



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

دفتر ثبت فعالیت‌های درس تربیت بدنی

گروه دانش‌آموزان با مشکلات جسمی - حرکتی

(دوره تحصیلی ابتدایی)





سازمان آموزش و پرورش استانی
سازمان آموزشی، پرورشی و تربیتی

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

گروه دانش آموزان با مشکلات جسمی - حرکتی

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 بازدیدهای بعمل آمده از مدرسه
- ❖ آیات، روایات و کلام بزرگان در خصوص اهمیت ورزش و تربیت‌بدنی

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

کارشناسی تربیت‌بدنی سازمان آموزش و پرورش استثنایی با انگیزه تسهیل و 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 (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 توپ 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																	خلاصه فعالیت هر جلسه
۲																	
۳																	
۴																	
۵																	
۶																	
۷																	
۸																	
۹																	
۱۰																	
۱۱																	
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 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

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

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه اول دوره ابتدایی گروه دانش‌آموزان با مشکلات جسمی - حرکتی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد	
آمادگی جسمانی	قدرت و استقامت عضلانی توسعه و بهبود	۱۳-۸	- درحالت خوابیده به پشت، شیء یا توپ مدیسین‌بال ۱ تا ۳ کیلوگرمی را ۱ الی ۱۰ بار در جلوی بدن بالا و پایین بیاورد. (حرکت پرس سینه)	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
		۲۲-۹	- روی صندلی یا ویلچر نشسته، دسته صندلی را گرفته و ۳ الی ۵ مرتبه، بدون خم کردن زانوها پای راست و چپ را به ترتیب بالا بیاورد.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.	
		۱۱-۳	توسعه و بهبود تعادل	- به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه، دست‌ها را تا حد امکان کنار بدن به صورت افقی در یک راستا (برای دانش‌آموزان ویلچری) نگه دارد.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				- با دست‌های باز به روی یک پا به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه بدون جابجایی بایستد.	نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	- روی خط مستقیم حرکت کند.			خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
	- حرکت روی خط منحنی و از بین موانع.			خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.	
	۲۴-۴	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	- بدون در نظر گرفتن زمان یا سرعت بتواند ۲ الی ۵ بار کیسه پلاستیکی را پر از باد کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
			- به مدت ۴ دقیقه دور زمین حیاط مدرسه با سرعت دلخواه حرکت کند.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.	
			- به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه دست‌ها را در حد توان از پهلوها یا جلو باز نگه دارد یا حرکت پروانه در جلو یا طرفین را در زمان ۱۵ تا ۲۰ ثانیه به تعداد ۳ الی ۵ بار انجام دهد.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.	
			نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.		
	۱۲-۶ ۲۲-۱۶	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	- در حالت ایستاده یا نشسته بر روی زمین با پاهای جفت، بدون خم کردن زانو، خم شده و سر را به مج پاهای نزدیک کند و ۲ الی ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
			- به مدت ۱۰ الی ۱۵ ثانیه و در حد توان پنجه‌های دو دست را بالای سر به صورت کشیده، قلاب کرده و نگهدارد.	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.		
نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.					
حرکات پایه	کسب مهارت در شناخت و تکرارگیری قسمت‌های مختلف بدن (نوقالی، تنه، تختانی)	۷	- با دستور معلم، اعضاء بدن خود را نشان دهد.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
			- با دستور معلم، حرکتهای خم کردن، باز کردن، دور کردن و نزدیک کردن در قسمت‌های مختلف بدن را انجام 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.	
			نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.		
	کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت‌یابی)	۷	- در هنگام حرکت با دستور معلم در جهت‌های چپ، راست، جلو و عقب تغییر مسیر می‌دهد.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
			- با دستور معلم توپ و یا شیء سبکی را در جهت‌های بالا و پایین حرکت می‌دهد.	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.	
			نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.		
	تکرارگیری سمت برتر بدن	۷	- با چشم برتر از داخل لوله اطراف خود را نگاه کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.	
			- با در دست داشتن سطل آب یا شن در دست برتر، مسافت ۳ متری را طی می‌کند.	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.	
			نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.		

در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	- سر، تنه و باسن در هنگام راه رفتن (حرکت) ایستادن و یا نشستن (روی صندلی یا ویلچر) در حد توان در یک راستا قرار گیرد. - هنگام راه رفتن (حرکت)، ایستادن و نشستن (روی صندلی یا ویلچر) به سمت جلو نگاه کند.	۱۹-۵-۱	کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن
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	- هنگام دویدن یا حرکت، در حد توان از حرکات بازوان و دستها در کنار بدن و گامهای بلندتر استفاده کند. - هنگام دویدن یا حرکت، با علامت معلم (صدای سوت) سرعت خود را کم و زیاد کند.	۱۹-۵-۲	کسب مهارت
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	- قبل از پرتاب، توپ کوچک و سبکی را با دست برتر و در حد توان بالا آورده، عقبتر از سطح گوش نگاه دارد. - توپ کوچک و سبکی را به طرف مانع که در فاصله ۰/۵ تا ۲ متری قرار دارد از بالا پرتاب کند. (با دست برتر و دست غیربرتر).	۱۴	کسب مهارت در پرتاب یک دست از بالا
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	- قبل از پرتاب، توپ کوچک و سبکی را با دست برتر به شکل آویزان در کنار پاها می گیرد. - توپ کوچک و سبکی را به طرف هدفی مشخص که در فاصله ۰/۵ تا ۲ متری قرار دارد از پایین پرتاب کند. (با دست برتر و دست غیربرتر)	۱۷	کسب مهارت در پرتاب یک دست از پایین
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	- دستها را روی شانه قرار داده و در حالیکه پایین تنه ثابت است در حد توان شانهها را به سمت چپ و راست بچرخاند. - هنگام حرکت با علامت معلم (صدای سوت) به سمت راست یا چپ بپیچد. - توپ یا شیء سبکی را بتواند از زمین بلند کند.	۱۵	کسب مهارت در پیچیدن و بلند 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			

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

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

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در تربیت بدنی پایه دوم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با مشکلات جسمی - حرکتی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	۵-۱۸	- در حالت ایستاده و یا نشسته با زانوهای کمی خمیده، کف دست‌ها را به پاها نزدیک و ۱۰ تا ۱۵ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند.	خیلی خوب
			- به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه پنجه‌های دو دست را بالای سر قلاب می‌کند.	خوب
			- در حالت ایستاده یا نشسته، یک دست را از بالای سر و دست دیگر از کمر در پشت بدن به یکدیگر نزدیک می‌کند.	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است.
	توسعه و بهبود تعادل	۸-۱۱	- بر روی خط دایره‌ای شکل به قطر ۳ متر حرکت می‌کند.	خیلی خوب
			- از بین ۵ مانع که با فاصله ۲ متر از یکدیگر قرار گرفته‌اند، عبور می‌کند.	خوب
			- تعادل خود را روی پنجه پا در حالت ایستاده حفظ می‌کند.	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	در انجام بیشتر موارد موفق است.
	توسعه و بهبود چابکی	۲-۱۰-۲۳	- در اطراف محوطه به شکل مارپیچ حرکت می‌کند.	خیلی خوب
			- با علامت معلم، عرض زمین والیبال را در دو مرحله رفت و برگشت طی کرده و پس از لمس کردن خطوط طولی، در برگشت آخر به سرعت از روی خط شروع می‌گذرد.	خوب
			- 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.	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	در انجام برخی از موارد موفق است.
توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۴-۲۵	- ۱۰ دور، دور زمین والیبال حرکت نماید، حتی اگر حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است).	خیلی خوب	
		- به مدت ۲ دقیقه به حالت درجا راه برود. (حرکت دست و پا)	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)	قابل قبول	
		- به پشت دراز کشیده، پاها را به صورت جفت و خمیده (کمتر از ۹۰ درجه) توپ والیبال را با دو دست بر روی سینه قرار می‌دهد و با انقباض عضلات شکم ۵ مرتبه توپ را به زانوهای اصابت می‌دهد.	در انجام همه موارد موفق است.	
توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۷-۹	- به مدت ۴ دقیقه به حالت درجا توپ را با دست‌ها بالا، پایین، چپ و راست می‌برد.	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)	خوب	
		- به پشت دراز کشیده، پاها را به صورت جفت و خمیده (کمتر از ۹۰ درجه) توپ والیبال را با دو دست بر روی سینه قرار می‌دهد و با انقباض عضلات شکم ۵ مرتبه توپ را به زانوهای اصابت می‌دهد.	قابل قبول	
		- نیازمند آموزش	در انجام بیشتر موارد موفق است.	
حرکات پایه	کسب مهارت در خم و راست شدن	۱۴	- حین حرکت (دست‌ها به کمر)، به سمت چپ و راست خم می‌شود.	خیلی خوب
			- در حالت ایستاده یا نشسته به سمت پایین و جلو خم می‌شود.	خوب
			- نیازمند آموزش	در انجام برخی از موارد موفق است.
			- نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است.
	کسب مهارت در پریدن	۲ و ۲۶	- توانایی پریدن در دو جهت جلو و عقب.	خیلی خوب
			- نیازمند آموزش	خوب
			- نیازمند آموزش	قابل قبول
			- نیازمند آموزش	در انجام بیشتر موارد موفق است.

در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	توانایی حرکت به پهلو در دو جهت راست و چپ را دارد.	۱ و ۱۷	کسب مهارت در به پهلو دویدن
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	با استفاده درست دست‌ها توپ‌ها را می‌گیرد. حین حرکت، توپ‌های ارسالی را دریافت می‌کند.	۱۳، ۱۶ و ۲۱	کسب مهارت در دریافت 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			
در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	توپ سبکی را با دست از بالای سر پرتاب می‌کند. توپ سبکی را با دست به سمت هدفی روی زمین پرتاب می‌کند. توپ سبکی را با دست به هوا پرتاب می‌کند. حین حرکت توپ سبکی را با دست برای همکلاسی خود پرتاب می‌کند.	۱۲، ۱۵	کسب مهارت در پرتاب توپ دو دست
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	با علامت معلم (صدای سوت و...) در جالی‌لی می‌کند.	۲۲، ۲۶	کسب مهارت در جالی 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			

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

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

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه سوم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با مشکلات جسمی - حرکتی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	۲۲ و ۵	- به حالت ایستاده یا نشسته دستان خود را کاملاً کشیده و در بالای سر به مدت ۸ ثانیه نگه می‌دارد.	خیلی خوب
			- در حالت نشسته یا ایستاده با پاهای صاف به طرف جلو با کشش تنه و دست‌ها، بدون خم شدن زانو به کمک خم کردن تنه، انگشتان دست خود را به پنجهٔ پا نزدیک می‌کند.	خوب
			- در انجام برخی از موارد موفق است.	قابل قبول
			- در انجام اندکی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش
	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۴، ۲۱، ۲۴ و ۲۵	- ۱۰ دور، دور زمین والیبال حرکت کرده و در حین انجام حرکت مجاز است بایستد یا سرعت خود را کم کند. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی 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
	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 جهت دست معلم؛ حرکت، توقف، نشستن، تغییر جهت) تغییر ناگهانی در مسیر حرکت می‌دهد.	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 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 ۵ ثانیه مکث می‌کند. (در طول حرکت حتماً کمر با زمین در تماس 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	
حرکات پایه	مهارت در اجرای صحیح فرم بدن هنگام نشستن و ایستادن	۱ و ۲۵	- هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی خاص، در حالت نشسته یا ایستاده وضعیت و فرم صحیح بدن خود را حفظ می‌کند.	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
	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	۱۲، ۱۵ و ۲۰	- راکت یا چوب را در حالت نشسته یا ایستاده با دست برتر گرفته و به سمت عقب تاب می‌دهد.	خیلی خوب
			- به توپ سبکی که در ارتفاع کم قرار دارد (ساکن یا متحرک) با راکت یا چوب 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 با پا	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 غلتان روی زمین ضربه می‌زند.	قابل قبول
			- در انجام برخی از موارد موفق است.	نیازمند آموزش

در انجام همه موارد موفق است.	خیلی خوب	- از میله باریکس آویزان شده و بدن خود را تاب می‌دهد. یا در حالت نشسته یا ایستاده دست یا پای خود را تاب می‌دهد. - شیء سنگینی را با دستان خود در حالی که زانوها خم می‌باشد به سمت جلو هل می‌دهد. - از مسیر ۶ متری با ۳ مانع با فاصله ۲ متر بدون برخورد با موانع عبور می‌کند.	۱۳، ۱۸ و ۲۵	کسب مهارت و اجرای صحیح در دادن، جا خالی دادن، رز.	
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 آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان جسمی و حرکتی نکات ذیل حائز اهمیت می‌باشد:

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

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه سوم دوره تحصیلی ابتدایی

عناوین کارنامه		آمادگی جسمانی		حرکات پایه		نتیجه آمادگی جسمانی		عناوین کارنامه		ردیف			
هدف کلی و سطوح عملکرد		توسعه و بهبود		توسعه و بهبود		توسعه و بهبود		توسعه و بهبود					
نام و نام خانوادگی	هدف کلی و سطوح عملکرد	توسعه و بهبود ایستقامت عضلانی	توسعه و بهبود هماهنگی عصب و عضله	توسعه و بهبود ایستقامت قلبی - تنفسی	توسعه و بهبود هماهنگی عصب و عضله	توسعه و بهبود ایستقامت عضلانی	توسعه و بهبود ایستقامت قلبی - تنفسی	توسعه و بهبود ایستقامت عضلانی	توسعه و بهبود هماهنگی عصب و عضله	توسعه و بهبود ایستقامت قلبی - تنفسی	۱		
											۲		
											۳		
		مهارت در اجرای صحیح فرم بدن هنگام نشستن و ایستادن	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا	۴
													۵
													۶
		کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	۷
													۸
													۹
		سطح عملکرد خیلی خوب	سطح عملکرد خیلی خوب	سطح عملکرد خیلی خوب	سطح عملکرد خیلی خوب	سطح عملکرد خیلی خوب	سطح عملکرد خیلی خوب	سطح عملکرد خیلی خوب	سطح عملکرد خیلی خوب	سطح عملکرد خیلی خوب	سطح عملکرد خیلی خوب	سطح عملکرد خیلی خوب	۱۰
													۱۱
													۱۲

نام و نام خانوادگی معلم:

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه چهارم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با مشکلات جسمی - حرکتی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد	
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	۲ و ۱۹	- در حالت ایستاده یا نشسته، از کمر خم شده و کف دست‌ها را در حالتی که آرنجها صاف است به سمت بالا می‌چرخاند و ۸ ثانیه مکث می‌نماید.	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 بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۱ و ۲۳	- به مدت ۴۰ الی ۵۰ ثانیه حالت در جا بدون طناب، حرکت طناب زدن را انجام می‌دهد. - ۱۰ دور، دور زمین والیبال حرکت نماید. حتی اگر حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است)	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
				خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود سرعت	۳ و ۸	- مسافت ۱۵ الی ۲۰ متری را با حداکثر سرعت و در حداقل زمان طی می‌نماید.	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 بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۶، ۷ و ۲۰	- در حالت ایستاده و یا نشسته توپ مدیسن‌بال ۱ الی ۳ کیلوگرمی را با دستان در بالای سر گرفته و ۳ الی ۵ بار آن را بالا و پایین می‌آورد. - در حالت به پشت دراز کشیده و در صورتی که پاها به حالت جفت و خمیده (کمتر از ۹۰ درجه) است، توپ نسبتاً سبکی را با دو دست بر روی سینه قرار می‌دهد و با انقباض عضلات شکم ۵ مرتبه توپ را به زانوهای می‌رساند.	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.	
حرکات پایه	کسب مهارت در فرود		- توانایی فرود با دو پا از بالای یک جعبه نسبتاً کوتاه را دارد. - پس از فرود تعادل دارد.	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 توقف	۱۲، ۱۵ و ۲۰	- توانایی نسبی توقف در هنگام دویدن و یا حرکت را دارد.	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 هل دادن و کشیدن	۱۲، ۱۵ و ۲۰	- به توپ سبک در حال سکون با پا ضربه می‌زند. - شیء نسبتاً سبکی را با دست، رو به جلو هل می‌دهد. - شیء نسبتاً سبکی را به وسیله طناب به سمت خود می‌کشد.	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.

مهارت‌های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات ورزش بوچیا	- بتواند از پشت خط حداقل ۲ پرتاب (با دست، پا و یا با استفاده از وسایل کمکی) از ۶ پرتاب ممکن را به نزدیکی توپ هدف برساند.	در انجام 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
مهارت‌های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات طناب‌زنی	- با کسب مهارت‌های مقدماتی طناب‌زنی در بازی‌های با طناب مشارکت کند.	در انجام 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
بهداشت و تغذیه ورزشی	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها	<p>۹</p> <p>- از کفش و لباس ورزشی مناسب استفاده می‌کند.</p> <p>- با آگاهی از اهمیت و نقش آب در بدن هنگام انجام فعالیت بدنی، به مقدار کافی آب می‌نوشد.</p> <p>- با شناخت مواد غذایی که هنگام انجام فعالیت جسمانی انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کنند، از مواد غذایی مناسب استفاده می‌کند.</p>	در انجام 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
ایمنی در ورزش	آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها	<p>۱۷</p> <p>- تمرینات گرم کردن بدن را انجام می‌دهد.</p> <p>- 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.</p> <p>- در جابجایی و حمل وسایل و تجهیزات (بالاخص اشیای سنگین) به طور صحیح عمل می‌کند.</p>	در انجام 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
شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها	علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی	<p>تمام دروس</p> <p>- روحیه جمعی و مشارکت دارد.</p> <p>- مسئولیت‌پذیر است.</p> <p>- قوانین و نوبت را رعایت می‌کند.</p> <p>- به معلم و همبازی احترام می‌گذارد.</p> <p>- با اشتیاق و علاقه‌مندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کند.</p>	در انجام 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

ملاحظات:

- ❖ برخی از فعالیت‌های حرکتی با توجه به وضعیت جسمانی دانش‌آموز به صورت نشسته یا ایستاده انجام گیرد.
- ❖ در هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه پنجم دوره ابتدایی گروه دانش‌آموزان با مشکلات جسمی - حرکتی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری		- بتواند در حالی که بر روی شکم روی زمین خوابیده است، به آرامی دست‌ها را بالای سر به حالت کشیده بالا آورده، ۸ ثانیه مکث کند. - 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.	خیلی خوب
				خوب
				قابل قبول
				نیازمند آموزش
	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی		- ۱۰ دور، دور زمین والیبال حرکت نماید. حتی اگر حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است.)	خیلی خوب
				خوب
				قابل قبول
				نیازمند آموزش
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی		- بتواند در حالت دراز کشیده به پشت، در حالی که کف پاها به زمین تماس دارد و زانوها خم می‌باشد، ۳ الی ۵ مرتبه پشت خود را از زمین بلند کند تا به حالت پل درآید. - بتواند در حالی که چهار دست و پا به روی زمین قرار گرفته، ۳ الی ۵ مرتبه یک پای خود را صاف بالا آورده و برای ۸ ثانیه نگه دارد.	خیلی خوب
				خوب
				قابل قبول
				نیازمند آموزش
توسعه و بهبود سرعت عکس‌العمل		- 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	
			خوب	
			قابل قبول	
			نیازمند آموزش	
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. - بتواند با تغییر حرکت بدن از برخورد شیء یا مانعی که به سمت او می‌آید، جلوگیری کند.	خیلی خوب
				خوب
	کسب مهارت در تاب خوردن			قابل قبول
				نیازمند آموزش
مهارت‌های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات ورزش تنیس روی میز		- بتواند با راکت به تویی که از کف دست آزاد خود به سمت بالا پرتاب می‌کند، ضربه بزند.	خیلی خوب
				خوب
				قابل قبول
				نیازمند آموزش

بهداشت و تغذیه ورزشی	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها	<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	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.
ایمنی در ورزش	آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها	<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 آسیب‌دیدگی می‌شود، استفاده کند. - وسایل و ابزار محافظ و خطرآفرین در بازی و ورزش را نام ببرد. 	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	علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> - در بازی، روحیه جمعی و کار گروهی داشته باشد. - در بازی، مسئولیت‌پذیر 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	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.

ملاحظات:

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

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه پنجم دوره تحصیلی ابتدایی

عناوین کارنامه		هدف کلی و سطوح عملکرد	نام و نام خانوادگی	ردیف																			
				۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲								
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود استعداد جسمانی	توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی	نیازمند آموزش																				
			قابل قبول																				
		خوب																					
		خیلی خوب																					
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	توسعه و بهبود	نیازمند آموزش																				
			قابل قبول																				
		خوب																					
		خیلی خوب																					
	سرعت عکس العمل	توسعه و بهبود	نیازمند آموزش																				
			قابل قبول																				
		خوب																					
		خیلی خوب																					
حرکات پایه	کسب مهارت در تاب خوردن	کسب مهارت در	نیازمند آموزش																				
			قابل قبول																				
		خوب																					
		خیلی خوب																					
	کسب مهارت در جا خالی دادن	کسب مهارت در	نیازمند آموزش																				
			قابل قبول																				
		خوب																					
		خیلی خوب																					
	نتیجه آمادگی جسمانی	کسب مهارت در مقدمات ورزش تنیس روی میز	سطح عملکرد																				
			نیازمند آموزش																				
		قابل قبول																					
		خوب																					
نتیجه حرکات پایه	کسب مهارت در مقدمات ورزش تنیس روی میز	سطح عملکرد																					
		نیازمند آموزش																					
	قابل قبول																						
	خوب																						
مهارت های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات ورزش تنیس روی میز	سطح عملکرد																					
		نیازمند آموزش																					
	قابل قبول																						
	خوب																						
نتیجه آمادگی مهارت ها	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها	سطح عملکرد																					
		نیازمند آموزش																					
	قابل قبول																						
	خوب																						
بهداشت و تغذیه ورزشی	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها	سطح عملکرد																					
		نیازمند آموزش																					
	قابل قبول																						
	خوب																						
ایمنی در ورزش	آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها	سطح عملکرد																					
		نیازمند آموزش																					
	قابل قبول																						
	خوب																						
شرکت در بازی ها و فعالیت ها	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	نیازمند آموزش																					
		قابل قبول																					
	خوب																						
	خیلی خوب																						

نام و نام خانوادگی معلم:

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در س تربیت‌بدنی پایه ششم دوره ابتدایی گروه دانش‌آموزان با مشکلات جسمی - حرکتی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	۵۰، ۵۶ و ۶۴	- بتواند حداقل ۲ حرکت کششی ایستا در دست‌ها و کمر بند شانه‌های 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.
	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۴۸ و ۵۷	- 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).	خیلی خوب
			- بتواند دستگاه کارسنج دستی (دست‌ورز) را به مدت ۵ دقیقه به صورت مداوم به حرکت درآورد. (در طول زمان اجرا جایز است سرعت خود را کم یا زیاد نماید، ولی اجازه توقف حرکت را نخواهد داشت).	خوب
			- نیازمند آموزش	قابل قبول
			- در انجام برخی از موارد موفق است.	در انجام همه موارد موفق است.
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۴۹، ۶۱ و ۶۷	- بتواند کیسه شنی به وزن یک کیلوگرم را با دست برتر خود گرفته و در حالی که بر روی یک صندلی چرخدار یا یک صندلی محکم نشسته است، حداکثر ۲۰ بار بلند کرده و به بالای سر برساند.	خیلی خوب
			- بتواند توپ طبی یا دو عدد کیسه شن هر کدام به وزن یک کیلوگرم را در یک مسیر حداقل ۵ متری، به صورت رفت و برگشت حمل نماید.	خوب
			- بتواند ۱۰ مرتبه حرکت دراز و نشست را انجام دهد. (در حالی که دست‌ها در قسمت جلوی ران‌ها قرار دارد و نوک انگشتان دستش را به کشکک زانو برساند).	قابل قبول
			- در انجام همه موارد موفق است.	در انجام بیشتر موارد موفق است.
توسعه و بهبود چابکی	۵۲، ۵۳ و ۶۷	- بتواند مسیر ۱۲ متری که چهار مانع به فاصله دو متر از خط شروع و به فاصله دو متر از یکدیگر قرار داده شده است، را بدون برخورد با موانع در مدت ۴۵ ثانیه طی کند.	خیلی خوب	
		- بتواند به صورت تک‌پا (لی‌لی) از داخل شش دایره به شعاع ۶۰ سانتی‌متر که در دو طرف خط مستقیمی در کنار یکدیگر رسم می‌شود، بپرد.	خوب	
		- بتواند به صورت پرش جفت از داخل شش دایره به شعاع ۱ متر که در دو طرف خط مستقیمی در کنار یکدیگر رسم می‌شود، بپرد.	قابل قبول	
		- بتواند مسیری به طول ۱۰ متر و عرض نیم متر را با حالت پیاده‌روی و یا با صندلی چرخدار، بدون اینکه از مسیر خارج شود، طی نماید.	در انجام همه موارد موفق است.	
توسعه و بهبود تعادل و هماهنگی	۵۲ و ۶۲	- بتواند یک مسیر مستقیم حداکثر ۴۰ متری را در مدت ۶۰ ثانیه طی کند.	خیلی خوب	
		- بتواند یک مسافت ۴۰ متری را از بین ۳ مانع که ۱۰ متر با یکدیگر فاصله دارند، در مدت ۷۵ ثانیه طی کند.	خوب	
		- نیازمند آموزش	قابل قبول	
		- در انجام همه موارد موفق است.	در انجام بیشتر موارد موفق است.	
مهارت‌های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات دو سرعت	۷۲، ۸۳، ۸۵ و ۹۱	- بتواند یک مسافت ۴۰ متری را از بین ۳ مانع که ۱۰ متر با یکدیگر فاصله دارند، در مدت ۷۵ ثانیه طی کند.	خیلی خوب
			- نیازمند آموزش	خوب
			- در انجام همه موارد موفق است.	قابل قبول
			- در انجام بیشتر موارد موفق است.	در انجام همه موارد موفق است.

	مقدمت مهارت در پرش	۸۶ و ۹۲	- بتواند پرش طول در منطقه تعیین شده (علامت‌گذاری شده) را به نمایش بگذارد.	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.
	مقدمت مهارت در پرش	۸۱، ۷۸ و ۸۴	- بتواند در پشت خط شروع، روی تشک زانو زده و یا بر روی صندلی ثابت شده‌ای بنشیند و توپ را از بالای سر با حداکثر تلاش خود پرتاب کند. - بتواند با دورخیز سه‌گام و یا در حالت نشسته بر روی صندلی ثابت شده‌ای عمل پرتاب را با یک دست انجام دهد. - بتواند در وضعیتی که نسبت به هدف به پهلو ایستاده و یا روی صندلی ثابت شده‌ای نشسته، توپی را از پشت خط شروع با پرتابی مشابه پرتاب دیسک (پرتاب چرخشی) رها 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.
بهداشت و تغذیه ورزشی	درک تأثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامتی و درک بهداشت فردی و عمومی در ورزش	فصل سوم (تربیت بدنی و سلامت)	- بتواند تأثیر فعالیت جسمانی و ورزش بر کنترل وزن و پیشگیری از بیماری‌ها را بیان کند. - بتواند تغذیه مطلوب را توضیح دهد و به هنگام ورزش رعایت کند. - بتواند بهداشت فردی و عمومی در ورزش را بیان و رعایت 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	درک آسیب‌های جسمانی و ایمنی در ورزش	فصل سوم (تربیت بدنی و سلامت)	- بتواند اهمیت پوشش ورزشی را توضیح دهد و هنگام ورزش لباس مناسب ورزشی بپوشد. - بتواند اهمیت گرم کردن و سرد کردن در ورزش را توضیح دهد و در هنگام ورزش، رعایت کند. - بتواند نحوه مراقبت از فضاها و وسایل ورزشی را بیان و رعایت کند. - بتواند برخی از حرکات ممنوع در ورزش را توضیح دهد و از انجام آنها خودداری 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.
بازی‌های بومی - محلی مهارت در اجرای	رعایت اصول عاطفی، اجتماعی و اخلاقی در ورزش	فصل ششم (بازی)	- بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی به طور فعال شرکت کند. - بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی ارزش‌های اخلاقی (صداقت، احترام به همبازی و معلم، نظم، انضباط و...) را رعایت کند. - بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی با اعضای گروه همکاری کند. - بتواند در بازی‌های بومی محلی و ورزشی مسئولیت‌پذیر باشد.	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.

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

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

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 نمی‌دانند، مگر کسانی که آنها را از دست داده باشند، جوانی و تندرستی.	
تندرستی گواراترین لذت‌هاست.	امام حسین (ع)
در تمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن‌های خود کوشا باشید.	
پروردگار به من تن سالم و قوت و نیرو در بدن عنایت فرما.	امام سجاد (ع)
ورزش کنید، بازی کنید، زیرا من دوست ندارم بی‌حالی شما، در امور دینی و شرعی اثر منفی بگذارد.	امام رضا (ع)