



سازمان آموزش و پرورش استثنایی  
معاونت آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی



## دفتر کار تربیت بدنی

(ویژه مدارس ابتدایی استثنایی)



گروه دانش آموزان  
با مشکلات جسمی-حرکتی  
سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

## فهرست

### عنوان

مقدمه

### فصل اول: کلیات

مشخصات آموزشگاه، معلم تربیت‌بدنی و برنامه هفتگی

شرح وظایف پست سازمانی معلم تربیت‌بدنی استثنایی

یاد آوری چند توصیه مهم ایمنی به همکاران

نقش شورای تربیت‌بدنی و انجمن ورزشی مدرسه

کاربرگ آگاهی از سلامتی (به تعداد دانش آموزان چاپ شود)

تقویم اجرایی پیشنهادی فعالیت‌های تربیت‌بدنی مدرسه

جدول پیشنهادی زمانبندی یک جلسه ساعت درس تربیت‌بدنی دوره ابتدایی

مدارس استثنایی

### فصل دوم: کاربرگ‌های حضور و غیاب و ارزشیابی

سیاهه حضور و غیاب (به تعداد کلاس‌ها چاپ شود)

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه اول

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه اول

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه دوم

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه دوم

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

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه سوم

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه چهارم

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه چهارم

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه پنجم

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه پنجم

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

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه ششم

### فصل سوم: کاربرگ‌ها

کاربرگ ثبت مشخصات وسایل، تجهیزات و وضعیت فضاهای ورزشی مدرسه

کاربرگ ثبت بخشنامه‌های ارسالی به مدرسه

کاربرگ ثبت هزینه‌های ورزشی مدرسه

کاربرگ ثبت صورتجلسه شورای تربیت‌بدنی مدرسه

کاربرگ ثبت مشخصات دانش آموزان معاف از فعالیت‌های ورزشی

کاربرگ ثبت صدمات و آسیب‌های ورزشی احتمالی دانش‌آموزان در ساعت تربیت-

بدنی

کاربرگ ثبت مشخصات سرگروه‌های ورزشی مدرسه

کاربرگ آماده‌سازی تیم‌های ورزشی مدرسه

کاربرگ مشخصات و نتایج تیم‌های ورزشی مدرسه

کاربرگ تقویم و گزارش فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی

کاربرگ ارائه پیشنهاد جهت سهولت استفاده از دفتر کار معلم تربیت‌بدنی

کاربرگ 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 بهره وری 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 .....  
 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 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 ۲۲ (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

## 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 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 می توان 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 کپسول آتش‌نشانی 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 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، 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 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	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. بعمل‌آوری آزمون بدون تمرین کافی (در مدرسه 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 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- رئیس 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- پیش بینی 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 آیین نامه 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 دانش‌آموزان و اطلاع معلمان تربیت‌بدنی 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 این‌نمون برگ به مدرسه اطلاع دهید.

مهر و امضای مدیر مدرسه

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

مدیریت محترم مدرسه:

اینجانب: ..... ولی دانش‌آموز: ..... با کد ملی: ..... ضمن مطالعه دقیق فرم و با آگاهی، بدین‌وسیله اعلام می‌دارم، فرزندم از سلامتی کامل جسمانی برای شرکت در برنامه‌های آموزشی درس تربیت‌بدنی، تمرینات و فعالیت‌های ورزشی و آزمون‌های درس تربیت‌بدنی برخوردار می‌باشد.

تاریخ، امضا و اثر انگشت ولی دانش‌آموز

نکات قابل توجه:

- ولی گرامی در صورت عدم آگاهی کافی از سلامت جسمانی فرزندتان، قبل از تایید این‌نمون 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 دانش‌آموز 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 دانش‌آموزان استثنایی که شرایط جسمانی خاص دارند، تایید پزشک معالج الزامی است.

مدیریت محترم آموز‌شگاه:

اینجانب ..... پزشک معالج دانش‌آموز (صاحب عکس فوق) ..... بدین‌وسیله اعلام می‌دارم، نامبرده به‌دلیل ابتلا به عارضه یا بیماری ..... قادر به انجام فعالیت‌های ورزشی زیر در ساعت درس تربیت‌بدنی نمی‌باشد.

فعالیت‌های هوازی □ انعطاف‌پذیری □ استقامت عضلانی □ قدرت عضلانی □ فعالیت‌های سرعتی □ رشته‌های ورزشی توپی و راکتی □ سایر موارد: .....

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

مهر و امضای پزشک

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

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

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

مهر و امضای مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی

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

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در حالت خوابیده به پشت شیء یا توپ مدیسن بال ۱ تا ۳ کیلو گرمی را ۱۱ الی ۱۰ بار در جلوی بدن بالا و پایین بیاورد. (حرکت پرس سینه)</li> <li>- روی صندلی یا ویلچر نشسته، دسته صندلی را گرفته ۳ الی ۵ مرتبه، بدون خم کردن زانوها پای راست و چپ را به ترتیب بالا بیاورد.</li> </ul>	۸-۱۳	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	آمادگی جسمانی
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب		۹-۲۲		
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه دست‌ها را تا حد امکان کنار بدن به صورت افقی در یک راستا (برای دانش آموزان ویلچری) نگه‌دارد.</li> <li>- با دست‌های باز به روی یک پا به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه بدون جابجایی بایستد.</li> <li>- روی خط مستقیم حرکت کند.</li> <li>- حرکت روی خط منحنی و از بین موانع</li> </ul>	۳-۱۱	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				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بدون در نظر گرفتن زمان یا سرعت بتواند ۲ الی ۵ بار کیسه پلاستیکی را پر از باد کند.</li> <li>- به مدت ۴ دقیقه دور زمین حیاط مدرسه با سرعت دلخواه حرکت کند.</li> <li>- به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه دست‌ها را در حد توان از پهلوها یا جلو باز نگه دارد یا حرکت پروانه در جلو یا طرفین را در زمان ۱۵ تا ۲۰ ثانیه به تعداد ۳ الی ۵ بار انجام دهد.</li> </ul>	۴-۲۴	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در حالت ایستاده یا نشسته بر روی زمین با پاهای جفت، بدون خم کردن زانو، خم شده و سر را به مچ پاها نزدیک کند و ۲ الی ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ کند.</li> <li>- به مدت ۱۰ الی ۱۵ ثانیه و در حد توان پنجه‌های دو دست را بالای سر به صورت کشیده قلاب کرده و نگهدارد.</li> </ul>	۶-۱۲	توسعه و بهبود انعطاف- پذیری	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب		۱۶-۲۲		
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 در 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"> <li>- با دستور معلم اعضاء بدن خود را نشان دهد.</li> <li>- با دستور معلم حرکتهای خم کردن، باز کردن، دور کردن و نزدیک کردن در قسمت های مختلف بدن را انجام دهد.</li> </ul>		کسب مهارت در شناخت و به کارگیری قسمت-های مختلف بدن (فوقانی، تحتانی، تنه)	پایه اول
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"> <li>- در هنگام حرکت با دستور معلم در جهت‌های چپ، راست، جلو و عقب تغییر مسیر می دهد.</li> <li>- با دستور معلم توپ و یا شیء سبکی را در جهت‌های بالا و پایین حرکت می‌دهد.</li> </ul>	۷	کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت یابی)	
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"> <li>- با چشم برتر از داخل لوله اطراف خود را نگاه کند.</li> <li>- با در دست داشتن سطل آب و یا شن در دست برتر مسافت ۳ متری را طی کند.</li> </ul>		کسب مهارت در به کارگیری سمت برتر بدن	
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"> <li>- سر، تنه و باسن در هنگام راه رفتن (حرکت) ایستادن و یا نشستن (روی صندلی یا ویلچر) در حد توان در یک راستا قرار گیرد.</li> <li>- هنگام راه رفتن (حرکت)، ایستادن و نشستن (روی صندلی یا ویلچر) به سمت جلو نگاه کند.</li> </ul>	۱-۵-۱۹	کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	
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"> <li>- هنگام دویدن یا حرکت در حد توان از حرکات بازوان و دست‌ها در کنار بدن و گام‌های بلندتر استفاده کند.</li> <li>- هنگام دویدن یا حرکت با علامت معلم (صدای سوت) سرعت خود را کم و زیاد کند.</li> </ul>	۲-۵-۱۹	کسب مهارت در دویدن	
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 اول 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.



عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق
حرکات پایه	کسب مهارت در پرتاب یک دست از بالا	۱۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قبل از پرتاب، توپ کوچک و سبکی را با دست برتر و در حد توان بالا آورده، عقب تر از سطح گوش نگه دارد.</li> <li>- توپ کوچک و سبکی را به طرف مانع که در فاصله‌ی نیم تا ۲ متری قرار دارد از بالا پرتاب کند. (با دست برتر و دست غیر برتر)</li> </ul>
	کسب مهارت در پرتاب یک دست از پایین	۱۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قبل از پرتاب، توپ کوچک و سبکی را با دست برتر به شکل آویزان در کنار پاها می‌گیرد.</li> <li>- توپ کوچک و سبکی را به طرف هدفی مشخص که در فاصله‌ی ۰/۵ تا ۲ متری قرار دارد از پایین پرتاب کند. (با دست برتر و دست غیر برتر)</li> </ul>
	کسب مهارت در چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن	۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دست‌ها را روی شانه قرار داده و در حالیکه پایین تنه ثابت است در حد توان شانه‌ها را به سمت چپ و راست بچرخاند.</li> <li>- در هنگام حرکت با علامت معلم (صدای سوت) به سمت راست یا چپ بپیچد.</li> <li>- توپ یا شئی سبکی را بتواند از زمین بلند کند.</li> </ul>

در آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان جسمی و حرکتی نکات ذیل حائز اهمیت می‌باشد:

- با توجه به نوع و گستردگی ضایعه در دانش‌آموزان جسمی و حرکتی، نمی‌توان برای این گروه از معلولیت تمرینات یکسانی ارائه داد چون ممکن است برخی تمرینات نه تنها برای دانش‌آموزان مفید نباشد بلکه باعث آسیب دیدگی آنها گردد، لذا ضروری است حتما قبل از انجام مهارت در ارتباط با هر دانش‌آموز، معلم با نیروهای توانبخشی (کار درمان - فیزیوتراپ) مشورت نماید و در صورت نبود نیروهای توانبخشی در آموزشگاه، ضروری است با کارشناس توانبخشی استان هماهنگی‌های لازم صورت پذیرد.
- برخی از فعالیت‌های حرکتی با توجه به وضعیت جسمانی دانش‌آموز به صورت نشسته یا ایستاده انجام گیرد.
- تمامی فعالیت‌ها با توجه به وضعیت دانش‌آموز و نوع وسیله کمکی (ویلچر، واکر و...) انجام گیرد

کار برگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه اول دوره ابتدایی

نتیجه کارکات پایه	حرکات پایه								نتیجه آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی				عناوین کارنامه				
	کسب مهارت در چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن	کسب مهارت در پرتاب یک دست از پایین	کسب مهارت در پرتاب 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)	کسیب مهارت در شناخت و به کارگیری قسمت های مختلف بدن (فوقانی، تحتانی، تنه)		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	نام و نام خانوادگی			
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۱
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۲
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۳
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۴
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۵
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۶
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۷
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۸
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۹
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۱۰
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		۱۱
	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ	ن	ق	خ	خ		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 درس تربیت‌بدنی 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.



عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق
حرکات پایه	کسب مهارت در خم و راست شدن	۱۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در حین حرکت (دستها به کمر)، سمت چپ و راست خم می‌شود.</li> <li>- در حالت ایستاده یا نشسته به سمت پایین و جلو خم می‌شود.</li> </ul>
	کسب مهارت در پریدن	۲ و ۲۶	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توانایی پریدن در دو جهت جلو و عقب .</li> </ul>
	کسب مهارت در به پهلو دویدن	۱ و ۱۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توانایی حرکت به پهلو در دو جهت راست و چپ را دارد.</li> </ul>

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.



عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق
حرکات پایه	دریافت کردن کسب مهارت در	۱۳،۱۶،۲۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>- با استفاده درست دست‌ها توپ‌ها را می‌گیرد.</li> <li>- در حین حرکت، توپ‌های ارسالی را دریافت می‌کند.</li> </ul>
	کسب مهارت در پرتاب دو دست	۱۲،۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توپ سبکی را با دست از بالای سر پرتاب می‌کند.</li> <li>- توپ سبکی را با دست به سمت هدفی در روی زمین پرتاب می‌کند.</li> <li>- توپ سبکی را با دست به هوا پرتاب می‌کند.</li> <li>- در حین حرکت توپ سبکی را با دست برای هم کلاسی خود پرتاب می‌کند.</li> </ul>
	کسب مهارت در لی‌لی کردن	۲۶،۲۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>- با علامت معلم (صدای سوت و...) درجا لی‌لی می‌کند.</li> </ul>

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی 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.



عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود چابکی	۲،۱۰،۲۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در اطراف محوطه به شکل مارپیچ حرکت می‌کند.</li> <li>- با علامت معلم، عرض زمین والیبال 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.</li> <li>- 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.</li> </ul>
	توسعه و بهبود استقامت قلبی تنفسی	۴،۲۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ۱۰ دور، دور زمین والیبال حرکت نماید، حتی اگر در حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است)</li> <li>- به مدت ۲ دقیقه به حالت درجا راه برود. (حرکت دست و پا)</li> </ul>
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۷،۹	<ul style="list-style-type: none"> <li>- حرکت شنا روی زمین را در حالتی که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند تا ۱۰ مرتبه انجام می‌ده. (آزمون شنای سوئدی)</li> <li>- در حالت به پشت دراز کشیده، پاها را به صورت جفت و خمیده (کمتر از ۹۰ درجه) توپ والیبال را با دو دست بر روی سینه قرار می‌دهد و با انقباض عضلات شکم ۵ مرتبه توپ را به زانو‌ها اثابت می‌دهد.</li> <li>- به مدت ۴ دقیقه به حالت درجا توپ را با دست‌ها؛ بالا، پایین، چپ و راست می‌برد.</li> </ul>

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی 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.



عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	۵،۱۸	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در حالت ایستاده و یا نشسته با زانوهای کمی خمیده کف دست‌ها را به پاها نزدیک و ۱۰ تا ۱۵ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند.</li> <li>- به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه پنجه‌های دو دست را در بالای سر قلاب می‌کند.</li> <li>- در حالت ایستاده یا نشسته، یک دست را از بالای سر و دست دیگر از کمر در پشت بدن به یکدیگر نزدیک می‌کند.</li> </ul>
	توسعه و بهبود تعادل	۸،۱۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بر روی خط دایره ای شکل به قطر ۳متر حرکت می‌کند.</li> <li>- از بین ۵ مانع که با فاصله ۲متر از یکدیگر قرار گرفته اند، عبور می‌کند.</li> <li>- تعادل خود را روی پنجه پا در حالت ایستاده حفظ می‌کند.</li> </ul>

در آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان جسمی و حرکتی نکات ذیل حائز اهمیت می باشد:

- با توجه به نوع و گستردگی ضایعه در دانش‌آموزان جسمی و حرکتی، نمی‌توان برای این گروه از معلولیت تمرینات یکسانی ارائه داد چون ممکن است برخی تمرینات نه تنها برای دانش‌آموزان مفید نباشد بلکه باعث آسیب دیدگی آنها گردد، لذا ضروری است حتما قبل از انجام مهارت در ارتباط با هر دانش‌آموز، معلم با نیروهای توانبخشی (کار درمان - فیزیوتراپ) مشورت نماید و در صورت نبود نیروهای توانبخشی در آموزشگاه، ضروری است با کارشناس توانبخشی استان هماهنگی های لازم صورت پذیرد.
- برخی از فعالیتهای حرکتی با توجه به وضعیت جسمانی دانش‌آموز به صورت نشسته یا ایستاده انجام گیرد.
- تمامی فعالیت‌ها با توجه به وضعیت دانش‌آموز و نوع وسیله کمکی (ویلچر، واکر و...) انجام گیرد.

### کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی دوم دوره ابتدایی

نتیجه حرکات پایه	حرکات پایه						نتیجه آمادگی حرکتی/جسمانی	آمادگی جسمانی					عناوین کارنامه				
	کسب مهارت در 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		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	رتبه		
سطح عملکرد	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق خ	ن.ا ق.ق 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 پایه سوم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	- هنگام اجرا مهارت‌های ورزشی خاص، در حالت نشسته یا ایستاده وضعیت و فرم صحیح بدن خود را حفظ می‌کند.	۱ و ۲۵	مهارت در اجرای صحیح فرم بدن هنگام نشستن و ایستادن	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				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	- راکت یا چوب را در حالت نشسته یا ایستاده با دست برتر گرفته و به سمت عقب تاب می‌دهد. - به توپ سبکی که در ارتفاع کمر قرار دارد (ساکن و یا متحرک) با راکت یا چوب ضربه می‌زند. - بعد از ضربه، دست به دنبال توپ کشیده می‌شود.	۱۲، ۱۵ و ۲۰	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	
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				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	- 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 غلتان روی زمین ضربه می‌زند.	۱۲ و ۲۰	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا	
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				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	- از میله بارفیکس آویزان شده و بدن خود را تاب می‌دهد. و یا در حالت نشسته یا ایستاده دست یا پای خود را تاب می‌دهد. - شی سنگینی را با دستان خود در حالی که زانوها خم می‌باشد به سمت جلو هل می‌دهد. - از مسیر ۶ متری با ۳ مانع با فاصله ۲ متر بدون برخورد با موانع عبور می‌کند.	۱۳، ۲۵ و ۱۸	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن و تاب خوردن	
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				

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

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	- 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. - در حین دویدن با فرمان‌های متفاوت معلم (با علامت سوت و جهت دست معلم؛ حرکت، توقف، نشستن، تغییر جهت) تغییر ناگهانی در مسیر حرکت می‌دهد.	۹ و ۱۷	توسعه، 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.	نیاز به آموزش				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	- به حالت ایستاده یا نشسته دستان خود را کاملا کشیده در بالای سر به مدت ۸ ثانیه نگه می‌دارد. - در حالت نشسته یا ایستاده با پاهای صاف 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 می‌کند.	۲۲ و ۵	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	
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				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	- در حالت دراز کش 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 ۵ ثانیه مکث می‌کند. (در طول حرکت حتما کمر با زمین در تماس هست)	۱۰، ۸، ۷ 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.	نیاز به آموزش				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	- ۱۰ دور، دور زمین والیبال حرکت کرده و در حین انجام حرکت مجاز است بایستند یا سرعت خود را کم کند. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است)	۲۵ و ۲۱، ۲۴، ۴	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.	نیاز به آموزش				

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی سوم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه	آمادگی حرکتی - جسمانی				نتیجه آمادگی حرکتی/جسمانی	حرکات پایه				نتیجه حرکات پایه	شرکت در بازی ها و فعالیت ها			
	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	توسعه و بهبود استقامت قلبی- تنفسی	توسعه ، بهبود چابکی و هماهنگی عصب و عضله	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی		مهارت در اجرای صحیح فرم بدن هنگام نشستن و ایستادن	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن					
هدف کلی و سطوح عملکرد	توسعه و بهبود				مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی								
نام و نام خانوادگی	نام و نام خانوادگی				سطح عملکرد	سطح عملکرد				سطح عملکرد				
۱					ن. آ					ن. آ				
۲					ق. ق					ق. ق				
۳					خ. خ					خ. خ				
۴					خ. خ					خ. خ				
۵					ن. آ					ن. آ				
۶					ق. ق					ق. ق				
۷					خ. خ					خ. خ				
۸					خ. خ					خ. خ				
۹					ن. آ					ن. آ				
۱۰					ق. ق					ق. ق				
۱۱					خ. خ					خ. خ				
۱۲					خ. خ					خ. خ				

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 تربیت‌بدنی پایه چهارم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه‌ی 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 می دهد. شیء نسبتاً سبکی را به وسیله طناب به سمت خود می کشد.		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 از پشت خط حداقل ۲ پرتاب ( با دست، پا و یا با استفاده از وسایل کمکی) از ۶ پرتاب ممکن را به نزدیکی توپ هدف برساند.		کسب مهارت در مقدمات ورزش بوچیا	مهارت های 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	با کسب مهارت‌های مقدماتی طناب‌زنی در بازی‌های با طناب مشارکت کند.		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 چهارم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	- مسافت ۱۵ الی ۲۰ متری را با حداکثر سرعت و در حداقل زمان طی می نماید.	۳،۸	توسعه و بهبود سرعت	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 انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	- در حالت ایستاده یا نشسته از کمر خم شده و کف دست‌ها را در حالتی که آرنج‌ها صاف می باشد به سمت بالا می - چرخاند و ۸ ثانیه مکث می نماید.	۲،۱۹	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	
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	- در حالت ایستاده و یا نشسته توپ مدیسن بال ۱ الی ۳ کیلوگرمی را با دستان در بالای سر گرفته و ۳ الی ۵ بار آن را بالا و پایین می آورد. - در حالت به پشت دراز کشیده و در صورتی که پاها به حالت جفت و خمیده ( کمتر از ۹۰ درجه ) است، توپ نسبتاً سبکی را با دو دست بر روی سینه قرار می دهد و با انقباض عضلات شکم ۵ مرتبه توپ را به زانوها می‌رساند.	۶،۷،۲۰	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.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				
در انجام همه‌ی موارد موفق است.	خیلی خوب	- به مدت ۴۰ الی ۵۰ ثانیه حالت درجا بدون طناب حرکت طناب زدن را انجام می دهد. - ۱۰ دور، دور زمین والیبال حرکت نماید. حتی اگر در حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است)	۲۳، ۱	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.	نیاز به آموزش و تلاش بیشتر				

ادامهٔ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکردی درس تربیت بدنی پایه 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"> <li>- از کفش و لباس ورزشی مناسب استفاده می‌کند.</li> <li>- با آگاهی از اهمیت و نقش آب در بدن هنگام انجام فعالیت بدنی، به مقدار کافی آب می‌نوشد.</li> <li>- با شناخت مواد غذایی که هنگام انجام فعالیت جسمانی انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کنند، از مواد غذایی مناسب استفاده می‌کند.</li> </ul>	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"> <li>- تمرینات گرم کردن بدن را انجام می‌دهد.</li> <li>- 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.</li> <li>- در جابجایی و حمل وسایل و تجهیزات (بالاخص اشیای سنگین) به طور صحیح عمل می‌کند.</li> </ul>	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"> <li>- روحیهٔ جمعی و مشارکت دارد.</li> <li>- مسئولیت‌پذیر است.</li> <li>- قوانین و نوبت را رعایت می‌کند.</li> <li>- به معلم و همبازی احترام می‌گذارد.</li> <li>- با اشتیاق و علاقه‌مندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کند.</li> </ul>	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- برخی از فعالیت‌های حرکتی با توجه به وضعیت جسمانی دانش‌آموز به صورت نشسته یا ایستاده انجام گیرد.
- ۲- در هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

### کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی چهارم دوره ابتدایی

شماره ردیف	عناوین کارنامه	مهارت های ورزشی		آمادگی جسمانی				حرکات پایه			بهداشت و تغذیه ورزشی	ایمنی در ورزش	شرکت در بازی ها و فعالیت ها	
		کسب مهارت در مقدمات ورزش بوچیا	کسب مهارت در مقدمات طناب زنی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	بهبود توسعه استقامت قلبی - تنفسی	بهبود توسعه قدرت و استقامت عضلانی	کسب مهارت در توقف	کسب مهارت در هل دادن و کشیدن	کسب مهارت در فرود					
	هدف کلی و سطوح عملکرد													
	نام و نام خانوادگی													
		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
۱		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۲		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۳		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۴		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۵		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۶		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۷		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۸		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۹		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۱۰		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۱۱		خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ
۱۲		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 درس تربیت‌بدنی پایه پنجم دوره ابتدایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.				حرکات پایه
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- از بین ۵ مانع که با فاصله ۱ الی ۱/۵ متر از یکدیگر قرار گرفته اند بدون برخورد با آن‌ها عبور می‌کند.</li> <li>- بتواند با تغییر حرکت بدن از برخورد شیء یا مانعی که به سمت او می‌آید جلوگیری کند.</li> </ul>		کسب مهارت در جاخالی دادن	
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در حالت ایستاده دست‌ها و یا پاها را در کنار بدن تاب می‌دهد.</li> <li>- از میله بارفیکس آویزان شده و بدن خود را تاب می‌دهد.</li> </ul>		کسب مهارت در تاب خوردن	
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.				مهارت‌های ورزشی
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بتواند با راکت به تویی که از کف دست آزاد خود به سمت بالا پرتاب می‌کند، ضربه بزند.</li> </ul>		کسب مهارت در مقدمات ورزش تنیس روی میز	
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.				آمادگی جسمانی
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.				
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ۱۰ دور، دور زمین والیبال حرکت نماید، حتی اگر در حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است)</li> </ul>		بهبود توسعه و استقامت قلبی - تنفسی	
نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.				

ادامه جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه پنجم 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"> <li>- بتواند در حالی که بر روی شکم روی زمین خوابیده است، به آرامی دست‌ها را در بالای سر به حالت کشیده بالا آورده، ۸ ثانیه مکث کند.</li> <li>- 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 بالا تنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند.</li> </ul>		توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	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"> <li>- بتواند در حالت دراز کشیده به پشت در حالی که کف پاها به زمین تماس دارد و زانوها خم می‌باشد، ۳ الی ۵ مرتبه پشت خود را از زمین بلند کند تا به حالت پل در آید.</li> <li>- بتواند در حالی که چهار دست و پا به روی زمین قرار گرفته ۳ الی ۵ مرتبه یک پای خود را صاف بالا آورده و برای ۸ ثانیه نگه دارد.</li> </ul>		توسعه، بهبود قدرت و استقامت عضلات	
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"> <li>- بتواند در حالی که پشت به مسیر ایستاده با شنیدن صدای صوت معلم سریع برگردد و با سرعت مسیر ۱۰ متری را طی نماید.</li> </ul>		توسعه و بهبود سرعت عکس‌العمل	
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"> <li>- در بازی و ورزش از کفش و لباس ورزش استفاده کند.</li> <li>- مواد غذایی مناسب ورزش‌های سرعتی و استقامتی را با ذکر مثال بیان کند.</li> <li>- عوارض نشستن، ایستادن و راه رفتن نادرست را بیان کند.</li> <li>- در انجام امور روزمره از الگوهای مناسب بدنی استفاده کند.</li> <li>- در طول بازی و ورزش از آب به طور مناسب استفاده کند.</li> </ul>		آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آن‌ها	بهداشت و تغذیه ورزشی
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 پنجم 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"> <li>- قبل از بازی و ورزش، بدن خود را گرم کند.</li> <li>- از هل دادن همبازی خود پرهیز کند.</li> <li>- ضمن شناسایی محیط‌های پرخطر، برای ورزش و بازی، محیط‌های امن را انتخاب کند.</li> <li>- در ورزش‌های مختلف، از پوشش‌های محافظ و مناسب که مانع آسیب دیدگی می‌شود، استفاده کند.</li> <li>- وسایل و ابزار محافظ و خطر آفرین در بازی و ورزش را نام ببرد.</li> </ul>		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	در انجام همه موارد موفق است.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در بازی، روحیه جمعی و کارگروهی داشته باشد.</li> <li>- در بازی، مسئولیت پذیر باشد.</li> <li>- در بازی، حقوق دیگران را رعایت کند.</li> <li>- در بازی، به معلم و همبازی خود احترام گذارد.</li> <li>- با علاقه‌مندی و اشتیاق در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت کند.</li> </ul>		علاقه-مندی 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.					

ملاحظات :

- (۱) برخی از فعالیت‌های حرکتی با توجه به وضعیت جسمانی دانش‌آموز به صورت نشسته یا ایستاده انجام گیرد.
- (۲) تمامی فعالیت‌ها با توجه به وضعیت دانش‌آموز و نوع وسیله کمکی ( ویلچر، واکر و ... ) انجام گیرد.
- (۳) در هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی پنجم دوره ابتدایی

عنوان کارنامه	مهارت های ورزشی	آمادگی جسمانی				حرکات پایه	تغذیه ورزشی و بهداشت و	ایمنی در ورزش	شرکت در بازی ها و فعالیت ها	
		توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	توسعه، بهبود قدرت و استقامت عضلات	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	توسعه و بهبود سرعت عکس العمل					کسب مهارت در جا خالی دادن
هدف کلی و سطوح عملکرد	کسب مهارت در مقدمات ورزش تنیس روی میز	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	توسعه، بهبود قدرت و استقامت عضلات	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	توسعه و بهبود سرعت عکس العمل	کسب مهارت در جا خالی دادن	کسب مهارت در تاب خوردن	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها	آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی
نام و نام خانوادگی	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد
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 پایه ششم دوره ابتدایی

عناوین کارنامه		اهداف کلی	صفحات	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
مهارت‌های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات دو سرعت	کسب مهارت در مقدمات دو سرعت	۷۲ و ۸۳ و ۸۵ و ۸۸ و ۹۱	- بتواند یک مسیر مستقیم حداکثر ۴۰ متری را در مدت ۶۰ ثانیه طی کند.	خیلی خوب
				- بتواند یک مسافت ۴۰ متری را از بین ۳ مانع که ۱۰ متر با یکدیگر فاصله دارند، را در مدت ۷۵ ثانیه طی کند.	خوب
				-	قابل قبول
				-	نیازمند آموزش
				-	خیلی خوب
				-	خوب
	کسب مهارت در مقدمات پرش	کسب مهارت در مقدمات پرش	۸۶ و ۹۲	- بتواند پرش طول در منطقه تعیین شده (علامت‌گذاری شده) را به نمایش بگذارد.	خیلی خوب
				-	خوب
				-	قابل قبول
				-	نیازمند آموزش
				-	خیلی خوب
				-	خوب
کسب مهارت در مقدمات پرتاب	کسب مهارت در مقدمات پرتاب	۷۸ و ۸۴ و ۸۱	- بتواند در پشت خط شروع روی تشک زانو زده و یا بر روی صندلی ثابت شده‌ای بنشیند و توپ را از بالای سر با حداکثر تلاش خود پرتاب کند.	خیلی خوب	
			- بتواند با دورخیز سه‌گام و یا در حالت نشسته بر روی صندلی ثابت شده‌ای عمل پرتاب را با یک دست انجام دهد.	خوب	
			- بتواند در وضعیتی که نسبت به هدف به پهلو ایستاده و یا بر روی صندلی ثابت شده‌ای نشسته، توپی را از پشت خط شروع با پرتابی مشابه پرتاب دیسک (پرتاب چرخشی) رها کند.	قابل قبول	
			-	نیازمند آموزش	
			-	خیلی خوب	
			-	خوب	
آمادگی جسمانی	بهبود توسعه و استقامت قلبی - تنفسی	بهبود توسعه و استقامت قلبی - تنفسی	۴۸ و ۵۷	- بتواند مسافت ۵۴۰ متر (۱۰ دور، دور زمین والیبال) را به‌صورت مداوم طی نماید. (در طول مسیر جایز است سرعت خود را کم یا زیاد نماید ولی اجازه توقف حرکت را نخواهد داشت)	خیلی خوب
				- بتواند دستگاه کارسنج دستی (دست‌ورز) را به مدت ۵ دقیقه به صورت مداوم به حرکت درآورد. (در طول زمان اجرا جایز است سرعت خود را کم یا زیاد نماید ولی اجازه توقف حرکت را نخواهد داشت)	خوب
				-	قابل قبول
				-	نیازمند آموزش
				-	خیلی خوب
				-	خوب
	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	۶۴ و ۵۶ و ۵۰	- بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در دست‌ها و کمر بند شانه‌ای را اجرا نماید.	خیلی خوب
				- بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در پاها را اجرا نماید.	خوب
				- بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در پهلو را اجرا نماید.	قابل قبول
				-	نیازمند آموزش
				-	خیلی خوب
				-	خوب
توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۶۷ و ۴۹ و ۶۱	- بتواند کیسه سنی به وزن یک کیلوگرم را با دست برتر خود گرفته و در حالی که بر روی یک صندلی چرخدار یا یک صندلی محکم نشسته است، حداکثر ۲۰ بار بلند کرده و به بالای سر برساند.	خیلی خوب	
			- بتواند توپ طبی یا دو عدد کیسه شن هر کدام به وزن یک کیلوگرم را در یک مسیر حداقل ۵ متری، به‌صورت رفت و برگشت حمل نماید.	خوب	
			- بتواند ۱۰ مرتبه حرکت دراز و نشست را انجام دهد. (در حالی که دست‌ها در قسمت جلوی ران‌ها قرار دارد و نوک انگشتان دستش را به کشکک زانو برساند)	قابل قبول	
			-	نیازمند آموزش	
			-	خیلی خوب	
			-	خوب	
توسعه و بهبود چابکی	توسعه و بهبود چابکی	۵۲ و ۵۳ و ۶۷ و ۷۴	- بتواند در مسیر ۱۲ متری که چهار مانع به فاصله دو متر از خط شروع و به فاصله دو متر از یکدیگر قرار داده شده است، را بدون برخورد با موانع در مدت ۴۵ ثانیه طی کند.	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	صفحات	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکردی
آمادگی جسمانی	بهبود و توسعه تعادل و هماهنگی	۵۲ و ۶۲	- بتواند به صورت تک پا (لی لی) از داخل شش دایره به شعاع ۶۰ سانتی‌متر که در دو طرف خط مستقیمی در کنار یکدیگر رسم می‌شود، بپرد.	خیلی خوب
			- بتواند به صورت پرش جفت از داخل شش دایره به شعاع ۱ متر که در دو طرف خط مستقیمی در کنار یکدیگر رسم می‌شود، بپرد.	خوب
			- بتواند مسیری به طول ۱۰ متر و عرض نیم متر با حالت پیاده‌روی و یا با صندلی چرخدار، بدون اینکه از مسیر خارج شود را طی نماید.	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	در انجام موارد موفق است.
بهداشت و تغذیه در ورزش	- درک تأثیر تغذیه مطلوب در ورزش و ورزش بر سلامتی - درک بهداشت فردی و عمومی در ورزش	فصل سوم ( تربیت بدنی و سلامت)	- بتواند تأثیر فعالیت جسمانی و ورزش بر کنترل وزن و پیشگیری از بیماریها را بیان کند.	خیلی خوب
			- بتواند تغذیه مطلوب را توضیح دهد و به هنگام ورزش رعایت کند.	خوب
			- بتواند بهداشت فردی و عمومی در ورزش را بیان و رعایت کند.	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	در انجام موارد موفق است.
ایمنی در ورزش	- درک آسیب‌های جسمانی و ایمنی در ورزش	فصل سوم ( تربیت بدنی و سلامت)	- بتواند اهمیت پوشش ورزشی را توضیح دهد و هنگام ورزش لباس مناسب ورزشی بپوشد.	خیلی خوب
			- بتواند اهمیت گرم کردن و سرد کردن در ورزش را توضیح دهد و در هنگام ورزش، رعایت کند.	خوب
			- بتواند نحوه مراقبت از فضاها و وسایل ورزشی را بیان و رعایت کند.	قابل قبول
			- بتواند برخی از حرکات ممنوع در ورزش را توضیح دهد و از انجام آنها خودداری کند.	نیازمند آموزش
مهارت در اجرای بازی‌های ورزشی و بومی - محلی	- رعایت اصول عاطفی، اجتماعی و اخلاقی در ورزش	فصل ششم (بازی)	- بتواند در بازیهای بومی محلی و ورزشی به طور فعال شرکت کند.	خیلی خوب
			- بتواند در بازیهای بومی محلی و ورزشی ارزشهای اخلاقی (صداقت، احترام به هم بازی و معلم، نظم، انضباط و ...) را رعایت کند.	خوب
			- بتواند در بازیهای بومی محلی و ورزشی با اعضای گروه همکاری کند.	قابل قبول
			- بتواند در بازیهای بومی محلی و ورزشی مسئولیت پذیر باشد.	نیازمند آموزش
				در انجام موارد موفق است.

ملاحظات:

در آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان جسمی - حرکتی نکات ذیل حائز اهمیت می باشد:

- با توجه به نوع و گستردگی ضایعه در دانش‌آموزان جسمی - حرکتی، نمی‌توان برای این گروه تمرینات یکسانی ارائه داد چون ممکن است برخی از تمرینات، نه تنها برای دانش‌آموزان مفید نباشد بلکه باعث آسیب دیدگی آنها گردد، لذا ضروری است حتما قبل از انجام مهارت در ارتباط با هر دانش‌آموز، معلم با نیروهای توان‌بخشی (کاردرمان، فیزیوتراپ) مشورت نماید؛ در صورت نبود نیروهای توان‌بخشی در آموزشگاه، ضروری است با کارشناس توان‌بخشی استان هماهنگی‌های لازم صورت پذیرد.
- برخی از فعالیت‌های حرکتی با توجه به وضعیت جسمانی دانش‌آموز به صورت نشسته یا ایستاده انجام گیرد.
- تمامی فعالیت‌ها با توجه به وضعیت دانش‌آموز و نوع وسیله کمکی (ویلچر، واکر و...) انجام گیرد.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی ششم دوره ابتدایی

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

نام خانوادگی معلم:

ن. آ: نیاز به تلاش و آموزش بیشتر

ق. ق: قابل قبول

خ: خوب

خ. خ: خیلی خوب

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 :

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

ج) مصوبات و تصمیمات اتخاذ شده:

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

ه) غایبین جلسه

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت	امضا

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت

مهر و امضای مدیر مدرسه (رئیس 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 درمیان 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.	امام حسین (ع)
تندرستی گواراترین لذتهاست.	
در تمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن های خود کوشا باشید.	امام سجاد (ع)
پروردگار به من تن سالم و قوت و نیرو در بدن عنایت فرما.	امام رضا (ع)
ورزش کنید، بازی کنید، زیرا من دوست ندارم بیحالی شما، در امور دینی و شرعی اثر منفی بگذارد.	