



دفتر ثبت فعالیت‌های درس تربیت بدنی

گروه دانش‌آموزان با آسیب شنوایی

(دوره تحصیلی ابتدایی)





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

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

گروه دانش آموزان با آسیب شنوایی

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 بازنده‌های 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)

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 (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 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 و نام خانوادگی	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

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه اول دوره ابتدایی گروه دانش‌آموزان با آسیب شنوایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود قدرت و 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.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
		۲۳-۹	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.	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 تعادل	۱۱-۳	با دست‌های باز روی خط مستقیم با حفظ تعادل حدود سه متر راه برود. با دست‌های کاملاً باز به طرفین روی یک پا در حالی که پای دیگر با زانوی صاف به طرف جلو آورده شده است، به مدت ۱۰ ثانیه با حفظ تعادل می‌ایستد. بر روی خطوط منحنی با حفظ تعادل راه برود.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و 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 یک دقیقه به صورت درجا با دست‌ها به کمر یک بار یک پا را به جلو پرتاب کند، سپس با پای دیگر این عمل را تکرار کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
توسعه و تعاطف‌پذیری	۱۲-۶	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.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
	۲۲		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	کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت‌یابی)	۷	در هنگام راه رفتن و دویدن با دستور معلم در جهت‌های چپ، راست، جلو، عقب تغییر مسیر می‌دهد. با دستور معلم توپ یا شیء سبک و کوچکی را در جهت‌های راست، چپ، بالای سر، پایین (بین پاها) به هم‌کلاسی خود در روبرو یا پشت سرش می‌دهد.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	۱۹-۵-۱	در راه رفتن، ایستادن و نشستن، سر، تنه و باسن در یک راستا قرار بگیرد. در راه رفتن، ایستادن و نشستن به جلو نگاه می‌کند. هنگام راه رفتن همزمان با برداشتن پنجه یک پا، پاشنه پای دیگر روی زمین قرار می‌گیرد. هنگام راه رفتن دست راست و پای مخالف را در جهت جلو و عقب کنار بدن حرکت کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه اول دوره تحصیلی ابتدایی

نتیجه حرکات پایه	حرکات پایه												عناوین کارنامه	ردیف												
	کسب مهارت در چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن	کسب مهارت در پرتاب با یک دست از پایین	کسب مهارت در پرتاب با یک دست از بالا	کسب مهارت در دویدن	کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت یابی)	نتیجه آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی							توسعه و بهبود انعطاف پذیری	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	توسعه و بهبود تعادل	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	هدف کلی و سطوح عملکرد							
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	نام و نام خانوادگی	
																									۱	
																										۲
																										۳
																										۴
																										۵
																										۶
																										۷
																										۸
																										۹
																										۱۰
																										۱۱
																										۱۲

نام و نام خانوادگی معلم:

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در س تربیت‌بدنی پایه دوم دوره ابتدایی گروه دانش‌آموزان با آسیب شنوایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری		- 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.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- در حالت ایستاده (پاها جفت) بدون خم کردن زانوها، کف دست‌ها را به زمین نزدیک کرده و ۸ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
			- در حالت ایستاده یک دست را از بالای سر و دست دیگر از کمر در پشت بدن به یکدیگر نزدیک می‌کند.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
			- نیازمند آموزش	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود تعادل		- در حالی که دست‌ها به کمر می‌باشد، کف یک پا را بالای زانوی پای دیگر (پای تکیه‌گاه) از پهلو قرار داده و روی سینه پای تکیه‌گاه بلند شود و با حفظ تعادل، پاشنه پا را از روی زمین بلند می‌کند. (اجرای آزمون لک‌لک)	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- روی نیمکت یا لبه جدولی با ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر به آهستگی راه می‌رود.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
			- با دست‌های باز به طرفین، از روی نیمکت یا لبه جدولی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر با حفظ تعادل روی پاشنه پا راه رفته و سپس بر روی پنجه پا مسیر را بر می‌گردد.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
			- نیازمند آموزش	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود چابکی	۲۳-۱۰-۲	- در اطراف محوطه به شکل مارپیچ می‌دود.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- با علامت معلم، عرض زمین والیبال (۹ متر) 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.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
			- به شکل مارپیچ از بین چهار مانع یا صندلی که به فاصله ۳ متر از هم در یک خط قرار دارند، عبور کرده و مانع آخری را دور زده و برگشته و از خط شروع می‌گذرد. (آزمون دویدن مارپیچ)	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
			- نیازمند آموزش	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۲۵-۴	- به مدت یک دقیقه به حالت درجا بدون طناب، حرکت طناب زدن را انجام می‌دهد.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
		- ۱۰ دور، دور زمین والیبال نرم بدو، 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.	
		- قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.	
		- نیازمند آموزش	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.	
توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۹-۷	- حرکت شنا روی زمین را در حالتی که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند تا ۱۰ مرتبه انجام می‌دهد. (آزمون شنای سوئدی)	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
		- 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)	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.	
		- قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.	
		- نیازمند آموزش	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.	
حرکات پایه	کسب مهارت در خم و راست شدن	۱۴	- حین راه رفتن (دست‌ها به کمر)، به چپ و راست خم می‌شود.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- تویی را که در دست دارد، با خم شدن از بین دو پای خود به هم‌کلاسی‌اش در پشت سر می‌دهد.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
			- قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
			- نیازمند آموزش	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.

کسب مهارت در پریدن	۲-۲۶	- در هنگام پرش، زانوها و مچ پاها را خم می‌کند و می‌تواند روی پنجه پا فرود آید.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
		- در هنگام پرش از حرکت بازوان کمک می‌گیرد.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
		- پس از فرود تعادل دارد.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
		- توانایی پرش جفت به صورت متوالی از روی حداقل ۳ مانع کوتاه، با فاصله نیم متر را دارد.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
به پهلو دویدن	۱-۱۷	- توانایی انجام حرکت ترکیبی جهش کوتاه و گام برداشتن از پهلو را دارد.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
		- وزن خود را روی پنجه پای راهنما منتقل می‌کند.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
		- دست‌ها را یک بار بر روی ران‌ها و یک بار در بالای سر به هم می‌زند.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
		- توانایی دویدن به پهلو در دو جهت راست و چپ را دارد.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
کسب مهارت در دریافت کردن	۱۳-۱۶ -۲۱	- با استفاده درست دست‌ها انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ (پاها باز، رو به مسیر و با کمی فاصله، جلو و عقب قرار می‌گیرد) توپ‌های بالاتر از سطح کمر را می‌گیرد.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
		- با استفاده درست دست‌ها (دست‌ها به طرف پایین) پاها (پاها باز، رو به مسیر و با کمی فاصله، جلو و عقب قرار می‌گیرد) توپ‌های پایین‌تر از سطح کمر را می‌گیرد.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
		- در هنگام دریافت به استقبال توپ می‌رود. (با نزدیک شدن توپ یک پا را در مسیر آن به جلو می‌آورد و توپ را به طرف بدن می‌کشد).	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
		- در حین راه رفتن و دویدن، توپ‌های ارسالی را دریافت می‌کند.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
کسب مهارت در پرتاب دو دست	۱۲-۱۵	- توپ سبکی را دودستی و یکدستی از بالای سر پرتاب می‌کند.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
		- توپ سبکی را دودستی و یکدستی از پایین به سمت هدفی در روی زمین پرتاب می‌کند.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
		- توپ سبکی را دودستی و یکدستی به هوا پرتاب می‌کند.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
		- در حین راه رفتن و دویدن توپ سبکی را دودستی و یکدستی برای همکلاسی خود پرتاب می‌کند.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
کسب مهارت در جالی کردن	۲۲-۲۶	- روی پای راست و پای چپ ۵ بار در جالی می‌کند.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
		- با پای راست و پای چپ ۵ گام را به صورت لی لی طی می‌کند.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
		- در حین دویدن با علامت معلم (صدای سوت) مسیری را با لی لی طی کرده و دوباره می‌دود.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
		-	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه سوم دوره ابتدایی گروه دانش‌آموزان با آسیب شنوایی

سطوح عملکرد		نشانه‌های تحقق	دروس	اهداف کلی	عناوین کارنامه
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<p>- به حالت دو زانو نشسته و دستان خود را کاملاً کشیده و در بالای سر به مدت ۸ ثانیه نگه می‌دارد.</p> <p>- در حالت نشسته با پاهای کاملاً صاف و پنجه‌های کشیده به طرف جلو یا کشش تنه و دست‌ها بدون خم شدن زانو به کمک خم کردن تنه، انگشتان دست خود را به پنجه پا نزدیک کرده و این حرکت را ۳ بار تکرار می‌کند.</p>	۲۲ و ۵	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	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	<p>- 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.)</p> <p>- از پله یا نیمکتی با ارتفاع ۲۰ سانتی متر 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.)</p>	۲۱، ۴، ۲۵ و ۲۴	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<p>- 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.</p> <p>- حین دویدن با فرمان‌های متفاوت معلم (با علامت سوت و جهت دست معلم؛ حرکت، توقف، نشستن، تغییر جهت) تغییر ناگهانی در مسیر حرکت می‌دهد.</p>	۱۷ و ۹	توسعه و بهبود چابکی و هماهنگی عصب و عضله	
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	<p>- در حالت ایستاده با پاهای به اندازه عرض شانه باز، دست‌های صاف و کشیده در جلوی بدن با ۱۰ شماره همراه با مکث به کمک خم کردن زانوها (حداکثر ۹۰ درجه) می‌نشینند و بلافاصله با ۱۰ شماره به حالت ایستاده برمی‌گردند. (حرکت آسانسور)</p> <p>- 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 حتماً کمر با زمین در تماس است.)</p>	۱۰، ۸، ۷ و ۲۳	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش				
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	<p>- زانوی پای را که بدن روی آن قرار دارد، هنگام پرش کمی خم می‌کند.</p> <p>- هنگام فرود پا به روی زمین، ابتدا پنجه و سپس پاشنه پا با زمین تماس پیدا می‌کند.</p> <p>- از حرکت دست‌ها برای ایجاد تعادل و پرش بیشتر استفاده می‌شود.</p> <p>- مسافت سه متری را با پای برتر به طرف جلو و سپس با همان پا به سمت عقب لی‌لی می‌کند.</p> <p>- هنگام لی‌لی کردن می‌تواند با علامت معلم به سمتی که نشان می‌دهد، تغییر جهت دهد.</p>	۲۵ و ۱	مهارت در لی‌لی کردن	
در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب				
در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول				
در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش				

آمادگی جسمانی

حرکات پایه

	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	۱۵، ۱۲ و ۲۰	<ul style="list-style-type: none"> - قبل از ضربه، پاها را برای ایجاد تعادل در حالی که زانوها کمی خم می‌باشد به اندازه کافی باز می‌کند. - با عقب بردن پای موافق دست ضربه، نسبت به هدف، به پهلو می‌ایستد. - راکت یا چوب را با دست برتر گرفته و به سمت عقب تاب می‌دهد. - به توپ سبکی که در ارتفاع کمر او پرتاب می‌شود با راکت یا چوب ضربه می‌زند. - هنگام ضربه زدن، وزن بدن را به پای جلو منتقل می‌کند. - بعد از ضربه، دست به دنبال توپ کشیده می‌شود. 	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
				خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا	۱۵، ۱۲ و ۲۰	<ul style="list-style-type: none"> - برای ضربه زدن با پا یک قدم به جلو برمی‌دارد. - هنگام ضربه، چشم و پا در مسیر هدف با یکدیگر هماهنگ می‌باشد. - به توپ سبک در حال سکون با پا ضربه می‌زند. - پس از ضربه به توپ، پا به حرکت خود در مسیر ضربه ادامه می‌دهد. - به توپ غلتان روی زمین ضربه می‌زند. 	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
				خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	۱۸، ۱۳ و ۲۵	<ul style="list-style-type: none"> - از میلهٔ بارفیکس 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. - مسیر ۵ متری را از بین ۳ مانع با فاصلهٔ ۱ متری بدون مکث و با سرعت و بدون برخورد با موانع می‌دود. 	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
				خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
	علاقه مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی	تمام دروس	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
				خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها					

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه سوم دوره تحصیلی ابتدایی

عناوین کارنامه		آمادگی جسمانی		نتیجه آمادگی جسمانی		حرکات پایه		نتیجه حرکات پایه		شرکت در بازی ها و فعالیت ها	
هدف کلی و سطوح عملکرد		توسعه و بهبود		توسعه و بهبود		مهارت در لی لی کردن		مهارت اجرای صحیح		علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	
نام و نام خانوادگی		توسعه و بهبود انعطاف پذیری		توسعه و بهبود هماهنگی عصب و عضله		مهارت اجرای صحیح ضربه با پا		کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن		بازی ها و فعالیت های ورزشی	
ردیف		توسعه و بهبود		توسعه و بهبود		مهارت اجرای صحیح ضربه با پا		کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن		بازی ها و فعالیت های ورزشی	
۱		نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش
۲		قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول
۳		خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب
۴		خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب
۵		سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد
۶		نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش
۷		قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول
۸		خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب
۹		خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب
۱۰		سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد	سطح عملکرد
۱۱		نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش
۱۲		قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول
		خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب
		خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	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 شنوایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	استقامت قلبی-تنفسی توسعه و بهبود	۲۳، ۱	- به مدت ۲ دقیقه به حالت درجا و با استفاد 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
			- با استفاده از استارت ایستاده ۲ دقیقه نرم بدود.	خوب
			- دوباره به مدت دو دقیقه بدود، حتی اگر حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است)	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است.
	انعطاف پذیری توسعه و بهبود	۱۹، ۲	- در وضعیت ایستاده ۱۰ مرتبه با پاها و دستان کاملاً کشیده، حرکت نزدیک کردن پنجه دست و پای مخالف به یکدیگر را انجام دهد.	خیلی خوب
			- 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 حدممکن به زمین نزدیک کرده و ۱۰-۱۵ ثانیه مکث کند.	خوب
			- در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	در انجام بیشتر موارد موفق است.
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلاتی	۲۰، ۷، ۶	- در حالت ایستاده و با دست‌های باز در طرفین، توپ مینی بسکتبال یا هندبال را از روی سر، به طرف دست دیگر ۸ بار پرتاب کند و بگیرد.	خیلی خوب
			- در فاصله حداقل ۵ متری یار خود قرار گرفته و با دستان کشیده در بالای سر توپ مینی بسکتبال را برای یار خود به صورت اوت دستی فوتبال ۵ بار ارسال و دریافت کند.	خوب
			- در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است.
توسعه و بهبود سرعت	۸، ۳	- مسافت ۱۵ الی ۲۰ متری را با حداکثر سرعت و در حداقل زمان طی می‌نماید.	خیلی خوب	
		- در انجام بیشتر موارد موفق است.	خوب	
		- در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول	
		- نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است.	
مهارت‌های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات ورزش فوتبال	۲۴، ۱۸، ۴	- به سمت توپی که از سمت جلو برای او فرستاده می‌شود، حرکت کند و آن را متوقف کند.	خیلی خوب
			- به سمت توپ در حال حرکت بدود و با داخل و خارج پا به توپ ضربه بزند و توپ را به فاصله حداقل ۳ متر ارسال کند.	خوب
			- در یک مسیر ۱۰ متری توپ را از بین ۳ مانع که به فاصله ۲ متر از همدیگر در مسیر قرار گرفته‌اند دربیال کند.	قابل قبول
			- با به کار بردن مهارت‌های ارسال، دریافت و دریبل در بازی‌های مشابه فوتبال به طور فعال مشارکت کند.	نیازمند آموزش
	کسب مهارت در مقدمات ورزش والیبال	۱۱، ۱۰، ۱۲	- توپ‌هایی را که در ارتفاع مناسب (بالای سر) به سمت او ارسال می‌شود با پاس پنجه به سمت فرستنده توپ برگرداند.	خیلی خوب
			- توپ‌هایی را که در ارتفاع مناسب (پایین‌تر از سینه) به سمت او ارسال می‌شود با پاس ساعد به سمت فرستنده توپ برگرداند.	خوب
			- حداقل از روی خط یک‌سوم زمین والیبال توپ را با ضربه سرویس ساده از روی تور عبور داده و به زمین مقابل ارسال کند.	قابل قبول
			- با به کار بردن مهارت‌های پاس ساعد، پنجه و ضربه سرویس در بازی‌های مشابه والیبال به طور فعال مشارکت کند.	نیازمند آموزش

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه چهارم دوره تحصیلی ابتدایی

شرکت در بازی ها و فعالیت ها	ایمنی در ورزش	بهداشت و تغذیه ورزشی	نتیجه آمادگی مهارت ها	مهارت های ورزشی				نتیجه آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی				عناوین کارنامه	ردیف	
				کسب مهارت در مقدمات طناب زنی	کسب مهارت در مقدمات ورزش تنیس روی میز	کسب مهارت در مقدمات ورزش والیبال	کسب مهارت در مقدمات ورزش فوتبال		توسعه و بهبود سرعت	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی			هدف کلی و سطوح عملکرد
نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	سطح عملکرد	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	سطح عملکرد	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش		۱
قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول		۲
خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب		۳
خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب		۴
نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	سطح عملکرد	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	سطح عملکرد	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش		۵
قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول		۶
خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب		۷
خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب		۸
نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	سطح عملکرد	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	سطح عملکرد	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش	نیازمند آموزش		۹
قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول	قابل قبول		۱۰
خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب	خوب		۱۱
خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب	خیلی خوب		۱۲

نام و نام خانوادگی معلم:

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه پنجم دوره ابتدایی گروه دانش‌آموزان با آسیب شنوایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	۲	- بتواند در حالی که بر روی شکم روی زمین خوابیده است، به آرامی دست‌ها را بالای سر به حالت کشیده بالا آورد، ۱۰ 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 ۱۰ ثانیه مکث کند.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
			- بتواند مسافت ۵۴۰ متری یا ۱۰ دور، دور زمین والیبال را با استفاده از استارت‌های ایستاده در کوتاهترین زمان بدون (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است).	قابل قبول در انجام برخی از 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).	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۱-۲۶	- 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 ۸ متر پرتاب کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- بتواند با فاصله ۲ متری از دیوار ایستاده و با دستان کشیده در بالای سر توپ مینی بسکتبال را به صورت اوت دستی فوتبال ۱۰ بار به بالای خطی که در ارتفاع ۲ متری از زمین روی دیوار کشیده شده، به طور متناوب پرتاب کند.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
			- بتواند در حالی که پشت به مسیر ایستاده، با شنیدن صدای صوت معلم سریع برگردد و با سرعت مسیر ۱۰ متری را طی نماید.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
			- بتواند در حالی که در خط شروع در حال چرخیدن به دور خود است، با شنیدن صدای سوت به سرعت در مسیر تعیین شده بدود.	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود استقامت عضلات بالاتنه	۱۲-۲۴	- بتواند در وضعیت ساکن یا همبازی خود، دریافت و ارسال (پاس سینه دودستی) با توپ بسکتبال را به درستی اجرا کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- بتواند در وضعیت ساکن به همبازی خود که در مقابل او در حال دویدن است، توپ بسکتبال را ارسال کند.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
			- بتواند در یک مسیر ۱۰ متری توپ بسکتبال را دربیل کند.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
			- بتواند توپ بسکتبال را از مقابل تخته به سمت حلقه پرتاب کند. (شوت)	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
توسعه و بهبود سرعت عکس‌العمل	۲-۱۱	- بتواند در وضعیت ساکن با همبازی خود، دریافت و ارسال (پاس) با توپ هندبال را به درستی اجرا کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
		- بتواند در حال دویدن به همبازی خود توپ هندبال را پاس داده و دریافت کند.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.	
		- بتواند توپ هندبال را که به سمت او ارسال می‌شود، دریافت و به سمت دروازه پرتاب کند. (شوت)	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.	
		- بتواند توپ هندبال را که به سمت او ارسال می‌شود، دریافت و به سمت دروازه پرتاب کند. (شوت)	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.	
کسب مهارت در مقدمات ورزش بسکتبال	۹، ۶، ۴، ۲۳، ۱۳	- بتواند در وضعیت ساکن با همبازی خود، دریافت و ارسال (پاس) با توپ هندبال را به درستی اجرا کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
		- بتواند در حال دویدن به همبازی خود توپ هندبال را پاس داده و دریافت کند.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.	
		- بتواند توپ هندبال را که به سمت او ارسال می‌شود، دریافت و به سمت دروازه پرتاب کند. (شوت)	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.	
		- بتواند توپ هندبال را که به سمت او ارسال می‌شود، دریافت و به سمت دروازه پرتاب کند. (شوت)	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.	
کسب مهارت در مقدمات ورزش هندبال	۱۴-۷، ۵	- بتواند در وضعیت ساکن با همبازی خود، دریافت و ارسال (پاس) با توپ هندبال را به درستی اجرا کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
		- بتواند در حال دویدن به همبازی خود توپ هندبال را پاس داده و دریافت کند.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.	
		- بتواند توپ هندبال را که به سمت او ارسال می‌شود، دریافت و به سمت دروازه پرتاب کند. (شوت)	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.	
		- بتواند توپ هندبال را که به سمت او ارسال می‌شود، دریافت و به سمت دروازه پرتاب کند. (شوت)	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.	

				کسب مهارت در مقدمات ورزش بدمینتون	
مهارت‌های ورزشی	۱۵، ۱۶ ۱۸، ۲۵	<ul style="list-style-type: none"> - بتواند با راکت به توپ بدمینتون ۱۰ ضربه متوالی بزند تا توپ بدمینتون ارتفاع بگیرد. - بتواند با دست غیر راکت توپ بدمینتون را رها کرده با ضربه راکت توپ بدمینتون را به سمت هدف ارسال کند. (سرویس بلند) - بتواند با ضربات متوالی پشت یا روی راکت (بک‌هند و فور هند) به صورت رفت و برگشت توپ بدمینتون را حداقل ۱۰ بار با همبازی خود ردو بدل کند. (بازی دونفره) 	خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش	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.	
بهداشت و تغذیه ورزشی		<ul style="list-style-type: none"> - در بازی و ورزش از کفش و لباس ورزش استفاده کند. - مواد غذایی مناسب ورزش‌های سرعتی و استقامتی را با ذکر مثال بیان کند. - عوارض نشستن، ایستادن و راه رفتن نادرست را بیان کند. - در انجام امور روزمره از الگوهای مناسب بدنی استفاده کند. - در طول بازی و ورزش از آب به طور مناسب استفاده کند. 	خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش	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.	
ایمنی در ورزش		<ul style="list-style-type: none"> - قبل از بازی و ورزش، بدن خود را گرم کند. - از هل دادن همبازی خود پرهیز کند. - ضمن شناسایی محیط‌های پرخطر، برای ورزش و بازی، محیط‌های امن را انتخاب کند. - در ورزش‌های مختلف، از پوشش‌های محافظ و مناسب که مانع آسیب‌دگی می‌شود، استفاده کند. - وسایل و ابزار محافظ و خطرآفرین در بازی و ورزش را نام ببرد. 	خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش	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.	
شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها		<ul style="list-style-type: none"> - در بازی، روحیه جمعی و کار گروهی داشته باشد. - در بازی، مسئولیت پذیر باشد. - در بازی، حقوق دیگران را رعایت کند. - در بازی، به معلم و همبازی خود احترام گذارد. - با اشتیاق و علاقه‌مندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت کند. 	خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش	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.	

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه پنجم دوره تحصیلی ابتدایی

عناوین کارنامه		هدف کلی و سطوح عملکرد	نام و نام خانوادگی	ردیف
آمادگی جسمانی				
نتیجه آمادگی جسمانی	سرعت عکس العمل توسعه و بهبود			۱
	استقامت عضلات بالاتنه توسعه و بهبود قدرت و			۲
	انعطاف پذیری توسعه و بهبود			۳
	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی			۴
مهارت‌های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات ورزش بسکتبال			۵
				۶
				۷
	کسب مهارت در مقدمات ورزش هندبال			۸
				۹
				۱۰
	کسب مهارت در مقدمات ورزش بدمینتون			۱۱
				۱۲
نتیجه آمادگی مهارت‌ها				
بهداشت و تغذیه ورزشی				
ایمنی در ورزش				
شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها				

نام و نام خانوادگی معلم:

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

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	فصل چهارم	- بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در دست‌ها و کمر بند شانه‌ای را اجرا نماید.	خیلی خوب
			- بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در پاها را اجرا نماید.	خوب
			- بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در پهلو را اجرا نماید.	قابل قبول
			- نیازمند آموزش در انجام همه موارد موفق است.	نیازمند آموزش
	توسعه و بهبود استفاده قلبی-تنفسی	فصل چهارم	- 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.	خیلی خوب
			- بتواند مسافت ۵۴۰ متر (۱۰ دور، دور زمین والیبال) را به صورت مداوم طی نماید. (در طول مسیر جایز است سرعت خود را کم یا زیاد نماید، ولی اجازه توقف حرکت را نخواهد داشت).	خوب
			- بتواند مسافت ۵۴۰ متر (۱۰ دور، دور زمین والیبال) را به صورت مداوم طی نماید. (در طول مسیر جایز است سرعت خود را کم یا زیاد نماید، ولی اجازه توقف حرکت را نخواهد داشت).	قابل قبول
			- نیازمند آموزش در انجام همه موارد موفق است.	نیازمند آموزش
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	فصل چهارم	- بتواند ۲ عدد توپ طی یا دو عدد کیسه شن هر کدام به وزن یک کیلوگرم را در یک مسیر حداقل ۵ متری به صورت رفت و برگشت حمل نماید.	خیلی خوب
			- بتواند ۱۰ مرتبه حرکت دراز و نشست را انجام دهد.	خوب
			- بتواند ۱۰ مرتبه شنای سوئدی را روی زمین انجام دهد.	قابل قبول
			- نیازمند آموزش در انجام همه موارد موفق است.	نیازمند آموزش
توسعه و بهبود چابکی	فصل چهارم	- بتواند در مسیری به شکل عدد هشت لاتین که در یک زمین والیبال (۹×۱۸) طراحی می شود در حداقل زمان بدود.	خیلی خوب	
		- بتواند در مسیر ۸ متری که پنج مانع به فاصله دو متر از خط شروع و به فاصله یک متر از یکدیگر قرار داده شده است، با سرعت و بدون برخورد با موانع بدود.	خوب	
		- بتواند پرش جفت پا را در الگوی جلو - مرکز، چپ - مرکز، عقب - مرکز، راست - مرکز به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهد.	قابل قبول	
		- نیازمند آموزش در انجام همه موارد موفق است.	نیازمند آموزش	
توسعه و بهبود تعادل و هماهنگی	فصل چهارم	- بتواند به صورت تک پا (لی/لی) از داخل شش دایره به شعاع ۶۰ سانتی‌متر که در دو طرف خط مستقیمی در کنار یکدیگر رسم می شود، ببرد.	خیلی خوب	
		- بتواند به صورت پرش جفت از داخل شش دایره به شعاع ۱ متر که در دو طرف خط مستقیمی در کنار یکدیگر رسم می شود، ببرد.	خوب	
		- نیازمند آموزش در انجام همه موارد موفق است.	قابل قبول	
		- نیازمند آموزش در انجام همه موارد موفق است.	نیازمند آموزش	
مهارت‌های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات دو سرعت	فصل چهارم	- بتواند در یک مسیر حداکثر ۴۰ متری با حداکثر سرعت بدود.	خیلی خوب
			- بتواند روی محیط یک دایره با شعاع حداکثر ۱۶ متری با سرعت بدود.	خوب
			- بتواند در یک مسافت ۴۰ متری از بین ۳ مانع که ۱۰ متر با یکدیگر فاصله دارند با سرعت بدود.	قابل قبول
			- بتواند از روی ۴ مانع کوتاهی که در یک مسیر ۴۰ متری به فاصله ۶/۵ متر از همدیگر قرار گرفته اند به سرعت بدود.	نیازمند آموزش

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 خشونتی 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 بگذارد.	امام رضا (ع)