



سازمان آموزش و پرورش استانی
معاونت آموزشی، پژوهشی و تربیت بدنی

دفتر ثبت فعالیت‌های درس تربیت بدنی

گروه دانش‌آموزان با آسیب بینایی

(دوره تحصیلی ابتدایی)





سازمان آموزش و پرورش استانی
سازمان آموزشی، پرورشی و تربیت بدنی

دفتر ثبت فعالیت های درس تربیت بدنی (دوره تحصیله ابتدایه)

گروه دانش آموزان با آسیب بینایی

سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

فهرست

عنوان

- ❖ مقدمه
- ❖ مشخصات آموزشگاه، معلم تربیت‌بدنی و برنامه هفتگی
- ❖ شرح وظایف پست سازمانی معلم تربیت‌بدنی استثنایی
- ❖ یادآوری چند توصیه مهم ایمنی به همکاران
- ❖ نقش شورای تربیت‌بدنی و انجمن ورزشی مدرسه
- ❖ کاربرد آگاهی از سلامتی (به تعداد دانش‌آموزان چاپ شود)
- ❖ کاربرگ‌های حضور و غیاب و ارزشیابی (به تعداد کلاس‌ها چاپ شود)
- ❖ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه اول
- ❖ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه اول
- ❖ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه دوم
- ❖ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه دوم
- ❖ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه سوم
- ❖ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه سوم
- ❖ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه چهارم
- ❖ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه چهارم
- ❖ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه پنجم
- ❖ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه پنجم
- ❖ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه ششم
- ❖ کاربرد ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه ششم
- ❖ کاربرد ثبت بازندهای 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 نظم‌بخشی 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 می‌باشد، 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 مؤثرتر 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 / غیرموظف

میزان تدریس در سایر مدارس:

نام مدرسه (۱) دوره تحصیلی میزان تدریس

نام مدرسه (۲) دوره تحصیلی میزان تدریس

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

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

شرح وظایف پست سازمانی معلم تربیت بدنی استثنایی

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

شاغل در این پست زیر نظر کارشناس اداره و با همکاری مدیر مدرسه وظایف مشروحه زیر را عهده دار می باشد:

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

یادآوری چند توصیه مهم ایمنی به همکاران

| ردیف | عنوان | شرح |
|------|--|---|
| ۱ | ضرورت اطلاع از سلامت دانش آموزان | بررسی وضعیت سلامتی و بیماری‌های دانش آموزان و تکمیل و تأیید نمون برگ آگاهی از سلامت توسط اولیای آنها با همکاری مدیر مدرسه امری کاملاً ضروری است. |
| ۲ | مشورت با نیروهای توان بخشی | از آنجایی که ممکن است انجام فعالیت‌های یکسان برای دانش آموزان در یک کلاس امکان‌پذیر نباشد، بنابراین مشورت با نیروهای توان بخشی (کاردرمان، فیزیوتراپ و...) قبل از انجام تمرین‌ها برای هر دانش آموز مهم و ضروری است. در صورت نبودن نیروی توان بخشی در مدرسه می‌توان هماهنگی‌های لازم را با کارشناس توان بخشی استان انجام داد. |
| ۳ | استفاده از وسایل کمکی و بهداشتی | اطلاع از وضعیت دانش آموز از جهت استفاده از وسایل بهداشتی، وسایل کمکی و...؛ انتخاب تمرین‌های مناسب برای هر دانش آموز با توجه به نوع و گستردگی ضایعات مانند دانش آموزان با نرمی استخوان یا دارای وسایل پروتز، اورتز، شنت و... . |
| ۴ | فوریت‌های پزشکی | تهیه و در دسترس قراردادن کپسول آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه‌ای که دارای وسایل و مواد ضروری مورد نیاز حوادث و سوانح باشد، از اولویت‌های کاری مدرسه محسوب می‌شود که احتیاج به پیگیری دارد. همچنین رعایت اصول کمک‌های اولیه در امداد رسانی به دانش آموزان صدمه‌دیده باعث خواهد شد که این گونه افراد با مشکلات کمتری روبرو شوند، همچنین اطلاع‌رسانی سریع و به موقع به والدین دانش آموز صدمه‌دیده برای حضور در کنار فرزندشان مورد توصیه است. |
| ۵ | مراقبت دانش آموزان از خود | دانش آموزان نسبت به مسئولیت‌های شخصی در برابر سلامتی خود و عواقب بی‌احتیاطی اجرای ناشیانه مهارت‌ها، استفاده نادرست از وسایل و امکانات ورزشی و فشار بیش از حد به بدن، 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 بی‌احتیاطی 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 کم‌توان استراحت بیشتر در نظر گرفته شود. |
| ۹ | نظارت مستمر بر فعالیت‌ها | حضور در صحنه فعالیت‌ها، به ویژه وقت تمرینات آزاد و کنترل اعمال و رفتار ورزشی دانش آموزان امری الزامی است. استفاده از دانش آموزان باتجربه، متعهد و خلاق نیز (به نوبت) در نظارت و داوری مفید است. |

| ردیف | عنوان | شرح |
|------|---------------------------|--|
| ۱۰ | تعدیل و مناسب‌سازی | <p>در طراحی برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان با نیازهای ویژه، متناسب‌سازی با ویژگی هر یک از دانش‌آموزان باید مورد توجه قرار گیرد. هنگام مناسب‌سازی باید سئوالات زیر را مد نظر قرار دهید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • من چگونه می‌توانم برنامه آموزش تربیت‌بدنی را طوری طراحی کنم که انجام آن برای دانش‌آموز میسر باشد؟ • من چگونه می‌توانم برنامه آموزشی خود را منطبق با وضعیت دانش‌آموز طراحی کنم؟ |
| ۱۱ | ایمنی تجهیزات | <p>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.</p> |
| ۱۲ | ایمنی کف حیاط | <p>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.</p> |
| ۱۳ | حریم ایمنی زمین‌های ورزشی | <p>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.</p> |
| ۱۴ | مناسب بودن وسایل ورزشی | <p>استفاده از وسائل ورزشی استاندارد، متناسب با هر رشته ورزشی، سن و جنسیت دانش‌آموزان از اصول آموزشی لازم‌الاجراست.</p> |
| ۱۵ | آزمون درس تربیت‌بدنی | <p>امتحان درس تربیت‌بدنی ابزاری برای اندازه‌گیری میزان آموخته‌ها و توانایی‌های کسب شده دانش‌آموز است و به‌خودی‌خود 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.</p> |
| ۱۶ | پشتکار در تأمین نیازها | <p>اگرچه مدیران مدارس خود را مسئول تأمین امکانات لازم و ضروری برای تعلیم و تربیت دانش‌آموزان می‌دانند و در این زمینه از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نمی‌ورزند، ولی به خاطر داشته باشیم این عزیزان مسئول، با مشکلات و توقعات مختلفی روبرو هستند. شاید نتوان انتظار داشت که همه نیازهای مهم و ضروری تربیت‌بدنی همانند سایر دروس به سرعت و در حد مطلوب توسط مدیر برآورده شود ولی آنچه مسلم است، جدیت و پیگیری شما همکار عزیز و تلاش برای متقاعد نمودن مدیر مدرسه قطعاً نتیجه‌بخش خواهد بود.</p> |
| ۱۷ | ابتکار و خلاقیت | <p>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.</p> |

نقش شورای تربیت بدنی و انجمن ورزشی مدرسه

طبق ماده ۶ و ماده ۷ فصل اول و ماده ۱۲ و ماده ۱۳ فصل دوم آیین نامه تربیت بدنی دانش آموزان استثنایی، اعضاء و وظایف شورای تربیت بدنی و انجمن ورزشی مدرسه استثنایی به شرح ذیل می باشد و ضروری است 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 ثمربخش در حوزه تربیت بدنی استثنایی اهتمام لازم را بعمل آورند.

ماده ۶- شورای تربیت بدنی مدرسه

اعضای شورای تربیت بدنی مدرسه عبارتند از:

- ۱-۶- مدیر مدرسه (رئیس شورا)
- ۲-۶- آموزگار / دبیر / مربی ورزش مدرسه (دبیر شورا)
- ۳-۶- یک نفر از معاونان مدرسه (ترجیحاً معاون پرورشی)
- ۴-۶- رئیس انجمن اولیاء و مربیان
- ۵-۶- نماینده معلمان مدرسه
- ۶-۶- منتخب سرگروه های منتخب دانش آموزی
- ۷-۶- مربی توان بخشی (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 فعالیت‌های ورزشی مدرسه و ارسال به اداره آموزش و پرورش استثنایی استان

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

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

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

ماده ۱۲- انجمن ورزشی مدرسه

اعضای این انجمن به شرح زیر می باشد:

۱۲-۱- آموزگار/ دبیر تربیت‌بدنی

۱۲-۲- سرگروه‌های ورزشی دانش‌آموزان استثنایی بر اساس 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 ایام‌الله...

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، تأیید پزشک معالج الزامی است.

مدیریت محترم آموزشگاه:

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

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

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

مهر و امضای مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی

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

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

مهر و امضای مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی

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

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

مهر و امضای مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی

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

| ردیف | نام خانوادگی و نام | تاریخ / جلسات / موارد خاص | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|---------|
| | | 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 |
| ۱۳ | ملاحظات و سایر موارد: | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۴ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۵ | | | | | | | | | | | | | | | | |

مهر و امضای مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی

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

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

مهر و امضای مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی

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

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

مهر و امضای مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه اول دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با آسیب بینایی

| عناوین کارنامه | اهداف کلی | دروس | نشانه‌های تحقق | سطوح عملکرد | |
|----------------------------|---|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| آمادگی جسمانی | توسعه و بهبود استقامت عضلانی | ۱۳-۸ | - حرکت شنای سوئدی روی دیوار (فاصله از دیوار یک دست، کف دست‌ها روی دیوار با خم کردن آرنج‌ها، با بدن کاملاً صاف سینه را به دیوار نزدیک کرده) را بدون آنکه پاشنه پا از زمین بلند شود، ده مرتبه انجام می‌دهد. - به پشت روی زمین بخوابد، دست‌ها را در کنار بدن قرار دهد و پاها را کاملاً صاف با پنجه‌های کشیده، ده بار به طور متناوب به صورت قیچی از روی هم عبور دهد. | در انجام همه موارد موفق است. | |
| | | ۲۲-۹ | | خیلی 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. |
| | توسعه و بهبود تعادل | ۱۱-۳ | - با دست‌های باز بر روی مسیری مستقیم با حفظ تعادل حدود سه متر راه برود. - با دست‌های کاملاً باز به طرفین روی یک پا در حالی که پای دیگر کمی از زمین بلند شده است، به مدت ۱۰ ثانیه با حفظ تعادل می‌ایستد. | 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. |
| | توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی | ۲۴-۴ | - ۵ دور اطراف زمین والیبال مدرسه به صورت آرام و آهسته بدود حتی اگر احتیاج به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد (بدون در نظر گرفتن زمان) - به مدت ۳۰ الی ۶۰ ثانیه حرکت پروانه را انجام دهد. (دست‌ها و پاها هم زمان و با یک پرش باز و بسته شوند). | 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. |
| توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری | ۱۲-۶ ۲۲-۱۶ | - در حالت ایستاده با پاهای جفت، بدون خم کردن زانوها، خم شده و مچ پاها را بگیرد و ۸ ثانیه این حالت را حفظ کند. - با قلاب کردن پنجه‌های دو دست و بلند شدن روی سینه و پنجه‌های پا به مدت ۸ ثانیه دست‌ها را بالای سر به صورت کشیده نگه دارد. | 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. | |
| حرکات پایه | شناخت و بکارگیری قسمت‌های مختلف بدن (فوقانی، تنه، تحتانی) | | - با دستور معلم، اعضاء بدن خود را نشان می‌دهد. - با دستور معلم، حرکتهای خم کردن، باز کردن، دور کردن و نزدیک کردن در قسمت‌های مختلف بدن را انجام دهد. | 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. |
| | کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت‌یابی) | ۷ | - در هنگام راه رفتن و دویدن با دستور معلم در جهت‌های چپ، راست، جلو و عقب تغییر مسیر می‌دهد. - با دستور معلم توپ و یا شیء سبک و کوچکی را در جهت‌های راست، چپ، بالای سر، پایین (بین پاها) به هم‌کلاسی خود در روبرو یا پشت سرش می‌دهد. | 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. |
| | بکارگیری مهارت در کسب مهارت سمت برتر بدن | | - با در دست داشتن سطل آب یا شن در دست برتر مسافت ۳ متری را طی می‌کند. | 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. |

کاربرک ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه اول دوره تحصیلی ابتدایی

| نتیجه حرکات پایه | | حرکات پایه | | | | | | | | | | | | آمادگی جسمانی | | | | | | | | | | | | عناوین کارنامه | | ردیف | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|---|-----------|-----|--|---------------|-----------|---------------------------------------|----------|---------------|--------------------|-----|----------|--|-----------|-----|------------------------------------|---------------|-----------|---|----------|---------------|--|-----|----------|---------------------|-----------|------|----------------------------|---------------|-----------|------------------------------------|----------|---------------|---------------------|-----|----------|-------------------------------------|---|---|--------------------|
| | | کسب مهارت در چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن | | | کسب مهارت در پروتاب با یک دست از پایین | | | کسب مهارت در پروتاب با یک دست از بالا | | | کسب مهارت در دویدن | | | کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن | | | کسب مهارت در بکارگیری سمت برتر بدن | | | کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت یابی) | | | کسب مهارت در شناخت و بکارگیری قسمت‌های مختلف بدن (فوقانی، تنه، تحتانی) | | | نتیجه آمادگی جسمانی | | | توسعه و بهبود انعطاف پذیری | | | توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی | | | توسعه و بهبود تعادل | | | توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی | | | نام و نام خانوادگی |
| سطح عملکرد | | نیازمند آموزش | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱ | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۲ | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۳ | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۴ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۵ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۶ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۷ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۸ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۹ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۰ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۱ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۲ |

نام و نام خانوادگی معلم:

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه دوم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با آسیب بینایی

| سطوح عملکرد | | نشانه‌های تحقق | دروس | اهداف کلی | عناوین کارنامه |
|-----------------------------------|---------------|--|-------------|-------------------------------------|----------------|
| در انجام همه موارد موفق است. | خیلی خوب | - در حالت ایستاده (پاها به اندازه عرض شانه باز) بدون خم کردن زانوها، کف دست‌ها را به زمین نزدیک کرده و ۸ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند. - در حالت ایستاده (پاها جفت) بدون خم کردن زانوها، کف دست‌ها را به زمین نزدیک کرده و ۸ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند. - در حالت ایستاده، یک دست را از بالای سر و دست دیگر از کمر در پشت بدن به یکدیگر نزدیک می‌کند. | ۵-۱۸ | توسعه و بهبود انعطاف پذیری | آمادگی جسمانی |
| 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 | - کف یک پا را بالای زانوی پای دیگر (پای تکیه‌گاه) از پهلو قرار داده و روی پای تکیه‌گاه، در حالی که دست‌ها در کنار بدن ثابت است، حداقل ۱۰ ثانیه باقی می‌ماند. (اجرای آزمون لک‌لک) - روی نیمکت یا لبه جدولی با ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر به آهستگی راه می‌رود. | ۸-۱۱ | 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 | - در اطراف محوطه به شکل مارپیچ (مسیر برجسته) می‌دود. - با علامت معلم، عرض زمین والیبال (مسیر برجسته) را در دو مرحله رفت و برگشت طی کرده و پس از لمس کردن خطوط طولی، در برگشت آخر به سرعت از روی خط شروع می‌گذرد. - به شکل مارپیچ از بین چهار مانع (مخروطی پلاستیکی) که به فاصله ۳ متر از هم در یک خط قرار دارند، عبور کرده و مانع آخری را دور زده و برگشته و از خط شروع می‌گذرد (مسیر برجسته). | ۲-۱۰ -۲۳ | توسعه و بهبود چابکی | |
| 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 | - به مدت ۱ دقیقه به حالت درجا بدون طناب حرکت طناب زدن را انجام می‌دهد. - ۱۰ دور، دور زمین والیبال نرم بدون، حتی اگر در حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است). | ۴-۲۵ | توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی | |
| در انجام بیشتر موارد موفق است. | خوب | | | | |
| در انجام برخی از موارد موفق است. | قابل قبول | | | | |
| در انجام اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش | | | | |
| در انجام همه موارد موفق است. | خیلی خوب | - حرکت شنا روی زمین را در حالتی که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند تا ۱۰ مرتبه انجام می‌دهد. (آزمون شنای سوئدی) - در حالت به پشت دراز کشیده، پاها را به صورت جفت حدود ۱۰ سانتی‌متر از زمین بلند کرده و با انقباض عضلات شکم ۳۰ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند. (با پاهای کاملاً صاف بدون خم کردن زانو) | ۷-۹ | 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 اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش | | | | |
| در انجام همه موارد موفق است. | خیلی خوب | - در حین راه رفتن (با استفاده از عصا و یا علامت‌گذاری با طناب) با گذاشتن یک دست به کمر، به سمت چپ یا راست خم می‌شود. - توپ زنگ‌دار را که در دست دارد، با خم شدن از بین دو پای خود، به همکلاسی‌اش در پشت سرش می‌دهد. | ۱۴ | کسب مهارت در خم و راست شدن | حرکات پایه |
| در انجام بیشتر موارد موفق است. | خوب | | | | |
| در انجام برخی از موارد موفق است. | قابل قبول | | | | |
| در انجام اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش | | | | |
| در انجام همه موارد موفق است. | خیلی خوب | - در هنگام پرش، زانوها و مچ پا را خم می‌کند و می‌تواند روی پنجه پا فرود آید. (به همراه راهنمای بینا) - در هنگام پرش از حرکت بازوان کمک می‌گیرد. - پس از فرود تعادل دارد. | ۲-۲۶ | کسب مهارت در پریدن | |
| در انجام بیشتر موارد موفق است. | خوب | | | | |
| در انجام برخی از موارد موفق است. | قابل قبول | | | | |
| در انجام اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|---------------|--|---|------------------------------------|
| | | | <p>۱-۱۷</p> <p>توانایی انجام حرکت ترکیبی جهش کوتاه و گام برداشتن از پهلو را دارد.</p> <p>وزن خود را روی پنجه پای راهنما منتقل می‌کند.</p> <p>دستها را یکبار بر روی ران‌ها و یکبار در بالای سر به هم می‌زند.</p> <p>توانایی دویدن به پهلو در دو جهت راست و چپ را دارد. (با ایمن سازی محیط و راهنمایی معلم)^۱</p> | کسب مهارت در به پهلو دویدن |
| درانجام همه موارد موفق است. | خیلی خوب | | | |
| در انجام بیشتر موارد موفق است. | خوب | | | |
| در انجام برخی از موارد موفق است. | قابل قبول | | | |
| در انجام اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش | | | |
| | | | <p>۱۶-۱۳</p> <p>۲۱</p> <p>با استفاده درست دست‌ها (انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ) و پاها (باز، رو به مسیر و با کمی فاصله، جلو و عقب قرار می‌گیرد) توپ‌های زنگ دار بالاتر از سطح کمر را پس از آنکه توپ توسط یار مقابل به زمین اثابت کرد، می‌گیرد.</p> <p>با استفاده درست دست‌ها (دست‌ها به طرف پایین) و پاها (پاها باز، رو به مسیر و با کمی فاصله، جلو و عقب قرار می‌گیرد) توپ‌های پایین‌تر از سطح کمر را پس از آنکه توپ توسط یار مقابل به زمین اثابت کرد، می‌گیرد.</p> <p>در هنگام دریافت به استقبال توپ می‌رود.</p> | کسب مهارت در دریافت کردن |
| درانجام همه موارد موفق است. | خیلی خوب | | | |
| در انجام بیشتر موارد موفق است. | خوب | | | |
| در انجام برخی از موارد موفق است. | قابل قبول | | | |
| در انجام اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش | | | |
| | | | <p>۱۲-۱۵</p> <p>توپ سبکی را دودستی و یکدستی از بالای سر پرتاب می‌کند.</p> <p>توپ سبکی را دودستی و یکدستی از پایین به سمت مقابل در روی زمین پرتاب می‌کند.</p> <p>توپ زنگدار سبکی را دودستی و یکدستی به هوا پرتاب می‌کند.</p> <p>دودستی و یکدستی توپ زنگدار را به زمین زده و دریافت می‌کند.</p> <p>در حین راه رفتن، توپ زنگدار سبکی را دودستی و یکدستی برای همکلاسی خود با زدن توپ به زمین پرتاب می‌کند.</p> | کسب مهارت در پرتاب کردن توپ در دست |
| درانجام همه موارد موفق است. | خیلی خوب | | | |
| در انجام بیشتر موارد موفق است. | خوب | | | |
| در انجام برخی از موارد موفق است. | قابل قبول | | | |
| در انجام اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش | | | |
| | | | <p>۲۶-۲۲</p> <p>روی پای راست و پای چپ ۵ بار در جالی‌لی می‌کند.</p> <p>با پای راست و پای چپ ۵ گام را به صورت لی‌لی طی می‌کند.</p> <p>در حین دویدن با علامت معلم (صدای سوت) مسیری (برجسته) را با لی‌لی طی کرده و دوباره می‌دود. (با ایمن سازی محیط و راهنمایی معلم)</p> | کسب مهارت در جالی کردن |

ملاحظات:

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

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت‌بدنی پایه دوم دوره تحصیلی ابتدایی

| نتیجه حرکات پایه | | حرکات پایه | | | | | | | | | | | | آمادگی جسمانی | | | | | | | | | | | | عناوین کارنامه | ردیف | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------------------|---|---|---------------------------|---|---|--------------------------|----|----|----------------------------|---|---|--------------------|---|---|----------------------------|---|---|---------------------|-------------------------------------|----|----------|------------------------------------|---|----------------|------|---------------------|-----------|---|---------------------|-----|----|----------------------------|----------|---|-----------------------|--------------------|------------|---------------|---|---|-----------|---|----|-----|----|---|----------|---|---|---------------|-----------|---|---|-----|----|----|----------|---|---|---------------|-----------|---|---|-----|---|---|----------|----|----|---------------|-----------|--|--|-----|--|--|----------|--|--|---------------|-----------|--|--|-----|--|--|----------|--|--|---------------|-----------|--|--|-----|--|--|----------|--|--|---------------|-----------|--|--|-----|--|--|----------|--|--|---------------|-----------|--|--|-----|--|--|----------|--|
| | | کسب مهارت در لی لی کردن | | | کسب مهارت در پرتاب دو دست | | | کسب مهارت در دریافت کردن | | | کسب مهارت در به پهلو دویدن | | | کسب مهارت در پریدن | | | کسب مهارت در خم و راست شدن | | | نتیجه آمادگی جسمانی | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| سطح عملکرد | | نیازمند آموزش | | | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | | | نیازمند آموزش | | | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | | | نیازمند آموزش | | | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | | | | سطح عملکرد | نیازمند آموزش | | | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | | | نیازمند آموزش | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | | | نیازمند آموزش | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | | | نیازمند آموزش | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | | | نیازمند آموزش | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | | | نیازمند آموزش | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | | | نیازمند آموزش | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | | | نیازمند آموزش | قابل قبول | | | خوب | | | خیلی خوب | |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

نام و نام خانوادگی معلم:

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه سوم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با آسیب بینایی

| عناوین کارنامه | اهداف کلی | دروس | نشانه‌های تحقق | سطوح عملکرد |
|-------------------------------------|--|---|---|---------------|
| آمادگی جسمانی | انعطاف پذیری توسعه و بهبود | ۵ و ۲۲ | - به حالت دو زانو نشسته و دستان خود را کاملاً کشیده و در بالای سر به مدت ۸ ثانیه نگه می‌دارد. | خیلی خوب |
| | | | - در حالت نشسته با پاهای کاملاً صاف و پنجه‌های کشیده به طرف جلو با کشش تنه و دست‌ها بدون خم شدن زانو به کمک خم کردن تنه، انگشتان دست خود را به پنجه پا نزدیک می‌کند. | خوب |
| | | | - در انجام برخی از موارد موفق است. | قابل قبول |
| | | | - در انجام اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش |
| | استقامت قلبی-تنفسی توسعه و بهبود | ۴، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ | - ۱۰ دور، دور زمین والیبال نرم بدود و در حین دویدن مجاز است سرعت خود را کم یا زیاد کند. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است) | خیلی خوب |
| | | | - از پله یا نیمکتی با ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر به مدت یک دقیقه بالا و پایین می‌رود. (اول پای راست و بعد پای چپ روی پله قرار می‌گیرد و بعد از قرار گرفتن هر دو پا روی پله، اول پای راست بعد پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد) | خوب |
| | | | - در انجام برخی از موارد موفق است. | قابل قبول |
| | | | - در انجام اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش |
| | توسعه و بهبود چابکی و هماهنگی عصب و عضله | ۹ و ۱۷ | - با دوهای رفت و برگشت، جای دو شیء سبک (کیسه شن) را با دو شیء سبک دیگر که در فاصله ۵ متری آن قرار دارد، عوض می‌کند. | خیلی خوب |
| | | | - حین دویدن با فرمان‌های متفاوت معلم (با علامت سوت و صدای معلم) از حالت ایستاده به صورت درجا و به طرفین شیرجه گلبال را اجرا می‌کند. | خوب |
| | | | - در انجام برخی از موارد موفق است. | قابل قبول |
| | | | - در انجام اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش |
| توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی | ۷، ۸، ۱۰ و ۲۳ | - در حالت ایستاده با پاهای به اندازه عرض شانه باز، دست‌های صاف و کشیده در جلوی بدن با ۵ شماره همراه با مکث به کمک خم کردن زانوها (حداکثر ۹۰ درجه) می‌نشیند و بلافاصله با ۵ شماره به حالت ایستاده برمی‌گردد. (حرکت آسانسور) | خیلی خوب | |
| | | - در حالت دراز کشیده به پشت، زانوها را خم می‌کند به طوری که کف پاها روی زمین باشد. با قرار دادن دست‌ها بر روی سینه، کتف و تنه را از روی زمین جدا می‌کند و به مدت ۱۰ ثانیه مکث می‌کند. (در طول حرکت کمر با زمین در تماس است) | خوب | |
| | | - در انجام برخی از موارد موفق است. | قابل قبول | |
| | | - در انجام اندکی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش | |
| حرکات پایه | مهارت در لی لی کردن | ۱ و ۲۵ | - زانوی پایی که بدن روی آن قرار دارد، هنگام پرش کمی خم می‌کند | خیلی خوب |
| | | | - از حرکت دست‌ها برای ایجاد تعادل و پرش بیشتر استفاده می‌کند. (تعادل دارد) | خوب |
| | | | - مسافت سه متری را با پای برتر به طرف جلو و سپس با همان پا به سمت عقب لی لی می‌کند. | قابل قبول |
| | | | - در انجام برخی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش |
| | مهارت اجرای صحیح ضربه یا راکت یا چوب | ۱۲، ۱۵ و ۲۰ | - راکت یا چوب را با دست برتر گرفته و به سمت عقب تاب می‌دهد. | خیلی خوب |
| | | | - به توپ زنگ‌داری که در ارتفاع کمر روی میز برای او پرتاب می‌شود با راکت یا چوب دسته کوتاه ضربه می‌زند. | خوب |
| | | | - بعد از ضربه، دست به دنبال توپ کشیده می‌شود. | قابل قبول |
| | | | - در انجام برخی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش |
| | مهارت اجرای صحیح ضربه یا چوب | ۱۲، ۱۵ و ۲۰ | - به توپ سبک در حال سکون با پا ضربه می‌زند. | خیلی خوب |
| | | | - پس از ضربه به توپ، پا به حرکت خود در مسیر ضربه ادامه می‌دهد. | خوب |
| | | | - به توپ زنگ‌دار غلطان روی زمین ضربه می‌زند. | قابل قبول |
| | | | - در انجام برخی از موارد موفق است. | نیازمند آموزش |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|--------------------|--|---|---|
| | | | <p>کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن</p> | <p>۱۳، ۱۸ و ۲۵</p> | <p>- از میله باریکس آویزان شده و بدن خود را تاب می‌دهد. - شیء سنگینی را با دستان خود در حالی که زانوها خم می‌باشد به سمت جلو هل می‌دهد. - دویدن تعقیبی دونفره را در مسیر دایره‌ای (با کمک دستگاه دوار یا راهنما) انجام می‌دهد.</p> | <p>خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش</p> | <p>در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.</p> |
| مهارت‌های ورزشی | آشنایی با آب و مقدمات شنا کراال سینه | | | | <p>- به راحتی و ایمن وارد آب می‌شود. - بدون وسایل کمک‌آموزشی در قسمت کم‌عمق راه رفته و انواع بازی‌ها را اجرا می‌نماید. - از حالت سینه و پشت به ایستاده برمی‌گردد. - به حالت شناور روی آب قرار می‌گیرد. - با فشار یک و دو پا به دیواره به روی سینه و پشت، سر می‌خورد.</p> | <p>خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش</p> | <p>در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.</p> |
| | | | | | <p>- مسافت ۳ متر را با پای کراال سینه بدون استراحت طی می‌کند. - به صورت عمودی در قسمت عمیق استخر قرار می‌گیرد. (پای دوچرخه) - مسافت سه متر را با دست کراال سینه بدون تنفس طی می‌کند. - مسافت سه متر را با تنفس و دست کراال سینه به طور متناوب طی می‌کند.</p> | <p>خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش</p> | <p>در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.</p> |
| | | | | | <p>- در بازی روحیه جمعی و مشارکت دارد. - در بازی مسئولیت‌پذیر است. - در بازی نوبت را رعایت می‌کند. - در بازی، به معلم و همبازی‌ها احترام می‌گذارد. - با اشتیاق و علاقه‌مندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کند.</p> | <p>خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش</p> | <p>در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.</p> |
| | | | | | <p>تمام دروس</p> | <p>خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش</p> | <p>در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.</p> |
| شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها | علاقه مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی | | | | | | |

ملاحظات:

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

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه سوم دوره تحصیلی ابتدایی

| عناوین کارنامه | | هدف کلی و سطوح عملکرد | | نام و نام خانوادگی | | ردیف | | آمادگی جسمانی | | نتیجه آمادگی جسمانی | | |
|-----------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|--------------------|--|---------------|---------------|----------------------------|--|------------------------------------|-----------------------|--|
| | | | | | | | | توسعه و بهبود انعطاف پذیری | توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی | توسعه و بهبود هماهنگی عصب و عضله | قدرت و استقامت عضلانی | |
| مهارت های ورزشی | شنای کراال سینه | آشنایی با آب و مقدمات کراال سینه | نیازمند آموزش | | | | | حرکات پایه | کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جاخالی دادن، تاب خوردن | نیازمند آموزش | | |
| | | | قابل قبول | | | | قابل قبول | | | | | |
| | | | خیلی خوب | | | | خیلی خوب | | | | | |
| | | سطح عملکرد | نیازمند آموزش | | | | نیازمند آموزش | | | | | |
| | | | قابل قبول | | | | قابل قبول | | | | | |
| | | | خیلی خوب | | | | خیلی خوب | | | | | |
| | نتیجه آمادگی مهارت ها | شنای کراال سینه | آشنایی با آب و مقدمات کراال سینه | نیازمند آموزش | | | | | مهارت در لی لی کردن | مهارت اجرای صحیح ضربه با یا | نیازمند آموزش | |
| | | | | قابل قبول | | | | قابل قبول | | | | |
| | | | | خیلی خوب | | | | خیلی خوب | | | | |
| | | سطح عملکرد | نیازمند آموزش | | | | نیازمند آموزش | | | | | |
| | | | قابل قبول | | | | قابل قبول | | | | | |
| | | | خیلی خوب | | | | خیلی خوب | | | | | |
| شركت در بازی ها و فعالیت ها | علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی | نیازمند آموزش | نیازمند آموزش | | | | | نتیجه آمادگی جسمانی | توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی | نیازمند آموزش | | |
| | | | قابل قبول | | | | قابل قبول | | | | | |
| | | | خیلی خوب | | | | خیلی خوب | | | | | |
| | | سطح عملکرد | نیازمند آموزش | | | | نیازمند آموزش | | | | | |
| | | | قابل قبول | | | | قابل قبول | | | | | |
| | | | خیلی خوب | | | | خیلی خوب | | | | | |
| | نتیجه آمادگی مهارت ها | شنای کراال سینه | آشنایی با آب و مقدمات کراال سینه | نیازمند آموزش | | | | | توسعه و بهبود هماهنگی عصب و عضله | توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی | نیازمند آموزش | |
| | | | | قابل قبول | | | | قابل قبول | | | | |
| | | | | خیلی خوب | | | | خیلی خوب | | | | |
| | | سطح عملکرد | نیازمند آموزش | | | | نیازمند آموزش | | | | | |
| | | | قابل قبول | | | | قابل قبول | | | | | |
| | | | خیلی خوب | | | | خیلی خوب | | | | | |
| عناوین کارنامه | هدف کلی و سطوح عملکرد | نام و نام خانوادگی | نیازمند آموزش | | | | | توسعه و بهبود انعطاف پذیری | توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی | نیازمند آموزش | | |
| | | | قابل قبول | | | | قابل قبول | | | | | |
| | | | خیلی خوب | | | | خیلی خوب | | | | | |
| | سطح عملکرد | نیازمند آموزش | | | | نیازمند آموزش | | | | | | |
| | | قابل قبول | | | | قابل قبول | | | | | | |
| | | خیلی خوب | | | | خیلی خوب | | | | | | |

نام و نام خانوادگی معلم:

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه چهارم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با آسیب بینایی

| عناوین کارنامه | اهداف کلی | دروس | نشانه‌های تحقق | سطوح عملکرد |
|--------------------|-------------------------------------|---|--|--|
| آمادگی جسمانی | استقامت قلبی-تنفسی توسعه و بهبود | ۲۳، ۱ | - به مدت ۱ دقیقه به حالت درجا و با استفاده دلخواه از انواع روش‌های طناب‌زنی حرکت طناب زدن را انجام می‌دهد. حتی اگر حین اجرا بارها نوع طناب زدن و یا سرعت طناب‌زنی را تغییر دهد. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - دور زمین والیبال با استفاده از استارت ایستاده ۲ دقیقه نرم بدود، یک دقیقه استراحت کند، و دوباره به مدت دو دقیقه بدود، حتی اگر حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است). | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - در وضعیت ایستاده ۱۰ مرتبه با پاها و دستان کاملاً کشیده، حرکت نزدیک کردن پنجه دست و پای مخالف به یکدیگر را انجام دهد. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | - در حالت ایستاده با پاهای کاملاً باز در طرفین، با خم کردن تنه به سمت جلو و پایین، ساعد دستان خود را در حالتی که از آرنج تا شده، تا حد ممکن به زمین نزدیک کرده و ۱۰-۱۵ ثانیه مکث کند. | نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| | انعطاف‌پذیری توسعه و بهبود | ۱۹، ۲ | - در حالت درازکشیده به پشت در حالی که زانوها کمی خم شده و کف پا با زمین تماس دارد ۵ مرتبه پشت خود را از زمین بلند کرده تا به حالت پل درآید و برای چند ثانیه این حالت را حفظ نموده و دوباره به حالت اول باز می‌گردد. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - در فاصله حداقل ۵ متری یار خود قرار گرفته و با دستان کشیده در بالای سر توپ مینی‌بسکتبال را برای یار خود به صورت اوت دستی فوتبال ۵ بار ارسال و دریافت کند. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - مسافت ۲۰ متری را با حداکثر سرعت خود بدود و از خط انتها در حداقل زمان عبور می‌کند. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | - نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. | |
| | توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی | ۲۰، ۷، ۶ | - توانایی فرود با دو پا از بالای یک جعبه نسبتاً کوتاه را دارد. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - پس از فرود تعادل دارد. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - توانایی نسبی توقف در هنگام دویدن و یا حرکت را دارد. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | - نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. | |
| توسعه و بهبود سرعت | ۸، ۳ | - توانایی نسبی توقف در هنگام دویدن و یا حرکت را دارد. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. | |
| | | - شیه نسبتاً سبکی را با دست، رو به جلو هل می‌دهد. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. | |
| | | - شیه نسبتاً سبکی را به وسیله طناب به سمت خود می‌کشد. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. | |
| | | - نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. | | |
| کسب مهارت در فرود | کسب مهارت در فرود | - توانایی نسبی توقف در هنگام دویدن و یا حرکت را دارد. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. | |
| | | - شیه نسبتاً سبکی را با دست، رو به جلو هل می‌دهد. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. | |
| | | - شیه نسبتاً سبکی را به وسیله طناب به سمت خود می‌کشد. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. | |
| | | - نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. | | |
| کسب مهارت در توقف | کسب مهارت در توقف | - توانایی نسبی توقف در هنگام دویدن و یا حرکت را دارد. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. | |
| | | - شیه نسبتاً سبکی را با دست، رو به جلو هل می‌دهد. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. | |
| | | - شیه نسبتاً سبکی را به وسیله طناب به سمت خود می‌کشد. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. | |
| | | - نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. | | |
| حرکات پایه | هل دادن و کشیدن کسب مهارت در | - توانایی نسبی توقف در هنگام دویدن و یا حرکت را دارد. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. | |
| | | - شیه نسبتاً سبکی را با دست، رو به جلو هل می‌دهد. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. | |
| | | - شیه نسبتاً سبکی را به وسیله طناب به سمت خود می‌کشد. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. | |
| | | - نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|-----------|--|---------------|-----------------------------------|
| مهارت‌های ورزشی | کسب مهارت در مقدمات ورزش گلبال | | - بتواند به سمت توپ زنگاری که از روبرو به سمت او فرستاده می‌شود حرکت کند و آن را متوقف کند. (با چشم بند) | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - بتواند حداقل ۲ پرتاب از ۵ پرتاب ممکن (توپ زنگار) را در حالی که چشم‌بند دارد، به داخل دروازه گلبال پرتاب کند. | 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. |
| مهارت‌های ورزشی | کسب مهارت در مقدمات طناب‌زنی | | - به طور پی در پی حداقل ۱بار طناب بزند. | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - با کسب مهارت‌های مقدماتی طناب‌زنی در بازی‌های با طناب به طور فعال مشارکت کند. | 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. |
| بهداشت و تغذیه ورزشی | آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها | ۹ | - از کفش و لباس ورزشی مناسب استفاده می‌کند. | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - با آگاهی از اهمیت و نقش آب در بدن هنگام انجام فعالیت‌بدنی، به مقدار کافی آب می‌نوشد. | خوب | در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - با شناخت مواد غذایی که هنگام انجام فعالیت جسمانی انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کنند، از مواد غذایی مناسب استفاده می‌کند. | قابل قبول | در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | | نیازمند آموزش | در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| ایمنی در ورزش | آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها | ۱۷ | - تمرینات گرم کردن بدن را انجام می‌دهد. | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - 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. | خوب | در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - در جابجایی و حمل وسایل و تجهیزات (بالاخص اشیای سنگین) به طور صحیح عمل می‌کند. | قابل قبول | در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | | نیازمند آموزش | در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها | علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی | تمام دروس | - روحیه جمعی و مشارکت دارد. | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - مسئولیت‌پذیر است. | خوب | در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - قوانین و نوبت را رعایت می‌کند. | قابل قبول | در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | - به معلم و همبازی احترام می‌گذارد. | نیازمند آموزش | در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| | | | - با اشتیاق و علاقه‌مندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کند. | | |

ملاحظات:

- ❖ استفاده از راهنمای معلم برای تدریس این درس ضروری است.
- ❖ در هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه پنجم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با آسیب بینایی

| عناوین کارنامه | اهداف کلی | دروس | نشانه‌های تحقق | سطوح عملکرد |
|------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| آمادگی جسمانی | توسعه و بهبود انعطاف پذیری | ۲ | - بتواند در حالی که بر روی شکم روی زمین خوابیده است، به آرامی دست‌ها را بالای سر به حالت کشیده بالا آورد، ۸ ثانیه مکث کند. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| | توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی | ۱-۲۶ | - بتواند ۸ دور، دور زمین والیبال را در کوتاهترین زمان بدود. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است). | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - بتواند از پله یا نیمکتی با ارتفاع ۲۵ سانتی‌متر به مدت ۲ دقیقه بالا و پایین برود (اول پای راست و بعد پای چپ روی پله قرار می‌گیرد. بعد از قرار گرفتن هر دو پا روی پله، اول پای راست و بعد پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد). | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| | توسعه و بهبود استقامت عضلات بالاتنه | ۱۲ و ۲۴ | - بتواند در حالت نشسته بر روی زانو و با دستان کشیده در بالای سر توپ بسکتبال را به صورت اوت دستی فوتبال از روی سر، حداقل ۶ متر پرتاب کند. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - بتواند در حالت درازکشیده به پشت و در حالی که کف پاها به زمین تماس دارد و زانوهای خم می‌باشد، ۱۰ الی ۱۵ مرتبه کمر و پشت خود را از زمین بلند کرده (بدون بلند کردن شانه‌ها از زمین) تا به حالت پل در آید. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| توسعه و بهبود سرعت عکس‌العمل | ۳ و ۱۱ | - بتواند در حالی که پشت به مسیر ایستاده، با شنیدن صدای صوت معلم سریع برگردد و با سرعت مسیر ۱۰ متری را طی نماید. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. | |
| | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. | |
| | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. | |
| | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. | |
| حرکات پایه | کسب مهارت در جا خالی دادن | - از بین ۵ مانع که با فاصله ۱ الی ۱/۵ متر از یکدیگر قرار گرفته‌اند بدون برخورد با آنها عبور می‌کند. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. | |
| | | - بتواند با تغییر حرکت بدن از برخورد شیء یا مانعی که به سمت او می‌آید، جلوگیری کند. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. | |
| | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. | |
| | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. | |
| | کسب مهارت در تاب خوردن | - در حالت ایستاده، دست‌ها و پاها را در کنار بدن تاب می‌دهد. | خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است. | |
| | | - از میله بارفیکس آویزان شده و بدن خود را تاب می‌دهد. | خوب در انجام بیشتر موارد موفق است. | |
| | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است. | |
| | | - بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۸ ثانیه مکث کند. | نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است. | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|-----------|--|---------------|-----------------------------------|
| مهارت‌های ورزشی | کسب مهارت در مقدمات ورزش شודان | | - بتواند با روی راکت (فورهند) و با چشم‌بند به توپ ضربه بزند. (روی میز شودان) | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - بتواند با پشت راکت (بک‌هند) و با چشم‌بند به توپ ضربه بزند. (روی میز شودان) | خوب | در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - بتواند با ضربات متوالی پشت یا روی راکت (بک‌هند و فورهند) به صورت رفت و برگشت توپ شودان را حداقل ۱۰ بار با همبازی خود رد و بدل کند و یا وارد دروازه مقابل نماید. (بازی دو نفره) | قابل قبول | در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | | نیازمند آموزش | در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| بهداشت و تغذیه ورزشی | آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها | ۱۷ | - در بازی و ورزش از کفش و لباس ورزش استفاده کند. | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - مواد غذایی مناسب ورزش‌های سرعتی و استقامتی را با ذکر مثال بیان کند. | خوب | در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - عوارض نشستن، ایستادن و راه رفتن نادرست را بیان کند. | قابل قبول | در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | - در انجام امور روزمره از الگوهای مناسب بدنی استفاده کند. | نیازمند آموزش | در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| ایمنی در ورزش | آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها | ۲۱ | - قبل از بازی و ورزش، بدن خود را گرم کند. | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - از هل دادن همبازی خود پرهیز کند. | خوب | در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - ضمن شناسایی محیط‌های پرخطر، برای ورزش و بازی، محیط‌های امن را انتخاب کند. | قابل قبول | در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | - در ورزش‌های مختلف، از پوشش‌های محافظ و مناسب که مانع آسیب‌دگی می‌شود، استفاده کند. | نیازمند آموزش | در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها | علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی | تمام دروس | - در بازی، روحیه جمعی و کار گروهی داشته باشد. | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. |
| | | | - در بازی، مسئولیت‌پذیر باشد. | خوب | در انجام بیشتر موارد موفق است. |
| | | | - در بازی، حقوق دیگران را رعایت کند. | قابل قبول | در انجام برخی از موارد موفق است. |
| | | | - در بازی، به معلم و همبازی خود احترام گذارد. | نیازمند آموزش | در انجام اندکی از موارد موفق است. |
| | | | - با اشتیاق و علاقه‌مندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت کند. | | |

ملاحظات:

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

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه ششم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با آسیب بینایی

| عناوین کارنامه | اهداف کلی | دروس | نشانه‌های تحقق | سطوح عملکرد | |
|-------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| آمادگی جسمانی | انعطاف پذیری و بهبود توسعه و بهبود | | - بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در دست‌ها و کمر بند شانه‌ای را اجرا نماید. - بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در پاها را اجرا نماید. - بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در پهلو را اجرا نماید. | 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. |
| | استقامت قلبی-تنفسی و بهبود توسعه و بهبود | | - بتواند با استفاده از حرکات جهشی همچون پروانه از پهلو، جلو، زیگزاگ از پهلو و قیچی، در دو طرف خط به مدت ۲ دقیقه به صورت مداوم جهش نماید. - بتواند مسافت ۵۴۰ متر (۱۰ دور، دور زمین والیبال) را به کمک راهنما/ بدون راهنما و با استفاده از طناب راهنما به صورت مداوم طی نماید. (در طول مسیر جایز است سرعت خود را کم یا زیاد نماید، ولی اجازه توقف حرکت را نخواهد داشت). | 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. |
| | توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی | | - بتواند ۸ مرتبه حرکت دراز و نشست را انجام دهد. - بتواند ۸ مرتبه شنای سوئدی را روی زمین انجام دهد. | 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. |
| توسعه و بهبود چابکی | | - بتواند پرش جفت پا را در الگوی جلو - مرکز، چپ - مرکز، عقب - مرکز، راست - مرکز به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهد. | 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. | |
| توسعه و بهبود تعادل و هماهنگی | | - بتواند از روی چوب موازنه‌ای به طول ۲ متر و عرض ۱۵ سانتی متر با ارتفاع ۵ الی ۱۰ سانتی متر از زمین عبور نماید. | 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. | |
| مهارت‌های ورزشی | کسب مهارت در مقدمات دو سرعت | | - بتواند در یک مسیر مستقیم ۲۰ متری با حداکثر سرعت بدود (با راهنما، بدون راهنما و یا با استفاده از طناب راهنما) - بتواند روی محیط یک دایره با شعاع حداکثر ۱۶ متر با راهنما و یا بدون راهنما با سرعت بدود. | 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. |
| | کسب مهارت در مقدمات پرش | | - بتواند پرش طول در منطقه تعیین شده (علامت گذاری شده) را با راهنما و یا یک وسیله آگاه کننده به نمایش بگذارد. - بتواند پس از دورخیز پای اتکا را در منطقه شروع قرار داده و پرش طول را به نمایش گذارد. | 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. |

| | | | |
|--|---------------|-----------------------------------|---|
| مقدمت پر تاپ کسب مهارت در | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. | <p>- بتواند در پشت خط شروع زانو زده (روی تشک) و توپ را از بالای سر با حداکثر تلاش خود پرتاب کند.</p> <p>- بتواند در وضعیتی که نسبت به هدف به پهلو ایستاده، توپی را از پشت خط شروع با پرتابی مشابه پرتاب وزنه به فاصله ۵ متری پرتاب نماید.</p> |
| | 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. | |
| درک تأثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامتی / درک بهداشت فردی و عمومی در ورزش | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. | <p>- بتواند تأثیر فعالیت جسمانی و ورزش بر کنترل وزن و پیشگیری از بیماری‌ها را بیان کند.</p> <p>- بتواند تغذیه مطلوب را توضیح دهد و به هنگام ورزش رعایت کند.</p> <p>- بتواند بهداشت فردی و عمومی در ورزش را بیان و رعایت کند.</p> |
| | 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. | |
| درک آسیب‌های جسمانی و ایمنی در ورزش | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. | <p>- بتواند اهمیت پوشش ورزشی را توضیح دهد و هنگام ورزش لباس مناسب ورزشی بپوشد.</p> <p>- بتواند اهمیت گرم کردن و سرد کردن در ورزش را توضیح دهد و در هنگام ورزش، رعایت کند.</p> <p>- بتواند نحوه مراقبت از فضاها و وسایل ورزشی را بیان و رعایت کند.</p> <p>- بتواند برخی از حرکات ممنوع در ورزش را توضیح دهد و از انجام آنها خودداری کند.</p> |
| | 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. | |
| رعایت اصول عاطفی، اجتماعی و اخلاقی در ورزش | خیلی خوب | در انجام همه موارد موفق است. | <p>- بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی به طور فعال شرکت کند.</p> <p>- بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی ارزش‌های اخلاقی (صداقت، احترام به همبازی و معلم، نظم، انضباط و...) را رعایت کند.</p> <p>- بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی با اعضای گروه همکاری کند.</p> <p>- بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی مسئولیت‌پذیر باشد.</p> |
| | 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:

- در آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان نایینا نکات زیر حائز اهمیت می‌باشد:
- ❖ توضیح مهارت توسط معلم از ساده به مشکل ارائه شود.
 - ❖ در انجام مهارت توسط معلم از حس لامسه دانش‌آموزان بیشتر استفاده شود.
 - ❖ در انجام مهارت‌ها، کمک راهنما برای دانش‌آموزان ضروری است.
 - ❖ دانش‌آموزان نایینای مطلق می‌توانند با کمک راهنما و یا لمس طناب دور محوطه زمین که از قبل نصب گردیده، در جهت‌یابی استفاده نمایند.
 - ❖ در هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

آیات، روایات و کلام بزرگان در مورد اهمیت ورزش و سلامتی جهت استفاده در ورزش صبحگاهی، نابلو، 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 مؤمن شنا کردن است. | |
| مؤمنی که قوی و نیرومند باشد بهتر است از مؤمنی 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 لذتبخش نیست. | |
| 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 لذت هاست. | 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 بی حالی شما، در امور دینی و شرعی اثر منفی بگذارم. | امام رضا (ع) |