



سازمان آموزش و پرورش استثنایی

معاونت آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی



دفتر کار تربیت بدنی

(ویژه مدارس ابتدایی استثنایی)

گروه دانش آموزان

با آسیب بینایی

سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳



عنوان

مقدمه

- مشخصات آموزشگاه، معلم تربیت بدنی و برنامه هفتگی
- شرح وظایف پست سازمانی معلم تربیت بدنی استثنایی
- یاد آوری چند توصیه مهم ایمنی به همکاران
- نقش شورای تربیت بدنی و انجمن ورزشی مدرسه
- کاربرگ آگاهی از سلامتی (به تعداد دانش آموزان چاپ شود)
- جدول پیشنهادی زمانبندی یک جلسه ساعت درس تربیت بدنی دوره ابتدایی مدارس استثنایی

کاربرگ‌های حضور و غیاب و ارزشیابی

- سیاهه حضور و غیاب (به تعداد کلاس ها چاپ شود)
- جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه اول
- کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه اول
- جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه دوم
- کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه دوم
- جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه سوم
- کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه سوم
- جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه چهارم
- کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه چهارم
- جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه پنجم
- کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه پنجم
- جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه ششم
- کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ششم
- کاربرگ ثبت صورتجلسه شورای تربیت بدنی مدرسه
- کاربرگ ثبت بازدیدهای بعمل آمده از مدرسه
- آیات، روایات و کلام بزرگان در خصوص اهمیت ورزش و تربیت بدنی

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 می‌رود: 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
 آدرس مدرسه 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
ساعت ششم	ساعت پنجم	ساعت چهارم	ساعت سوم	ساعت دوم	ساعت اول	ساعت ششم	ساعت پنجم	ساعت چهارم	ساعت سوم	ساعت دوم	ساعت اول	ایام هفته
												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)

- 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 زمینه‌های ورزشی دانش‌آموزان استثنایی جهت ارتقای سطح آموزش درس تربیت‌بدنی
- تماس با موسسات فرهنگی، محققان، متخصصان و اساتید مربوط به منظور کسب اطلاعات جدید ورزشی مخصوص دانش‌آموزان استثنایی با هماهنگی مدیر مدرسه
- همکاری با کارشناس تربیت‌بدنی اداره آموزش و پرورش استثنایی استان در خصوص برگزاری مسابقات ورزشی دانش‌آموزان استان با هماهنگی مدیر مدرسه
- همکاری با کارشناس تربیت‌بدنی اداره استثنایی استان و سازمان در زمینه تهیه و تألیف و انتشار کتب تربیت‌بدنی خاص دانش‌آموزان استثنایی با هماهنگی مدیر مدرسه
- برنامه‌ریزی و ارایه آموزش عملی و نظری به دانش‌آموزان استثنایی در رشته‌های ورزشی مربوطه
- حضور مستمر در جلسات تمرین ورزشی دانش‌آموزان و هدایت و راهنمایی آنان در این خصوص با هماهنگی مدیر مدرسه
- اجرای دقیق دستورالعمل‌ها، آیین‌نامه‌ها و بخشنامه‌های مربوط به تربیت‌بدنی و ورزش‌های خاص دانش‌آموزان استثنایی
- اهتمام به برگزاری و همکاری در اجرای مسابقات ورزشی دانش‌آموزان استثنایی بر حسب ضرورت با هماهنگی کارشناس تربیت‌بدنی و مدیر مدرسه
- شرکت در کلاس‌های آموزشی مربوطه جهت ارتقاء سطح علمی خود با هماهنگی اداره آموزش و پرورش استثنایی استان
- اهتمام به تهیه وسایل مربوط به تربیت‌بدنی و ورزش‌های خاص با هماهنگی مدیر مدرسه
- استفاده بهینه از وسایل و تجهیزات ورزشی عمومی و خاص در ساعات درس تربیت‌بدنی مدرسه
- تهیه گزارش ماهانه از پیشرفت کار و مشکلات و نارسایی‌های موجود و انعکاس آن به مدیر مدرسه جهت ارسال به اداره آموزش و پرورش استثنایی استان
- استفاده از طرح درس تربیت‌بدنی در ساعات درس ورزش
- انجام امور مربوط به فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش‌های خاص از قبیل برگزاری مسابقات ورزشی و سایر فعالیت‌ها در این زمینه
- تماس با اولیاء در خصوص فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان و رفع مشکلات احتمالی با هماهنگی مدیر مدرسه
- شرکت در جلسات مربوط به گروه آموزشی تربیت‌بدنی
- همکاری با انجمن‌های ورزشی استان مطابق با آیین‌نامه تربیت‌بدنی دانش‌آموزان استثنایی
- آماده‌سازی تیم‌های ورزشی مدرسه جهت حضور در مسابقات ورزشی مدارس استثنایی استان
- همکاری در اجرای ورزش صبحگاهی
- تهیه شناسنامه ورزشی برای هر یک از دانش‌آموزان و تکمیل اطلاعات مربوطه
- انجام امور ارجاعی مربوط وفق ضوابط و مقررات

یادآوری 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 نمودن 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 امکان‌پذیر نباشد، بنابراین مشورت با نیروهای توان بخشی (کار درمان- فیزیوتراپ و...) قبل از انجام تمرین‌ها برای هر دانش آموز مهم و ضروری است. در صورت نبودن نیروی توان بخشی در مدرسه می‌توان هماهنگی‌های لازم را با کارشناس توان بخشی 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 تمرین‌های 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 آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه‌ای که دارای وسایل و مواد ضروری مورد نیاز حوادث و سوانح باشد، از اولویت‌های کاری مدرسه محسوب می‌شود که احتیاج به پیگیری دارد. همچنین رعایت اصول کمک‌های اولیه در امداد رسانی به دانش آموزان صدمه دیده باعث خواهد شد که این گونه 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 بی احتیاطی اجرای ناشیانه مهارت‌ها، استفاده نادرست از وسایل و امکانات ورزشی و فشار بیش از حد به بدن، توجه 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 مسئولیت‌آور 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 کم توان 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، متناسب‌سازی 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 اصطکاک 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	حتی الامکان 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. بعمل‌آوری 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 مسوول، با مشکلات و توقعات مختلفی روبرو هستند. شاید نتوان انتظار داشت که همه نیازهای مهم و ضروری تربیت‌بدنی همانند سایر دروس به سرعت و درحد 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 تربیت-بدنی 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:

۱-۶- مدیر مدرسه (رییس شورا)

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

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

۴-۶- رئیس انجمن اولیا و مربیان

۵-۶- نماینده معلمان مدرسه

۶-۶- منتخب سرگروه های منتخب دانش آموزی

۷-۶- 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

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

۲-۷- برگزاری مسابقات ورزشی بین دانش آموزان

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

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

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

۶-۷- 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 می‌باشد:

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 فعالیت های ورزشی درون مدرسه ای

از مدرسه :

تاریخ:

محل الصاق

عکس

به ولی محترم دانش آموز:

نظر به اینکه سلامتی جسمانی ضروری ترین 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، بیماری های عفونی، ناراحتی های مفصلی، دیابت، نارسایی بینایی و شنوایی، ناراحتی های مزمن و بیماری های غیرواگیر می باشد، 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 می دارم، فرزندم از سلامتی کامل جسمانی برای شرکت در برنامه های آموزشی درس تربیت بدنی، تمرینات و فعالیت های ورزشی و آزمون های درس تربیت بدنی برخوردار می باشد.

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 معذوریت ها و بیماری ها الزامی می باشد.
- 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 می دارم، نامبرده به دلیل ابتلا به عارضه یا بیماری قادر به انجام فعالیت های ورزشی زیر در ساعت درس تربیت بدنی نمی باشد.

فعالیت های هوازی □ انعطاف پذیری □ استقامت عضلانی □ قدرت عضلانی □ فعالیت های سرعتی □ رشته های ورزشی توپی و راکتی □ سایر موارد:

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

مهر و امضای یز

جدول پیشنهادی زمانبندی یک جلسه درس تربیت بدنی دوره ابتدایی مدارس استثنایی

شرح فعالیت‌های پیش بینی شده	زمان اختصاص یافته	موضوع درس
<ul style="list-style-type: none"> ✓ حضور و غیاب ✓ توجه به نکات بهداشتی و ایمنی هر گروه ✓ تعویض لباس ✓ صف بندی ✓ آماده نمودن وسایل و محیط ورزشی 	۱۰-۱۵ درصد	آمادگی سازمانی
<ul style="list-style-type: none"> ✓ انواع دویدن‌ها - انواع نرمش‌های عمومی ✓ انواع تمرینات و نرمش‌های مرتبط با هدف‌های آموزشی 	۱۵-۲۰ درصد	گرم کردن
<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش و تمرین طبق طرح درس ✓ ثبت مهارت‌های آموزش داده شده در دفتر روزانه 	۳۰-۳۵ درصد	آموزش مهارت‌ها و تمرین
<ul style="list-style-type: none"> ✓ تقسیم‌بندی دانش‌آموزان متناسب با فضای موجود در آموزشگاه ✓ انجام فعالیت با نظارت معلم (اجرای طرح‌های ملی) ✓ جمع‌بندی مطالب و فعالیت‌های انجام شده 	۲۵-۳۵ درصد	فعالیت‌های آزاد ورزشی با توجه به ویژگی‌های هر گروه
<ul style="list-style-type: none"> ✓ حرکات آرام - راه رفتن - تمرینات کششی و نفس‌گیری ✓ یادآوری نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای ✓ جمع‌آوری وسایل ✓ شستن دست و صورت ✓ برگشت به کلاس ✓ تعویض لباس و آمادگی برای کلاس بعدی 	۵-۱۰ درصد	سرد کردن و برگشت به حالت اولیه

نمون برگ‌های حضور و غیاب و ارزشیابی

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

خلاصه فعالیت هر جلسه															نام و نام خانوادگی	ردیف						
	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲			۱	تاریخ جلسات 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 دست‌ها روی دیوار با خم کردن آرنج‌ها، با بدن کاملاً صاف سینه را به دیوار نزدیک کرده) را بدون آن که پاشنه پا از زمین بلند شود ده مرتبه انجام می‌دهد. - 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 قیچی از روی هم عبور دهد. 	۸-۱۳	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	آمادگی جسمانی
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.		۹-۲۲		
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 مسیری مستقیم با حفظ تعادل حدود سه متر راه برود. - با دست‌های کاملاً باز به طرفین روی یک پا در حالی که پای دیگر کمی از زمین بلند شده است به مدت ۱۰ ثانیه با حفظ تعادل می‌ایستد. 	۳-۱۱	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 ۳۰ الی ۶۰ ثانیه حرکت پروانه را انجام دهد. (دست‌ها و پاها هم زمان و با یک پرش باز و بسته شوند). 	۴-۲۴	توسعه و بهبود استقامت قلبی تنفسی	
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 پایهای 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. 	۶-۱۲	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.		۱۶-۲۲		
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	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - با دستور معلم اعضاء بدن خود را نشان می‌دهد. - با دستور معلم حرکت‌های خم کردن، باز کردن، دور کردن و نزدیک کردن در قسمت‌های مختلف بدن را انجام دهد. 		کسب مهارت در شناخت و به کارگیری قسمت‌های مختلف بدن (فوقانی، تنه، تحتانی)	حرکات پایه
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.			کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت یابی)	
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.		۷	کسب مهارت در به کارگیری سمت برتر بدن	
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.			کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	
خیلی خوب	در انجام 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 و یا شیء سبک و کوچکی را در جهت‌های راست، چپ، بالای سر، پایین (بین پاها) به هم کلاسی خود در روبرو یا پشت سرش می‌دهد. 		کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.			کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.		۱۹-۵-۱	کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.			کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - با در دست داشتن سطل آب یا شن در دست برتر مسافت ۳ متری را طی کند. - در راه رفتن، ایستادن و نشستن، سر، تنه و باسن در یک راستا قرار بگیرد. - در راه رفتن، ایستادن و نشستن سر رو به جلو باشد. - 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 می‌دهد. (به استثنای دانش‌آموزانی که از عصا استفاده می‌کنند). 		کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.			کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.			کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.			کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	

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	در انجام همه موارد موفق است.				کارت پایه
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - هنگام راه رفتن تنه به سمت جلو متمایل شده و دست‌ها حرکت پاندولی دارد. - هنگام دویدن یا حرکت با علامت معلم (صدای سوت) سرعت خود را کم و زیاد کند. 	۲-۵-۱۹	کسب مهارت در دویدن	
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.	<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. 	۱۴-۱۷	کسب مهارت در پرتاب یک دست از بالا	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> ◀ توپ کوچک و سبکی را با دست برتر و از بالا به سمت مقابل در فاصله ۳ متر روی زمین پرتاب می‌کند. 			
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> ◀ توپ کوچک و سبکی را با دست غیر برتر از بالا به سمت مقابل در فاصله ۳ متر روی زمین پرتاب می‌کند. 			
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.				
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> ◀ قبل از پرتاب، توپ کوچک و سبکی را با دست برتر به شکل آویزان در کنار پاها می‌گیرد. - در هنگام پرتاب پای مخالف را جلوتر می‌گذارد (برای افراد راست دست پای چپ و بالعکس) 	۱۵	کسب مهارت در پرتاب یک دست از پایین	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> ◀ توپ کوچک و سبکی را با دست برتر و از پایین به سمت مقابل در فاصله ۳ متر روی زمین پرتاب می‌کند. 			
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.	<ul style="list-style-type: none"> ◀ دست‌ها را روی شانه قرار داده و در حالی که پاها ثابت می‌باشد، شانه‌ها را به همراه بالا تنه به سمت چپ و راست می‌چرخاند. - در هنگام حرکت با علامت معلم (صدای سوت) به سمت راست یا چپ بپیچد. - برای بلند کردن اشیاء از روی زمین، تنه و زانو را خم می‌کند. 	۱۵	کسب مهارت در چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن	
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.				

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

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی اول دوره ابتدایی

نام و نام خانوادگی معلم :

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت‌بدنی پایه‌ی دوم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همهٔ موارد موفق است.	خیلی خوب	- در حین راه رفتن (با استفاده از عصا و یا علامت‌گذاری با طناب) با گذاشتن یک دست به کمر، به سمت چپ یا راست خم می‌شود. - توپ زنگ‌دار را که در دست دارد، با خم شدن از بین دو پای خود، به هم کلاسی‌اش در پشت سرش می‌دهد.	۱۴	کسب مهارت در خم و راست شدن	حرکات پایه
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 همهٔ موارد موفق است.	خیلی خوب	در هنگام پرش، زانوها و مچ پا را خم می‌کند و می‌تواند روی پنجه پا فرود آید. (به همراه راهنمای بینا) - در هنگام پرش از حرکت بازوان کمک می‌گیرد. - پس از فرود تعادل دارد.	۲ و ۲۶	کسب مهارت در پریدن	
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 همهٔ موارد موفق است.	خیلی خوب	- توانایی انجام حرکت ترکیبی جهش کوتاه و گام برداشتن از پهلوی 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 پهلوی در دو جهت راست و چپ را دارد. (با ایمن‌سازی محیط و راهنمایی معلم) ^۱	۱ و ۱۷	کسب مهارت در به پهلوی دویدن	
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				

۱- این هدف جهت دانش آموزان نابینای مطلق در به پهلوی حرکت کردن می‌باشد.

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

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همهٔ موارد موفق است.	خیلی خوب	- 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 زنگ دار بالاتر از سطح کمر را پس از آنکه توپ توسط یار مقابل به زمین اثابت کرد، می‌گیرد. - با استفاده درست دست‌ها (دست‌ها به طرف پایین) و پاها (پاها باز، رو به مسیر و با کمی فاصله، جلو و عقب قرار می‌گیرد) توپ‌های پایین‌تر از سطح کمر را پس از آنکه توپ توسط یار مقابل به زمین اثابت کرد، می‌گیرد. - در هنگام دریافت به استقبال توپ می‌رود.	۱۳-۱۶ ۲۱	کسب مهارت در دریافت کردن	حرکات پایه
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 همهٔ موارد موفق است.	خیلی خوب	- 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 مقابل در روی زمین پرتاب می‌کند. - توپ زنگ دار سبکی را دو دستی و یک دستی به هوا پرتاب می‌کند. - دو دستی و یک دستی توپ زنگ دار را به زمین زده و دریافت می‌کند. - در حین راه رفتن توپ زنگ دار سبکی را دو دستی و یک دستی برای هم کلاسی خود با زدن توپ به زمین پرتاب می‌کند.	۱۵-۱۲	کسب مهارت در پرتاب دو دست	
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 همهٔ موارد موفق است.	خیلی خوب	- روی پای راست و پای چپ ۵ بار در جا لی لی می‌کند. - با پای راست و پای چپ ۵ گام را به صورت لی لی طی می‌کند. - در حین دویدن با علامت معلم (صدای سوت) مسیری (برجسته) را با لی لی طی کرده و دوباره می‌دود. (با ایمن سازی محیط و راهنمایی معلم)	۲۲-۲۶	کسب مهارت در لی لی کردن	
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 عملکردی درس تربیت‌بدنی پایه‌ی دوم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - در اطراف محوطه به شکل مارپیچ (مسیر برجسته) می‌دود. - با علامت معلم، عرض زمین والیبال (مسیر برجسته) 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 (مخروطی پلاستیکی) 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 (مسیر برجسته). 	۱۰-۲- ۲۳-	توسعه و بهبود چابکی	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	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - به مدت ۱ 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) 	۲۵-۴	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	
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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	۹-۷	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلاتی	
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 عملکردی درس تربیت‌بدنی پایه‌ی دوم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همهٔ موارد موفق است.	خیلی خوب	- 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 - 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.	۱۸-۵	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	
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 همهٔ موارد موفق است.	خیلی خوب	- کف یک پا را بالای زانوی پای دیگر (پای تکیه‌گاه) از پهلو قرار داده و روی پای تکیه‌گاه در حالی که دست‌ها در کنار بدن ثابت می‌باشد حداقل ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی می‌ماند. (اجرای آزمون لک‌لک) - روی نیمکت یا لبه جدولی با ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر به آهستگی راه می‌رود.	۱۱-۸	توسعه و بهبود تعادل	
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				

ملاحظات:

- ۱- استفاده از راهنمای معلم برای تدریس و ارزشیابی این درس ضروری است.
- ۲- در انجام مهارت‌ها، استفاده از راهنما برای دانش‌آموزان ضروری است.
- ۳- جهت دانش‌آموزان نابینای مطلق می‌توان با کمک راهنما و یا لمس طناب دور محوطه زمین که از قبل نصب گردیده در جهت یابی استفاده نمود.
- ۴- در هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی 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 پهلو دویدن	کسب مهارت در پریدن	کسب مهارت در خم و راست شدن		سطح عملکرد	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	
																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 عملکردی درس تربیت‌بدنی پایه‌ی سوم

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - زانوی پایی را که بدن روی آن قرار دارد هنگام پرش کمی خم می‌کند. - از حرکت دست‌ها برای ایجاد تعادل و پرش بیشتر استفاده می‌کند. (تعادل دارد) - مسافت ۳ متری را با پای برتر به طرف جلو و سپس با همان پا به سمت عقب لی‌لی می‌کند. 	۱ و ۲۵	مهارت در لی‌لی کردن	حرکات پایه
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیاز به آموزش	در انجام موارد اندکی موفق است.				
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - راکت یا چوب را با دست برتر گرفته و به سمت عقب تاب می‌دهد. - به توپ زنگ داری که در ارتفاع کمر بر روی میز برای او پرتاب می‌شود با راکت یا چوب دسته کوتاه ضربه می‌زند. - بعد از ضربه، دست به دنبال توپ کشیده می‌شود. 	۱۲ و ۱۵ و ۲۰	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیاز به آموزش	در انجام موارد اندکی موفق است.				
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - به توپ سبک در حال سکون با پا ضربه می‌زند. - پس از ضربه به توپ، پا به حرکت خود در مسیر ضربه ادامه می‌دهد. - به توپ زنگدار غلتان روی زمین ضربه می‌زند. 	۱۲ و ۱۵ و ۲۰	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیاز به آموزش	در انجام موارد اندکی موفق است.				
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> - از میله بارفیکس آویزان شده و بدن خود را تاب می‌دهد. - شی سنگینی را با دست در حالی که زانوها خم می‌باشد به سمت جلو هل می‌دهد. - دویدن تعقیبی ۲ نفره را در مسیر دایره‌ای (با کمک دستگاه دوار یا راهنما) انجام می‌دهد. 	۱۳ و ۲۵ و ۱۸	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن و تاب خوردن	
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.				
نیاز به آموزش	در انجام موارد اندکی موفق است.				

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی در س تربیت‌بدنی پایه‌ی سوم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<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 فاصله‌ی ۵ متری آن قرار دارد عوض می‌کند. - با فرمان‌های متفاوت معلم (با علامت سوت و صدای معلم) از حالت ایستاده به صورت درجا و به طرفین شیرجه گلبال را اجرا می‌کند. 	۹ و ۷	توسعه و بهبود چابکی و هماهنگی عصب و عضله	آمادگی جسمانی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - به حالت دو زانو نشسته و دستان خود را کاملا کشیده در بالای سر به مدت ۸ ثانیه نگه می‌دارد. - در حالت نشسته با پاهای کاملا 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 پنجه‌ی پا نزدیک می‌کند. 	۲۲ و ۵	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - در حالت ایستاده با پاهای به اندازه عرض شانه باز دست‌های صاف و کشیده در جلوی بدن با ۵ شماره همراه با مکث به کمک خم کردن زانوها (حداکثر ۹۰ درجه) می‌نشیند و بلافاصله با ۵ شماره به حالت ایستاده بر می‌گردد. (حرکت آسانسور) - در حالت درازکش به پشت، زانوها را خم می‌کند به طوریکه 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 حتما کمر با زمین در تماس هست) 	۷ و ۸ و ۱۰ و ۲۳	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - ۱۰ دور، دور زمین والیبال نرم بدون و در حین دویدن مجاز است بایستند یا سرعت خود را کم کند. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است) - از پله یا نیمکتی با ارتفاع ۲۰ سانتیمتر به مدت یک دقیقه بالا و پایین می‌رود. (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) 	۲۴ و ۲۱ و ۲۵	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش				

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت‌بدنی پایه‌ی سوم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - به راحتی و ایمن وارد آب می شود. - بدون وسایل کمک آموزشی در قسمت کم عمق راه رفته و انواع بازی‌ها را اجرا می نماید. - از حالت سینه و پشت به ایستاده برمی گردد. - به حالت شناور روی آب قرار می گیرد. - با فشار یک و دو پا به دیواره به روی سینه و پشت، سر می خورد. 		آشنایی با آب	مهارت‌های ورزشی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - مسافت ۳ متر را با پای کراال سینه بدون استراحت طی می کند. - به صورت عمودی در قسمت عمیق استخر قرار می گیرد. (پای دوچرخه) - مسافت سه متر را با دست کراال سینه بدون تنفس طی می کند. - مسافت سه متر را با تنفس و دست کراال سینه متناوب طی می کند. 		شنای کراال سینه	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<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 همبازی احترام می گذارد. - با اشتیاق و علاقمندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می کند. 	تمام دروس	علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش				

ملاحظات:

- در آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش آموزان نابینا نکات زیر حائز اهمیت می باشد:
- توضیح مهارت توسط معلم از ساده به مشکل ارائه شود.
- در انجام مهارت توسط معلم از حس لامسه دانش آموزان بیشتر استفاده شود.
- در انجام مهارت‌ها، کمک راهنما برای دانش آموزان ضروری است.
- دانش آموزان نابینای مطلق می‌توانند با کمک راهنما و یا لمس طناب دور محوطه زمین که از قبل نصب گردیده در جهت یابی استفاده نمایند.
- در صورت آموزش شنا در ساعت درس تربیت‌بدنی، نیاز به ارزیابی آمادگی جسمانی نیست.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی سوم دوره ابتدایی

نتیجه آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی				نتیجه حرکات پایه	حرکات پایه												عناوین کارنامه					
	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی		توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی			توسعه و بهبود انعطاف پذیری		توسعه و بهبود چابکی و هماهنگی عصب و عضله		کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن			مهارت اجرای صحیح ضربه با پا			مهارت اجرای صحیح ضربه با دست			مهارت در اجرای لی لی کردن			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	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

ادامه کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی سوم

شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها				نتیجه مهارت ورزشی	مهارت‌های ورزشی								عناوین کارنامه		
					علاقه‌مندی و مشارکت در بازی-ها و فعالیت‌های ورزشی				شنای کرال سینه				آشنایی با آب و مقدمات شنای کرال سینه		
خ.خ	خ	ق.ق	ن.آ	سطح عملکرد	خ.خ	خ	ق.ق	ن.آ	خ.خ	خ	ق.ق	ن.آ	خ.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

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت بدنی پایه‌ی چهارم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همهٔ موارد موفق است.	خیلی خوب	توانایی فرود با دو پا از بالای یک جعبه نسبتاً کوتاه را دارد. - پس از فرود تعادل دارد.		کسب مهارت در فرود	حرکات پایه
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	توانایی نسبی توقف در هنگام دویدن و یا حرکت را دارد. -		کسب مهارت در توقف	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	شیء نسبتاً سبکی را با دست رو به جلو هل می‌دهد. - شیء نسبتاً سبکی را به وسیله طناب به سمت خود می‌کشد.		کسب مهارت در هل دادن و کشیدن	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	بتواند به سمت توپ زنگداری که از روبرو به سمت او فرستاده می‌شود حرکت کند و آن را متوقف کند. (با چشم بند) - بتواند حداقل ۲ پرتاب از ۵ پرتاب ممکن را (توپ زنگداری) در حالی که چشم بند دارد به داخل دروازه گلبال پرتاب کند.		کسب مهارت در مقدمات ورزش گلبال	مهارت‌های ورزشی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	به طور پی در پی حداقل ۵ بار طناب بزنند. - با کسب مهارت‌های مقدماتی طناب‌زنی در بازی‌های با طناب به طور فعال مشارکت کنند.		کسب مهارت در مقدمات طناب‌زنی	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت‌بدنی پایه ی چهارم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	- به مدت ۱ دقیقه به حالت درجا و با استفاده دلخواه از انواع روش‌های طناب‌زنی حرکت طناب- زدن را انجام می‌دهد. حتی اگر در حین اجرا بارها نوع طناب‌زدن و یا سرعت طناب‌زنی را تغییر دهد. - دور زمین والیبال 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)	۱،۲۳	بهبود توسعه و استقامت قلبی - تنفسی	آمادگی جسمانی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر	- در وضعیت ایستاده ۱۰ مرتبه با پاها و دستان کاملاً کشیده حرکت نزدیک کردن پنجه دست و پای مخالف به یکدیگر را انجام دهد. - در حالت ایستاده با پاهای کاملاً 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.	۲،۱۹	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب				
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول	- در حالت درازکشیده به پشت در حالی که زانوها کمی خم شده و کف پا با زمین تماس دارد ۵ مرتبه پشت خود را از زمین بلند کرده تا به حالت پل درآید و برای چند ثانیه این حالت را حفظ نموده و دوباره به حالت اول باز می‌گردد. - 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 کند.	۶،۷،۲۰	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب				
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول	- مسافت ۲۰ متری را با حداکثر سرعت خود بدود و از خط انتها در حداقل زمان عبور می‌کند.	۸، ۳	بهبود توسعه سرعت	
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب				
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				

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

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	<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	بهداشت و تغذیه ورزشی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	<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
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	<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
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				

ملاحظات:

۱- استفاده از راهنمای معلم برای تدریس این درس ضروری است.

۲- در هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی چهارم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه		مهارت های ورزشی		آمادگی جسمانی				حرکات پایه			بهداشت و تغذیه ورزشی			ایمنی در ورزش			شرکت در بازی ها و فعالیت ها			رتبه	
																					هدف کلی و سطوح عملکرد
خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	
ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	
سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	
توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	بهبود توسعه سرعت	بهبود و توسعه استقامت قلبی - تنفسی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	کسب مهارت در توقف	کسب مهارت در فرود	کسب مهارت در هل دادن و کشیدن	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها
کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها	کسب مهارت در رعایت و رعایت آنها
علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی

نام و نام خانوادگی معلم:

ن . آ : نیاز به تلاش و آموزش بیشتر

ق . ق : قابل قبول

خ : خوب

خ . خ : خیلی خوب

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت‌بدنی پایه ی پنجم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همهٔ موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - از بین ۵ مانع که با فاصله ۱ الی ۱/۵ متر از یکدیگر قرار گرفته اند بدون برخورد با آنها عبور می کند. - بتواند با تغییر حرکت بدن از برخورد شیء یا مانعی که به سمت او می آید جلوگیری کند. 		کسب مهارت در جا خالی دادن	حرکات پایه
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - در وضعیت ایستاده دست‌ها و پاها را در کنار بدن تاب می‌دهد. - از میله بارفیکس آویزان شده و بدن خود را تاب می‌دهد. 		کسب مهارت در تاب خوردن	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند با روی راکت (فورهند) و با چشم بند به توپ ضربه بزند. (به روی میز شודان) - بتواند با پشت راکت (بک هند) و با چشم بند به توپ ضربه بزند. (به روی میز شודان) - بتواند با ضربات متوالی پشت یا روی راکت (بک هند و فورهند) به صورت رفت و برگشت توپ شودان را حد اقل ۱۰ بار با همبازی خود رد و بدل کند و یا وارد دروازه مقابل نماید. (بازی دو نفره) 		کسب مهارت در مقدمات ورزش شودان	مهارت‌های ورزشی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر				

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت‌بدنی پایه ی پنجم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام تمامی موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند ۸ دور، دور زمین والیبال را در کوتاهترین زمان بدود. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است) - 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) 	۱ و ۲۶	بهبود توسعه و استقامت قلبی - تنفسی	آمادگی جسمانی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام تمامی موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند در حالی که بر روی شکم روی زمین خوابیده است، به آرامی دست‌ها را در بالای سر به حالت کشیده بالا آورده و ۸ ثانیه مکث کند. - 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 ۸ ثانیه مکث کند. 	۲	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام تمامی موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند در حالت نشسته بر روی زانو و با دستان کشیده در بالای سر توپ بسکتبال را به صورت اوت دستی فوتبال از روی سر، حد اقل ۶ متر پرتاب کند. - بتواند در حالت درازکشیده به پشت و در حالی که کف پاها به زمین تماس دارد و زانوها خم می‌باشد، ۱۰ الی ۱۵ مرتبه کمر و پشت خود را از زمین بلند کرده (بدون بلند کردن شانه‌ها از زمین) تا به حالت پل در آید. 	۱۲ و ۲۴	توسعه، بهبود قدرت و استقامت عضلات بالاتنه	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام تمامی موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند در حالی که پشت به مسیر ایستاده، با شنیدن صدای صوت معلم سریع برگردد و با سرعت مسیر ۱۰ متری را بدود. 	۳ و ۱۱	توسعه و بهبود سرعت عکس‌العمل	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر				

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی در س تربیت بدنی پایه ی پنجم ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - در بازی و ورزش از کفش و لباس ورزشی استفاده کند. - مواد غذایی مناسب ورزش‌های سرعتی و استقامتی را با ذکر مثال بیان کند. - عوارض نشستن، ایستادن و راه رفتن نادرست را بیان کند. - در انجام امور روزمره از الگوهای مناسب بدنی استفاده کند. - در طول بازی و ورزش از آب به طور مناسب استفاده کند. 	۱۷	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها	بهداشت و تغذیه ورزشی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	<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 پر خطر، برای ورزش و بازی محیط‌های امن را انتخاب کند. - در ورزش‌های مختلف، از پوشش‌های محافظ و مناسبی که مانع آسیب دیدگی می شود، استفاده کند. - وسایل و ابزار محافظ و خطر آفرین در بازی و ورزش را نام ببرد. 	۲۱	آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها	ایمنی در ورزش
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - در بازی، روحیهٔ جمعی و کار گروهی داشته باشد. - در بازی، مسئولیت پذیر باشد. - در بازی، حقوق دیگران را رعایت کند. - در بازی، به معلم و همبازی خود احترام بگذارد. - با علاقه‌مندی و اشتیاق در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت کند. 	تمام دروس	علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی	شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش و تلاش بیشتر				

ملاحظات:

- ۱- استفاده از راهنمای معلم برای تدریس و ارزشیابی این درس ضروری است.
- ۲- در انجام مهارت‌ها، استفاده از راهنما برای دانش‌آموزان ضروری است.
- ۳- جهت دانش‌آموزان نابینای مطلق می‌توان با کمک راهنما و یا لمس طناب دور محوطه زمین که از قبل نصب گردیده در جهت یابی استفاده نمود.
- ۴- در هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

کاربرک ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی پنجم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه		مهارت های ورزشی		آمادگی جسمانی				حرکات پایه		بهداشت و تغذیه ورزشی		ایمنی در ورزش		شرکت در بازی ها و فعالیت ها	
				توسعه و بهبود انعطاف پذیری	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	توسعه، بهبود قدرت و استقامت عضلات بالاتنه	توسعه و بهبود سرعت عکس العمل								
ردیف	هدف کلی و سطوح عملکرد	کسب مهارت در مقدمات ورزش شودان		نتیجه آمادگی مهارتی				نتیجه حرکات پایه		نتیجه آمادگی جسمانی		سطح عملکرد		سطح عملکرد	
				ن. آ	ق. ق	خ. 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. خ: خوب

خ. خ: خیلی خوب

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت بدنی پایه‌ی ششم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند در یک مسیر مستقیم ۲۰ متری با حداکثر سرعت بدود (با راهنما، بدون راهنما و یا با استفاده از طناب راهنما) - بتواند روی محیط یک دایره با شعاع حداکثر ۱۶ متر با راهنما و یا بدون راهنما با سرعت بدود. 	کسب مهارت در مقدمات دو سرعت	مهارت‌های ورزشی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند پرش طول در منطقه تعیین شده (علامت گذاری شده) را با راهنما و یا یک وسیله آگاه کننده به نمایش بگذارد. - بتواند پس از دورخیز پای اتکا را در منطقه شروع قرار داده و پرش طول را به نمایش گذارد. 	کسب مهارت در مقدمات پرش	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<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 در وضعیتی که نسبت به هدف به پهلو ایستاده توپی را از پشت خط شروع با پرتابی مشابه پرتاب وزنه به فاصله ۵ متری پرتاب نماید. 	کسب مهارت در مقدمات پرتاب	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت‌بدنی پایه‌ی ششم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<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 ۱ دقیقه به صورت مداوم جهش نماید. - بتواند مسافت ۵۴۰ متر (۱۰ دور، دور زمین والیبال) را به کمک راهنما / بدون راهنما و با استفاده از طناب راهنما به صورت مداوم بدود. (در طول مسیر جایز است سرعت خود را کم یا زیاد نماید ولی اجازه توقف حرکت را نخواهد داشت) 	بهبود توسعه و استقامت قلبی - تنفسی	آمادگی حرکتی - جسمانی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<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. 	توسعه و بهبود انعطاف- پذیری	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند ۸ مرتبه حرکت دراز و نشست را انجام دهد. - بتواند ۸ مرتبه شنای سوئدی را روی زمین انجام دهد. 	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند پرش جفت پا را در الگوی جلو - مرکز، چپ - مرکز، عقب - مرکز، راست - مرکز به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهد 	بهبود توسعه چابکی	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند از روی چوب موازنه‌ای به طول ۲ متر و عرض ۱۵ سانتی متر با ارتفاع ۵ الی ۱۰ سانتی متر از زمین عبور نماید 	بهبود و توسعه تعادل و هماهنگی	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت‌بدنی پایه‌ی ششم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند تاثیر فعالیت جسمانی و ورزش بر کنترل وزن و پیشگیری از بیماری‌ها را بیان کند. - بتواند در مورد تغذیه مطلوب، توضیح دهد و به هنگام ورزش رعایت کند. - بتواند بهداشت فردی و عمومی در ورزش را بیان و رعایت کند. 	-درک تاثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامتی -درک بهداشت فردی و عمومی در ورزش	ورزش بهداشت و تغذیه در
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<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 سرد کردن 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. 	-درک آسیب‌های جسمانی و ایمنی در ورزش	ایمنی در ورزش
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<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 هم‌بازی 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 مسئولیت‌پذیر باشد. 	-رعایت اصول عاطفی اجتماعی و اخلاقی در ورزش	مهارت در اجرای بازی‌های ورزش و بومی محلی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب			
در انجام برخی موارد موفق است.	قابل قبول			
در انجام موارد اندکی موفق است.	نیازمند آموزش			

ملاحظات:

در آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان نابینا نکات زیر حائز اهمیت می‌باشد:

-توضیح مهارت توسط معلم از ساده به مشکل ارائه شود.

-در انجام مهارت توسط معلم از حس لامسه دانش‌آموزان بیشتر استفاده شود.

-در انجام مهارت‌ها، کمک راهنما برای دانش‌آموزان ضروری است.

-دانش‌آموزان نابینای مطلق می‌توانند با کمک راهنما و یا لمس طناب دور محوطه زمین که از قبل نصب گردیده در جهت‌یابی استفاده نمایند.

-در هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه‌ی ششم دوره ابتدایی

مهارت های ورزشی				آمادگی حرکتی - جسمانی				بهداشت و تغذیه در ورزش				ایمنی در ورزش				مهارت در اجرای بازی های ورزش و بومی-محلی				عناوین کارنامه									
																				هدف کلی و سطوح عملکرد	رتبه								
کسب مهارت در مقدمات پرش				توسعه و بهبود انعطاف پذیری				توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی				بهبود و توسعه تعادل و هماهنگی				درک تاثیر تاثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامتی درک بهداشت فردی و عمومی در ورزش				درک آسیب های جسمانی و ایمنی در ورزش				رعایت اصول عاطفی ، اجتماعی و اخلاقی در ورزش				نام و نام خانوادگی	رتبه
سطح عملکرد	خ	ق	ن	سطح عملکرد	خ	ق	ن	سطح عملکرد	خ	ق	ن	سطح عملکرد	خ	ق	ن	سطح عملکرد	خ	ق	ن	سطح عملکرد	خ	ق	ن	نام و نام خانوادگی	رتبه				
																										۱			
																											۲		
																											۳		
																											۴		
																											۵		
																											۶		
																											۷		
																											۸		
																											۹		
																											۱۰		
																											۱۱		
																											۱۲		

نام و نام خانوادگی مع

ن . آ : نیاز به تلاش و آموزش بیشتر

ق . ق : قابل قبول

خ : خوب

خ . خ : خیلی خوب

کاربرگ صورتجلسه شورای تربیت بدنی مدرسه.....

شماره جلسه:	عنوان جلسه:	تاریخ: / /	مکان تشکیل جلسه:	زمان: از ساعت تا
-------------	-------------	------------	------------------	---------------------

الف (دستور جلسه :

د) حاضرین در جلسه

ردیف	عناوین جلسه	مسوول پیگیری

ب) خلاصه مذاکرات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ج) مصوبات و تصمیمات اتخاذ شده:

ه) غایبین جلسه

ردیف	شرح مصوبات و تصمیمات	مسوول پیگیری	باهمکاری	موعد زمانی برای اقدام

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت	امضا

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت

مهر و امضای مدیر مدرسه (رییس شورای تربیت بدنی)

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 سوارکاری بیاموزید.	
بهتر از دارایی فراوان، تندرستی است.	
نیرومند آن است که به خویشتن 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 گواراترین 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)