



سازمان آموزش و پرورش استثنایی

معاونت آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی

دفتر کار تربیت بدنی

(ویژه مدارس دوره متوسطه کار دانش خاص)

گروه دانش آموزان

با کم توانی ذهنی

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
- ✚ کاربرد آگاهی از سلامتی (به تعداد دانش آموزان چاپ شود)
- ✚ کاربردهای 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
- ✚ کاربرد ارزشیابی درس تربیت‌بدنی پایه دهم
- ✚ کاربرد ارزشیابی درس تربیت‌بدنی پایه یازدهم
- ✚ کاربرد ارزشیابی درس تربیت‌بدنی پایه دوازدهم
- ✚ کاربرد ثبت بازدیدهای بعمل آمده از مدرسه
- ✚ آیات، روایات و کلام بزرگان در خصوص اهمیت ورزش و تربیت‌بدنی

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

کارشناسی تربیت‌بدنی سازمان آموزش و پرورش استثنایی با انگیزه تسهیل و نظم بخشی به مدیریت و کیفیت بخشی به برنامه ساعت درس تربیت‌بدنی مدارس تابع، تدوین دفترکار معلم تربیت‌بدنی در دوره 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 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 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 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	تفهم 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 (درمدرسه و منزل) اقدامی از جهت علمی نادرست و نوعی بی‌مبالاتی درحفظ 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:

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 فعالیت‌های ورزشی درون مدرسه‌ای

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، بیماری‌های عفونی، ناراحتی‌های مفصلی، دیابت، نارسایی بینایی و شنوایی، ناراحتی‌های مزمن و بیماری‌های غیرواگیر می‌باشد، خواهشمند است مراتب را از طریق این نمون برگ به مدرسه اطلاع دهید.

مهر و امضای مدیر مدرسه

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

مدیریت محترم مدرسه:

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

تاریخ، امضا و اثر انگشت ولی دانش آموز

نکات قابل توجه:

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

مدیریت محترم آموز شگاه:

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

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

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

مهر و امضای پزشک

شایستگی‌های راهنمای برنامه دوره دوم متوسطه

۱. با احساس کردن عوامل موثر بر سلامت (جسمانی، روانی، اجتماعی) و بکارگیری روش‌های درست و سالم حفظ و ارتقاء سلامت خود، خانواده، اجتماع و محیط زیست در موقعیت‌های مختلف، میزان تاثیرگذاری آنها را درک می‌کند.
۲. با مشارکت فعال در انواع فعالیت‌های سالم‌سازی و تربیت‌بدنی در موقعیت‌های مختلف، به مسئولیت‌های خود در برابر حفظ و ارتقاء سلامت خود، دیگران و محیط عمل می‌کند.
۳. با پیروی از برنامه آمادگی جسمانی فردی و شرکت منظم در فعالیت‌های جسمانی، سطح آمادگی جسمانی خود را در موقعیت‌های مختلف ارتقاء می‌بخشد.
۴. با باور به توانمندی‌های جسمانی و حرکتی خود و بهره‌مندی از سواد جسمانی - حرکتی و مهارت‌های ورزشی نسبتاً پیچیده، در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم مورد علاقه به شکل مستقل، ایمن و ماهر شرکت می‌کند و به ارزش‌های اخلاقی و بازی‌جوانمردانه پایبند است.

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 همه‌جانبه ابعاد وجودی انسان) افرادی که به نوعی نیازمند برنامه‌های مناسب‌سازی 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 همه‌جانبه 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 اطراف‌شان داشته باشند.

زندگی فعال:

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

آمادگی جسمانی:

نوعی آمادگی است که فرد را قادر می سازد تا با درک مفهوم آمادگی جسمانی و بکارگیری اصول و دستورالعمل های مربوط، برای بهبود و نگهداشت آن برنامه ریزی کند و با شرکت منظم در فعالیت های جسمانی و ارزیابی و کنترل شخصی، آمادگی جسمانی خود را در سطح مطلوب حفظ و ازتقاء 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 دوم متوسطه دانش آموزان با کم توانی ذهنی

عناوین کلیدی	مفاهیم و مهارت‌های اساسی	خرده مفاهیم و مهارت‌های اساسی	روش سنجش و ارزیابی	بارم
سواد سلامت	نگرش	-رفتارهای فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران)	-مشاهده رفتار -خود ارزیابی و ارزیابی دیگران	۱
تغذیه سالم	-اصول و مفاهیم تغذیه سالم (اهمیت غذای سالم، حجم و وعده غذایی، ویژگی‌های غذای سالم و...) -راهنما و دستورالعمل تغذیه (هرم غذایی، استانداردهای تهیه، نگهداری و برچسب‌های 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 تغذیه‌ای و بیماری‌های ناشی از مواد غذایی ناسالم	- با توجه به فرهنگ و بومی‌گزینی، از الگوی تغذیه مناسب با شرایط و اقلیم خود در زندگی استفاده می‌کند. - نیازهای تغذیه‌ای خود را می‌شناسد و در برنامه برنامه غذایی از آن بهره می‌برد. - تغذیه ناسالم در ایجاد انواع بیماری‌های مزمن (فشار خون، دیابت، سرطان و...) را در برنامه غذایی خود اصلاح می‌کند. - اصول و روش صحیح کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب (رژیم‌های غذایی، ورزش و...) را با نظر مربی و کارشناس استفاده می‌کند.	۲	
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث	-مصرف ایمن دارو و سوء مصرف آن، مواد مخدر، الکل، دخانیات و... -مراقبت از خود و دیگران در موقعیت خطر و بکارگیری روش‌های ایمن (حوادث طبیعی مانند سیل، زلزله و حوادث اجتماعی مانند تصادفات، ترافیک، خشونت، زورگویی و...) بکارگیری توصیه‌ها و دستورالعمل‌های ایمنی و کمک‌های اولیه در بروز حوادث و سوانح، نهادها و سازمان‌های امدادرسان (اورژانس، هلال احمر و...)	-با کمک افراد و نهاد‌های امداد رسان، شرایط جلوگیری از آسیب‌های بیشتر در وقوع حوادث طبیعی و اجتماعی را فرا گرفته و مواقع لزوم بکار می‌گیرد. -راه‌های پیشگیری از رفتارهای پرخطر(مصرف دخانیات، الکل، مواد مخدر و...) را می‌آموزد و در مواقع لازم استفاده می‌کند. -در زمینه کمک‌های اولیه (احیای قلبی-تنفسی، خونریزی، مسمومیت و...)، مهارت کسب نموده و آنها را در مواقع ضروری بکار می‌گیرد. -روش‌های ایمن و پیشگیرانه را در برخورد	۱	

	<p>با حوادث طبیعی و اجتماعی، می آموزد و بکار می گیرد.</p>			
<p>۱</p>	<p>- برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آنها در خانه (مانند بیماران دیابتی و...)، همکاری می کند.</p> <p>- با حضور مستمر در فعالیت های فردی و گروهی آموزش دیده، در راستای حفظ و صیانت از سلامت روحی و روانی و استمرار نشاط و شادابی خود و اطرافیان تلاش می کند.</p> <p>- برای رفع مشکلات و حفظ سلامت محیط زیست (در سطوح محلی، ملی و...)، تلاش می کند.</p> <p>- برای رفع مشکلات و حفظ سلامت عاطفی و روانی خود تلاش می کند.</p> <p>- با حضور مستمر در برنامه های تربیت بدنی تطبیقی و برنامه های ورزشی، به ارتقاء سطح تفکر مستقل خود و قابلیت حل مساله کمک می کند.</p> <p>- آثار روابط سالم بر زندگی شخصی و خانوادگی، را فرا می گیرد و از روابط خود با دیگران مراقبت می کند.</p> <p>- با توجه به نقش تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب سالم و غیرسالم محصولات مصرفی، مهارت کسب می کند.</p>	<p>-بهداشت و مراقبت از اندامها</p> <p>-بیماریها و رفتارهای پیشگیرانه از ابتلا به بیماریها (تنفسی، آسم و آلرژی، ایدز، قلبی-عروقی، دیابت، انواع سرطان و بیماریهای 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، شیوههای سالم استفاده از فناوریهای 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>	<p>بهداشت (فردی، عمومی)</p>	
<p>۱</p>	<p>-برای تبدیل شدن به فرد بالغ و احیانا تشکیل زندگی مستقل (مراحل بارداری و مسئولیت های پدر و مادر و...)، آمادگی پیدا می کند.</p> <p>-با توجه به رشد و تکامل جسمانی (وراثت، محیط، بیماری و...) فرایند ازدواج و فرزندآوری را می آموزد.</p>	<p>-انجام مسئولیت های نوجوانانه در حوزه رشد و تکامل</p> <p>-تلاش در جهت ارتقای شناخت عوامل موثر بر رشد و تکامل جسمانی (وراثت، محیط، بیماری و...) در ازدواج و فرزندآوری</p>	<p>رشد و تکامل</p>	

<p style="text-align: center;">۲</p>	<p>- عوامل موثر بر سبک زندگی فعال را گرفته و الگوی فعالیت های بدنی مناسب خود را بر می گزیند.</p> <p>- به شیوه های مختلف انجام فعالیت بدنی (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، توجه کرده و فعالیت مناسب خود را شناسایی و بکار می گیرد.</p> <p>- با انجام برنامه های تربیت بدنی تطبیقی، در اجرای برنامه های حرکتی و مهارت های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط خود تبحر پیدا می کند.</p> <p>- نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه ای فعالیت بدنی در افراد با نیاز های خاص (بیماران قلبی، تنفسی، دیابتی، معلولین و...) را می آموزد و فعالیت های بدنی مناسب آنها را طبق توصیه عمل می کند.</p> <p>- عوامل تهدید کننده ساختار قامتی در موقعیت های مختلف (منزل، محل کار و...) را بر می شمرد و روش های اصلاحی و تمرینات تقویتی مناسب با آن را طبق نظر کارشناسان بکار می گیرد.</p> <p>- با حضور در برنامه های متنوع حرکتی و ورزشی، برای غنی سازی اوقات فراغت خود و تلاش می کند.</p> <p>- با انجام فعالیت های تفریحات سالم در جهت غنی سازی اوقات فراغت، از لحظه های زندگی لذت برده و موجبات نشاط و شادابی خود و اطرافیان را فراهم می سازد.</p>	<p>-فواید فعالیت بدنی (جسمی، روانی، اجتماعی و...)</p> <p>-انواع فعالیت بدنی و فرصت های مشارکت در آن (ورزش خانوادگی، ورزش با دوستان، ورزش در پارک ها، اماکن ورزشی، محیط های طبیعی و...)</p> <p>-ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت های بدنی</p> <p>-عوامل موثر بر فعالیت بدنی (سن، جنس، وضعیت جسمانی، دلایل و انگیزه های افراد و...)</p> <p>-تقویت و حفظ ساختار قامتی مطلوب با فعالیت بدنی</p>	<p>زندگی فعال</p>	<p>سواد جسمانی - حرکتی</p>
<p style="text-align: center;">۶</p>	<p>- کاربرد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اجرا (هماهنگی، چابکی، سرعت، تعادل و...) را در زندگی و ورزش فرا گرفته و در برنامه های حفظ و ارتقاء آمادگی</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</p>	<p>آمادگی جسمانی</p>	

	<p>جسمانی شرکت می کند.</p> <p>- سطح آمادگی جسمانی خود را با مشورت و بکارگیری آزمون ها و نورم های مربوط اندازه گیری و کنترل می کند.</p> <p>- اصول (اصل اضافه بار، اصل ویژگی های فردی، اصل ویژگی تمرین و...) و متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، و...) را در انواع تمرینات آمادگی جسمانی طبق نظر مربی بکارگیری می کند.</p> <p>- با انجام منظم تمرینات آمادگی جسمانی براساس برنامه شخصی، سطح آمادگی جسمانی خود (مرتبط با سلامت و مرتبط با اجرای ورزش مورد علاقه) را بهبود می بخشد.</p>	<p>مرتبط با اجرا</p> <p>- برنامه ریزی آمادگی جسمانی شامل: اجرای صحیح حرکت در تمرین، طراحی و اجرای تمرین با بکارگیری روش های تمرین (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>		
<p>۴</p>	<p>- مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی رشته ورزشی مورد علاقه خود را می آموزد و آنها را در موقعیت های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) بکار می گیرد.</p> <p>- با اجرای انواع الگوهای حرکتی و بازی های ورزشی، مهارت های نسبتا پیشرفته رشته های ورزشی (والیبال، بسکتبال و...) متناسب با شرایط بدنی، ذهنی و قابلیت های حرکتی و ادراکی خود را اجرا می کند.</p> <p>- تسلط و هماهنگی خود را در اجرای مهارت های نسبتا پیشرفته مورد علاقه خود در رشته های ورزشی (والیبال، بسکتبال و...) نشان می دهد.</p> <p>- با بکارگیری مفاهیم، قوانین و راهبردهای</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</p>	<p>توانایی های حرکتی</p>	

	<p>تخصصی و مهارت های ورزشی نسبتاً پیشرفته، متناسب با شرایط و قابلیت های فردی خود، در انواع بازی های ورزشی در موقعیت های مختلف شرکت می کند.</p>	<p>(والیبال، فوتسال، بسکتبال، دوومیدانی، هندبال، تنیس روی میز، بدمینتون و...) ۲-بازی ها (بومی-محلی و دبستانی، تلفیقی و...) 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 برنامه های حرکتی و ورزشی، با انگیزه حضور پیدا می کند. - استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی، در راستای مراقبت از خود و دیگران را در محیط بازی و ورزش فرا می گیرد و در بکارگیری آن تلاش و جدیت دارد. - در ورزش و فعالیت های بدنی، توانایی خود در کار گروهی (ایفای نقش، سازگاری با تفاوت های زیستی و محیطی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی افراد، مشارکت و...) را نشان می دهد. - در ورزش و فعالیت های بدنی، از خود بازی جوانمردانه و وظیفه شناسی نشان می دهد. - در ورزش و فعالیت های بدنی، عواطف و</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...) -علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش، مسابقه و رقابت های ورزشی، تفریحات سالم -جرات ورزی و اعتماد به نفس</p>	<p>مشارکت مسئولانه</p>	

<p>هیچانات خود را نسبت به همبازی و حریف و فشارهای منفی همکلاسی ها و...کنترل می کند.</p> <p>- در ورزش و فعالیت های بدنی، با گروه مشارکت و همکاری دارد.</p> <p>- با علاقمندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف، به بهبود اعتماد به نفس خود کمک می کند.</p>			
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

کاربرگ ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه دانش آموزان پایه دهم با کم توانی ذهنی

جمع نمرات	سواد جسمانی - حرکتی				سواد سلامت					عناوین کارنامه	
	مشارکت مسئولانه	توانایی حرکتی	آمادگی جسمانی	زندگی فعال	رشد و تکامل	بهداشت فردی و عمومی	ایمنی و پیشگیری از آسیبها و حوادث	تغذیه سالم	نگرش	هدف کلی و سطوح عملکرد	ردیف
۲۰	(۲ نمره)	(۴ نمره)	(۶ نمره)	(۲ نمره)	(۱ نمره)	(۱ نمره)	(۱ نمره)	(۲ نمره)	(۱ نمره)	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 دوم متوسطه دانش آموزان پایه یازدهم با کم توانی ذهنی

جمع نمرات	سواد جسمانی - حرکتی				سواد سلامت					عناوین کارنامه	
	مشارکت مسئولانه	توانایی حرکتی	آمادگی جسمانی	زندگی فعال	رشد و تکامل	بهداشت فردی و عمومی	ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث	تغذیه سالم	نگرش	هدف کلی و سطوح عملکرد	ردیف
۲۰	(۲ نمره)	(۴ نمره)	(۶ نمره)	(۲ نمره)	(۱ نمره)	(۱ نمره)	(۱ نمره)	(۲ نمره)	(۱ نمره)	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 دوم متوسطه دانش آموزان پایه دوازدهم با کم توانی ذهنی

جمع نمرات	سواد جسمانی - حرکتی				سواد سلامت					عناوین کارنامه	
	مشارکت مسئولانه	توانایی حرکتی	آمادگی جسمانی	زندگی فعال	رشد و تکامل	بهداشت فردی و عمومی	ایمنی و پیشگیری از آسیبها و حوادث	تغذیه سالم	نگرش	هدف کلی و سطوح عملکرد	ردیف
۲۰	(۲ نمره)	(۴ نمره)	(۶ نمره)	(۲ نمره)	(۱ نمره)	(۱ نمره)	(۱ نمره)	(۲ نمره)	(۱ نمره)	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)