	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	هدف کلی و سطوح عملکرد	ردیف	
سطح عملکرد	ن. آ ق. ق خ. خ	ن. آ ق. ق خ. خ	ن. آ ق. ق خ. خ	ن. آ ق. ق خ. خ	ن. آ ق. ق خ. خ	ن. آ ق. ق خ. خ	سطح عملکرد	ن. آ ق. ق خ. خ	ن. آ ق. ق خ. خ	ن. آ ق. ق خ. خ	ن. آ ق. ق خ. خ	ن. آ ق. ق خ. خ		نام و نام خانوادگی
														۱
														۲
														۳
														۴
														۵
														۶
														۷
														۸
														۹
														۱۰
														۱۱
														۱۲

ن. آ: نیاز به تلاش و آموزش بیشتر

ق. ق: قابل قبول

خ: خوب

خ. خ: خیلی خوب

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه دوم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد								
حرکات پایه	کسب مهارت در خم و راست شدن	۱۴	<ul style="list-style-type: none"> - در حین راه رفتن (دست ها به کمر) به سمت چپ و راست خم می شود. - توپی را که در دست دارد، با خم شدن از بین دو پای خود به هم‌کلاسی‌اش در پشت سر می‌دهد. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>خیلی خوب</td><td>درانجام همه موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>خوب</td><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>قابل قبول</td><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>نیازمند آموزش</td><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td></tr> </table>	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.										
	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.										
	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.										
	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.										
	کسب مهارت در پریدن	۲-۲۶	<ul style="list-style-type: none"> - در هنگام پرش، زانوها و مچ پاها را خم می‌کند و می‌تواند روی پنجه پا فرود آید. - در هنگام پرش از حرکت بازوان کمک می‌گیرد. - پس از فرود تعادل دارد. - توانایی پرش جفت به صورت متوالی از روی حداقل ۳ مانع کوتاه، با فاصله نیم متر را دارد. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>خیلی خوب</td><td>درانجام همه موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>خوب</td><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>قابل قبول</td><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>نیازمند آموزش</td><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td></tr> </table>	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.										
	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.										
	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.										
	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.										
	کسب مهارت در به پهلو دویدن	۱۷-۱	<ul style="list-style-type: none"> - توانایی انجام حرکت ترکیبی جهش کوتاه و گام برداشتن از پهلو را دارد. - وزن خود را روی پنجه پای راهنما منتقل می‌کند. - دست‌ها را یک بار بر روی ران‌ها و یک بار در بالای سر به هم می‌زند. - توانایی دویدن به پهلو در دو جهت راست و چپ را دارد. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>خیلی خوب</td><td>درانجام همه موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>خوب</td><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>قابل قبول</td><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>نیازمند آموزش</td><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td></tr> </table>	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.										
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.											
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.											
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.											
کسب مهارت در دریافت کردن	۱۳-۱۶-۲۱	<ul style="list-style-type: none"> - با استفاده درست دست‌ها (انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ) و پاها (باز، رو به مسیر و با کمی فاصله، جلو و عقب قرار می‌گیرد) توپ‌های بالاتر از سطح کمر را می‌گیرد. - با استفاده درست دست‌ها (دست‌ها به طرف پایین) پاها (پاها باز، رو به مسیر و با کمی فاصله، جلو و عقب قرار می‌گیرد) توپ های پایین تر از سطح کمر را می‌گیرد. - در هنگام دریافت به استقبال توپ می‌رود (با نزدیک شدن توپ یک پا را در مسیر آن به جلو می‌آورد و توپ را به طرف بدن می‌کشد) - در حین راه رفتن و دویدن، توپ‌های ارسالی را دریافت می‌کند. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>خیلی خوب</td><td>درانجام همه موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>خوب</td><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>قابل قبول</td><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>نیازمند آموزش</td><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td></tr> </table>	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.	
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.											
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.											
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.											
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.											

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه دوم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد	
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق
حرکات پایه	کسب مهارت در پرتاب دو دست	۱۲-۱۵	- توپ سبکی را دو دستی و یک دستی از بالای سر پرتاب می‌کند. - توپ سبکی را دو دستی و یک دستی از پایین به سمت هدفی در روی زمین پرتاب می‌کند. - توپ سبکی را دو دستی و یک دستی به هوا پرتاب می‌کند. - در حین راه رفتن و دویدن توپ سبکی را دو دستی و یک دستی برای هم کلاسی خود پرتاب می‌کند.
	کسب مهارت در لی‌لی کردن	۲۲-۲۶	- روی پای راست و پای چپ ۵ بار در جا لی‌لی می‌کند. - با پای راست و پای چپ ۵ گام را به صورت لی‌لی طی می‌کند. - در حین دویدن با علامت معلم (صدای سوت) مسیری را با لی‌لی طی کرده و دوباره می‌دود.
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود چابکی	۲-۱۰-۲۳	- در اطراف محوطه به شکل مارپیچ می‌دود. - با علامت معلم، عرض زمین والیبال (۹ متر) را در دو مرحله رفت و برگشت طی کرده و پس از لمس کردن خطوط طولی، در برگشت آخر به سرعت از روی خط شروع می‌گذرد. - به شکل مارپیچ از بین چهار مانع یا صندلی که به فاصله ۳ متر از هم در یک خط قرار دارند، عبور کرده و مانع آخری را دور زده و برگشته و از خط شروع می‌گذرد. (آزمون دویدن مارپیچ)
	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	۲۵-۴	- به مدت یک دقیقه به حالت درجا بدون طناب، حرکت طناب‌زدن را انجام می‌دهد. - ۱۰ دور، دور زمین والیبال نرم بدود حتی اگر در حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است)

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در تربیت بدنی پایه دوم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۷-۹	- حرکت شنا روی زمین را در حالتی که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند تا ۱۰ مرتبه انجام می‌دهد. (آزمون شنای سوئدی)
			- در حالت به پشت دراز کشیده، پاها را به صورت جفت حدود ۱۰ سانتی‌متر از زمین بلند کرده و با انقباض عضلات شکم ۳۰ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند. (با پاهای کاملاً صاف بدون خم کردن زانو)
			- در حالت ایستاده (پاها به اندازه عرض شانه باز) بدون خم کردن زانوها، کف دست‌ها را به زمین نزدیک کرده و ۸ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند.
	توسعه و بهبود انعطاف پذیری		- در حالت ایستاده (پاها جفت) بدون خم کردن زانوها، کف دست‌ها را به زمین نزدیک کرده و ۸ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند.
			- در حالت ایستاده یک دست را از بالای سر و دست دیگر از کمر در پشت بدن به یکدیگر نزدیک می‌کند.
			- در حالی که دست‌ها به کمر می‌باشد کف یک پا را بالای زانوی پای دیگر (پای تکیه گاه) از پهلو قرار داده روی سینه پای تکیه‌گاه بلند شود و با حفظ تعادل، پاشنه پا را از روی زمین بلند می‌کند. (اجرای آزمون لک‌لک)
	توسعه و بهبود تعادل		- روی نیمکت یا لبه جدولی با ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر به آهستگی راه می‌رود.
			- با دست‌های باز به طرفین، از روی نیمکت یا لبه جدولی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر با حفظ تعادل بر روی پاشنه پا راه رفته و سپس بر روی پنجه پا مسیر را بر می‌گردد.

سطوح عملکرد	
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه‌ی دوم دوره ابتدایی

نتیجه حرکات پایه	حرکات پایه						نتیجه آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی					عناوین کارنامه		
	کسب مهارت در لی لی کردن	کسب مهارت در پرتاب دو دست	کسب مهارت در دریافت کردن	کسب مهارت در به پهلوی دویدن	کسب مهارت در پریدن	کسب مهارت در خم و راست شدن		توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	توسعه و بهبود چابکی	توسعه و بهبود تعادل	توسعه و بهبود انعطاف-پذیری	هدف کلی و سطوح عملکرد	نام و نام خانوادگی	ردیف
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲

نام و نام خانوادگی معلم:

ن. آ: نیاز

ق. ق: قابل قبول

خ: خوب

خ. خ: خیلی خوب

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در سوره سوم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه		
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - زانوی پای را که بدن روی آن قرار دارد، هنگام پرش کمی خم می‌کند. - هنگام فرود پا به روی زمین، ابتدا پنجه و سپس پاشنه پا با زمین تماس پیدا می‌کند. - از حرکت دست‌ها برای ایجاد تعادل و پرش بیشتر استفاده می‌شود. - مسافت سه متری را با پای برتر به طرف جلو و سپس با همان پا به سمت عقب لی‌لی می‌کند. - هنگام لی‌لی کردن می‌تواند با علامت معلم به سمتی که نشان می‌دهد، تغییر جهت دهد. 	۱،۲۵	مهارت در لی‌لی کردن	حرکات پایه		
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.		<ul style="list-style-type: none"> - قبل از ضربه، پاها را برای ایجاد تعادل در حالی که زانوها کمی خم می‌باشد به اندازه کافی باز می‌کند. - با عقب بردن پای موافق دست ضربه، نسبت به هدف، به پهلو می‌ایستد. - راکت یا چوب را با دست برتر گرفته و به سمت عقب تاب می‌دهد. - به توپ سبکی که در ارتفاع کمر برای او پرتاب می‌شود با راکت یا چوب ضربه می‌زند. - هنگام ضربه زدن، وزن بدن را به پای جلو منتقل می‌کند. - بعد از ضربه، دست به دنبال توپ کشیده می‌شود. 	۲۰،۱۵،۱۲		مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.			<ul style="list-style-type: none"> - برای ضربه زدن با پای یک قدم به جلو برمی‌دارد. - هنگام ضربه، چشم و پا در مسیر هدف با یکدیگر هماهنگ می‌باشد. - به توپ سبک در حال سکون با پای ضربه می‌زند. - پس از ضربه به توپ، پا به حرکت خود در مسیر ضربه ادامه می‌دهد. - به توپ غلتان روی زمین بدون درنگ ضربه می‌زند. 		۲۰،۱۵،۱۲	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.					<ul style="list-style-type: none"> - از میله بارفیکس آویزان شده و بدن خود را تاب می‌دهد. - شیء سنگینی را با دست در حالی که زانوها خم می‌باشد به سمت جلو هل می‌دهد. - مسیر ۵ متری را از بین ۳ مانع با فاصله ۱ متری بدون مکث و با سرعت و بدون برخورد با مانع می‌دود. 	۲۵،۱۸،۱۳
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - - - - 					
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.						
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.						
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.						

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه سوم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	
آمادگی جسمانی	توسعه، بهبود، چابکی و هماهنگی عصب و عضله	۱۷،۹	<ul style="list-style-type: none"> - با دوهای رفت و برگشت، جای دو شیء سبک (کیسه شن) را با دو شیء سبک دیگر که در فاصله ۵ متری آن قرار دارد، عوض می‌کند. - در حین دویدن با فرمان‌های متفاوت معلم (با علامت سوت و جهت دست معلم ؛ دویدن، توقف، نشستن، تغییر جهت) تغییر ناگهانی در مسیر حرکت می‌دهد. 	
	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	۲۲،۵	<ul style="list-style-type: none"> - به حالت دو زانو نشسته و دستان خود را کاملاً کشیده در بالای سر، به مدت ۸ ثانیه نگه می‌دارد. - در حالت نشسته با پاهای کاملاً صاف و پنجه‌های کشیده به طرف جلو با کشش تنه و دست‌ها بدون خم شدن زانو به کمک خم کردن تنه، انگشتان دست خود را به پنجه پا نزدیک کرده و این حرکت را ۳ بار تکرار می‌کند. 	
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۲۳،۱۰،۸،۷	<ul style="list-style-type: none"> - در حالت ایستاده با پاهای به اندازه عرض شانه باز، دست‌های صاف و کشیده در جلوی بدن با شماره همراه با مکث به کمک خم کردن زانوها (حداکثر ۹۰ درجه) می‌نشینند و بلافاصله با ۱۰ شماره به حالت ایستاده برمی‌گردند. (حرکت آسانسور) - در حالت درازکش به پشت، زانوها را خم می‌کند به طوری که کف پاها روی زمین باشد، با قرار دادن دست‌ها بر روی سینه، کتف و تنه را از روی زمین جدا می‌کند و به مدت ۱۰ ثانیه مکث می‌کند. (در طول حرکت حتماً کمر با زمین در تماس است) 	
	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	۲۵،۲۴،۲۱،۴	<ul style="list-style-type: none"> - ۱۰دور، دور زمین والیبال نرم بدود و در حین دویدن مجاز است سرعت خود را کم یا زیاد کند. (توجه به تفاوت های فردی الزامی است) - از پله یا نیمکتی با ارتفاع ۲۰ سانتی متر به مدت یک دقیقه بالا و پایین می رود. (اول پای راست و بعد پای چپ روی پله قرار می‌گیرد و بعد از قرار گرفتن هر دو پا روی پله، اول پای راست بعد پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد) 	
	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب
	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب
	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول
	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.	در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش
	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب
	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب
	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول
	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.	در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش

سطوح عملکرد	
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه سوم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عنوان
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - در بازی روحیه جمعی و مشارکت دارد. - در بازی مسئولیت پذیر است. - در بازی نوبت را رعایت می کند. - در بازی، به معلم و همبازی‌ها احترام می گذارد. - با اشتیاق و علاقمندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می کند. 	تمام دروس	علاقه مندی و مشارکت در بازی-ها و فعالیت‌های ورزشی	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.				

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی سوم دوره ابتدایی

عنوان کارنامه				آمادگی جسمانی				حرکات پایه				شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها							
هدف کلی و سطوح عملکرد		توسعه و بهبود انعطاف پذیری		توسعه و بهبود، استقامت قلبی - تنفسی		توسعه و بهبود چابکی و هماهنگی عصب و عضله		توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی		مهارت در لی لی کردن		مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب		مهارت اجرای صحیح ضربه با پا		کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جاخالی دادن و تاب خوردن		علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی	
ردیف:		نام و نام خانوادگی		نتیجه آمادگی جسمانی		نتیجه حرکات پایه		نتیجه آمادگی جسمانی		نتیجه حرکات پایه		نتیجه آمادگی جسمانی		نتیجه حرکات پایه		نتیجه آمادگی جسمانی		نتیجه حرکات پایه	
				سطح عملکرد		سطح عملکرد		سطح عملکرد		سطح عملکرد		سطح عملکرد		سطح عملکرد		سطح عملکرد		سطح عملکرد	
				ن. آ		ن. آ		ن. آ		ن. آ		ن. آ		ن. آ		ن. آ		ن. آ	
				ق. ق		ق. ق		ق. ق		ق. ق		ق. ق		ق. ق		ق. ق		ق. ق	
				خ. خ		خ. خ		خ. خ		خ. خ		خ. خ		خ. خ		خ. خ		خ. خ	
				خ. خ		خ. خ		خ. خ		خ. خ		خ. خ		خ. خ		خ. خ		خ. خ	
۱																			
۲																			
۳																			
۴																			
۵																			
۶																			
۷																			
۸																			
۹																			
۱۰																			
۱۱																			
۱۲																			

نام و نام خانوادگی معلم:

ن. آ: نیاز به تلاش و آموزش بیشتر

ق. ق: قابل قبول

خ. خ: خوب

خ. خ: خیلی خوب

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد پایه چهارم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - به سمت تویی که از سمت جلو برای او فرستاده می شود حرکت کند و آن را متوقف کند. - به سمت توپ در حال حرکت بدود و با داخل و خارج پا به توپ ضربه بزند و توپ را به فاصله حداقل سه متر ارسال کند. - در یک مسیر ۱۰ متری توپ را از بین ۳ مانع که به فاصله ۲ متر از همدیگر در مسیر قرار گرفته اند دریبل کند. - با به کار بردن مهارت‌های ارسال، دریافت و دریبل در بازی‌های مشابه فوتبال به طور فعال مشارکت کند. - توپ‌هایی را که در ارتفاع مناسب (بالای سر) به سمت او ارسال می شود با پاس پنجه به سمت فرستنده توپ برگرداند. - توپ‌هایی را که در ارتفاع مناسب (پایین تر از سینه) به سمت او ارسال می شود با پاس ساعد به سمت فرستنده توپ برگرداند. - حداقل از روی خط یک سوم زمین والیبالی توپ را با ضربه سرویس ساده از روی تور عبور داده و به زمین مقابل ارسال کند. - با بکار بردن مهارت‌های پاس ساعد، پنجه و ضربه سرویس در بازی‌های مشابه والیبالی به طور فعال مشارکت کند. - با روی راکت (فورهند) ۱۰ ضربه متوالی به توپ بزند. - با پشت راکت (بک هند) ۱۰ ضربه متوالی به توپ بزند. - با استفاده از میز یا زمین ضربه سرویس بزند. - با به کار بردن مهارت‌های فورهند، بک هند و سرویس در بازی‌های مشابه تنیس روی میز به طور فعال مشارکت کند. - به طور پی در پی حداقل ۱۰ بار طناب بزند. - به طور پی در پی حداقل ۵ بار دو نفره طناب بزند. - با کسب مهارت‌های مقدماتی طناب‌زنی در بازی‌های با طناب به طور فعال مشارکت کند. 	۴، ۱۸، ۲۴	کسب مهارت در مقدمات ورزش فوتبال	مهارت‌های مقدماتی ورزشی
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.		۱۰، ۱۱، ۱۲	کسب مهارت در مقدمات ورزش والیبالی	
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.		۱۳، ۱۴، ۱۵	کسب مهارت در مقدمات ورزش تنیس روی میز	
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.			کسب مهارت در مقدمات طناب زنی	
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.				
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.				
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.				
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.				

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در س تربیت بدنی پایه چهارم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد								
آمادگی جسمانی	بهبود توسعه استقامت قلبی - تنفسی	۱، ۲۳	<ul style="list-style-type: none"> - به مدت ۲ دقیقه به حالت درجا و با استفاد دلخواه از انواع روش‌های طناب‌زنی حرکت طناب زدن را انجام می دهد. حتی اگر در حین اجرا بارها نوع طناب زدن و یا سرعت طناب زنی را تغییر دهد. - با استفاده از استارت ایستاده ۲ دقیقه نرم بدود. - یک دقیقه استراحت کند. - دوباره به مدت دو دقیقه بدود، حتی اگر در حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است) 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;">در انجام همه موارد موفق است.</td><td style="width: 50%;">خیلی خوب</td></tr> <tr><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td><td>خوب</td></tr> <tr><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td><td>قابل قبول</td></tr> <tr><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td><td>نیازمند آموزش</td></tr> </table>	در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب	در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش
			در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب								
			در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب								
			در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول								
	در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش										
	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	۲، ۱۹	<ul style="list-style-type: none"> - در وضعیت ایستاده ۱۰ مرتبه با پاها و دستان کاملا کشیده حرکت نزدیک کردن پنجه دست و پای مخالف به یکدیگر را انجام دهد. - در حالت ایستاده با پاهای کاملا باز در طرفین، با خم کردن تنه به سمت جلو و پایین، ساعد دستان خود را در حالتی که از آرنج تا شده تا حد ممکن به زمین نزدیک کرده و ۱۰-۱۵ ثانیه مکث کند. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;">در انجام همه موارد موفق است.</td><td style="width: 50%;">خیلی خوب</td></tr> <tr><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td><td>خوب</td></tr> <tr><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td><td>قابل قبول</td></tr> <tr><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td><td>نیازمند آموزش</td></tr> </table>	در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب	در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش
			در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب								
			در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب								
			در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول								
	در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش										
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۶، ۷، ۲۰	<ul style="list-style-type: none"> - در حالت ایستاده و با دست‌های باز در طرفین توپ مینی بسکتبال یا هندبال را از روی سر، به طرف دست دیگر ۸ بار پرتاب کند و بگیرد. - در فاصله حداقل ۵ متری یار خود قرار گرفته و با دستان کشیده در بالای سر توپ مینی بسکتبال را برای یار خود به صورت اوت دستی فوتبال ۵ بار ارسال و دریافت کند. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;">در انجام همه موارد موفق است.</td><td style="width: 50%;">خیلی خوب</td></tr> <tr><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td><td>خوب</td></tr> <tr><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td><td>قابل قبول</td></tr> <tr><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td><td>نیازمند آموزش</td></tr> </table>	در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب	در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش
			در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب								
در انجام بیشتر موارد موفق است.			خوب									
در انجام برخی از موارد موفق است.			قابل قبول									
در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش											
بهبود توسعه سرعت	۳، ۸	<ul style="list-style-type: none"> - مسافت ۲۰ متری را با حداکثر سرعت خود بدود و از خط انتها در حداقل زمان عبور کند. - در بازی امدادی سرعت، به طور فعال شرکت کند. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;">در انجام همه موارد موفق است.</td><td style="width: 50%;">خیلی خوب</td></tr> <tr><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td><td>خوب</td></tr> <tr><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td><td>قابل قبول</td></tr> <tr><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td><td>نیازمند آموزش</td></tr> </table>	در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب	در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش	
		در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب									
		در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب									
		در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول									
در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش											

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه چهارم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه		
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - از کفش و لباس ورزشی مناسب استفاده می‌کند. - با آگاهی از اهمیت و نقش آب در بدن هنگام انجام فعالیت بدنی، به مقدار کافی آب می‌نوشد. - با شناخت مواد غذایی که هنگام انجام فعالیت جسمانی انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کنند، از مواد غذایی مناسب استفاده می‌کند. 	۹	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها	ورزشی بهداشت و تغذیه		
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.		<ul style="list-style-type: none"> - تمرینات گرم کردن بدن را انجام می‌دهد. - برای حفاظت از خود و دیگران از هل دادن و آسیب رساندن به همبازی خود پرهیز می‌کند و به موانع موجود در محیط بازی توجه می‌کند. - در جابجایی و حمل وسایل و تجهیزات (بالاخص اشیای سنگین) به طور صحیح عمل می‌کند. 	۱۷	آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها	ایمنی در ورزش	
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.			<ul style="list-style-type: none"> - روحیه جمعی و مشارکت دارد. - مسئولیت پذیر است. - قوانین و نوبت را رعایت می‌کند. - به معلم و همبازی احترام می‌گذارد. - با اشتیاق و علاقه‌مندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کند. 	تمام دروس	علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.						
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.						
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.						
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.						
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.						

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی چهارم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه		مهارت های مقدماتی ورزشی				نتیجه مهارت ورزشی	آمادگی جسمانی				نتیجه آمادگی جسمانی	بهداشت و تغذیه ورزشی		ایمنی در ورزش		شرکت در بازی ها و فعالیت ها					
		کسب مهارت در مقدمات طناب زنی	کسب مهارت در مقدمات ورزش فوتبال	کسب مهارت در مقدمات ورزش والیبال	کسب مهارت در مقدمات ورزش تنیس روی میز		بهبود توسعه و استقامت قلبی - تنفسی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	بهبود توسعه سرعت											
ردیف	هدف کلی و سطوح عملکرد	نام و نام خانوادگی	خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ		
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ
			خ.خ	خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ	خ.خ

نام و نام خانوادگی معلم:

ن. آ: نیاز به تلاش و آموزش بیشتر

ق. ق: قابل قبول

خ: خوب

خ.خ: خیلی خوب

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در س تربیت‌بدنی پایه پنجم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
مهارت‌های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات ورزش بستکبال	۴، ۶، ۹، ۱۳، ۲۳	- بتواند در وضعیت ساکن با همبازی خود، دریافت و ارسال (پاس سینه دو دستی) با توپ بستکبال را به درستی اجرا کند.	خیلی خوب
			- بتواند در وضعیت ساکن به همبازی خود که در مقابل او در حال دویدن است توپ بستکبال را ارسال کند.	خوب
			- بتواند در یک مسیر ۱۰ متری توپ بستکبال را دربیل کند.	قابل قبول
			- بتواند توپ بستکبال را از مقابل تخته به سمت حلقه پرتاب کند. (شوت)	نیازمند آموزش
	کسب مهارت در مقدمات ورزش هندبال	۷، ۵-۱۴	- بتواند در وضعیت ساکن با همبازی خود، دریافت و ارسال (پاس) با توپ هندبال را به درستی اجرا کند.	خیلی خوب
			- بتواند در حال دویدن به همبازی خود توپ هندبال را پاس داده و دریافت کند.	خوب
			- بتواند توپ هندبال را که به سمت او ارسال می‌شود، دریافت و به سمت دروازه پرتاب کند. (شوت)	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	نیازمند آموزش
	کسب مهارت در مقدمات ورزش بدمینتون	۱۵، ۱۶، ۱۸ ۲۵	- بتواند با راکت به توپ بدمینتون ۱۰ ضربه متوالی بزند تا توپ بدمینتون ارتفاع بگیرد.	خیلی خوب
			- بتواند با دست غیر راکت توپ بدمینتون را رها کرده با ضربه راکت توپ بدمینتون را به سمت هدف ارسال کند. (سرویس بلند)	خوب
			- بتواند با ضربات متوالی پشت یا روی راکت (بک هند و فور هند) به صورت رفت و برگشت توپ بدمینتون را حداقل ۱۰ بار با همبازی خود رد و بدل کند. (بازی دو نفره)	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	نیازمند آموزش
آمادگی جسمانی	۲۶-۱	- بتواند مسافت ۵۴۰ متر یا ۱۰ دور، دور زمین والیبال را با استفاده از استارت‌های ایستاده در کوتاهترین زمان بدود. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است)	خیلی خوب	
		- بتواند از پله یا نیمکتی با ارتفاع ۲۵ سانتیمتر به مدت ۲ دقیقه بالا و پایین برود (اول پای راست بعد پای چپ روی پله قرار می‌گیرد. بعد از قرار گرفتن هر دو پا روی پله، اول پای راست بعد پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد)	خوب	
		- نیازمند آموزش	قابل قبول	
		- نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در س تربیت‌بدنی پایه پنجم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	۲	- بتواند در حالی که بر روی شکم روی زمین خوابیده است، به آرامی دست‌ها را بالای سر به حالت کشیده بالا آورده و ۱۰ ثانیه مکث کند.	خیلی خوب
			- بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌های خود را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۱۰ ثانیه مکث کند.	خوب
			- بتواند در حالی که بر روی زانو و با دستان کشیده در بالای سر توپ بسکتبال را به صورت اوت دستی فوتبال از روی سر، حداقل ۸ متر پرتاب کند.	قابل قبول
	توسعه بهبود قدرت و استقامت عضلات بالاتنه	۱۲-۲۴	- بتواند با فاصله ۲ متری از دیوار ایستاده و با دستان کشیده در بالای سر توپ مینی بسکتبال را به صورت اوت دستی فوتبال ۱۰ بار به بالای خطی که در ارتفاع ۲ متری از زمین روی دیوار کشیده شده، به طور متناوب پرتاب کند.	نیازمند آموزش
			- بتواند در حالی که پشت به مسیر ایستاده با شنیدن صدای صوت معلم سریع برگردد و با سرعت مسیر ۱۰ متری را بدود.	خیلی خوب
			- بتواند در حالی که در خط شروع در حال چرخیدن به دور خود است، با شنیدن صدای سوت به سرعت در مسیر تعیین شده بدود.	خوب
	توسعه و بهبود سرعت عکس‌العمل	۳-۱۱	- در بازی و ورزش از کفش و لباس ورزشی استفاده کند.	قابل قبول
			- مواد غذایی مناسب ورزش‌های سرعتی و استقامتی را با ذکر مثال بیان کند.	نیازمند آموزش
			- عوارض نشستن، ایستادن و راه رفتن نادرست را بیان کند.	خیلی خوب
	بهداشت و تغذیه ورزشی	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها	- در انجام امور روزمره از الگوهای مناسب بدنی استفاده کند.	خوب
			- در طول بازی و ورزش از آب به طور مناسب استفاده کند.	قابل قبول
			- در انجام برخی از موارد موفق است.	خیلی خوب
- در انجام اندکی از موارد موفق است.			نیازمند آموزش	

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه پنجم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه	
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - قبل از بازی و ورزش، بدن خود را گرم کند. - از هل دادن همبازی خود پرهیز کند. - ضمن شناسایی محیط‌های پرخطر، برای ورزش و بازی محیط‌های امن را انتخاب کند. - در ورزش‌های مختلف از پوشش‌های محافظ و مناسبی که مانع آسیب دیدگی می‌شود، استفاده کند. - وسایل و ابراز محافظ و خطر آفرین در بازی و ورزش را نام ببرد. 		آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها	ایمنی در ورزش	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.					
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.					
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.					
خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - در بازی روحیه جمعی و کارگروهی داشته باشد. - در بازی مسئولیت پذیر باشد. - در بازی حقوق دیگران را رعایت کند. - در بازی، به معلم و همبازی خود احترام گذارد. - با علاقمندی و اشتیاق در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت کند. 		علاقمند و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.					
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.					
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.					

کاربرک ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی پنجم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه		مهارت های ورزشی			نتیجه مهارت ورزشی	آمادگی جسمانی			بهداشت و تغذیه ورزشی	ایمنی در ورزش	شرکت در بازی ها و فعالیت ها
						توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلات بالا تنه			
ردیف	هدف کلی و سطوح عملکرد	کسب مهارت در مقدمات ورزش بدمینتون	کسب مهارت در مقدمات ورزش هندبال	کسب مهارت در مقدمات ورزش بسکتبال	نتیجه مهارت ورزشی	آمادگی جسمانی			بهداشت و تغذیه ورزشی	ایمنی در ورزش	شرکت در بازی ها و فعالیت ها
						توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلات بالا تنه			
	نام و نام خانوادگی	خ. خ	خ	ق. ق	نتیجه مهارت ورزشی	خ. خ	خ	ق. ق	خ. خ	خ. خ	خ. خ
۱											
۲											
۳											
۴											
۵											
۶											
۷											
۸											
۹											
۱۰											
۱۱											
۱۲											

نام و نام خانوادگی معلم:

ن. آ: نیاز به تلاش و آموزش بیشتر

ق. ق: قابل قبول

خ: خوب

خ. خ: خیلی خوب

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در س تربیت بدنی پایه ششم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد								
مهارت‌های مقدماتی ورزشی	کسب مهارت در مقدمات دو سرعت		<ul style="list-style-type: none"> - بتواند در یک مسیر حداکثر ۴۰ متری با حداکثر سرعت بدود. - بتواند روی محیط یک دایره با شعاع حداکثر ۱۶ متری با سرعت بدود. - بتواند در یک مسافت ۴۰ متری از بین ۳ مانع که ۱۰ متر با یکدیگر فاصله دارند با سرعت بدود. - بتواند از روی ۴ مانع کوتاهی که در یک مسیر ۴۰ متری به فاصله ۶/۵ متر از همدیگر قرار گرفته اند به سرعت بدود. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;">خیلی خوب</td><td>درانجام همه موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>خوب</td><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>قابل قبول</td><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>نیازمند آموزش</td><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td></tr> </table>	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
		خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.									
		خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.									
	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.										
	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.										
	کسب مهارت در مقدمات دو امدای		<ul style="list-style-type: none"> - بتواند در دو امدادی در مسیر مستقیم ۴۰ متری به درستی، حلقه یا چوب امدادی را در پایان مسیر به نفر بعدی تحویل دهد. - بتواند در یک مسافت ۴۰ متری، با دو مسیر دویدن علامت‌گذاری شده، در یک مسیر از روی مانع بدود و در مسیر بعد در منطقه ۱۰ متری، چوب یا حلقه امداد را به یار خود تحویل دهد. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;">خیلی خوب</td><td>درانجام همه موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>خوب</td><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>قابل قبول</td><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>نیازمند آموزش</td><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td></tr> </table>	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
		خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.									
		خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.									
	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.										
	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.										
	کسب مهارت در مقدمات پرش		<ul style="list-style-type: none"> - بتواند پرش سه گام در منطقه تعیین شده (علامت گذاری شده) را به نمایش بگذارد. - بتواند پس از دور خیز پای اتکا را در پشت خط شروع قرار داده و پرش سه گام را به نمایش گذارد. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;">خیلی خوب</td><td>درانجام همه موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>خوب</td><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>قابل قبول</td><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>نیازمند آموزش</td><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td></tr> </table>	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
		خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.									
خوب		در انجام بیشتر موارد موفق است.										
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.											
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.											
کسب مهارت در مقدمات پرتاب		<ul style="list-style-type: none"> - بتواند در پشت خط شروع زانو زده (روی تشک) و توپ را از بالای سر با حداکثر تلاش خود پرتاب کند. - بتواند با دورخیز سه گام، توپ را با یک دست از روی مانعی به ارتفاع ۲۵۰ سانتیمتر (پرتاب کند) و توپ در فاصله حداقل ۳ متری مانع فرود آید. - بتواند در وضعیتی که نسبت به هدف به پهلو ایستاده، توپی را از پشت خط شروع که ۵ متر با هدف فاصله دارد، با پرتابی مشابه پرتاب دیسک (پرتاب چرخشی) از وسط هدف عبور دهد. (تصویر صفحه ۸۴ کتاب راهنمای معلم) 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;">خیلی خوب</td><td>درانجام همه موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>خوب</td><td>در انجام بیشتر موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>قابل قبول</td><td>در انجام برخی از موارد موفق است.</td></tr> <tr><td>نیازمند آموزش</td><td>در انجام اندکی از موارد موفق است.</td></tr> </table>	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.	
	خیلی خوب	درانجام همه موارد موفق است.										
	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.										
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.											
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.											

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه ششم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد	
آمادگی جسمانی	بهبود توسعه و استقام قلبی – تنفسی	فصل چهارم	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند با استفاده از حرکات جهشی همچون پروانه از پهلو، جلو، زیگزاگ از پهلو و قیچی، در دو طرف خط به مدت ۲ دقیقه به صورت مداوم جهش نماید. - بتواند مسافت ۵۴۰ متر (۱۰ دور، دور زمین والیبال) را به صورت مداوم بدود. (در طول مسیر جایز است سرعت خود را کم یا زیاد نماید، ولی اجازه توقف حرکت را نخواهد داشت) 	خیلی خوب درانجام همه موارد موفق است.	
	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری		<ul style="list-style-type: none"> - بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در دست‌ها و کمر بند شانه را اجرا نماید. - بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در پاها را اجرا نماید. - بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در پهلو را اجرا نماید. 	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.	
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی		<ul style="list-style-type: none"> - بتواند ۲ عدد توپ طبی یا دو عدد کیسه شن هر کدام به وزن یک کیلوگرم را در یک مسیر حداقل ۵ متری به صورت رفت و برگشت حمل نماید. - بتواند ۱۰ مرتبه حرکت دراز و نشست را انجام دهد. - بتواند ۱۰ مرتبه شنای سوئدی را روی زمین انجام دهد. 	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.	
	بهبود توسعه چابکی		<ul style="list-style-type: none"> - بتواند در مسیری به شکل عدد هشت لاتین که در یک زمین والیبال (۹×۱۸) طراحی می‌شود در حداقل زمان بدود. - بتواند در مسیر ۸ متری که پنج مانع به فاصله دو متر از خط شروع و به فاصله یک متر از یکدیگر قرار داده شده است، با سرعت و بدون برخورد با موانع بدود. - بتواند پرش جفت پا را در الگوی جلو – مرکز، چپ – مرکز، عقب – مرکز، راست – مرکز به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهد. 	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.	
	خیلی خوب		خوب	قابل قبول	نیازمند آموزش
	خوب		خوب	قابل قبول	نیازمند آموزش
	خیلی خوب		خوب	قابل قبول	نیازمند آموزش
	خوب		خوب	قابل قبول	نیازمند آموزش
	خیلی خوب		خوب	قابل قبول	نیازمند آموزش
	خوب		خوب	قابل قبول	نیازمند آموزش
	خیلی خوب		خوب	قابل قبول	نیازمند آموزش

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه ششم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	بهبود و توسعه تعادل و هماهنگی	فصل چهارم	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند به صورت تک پا (لی‌لی) از داخل شش دایره به شعاع ۶۰ سانتیمتر که در دو طرف خط مستقیمی در کنار یکدیگر رسم می شود، بپرد. - بتواند به صورت پرش جفت از داخل شش دایره به شعاع ۱ مترکه در دو طرف خط مستقیمی درکنار یکدیگر رسم می شود بپرد. 	خیلی خوب
			در انجام همه موارد موفق است.	خوب
			در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول
			در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش
بهداشت و تغذیه در ورزش	درک تأثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامتی درک بهداشت فردی و عمومی در ورزش	فصل سوم (تربیت بدنی و سلامت)	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند تأثیر فعالیت جسمانی و ورزش بر کنترل وزن و پیشگیری از بیماری‌ها را بیان کند. - بتواند درمورد تغذیه مطلوب، توضیح دهد و به هنگام ورزش رعایت کند. - بتواند بهداشت فردی و عمومی در ورزش را بیان و رعایت کند. 	خیلی خوب
			در انجام همه موارد موفق است.	خوب
			در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول
			در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش
ایمنی در ورزش	درک آسیب‌های جسمانی و ایمنی در ورزش	فصل سوم (تربیت بدنی و سلامت)	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند اهمیت پوشش ورزشی را توضیح دهد و هنگام ورزش لباس مناسب ورزشی بپوشد. - بتواند اهمیت گرم کردن و سردکردن در ورزش را توضیح دهد و در هنگام ورزش رعایت کند. - بتواند نحوه مراقبت از فضاها و وسایل ورزشی را بیان و رعایت کند. - بتواند برخی از حرکات ممنوع در ورزش را توضیح دهد و از انجام آنها خودداری کند. 	خیلی خوب
			در انجام همه موارد موفق است.	خوب
			در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول
			در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش
مهارت در اجرای بازی‌های ورزشی و بومی محلی	رعایت اصول عاطفی، اجتماعی و اخلاقی در ورزش	فصل ششم (بازی)	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی به طور فعال شرکت کند. - بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی، ارزش‌های اخلاقی (صداقت، احترام به هم بازی و معلم، نظم، انضباط و ...) را رعایت کند. - بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی با اعضای گروه همکاری کند. - بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی مسئولیت پذیر باشد. 	خیلی خوب
			در انجام همه موارد موفق است.	خوب
			در انجام بیشتر موارد موفق است.	قابل قبول
			در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی ششم دوره ابتدایی

نتیجه آمادگی	آمادگی جسمانی												نتیجه مهارت های ورزشی	مهارت های ورزشی												عناوین کارنامه				
	بهبود توسعه چابکی			توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی			بهبود و توسعه تعادل و هماهنگی			بهبود توسعه و استقامت قلبی - تنفسی				توسعه و بهبود انعطاف پذیری			کسب مهارت در مقدمات دو سرعت			کسب مهارت در مقدمات دو امدای			کسب مهارت در مقدمات پرش			کسب مهارت در مقدمات پرتاب			هدف کلی و سطوح عملکرد	ردیف
سطح عملکرد	ن. آ	ق. ق	خ	خ. خ	ن. آ	ق. ق	خ	خ. خ	ن. آ	ق. ق	خ	خ. خ	ن. آ	ق. ق	خ	خ. خ	ن. آ	ق. ق	خ	خ. خ	ن. آ	ق. ق	خ	خ. خ	ن. آ	ق. ق	خ	خ. خ	نام و نام خانوادگی	
																													۱	
																													۲	
																													۳	
																													۴	
																													۵	
																													۶	
																													۷	
																													۸	
																													۹	
																													۱۰	
																													۱۱	
																													۱۲	

نام و نام خانوادگی معلم:

ن. آ: نیاز به تلاش و آموزش بیشتر

ق. ق: قابل قبول

خ: خوب

خ. خ: خیلی خوب

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی ششم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه				بهداشت و تغذیه در ورزش				ایمنی در ورزش				مهارت در اجرای بازی- های ورزشی و بومی محلی														
ردیف	هدف کلی و سطوح عملکرد												درک آسیب‌های جسمانی و ایمنی در ورزش				رعایت اصول عاطفی، اجتماعی و اخلاقی در ورزش									
	نام و نام خانوادگی												ن. ن.	ن.	ق. ق.	ن. ن.	ن. ن.	ق. ق.	ن. ن.	ن. ن.	ق. ق.	ن. ن.	ن. ن.	ق. ق.		
۱																										
۲																										
۳																										
۴																										
۵																										
۶																										
۷																										
۸																										
۹																										
۱۰																										
۱۱																										
۱۲																										

نام و نام خانوادگی معلم:

ن . آ : نیاز به تلاش و آموزش بیشتر

ق . ق : قابل قبول

خ : خوب

خ . خ : خیلی خوب

آیات، روایات و کلام بزرگان در مورد اهمیت ورزش و سلامتی جهت استفاده در ورزش صبحگاهی ، تابلو، بولتن ، نشریه ورزشی مدرسه

متن	به نقل از
بگو همانا خداوند او را برگزیده و در دانش و توانایی و خوش اندامی و قوت جسم او را فزونی بخشید.	سوره بقره آیه ۲۴۶
تفریح کنید، بازی کنید، زیرا دوست ندارم که در میان شما خشونت دیده شود.	رسول اکرم (ص)
به فرزندان خود قرآن را تعلیم دهید و نام نیکو برگزینید و شنا را به آنان بیاموزید.	
بهترین سرگرمی مومن شنا کردن است.	
مومنی که قوی و نیرومند باشد بهتر است از مومنی که ضعیف باشد.	
خدا بنده قوی خود را دوست دارد.	
بدن تو، بر تو حقی دارد.	
به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید.	
تیراندازی کنید و سوار کاری بیاموزید.	
بهتر از دارایی فراوان ، تندرستی است.	
نیرومند آن است که به خویشن مسلط شود.	
زندگی بدون سلامتی لذت بخش نیست.	حضرت علی (ع)
پروردگارا بدن مرا برای اطاعت خودت قوی گردان.	
دو نعمت است که ارزش آنها را نمی دانند مگر کسانی که آنها را از دست داده باشند، جوانی و تندرستی.	
تندرستی گوارترین لذتهاست.	امام حسین (ع)
در تمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن های خود کوشا باشید.	
پروردگار به من تن سالم و قوت و نیرو در بدن عنایت فرما.	امام سجاد (ع)
ورزش کنید، بازی کنید، زیرا من دوست ندارم بیحالی شما، در امور دینی و شرعی اثر منفی بگذارد.	امام رضا (ع)