



سازمان آموزش و پرورش استثنایی

معاونت آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی

دفتر کار تربیت بدنی



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



فهرست

عنوان

مقدمه

- 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)
- کاربرگ‌های حضور و غیاب و ارزشیابی (به تعداد کلاسها چاپ شود)
- شایستگی‌های راهنمای برنامه دوره دوم متوسطه
- جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی دوره دوم

متوسطه

- کاربرگ ارزشیابی درس تربیت‌بدنی پایه هفتم
- کاربرگ ارزشیابی درس تربیت‌بدنی پایه هشتم
- کاربرگ ارزشیابی درس تربیت‌بدنی پایه نهم
- 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 متوسطه 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.

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، 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	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 در حد مطلوب توسط مدیر برآورده شود ولی آنچه مسلم است، جدیت و پیگیری شما همکار عزیز و تلاش برای متقاعد نمودن مدیر مدرسه قطعاً نتیجه بخش خواهد بود.
۱۷	ابتکار و خلاقیت	ابتکارات و خلاقیت‌های معلمان فرهیخته، متناسب با مقتضیات زمانی و مکانی و ویژگی‌های بومی، سنتی و جغرافیایی و ... نیز می‌تواند در جذابیت درس 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 (دبیر شورا)

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- 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 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 آموز نگاه:

اینجانب پزشک معالج دانش آموز (صاحب عکس فوق) بدین وسیله 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 پزشک

کاربرگ‌های حضور و غیاب، اهداف، نشانه‌های تحقق، سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی و ارزشیابی

نمون برگ‌های حضور و غیاب و ارزشیابی

ردیف	نام و نام خانوادگی	تاریخ														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 :															
		جلسه ۱۳															
		جلسه ۱۴															
		جلسه ۱۵															

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

مهر و امضای مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی

شایستگی‌های راهنمای برنامه دوره اول متوسطه

۱. از مفاهیم و اصول سلامت درک صحیح دارد و با بکارگیری روش‌های درست و سالم در زمینه تغذیه، بهداشت، ایمنی و محیط زیست، از سلامت خود، محیط و دیگران در موقعیت‌های مختلف مراقبت می‌کند.
۲. در انواع فعالیت‌های سالم سازی و تربیت‌بدنی مسئولیت‌پذیر است، در موقعیت‌های مختلف شرکت می‌کند و از آن‌ها برای کیفیت زندگی خود بهره‌مند می‌شود.
۳. با بکارگیری مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی و انجام صحیح و منظم فعالیت‌های جسمانی داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را ارتقاء می‌بخشد.
۴. با باور به توانمندی‌های جسمانی و حرکتی خود و بکارگیری قوانین، راهبردها و مهارت‌های ورزشی، در انواع بازی، ورزش و فعالیت بدنی مناسب با شرایط جسمی، حرکتی و ذهنی خود در موقعیت‌های مختلف شرکت می‌کند و به ارزش‌های اخلاقی و بازی جوانمردانه احترام می‌گذارد.

تعاریف مفاهیم و مهارت‌های اساسی

تربیت‌بدنی تطبیقی

تربیت‌بدنی تطبیقی عبارتی است که برای مجموعه فعالیت‌های ویژه در جهت تحقق اهداف جامع تربیت‌بدنی (تربیت حرکتی و توسعه همه جانبه ابعاد وجودی انسان) افرادی که به نوعی نیازمند برنامه‌های مناسب سازی شده با شرایط و وضعیت جسمانی، حرکتی، ذهنی و روانی خاص زندگی می‌کنند، بکار می‌رود و در اینجا به معنای اصطلاحی به تربیت‌بدنی ویژه دانش‌آموزان شاغل به تحصیل در مدارس کودکان استثنایی از یک سو و دانش‌آموزان با نیازهای ویژه شاغل به تحصیل در مدارس عادی (تلفیقی) از سوی دیگر اطلاق می‌شود. در عرصه کار با دانش‌آموزان با نیازهای ویژه توجه به نیازهای فردی، جسمی و شناختی و میزان رشد روانی حرکتی از مولفه‌های مهم برنامه تربیت‌بدنی تطبیقی است.

سواد سلامت:

شامل مهارت‌های ضروری برای کسب، درک و استفاده از اطلاعات به منظور اخذ تصمیم‌های درست در حوزه سلامت است. این سواد به عنوان توانایی دسترسی، درک، ارزیابی و تبادل اطلاعات، به عنوان روشی برای ترویج، حفظ و بهبود سلامتی در موقعیت‌های مختلف در سرتاسر دوره زندگی تعریف شده است.

سواد جسمانی – حرکتی:

سواد جسمانی – حرکتی توصیف‌کننده انگیزش، اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی و دانش و فهمی است که افراد را قادر می‌سازد تا سطح فعالیت‌های بدنی خود را در موقعیت‌های مناسب، در سراسر زندگی حفظ کرده و توسعه دهند.

اشخاصی که از سواد جسمانی – حرکتی برخوردارند، با ارزش‌گذاری به فعالیت‌های جسمانی و شایستگی و صلاحیت در طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های جسمانی که به نفع توسعه و ارتقاء همه جانبه آنها است، شرکت می‌کنند و به طور مداوم انگیزه و توانایی درک، برقراری ارتباط، به کار بستن و تجزیه و تحلیل اشکال مختلف حرکت را در خود ارتقاء و توسعه می‌دهند. آنها قادر به نشان دادن انواع مختلفی از حرکات ماهرانه، خلاقانه و ایمن هستند. این شایستگی، آنها را قادر می‌سازد تا در طول زندگی انتخاب‌های فعال و سالمی برای خود، دیگران و محیط اطراف شان داشته باشند.

زندگی فعال:

شیوه‌ای از زندگی است که فرد را قادر می‌سازد تا با درک فواید و ارزش‌های فعالیت بدنی، برای انجام فعالیت مورد علاقه خود به عنوان بخشی از زندگی روزانه برنامه ریزی کند و با کنترل شخصی، در طول عمر از آن پیروی کند.

آمادگی جسمانی:

نوعی آمادگی است که فرد را قادر می‌سازد تا با درک مفهوم آمادگی جسمانی و بکارگیری اصول و دستورالعمل‌های مربوط، برای بهبود و نگهداشت آن برنامه ریزی کند و با شرکت منظم در فعالیت‌های جسمانی و ارزیابی و کنترل شخصی، آمادگی جسمانی خود را در سطح مطلوب حفظ و ارتقاء بخشد.

مهارت های حرکتی و ورزشی:

نوعی مهارت است که فرد را قادر می سازد تا بتواند با بکارگیری توانایی های حرکتی، مفاهیم و اصول حرکت و اجرای صحیح مهارت های ورزشی در انواع رشته های ورزشی در موقعیت های مختلف شرکت کند.

رفتارهای مرتبط با فعالیت جسمانی:

رفتاری است که فرد را قادر می سازد تا با پایبندی به ارزش های اخلاقی و انجام وظایف فردی و اجتماعی خود در انواع فعالیت های بدنی و ورزش در موقعیت های مختلف بطور فعال شرکت کند.

تغذیه سالم:

مجموعه رفتارها و عادت های غذایی است که از طریق ارزیابی، انتخاب، تهیه و مصرف غذا بر اساس اصول، دستورالعمل ها و الگوهای تغذیه ای سالم صورت می گیرد و به حفظ سلامت و پیشگیری از ابتلاء به بیماری های ناشی از غذا، رشد متوازن و شرایط بدنی مطلوب منجر می شود.

ایمنی و پیشگیری از آسیب ها:

مجموعه رفتارها، مهارت ها و اقداماتی است که به حفظ ایمنی و سلامت فرد، در برابر آسیب های ناشی از حوادث طبیعی – اجتماعی و هم چنین به جلوگیری از رفتارهای پرخطر در زمینه اعتیاد و روابط ناسالم سوء مصرف (موادمخدر، الکل و...) منجر می شود.

بهداشت(فردی و عمومی) و پیشگیری از بیماری ها:

شامل اطلاعات، مهارت ها و روش های حفظ و ارتقاء سلامت (جسمی، روانی) است که با مشارکت فعال و مسئولانه افراد و نهادهای تاثیرگذار به حفظ بهداشت و سلامت فرد، خانواده، جامعه و محیط زیست می انجامد.

رشد و تکامل:

شامل اطلاعات، مهارت ها و رفتارهای سالم مربوط به رشد و تکامل در دوران بلوغ (تغییرات جسمی، مسایل و مشکلات و...) و سایر دوره های زندگی است که افراد را قادر می سازد با بکارگیری آنها به رشد و تکامل مطلوب خود در طول زندگی دست یابند.

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی دوره اول متوسطه دانش آموزان با معلولیت جسمی - حرکتی

بارم	روش سنجش و ارزیابی	خرده مفاهیم و مهارت‌های اساسی	مفاهیم و مهارت‌های اساسی	عناوین کلیدی
۲	-مشاهده رفتار -خود ارزیابی و ارزیابی دیگران	-رفتارهای فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران)	نگرش	سواد سلامت
۲	- روش های سالم کنترل وزن را فرا گرفته و با کمک مربی، از روش کنترل وزن مناسب با ویژگی های خود استفاده می کند. - ضمن بررسی میزان کالری مواد غذایی متناسب با نیازهای مختلف (استراحت، ورزش و فعالیت، بیماری و...)، برنامه غذایی خود را با کمک اولیاء مدرسه تنظیم می کند. - موارد سوء تغذیه و اختلالات غذایی (انواع، علل، پیامد ها و...) را با کمک اولیاء مدرسه در محیط خود بررسی کرده، روش های سالم مواجهه با آنها را شناسایی و بکار می گیرد. - آگهی های تبلیغات مواد غذایی براساس اصول تغذیه سالم را ملاحظه نموده، از تاثیر آنها بر انتخاب های غذایی خود جلوگیری می کند. - ارزش غذایی مواد مختلف را براساس اطلاعات برچسب های غذایی مطالعه نموده، مواد غذایی سالم و مغذی متناسب با شرایط خود را انتخاب می کند.	-اصول و مفاهیم تغذیه سالم (اهمیت غذای سالم، حجم و وعده غذایی، ویژگی های غذای سالم و...) -راهنما و دستورالعمل تغذیه (هرم غذایی، استانداردهای تهیه، نگهداری و برچسب های مواد غذایی و...) -حفظ وزن مطلوب و رشد متوازن -عوامل تاثیر گذار بر عادات و رفتارهای غذایی (فرهنگ، خانواده، رسانه، دوستان و...) -سوء تغذیه، اختلالات تغذیه ای و بیماری های ناشی از مواد غذایی ناسالم	تغذیه سالم	
۱	-درکمک های اولیه آسیب های جسمانی رایج (شکستگی، بریدگی و...)، مهارت بدست	-مصرف ایمن دارو و سوء مصرف آن، مواد مخدر، الکل، دخانیات و...	ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث	

	<p>آورده و آنها را در مواقع لزوم بکار می گیرد.</p> <p>- روش ها، قوانین، اصول پیشگیری و برخورد ایمن با مصرف کنندگان دخانیات، الکل و مواد مخدر را مطالعه کرده و آنها را در مواقع ضروری بکار می گیرد.</p> <p>- راهکارهای محافظت در برابر آسیب های اجتماعی (خشونت، تجاوز و سوء استفاده جنسی و جسمی و...) را بررسی نموده و روش های ایمن را شناسایی و پیشنهاد می دهد.</p>	<p>-مراقبت از خود و دیگران در موقعیت خطر و بکارگیری روش های ایمن (حوادث طبیعی مانند سیل، زلزله و حوادث اجتماعی مانند تصادفات، ترافیک، خشونت، زورگویی و...) بکارگیری توصیه ها و دستورالعمل های ایمنی و کمک های اولیه در بروز حوادث و سوانح، نهادها و سازمان های امدادرسان (اورژانس، هلال احمر و...)</p>		
۱	<p>- علل و عوامل بروز بیماری ها (میکرب ها، بی تحرکی، تغذیه ناسالم، محیط آلوده، سبک زندگی و...) و اصول و روش های پیشگیری از ابتلا به آنها را می آموزد و مورد استفاده قرار می دهد.</p> <p>- روش های کنترل آلاینده های محیط زیست (آب، هوا، خاک) را مطالعه کرده و مناسب ترین آنها را با توجه به ویژگی های خود شناسایی و بکار می گیرد.</p> <p>- عوامل ایجاد استرس را با کمک اولیاء مدرسه مشخص کرده، روش های مدیریت آن را شناسایی می کند و در زندگی خود بکار می گیرد.</p> <p>- روش های مناسب رفع مسائل و مشکلات مربوط به روابط میان اعضای خانواده و دوستان، همکلاسی ها و... را با کمک اولیاء مدرسه شناسایی و بکار می بندد.</p> <p>- قوانین حامی سلامت و مشکلات مشتریان خدمات بهداشتی را با کمک اولیاء مدرسه بررسی نموده و راه حل های مناسب رفع مسائل را شناسایی و پیشنهاد می دهد.</p>	<p>-بهداشت و مراقبت از اندام ها</p> <p>-بیماری ها و رفتارهای پیشگیرانه از ابتلا به بیماری ها (تنفسی، آسم و آلرژی، ایدز، قلبی-عروقی، دیابت، انواع سرطان و بیماری های مزمن)</p> <p>-مراقبت از سلامت روان (تعامل عاطفی- اجتماعی مثبت با دیگران، ابراز احساسات، مدیریت استرس و...)</p> <p>-محیط زیست (حامی محیط زیست و حفاظت از آن)</p> <p>-مراقبت از سلامت خود، خانواده و اجتماع و مصرف کننده (قوانین حامی سلامت، حقوق مشتری خدمات بهداشتی، مدیریت زمان و هزینه، خدمات سلامت، شیوه های سالم استفاده از فناوری های نوین و اطلاعات سلامت، نیازهای ملی و بین المللی سلامت)</p> <p>-تلاش در جهت ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه (روابط خانوادگی، روابط دوستانه و سازنده)</p>	بهداشت (فردی، عمومی)	
۲	- با توجه به تاثیر فعالیت بدنی بر ابعاد	-فواید فعالیت بدنی (جسمی، روانی،	زندگی فعال	سواد جسمانی - حرکتی

	<p>مختلف سلامت(جسمانی، روانی و اجتماعی)، در انواع فعالیت های بدنی مطابق با شرایط خود شرکت می کند.</p> <p>- فعالیت های ورزشی مختلف را بررسی کرده و با کمک مربی و جهت دهی به علاقه خود، به ورزش متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی اقدام می نماید.</p> <p>- فضا، وسایل، تجهیزات و نحوه تهیه ملزومات اولیه فعالیت های بدنی مختلف متناسب با شرایط خود را بررسی کرده و آنها را در فعالیت های بدنی مورد علاقه تدارک می بیند.</p> <p>- امکانات و ظرفیت های موجود انجام فعالیت بدنی در فرصت های خارج از مدرسه (محیط های طبیعی اطراف، اماکن ورزشی شهرداری و...) را مطابق با ویژگی های خود بررسی و از آنها استفاده می کند.</p> <p>- نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای ورزش و فعالیت های بدنی مورد علاقه خود را فرا گرفته و آنها را بکار می بندد.</p> <p>- ناهنجاری های شایع ساختار قامتی خود را با کمک مربی شناسایی و حرکات اصلاحی مربوط به آنها را فرا می گیرد و در زندگی خود بکار می بندد.</p>	<p>اجتماعی و...)</p> <p>-انواع فعالیت بدنی و فرصت‌های مشارکت در آن (ورزش خانوادگی، ورزش با دوستان، ورزش در پارک‌ها، اماکن ورزشی، محیط‌های طبیعی و...)</p> <p>-ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت‌های بدنی</p> <p>-عوامل موثر بر فعالیت بدنی (سن، جنس، وضعیت جسمانی، دلایل و انگیزه‌های افراد و...)</p> <p>-تقویت و حفظ ساختار قامتی مطلوب با فعالیت بدنی</p>		
۶	<p>- با توجه به اجزای متعدد آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و...) و تاثیر آن در زندگی و ورزش، در تمرینات حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می کند.</p> <p>- سطح آمادگی جسمانی خود را با کمک مربی و بکارگیری شاخص های قد و وزن</p>	<p>-مفاهیم آمادگی جسمانی شامل: اهمیت و کاربرد آمادگی جسمانی در زندگی و ورزش، معرفی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، معرفی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</p> <p>-برنامه‌ریزی آمادگی جسمانی شامل: اجرای صحیح حرکت در تمرین، طراحی و اجرای تمرین با بکارگیری روش‌های تمرین</p>	آمادگی جسمانی	

	<p>مطلوب و روش های عمومی ارزیابی ترکیب بدن (WHR.BMI و...)، ارزیابی و کنترل می کند.</p> <p>- مفاهیم و اصول اساسی تمرین، انواع تمرینات آمادگی جسمانی (کششی، هوازی، مقاومتی) را می آموزد و به شکل صحیح در اجرای تمرینات، بکارگیری می کند.</p> <p>- سطح آمادگی جسمانی خود را مطابق با برنامه های تربیت بدنی تطبیقی در اجرای برنامه های مناسب و منظم تمرینات آمادگی جسمانی در داخل و خارج از مدرسه، بهبود می بخشد.</p>	<p>(کششی، مقاومتی، هوازی)، متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، تکرار) و اصول تمرین (اصل اضافه بار، ویژگی تمرین و...) -کنترل و ارزیابی آمادگی جسمانی شامل: آزمون ها، و نورم های آمادگی جسمانی و روش های ارزیابی ترکیب بدن</p> <p>-حفظ و توسعه قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت شامل: استقامت قلبی- تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدن</p> <p>-حفظ و توسعه قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا شامل: تعادل، هماهنگی، چابکی و...</p>		
۴	<p>-مفاهیم و قوانین رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی را می شناسد و آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داور و...) بکار می گیرد.</p> <p>- با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط جسمی، ذهنی، روحی و روانی خود تبحر نسبی پیدا می کند.</p> <p>- با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و اجرای صحیح مهارت های مقدماتی در رشته های ورزشی متناسب با افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی، سطح مطلوبی از مهارت ورزشی خود را به اجرا می گذارد.</p> <p>- سرعت و دقت خود را در اجرای مهارت های مقدماتی رشته های ورزشی افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی، با اجرای آزمون های مهارتی نشان می دهد.</p> <p>- با بکارگیری مفاهیم و قوانین ساده و</p>	<p>-مهارت های حرکتی بنیادی شامل: ۱- مهارت های حرکتی بنیادی ساده (حرکات جابجایی، غیر جابجایی، کنترلی)</p> <p>۲-مهارت های حرکتی بنیادی پیچیده (حرکات ایستا و پویا، جذب نیرو، ترکیبی)</p> <p>-مفاهیم حرکت شامل: ۱- آگاهی های بدنی (اعضای بدن، حالت و رفتارهای بدن، حرکات اندام بدن)، فضایی (موضع یابی ذهنی، موضع یابی عینی، فضای خود، فضای عمومی)، جهت یابی (آگاهی جانبی، جهت شناسی) و زمانی (همزمانی، توالی، ریتم)</p> <p>۲- کاربرد قوانین حرکت در ورزش شامل: قوانین نیوتن، جاذبه، اصطکاک و...</p> <p>-مهارت های ورزشی شامل: ۱-مهارت های پایه، مقدماتی و نسبتا پیشرفته رشته های (والیبال، فوتسال، بسکتبال، دوومیدانی، هندبال، تنیس روی میز، بدمینتون و...)</p> <p>۲- بازی ها (بومی-محلی و دبستانی، تلفیقی و...)</p>	مهارت های حرکتی و ورزشی	

	<p>مهارت های مقدماتی ورزشی، در انواع ورزش های افراد با نیازهای ویژه جسمی - حرکتی در موقعیت های مختلف(تمرین، بازی، مسابقه و...) شرکت می کند.</p>	<p>۳-تفریحات سالم (دوچرخه سواری، پیاده- روی، اردو، پیاده روی در کوهستان، ورزش همگانی و...) ۳-ورزش های سنتی و ملی (ورزش باستانی، کشتی و...) -مفاهیم ورزش شامل: ۱-معرفی انواع رشته های ورزشی و ورزش های سنتی و ملی (تاریخچه، فضا، تجهیزات، قوانین و مقررات، اماکن ورزشی و...) ۲-قوانین و راهبردهای بازی های ورزشی (حمله، دفاع، سیستم های بازی و...) ۳-معرفی رویدادهای مهم ورزشی (محلی، ملی، بین المللی)</p>		
<p>۲</p>	<p>- در هنگام ورزش و فعالیت های بدنی، با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی از خود، دیگران، محیط بازی و ورزش، مراقبت می کند. - در ورزش و فعالیت های بدنی، با برقراری ارتباط مناسب با همبازی و بازیکنان تیم مقابل (اشارات مناسب در حرکت، استفاده از کلمات تشویق آمیز، و...)، توانایی خود را در کار گروهی به نمایش می گذارد. - در ورزش و فعالیت های بدنی، با از خودگذشتگی، صبر و حوصله و کمک به افراد ضعیف تر و... رفتار جوانمردانه از خود بروز می دهد. - با توجه به تفاوت های فردی(سطح مهارت، سن، سابقه، تجربه، قد، وزن و...) در ورزش و فعالیت های بدنی، و درک اصول قانونی به قوانین و مقررات، به افراد احترام می گذارد. - در فعالیت های بدنی و ورزش، با انتخاب</p>	<p>-وظیفه شناسی و قانونمندی (احترام به پرچم و سرود ملی، رعایت آداب و قوانین کلاس تربیت بدنی و محیط بازی مانند نظم و انضباط، رعایت قوانین، رعایت نوبت و...) -کار گروهی (همکاری، خویشتن داری، احترام به تفاوت های فردی و...) -رهبری (تشکیل گروه، آموزش به هممتایان و...) -بازی جوانمردانه (از خودگذشتگی، صبر، دستگیری و...) -علاقتمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش، مسابقه و رقابت های ورزشی، تفریحات سالم -جرات ورزشی و اعتماد به نفس</p>	<p>رفتارهای مرتبط با فعالیت های بدنی</p>	

<p>اعضای گروه، هدایت و سازماندهی افراد برای رسیدن به اهداف و... توانایی رهبری خود را ابراز می کند.</p> <p>- با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف و مطابق با شرایط خود، جرات ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می بخشد.</p>			
--	--	--	--

کاربرگ ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره اول متوسطه دانش آموزان پایه هفتم با معلولیت جسمی - حرکتی

جمع نمرات	سواد جسمانی - حرکتی				سواد سلامت				عناوین کارنامه	
	رفتارهای مرتبط با فعالیت‌های بدنی (۲ نمره)	مهارت‌های حرکتی و ورزشی (۴ نمره)	آمادگی جسمانی (۶ نمره)	زندگی فعال (۲ نمره)	بهداشت فردی و عمومی (۱ نمره)	ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث (۱ نمره)	تغذیه سالم (۲ نمره)	نگرش (۲ نمره)	هدف کلی و سطوح عملکرد	ردیف
۲۰									نام و نام خانوادگی	
										۱
										۲
										۳
										۴
										۵
										۶
										۷
										۸
										۹
										۱۰
										۱۱
										۱۲

نام و نام خانوادگی دبیر:

کاربرگ ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره اول متوسطه دانش آموزان پایه هشتم با معلولیت جسمی - حرکتی

جمع نمرات	سواد جسمانی - حرکتی				سواد سلامت				عناوین کارنامه	
	رفتارهای مرتبط با فعالیت‌های بدنی (۲ نمره)	مهارت‌های حرکتی و ورزشی (۴ نمره)	آمادگی جسمانی (۶ نمره)	زندگی فعال (۲ نمره)	بهداشت فردی و عمومی (۱ نمره)	ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث (۱ نمره)	تغذیه سالم (۲ نمره)	نگرش (۲ نمره)	هدف کلی و سطوح عملکرد	ردیف
۲۰									نام و نام خانوادگی	
										۱
										۲
										۳
										۴
										۵
										۶
										۷
										۸
										۹
										۱۰
										۱۱
										۱۲

نام و نام خانوادگی دبیر:

کاربرگ ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره اول متوسطه دانش آموزان پایه نهم با معلولیت جسمی - حرکتی

جمع نمرات	سواد جسمانی - حرکتی				سواد سلامت				عناوین کارنامه	
	رفتارهای مرتبط با فعالیت‌های بدنی (۲ نمره)	مهارت‌های حرکتی و ورزشی (۴ نمره)	آمادگی جسمانی (۶ نمره)	زندگی فعال (۲ نمره)	بهداشت فردی و عمومی (۱ نمره)	ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث (۱ نمره)	تغذیه سالم (۲ نمره)	نگرش (۲ نمره)	هدف کلی و سطوح عملکرد	ردیف
۲۰									نام و نام خانوادگی	
										۱
										۲
										۳
										۴
										۵
										۶
										۷
										۸
										۹
										۱۰
										۱۱
										۱۲

نام و نام خانوادگی دبیر:

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)