



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

# دفتر ثبت فعالیت‌های درس تربیت بدنی

گروه دانش‌آموزان با آسیب شنوایی

(دوره تحصیلی دوم متوسطه)





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

# دفتر ثبت فعالیت های درس تربیت بدنی (دوره تحصیله دوم متوسطه)

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)
- ❖ کاربردهای حضور و غیاب (به تعداد کلاس‌ها چاپ شود)
- ❖ شایستگی‌های راهنمای برنامه دوره دوم متوسطه
- ❖ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی دوره دوم متوسطه
- ❖ کاربرد ارزشیابی درس تربیت‌بدنی پایه دهم
- ❖ کاربرد ارزشیابی درس تربیت‌بدنی پایه یازدهم
- ❖ کاربرد ارزشیابی درس تربیت‌بدنی پایه دوازدهم
- ❖ کاربرد ثبت بازدیدهای بعمل آمده از مدرسه
- ❖ آیات، روایات و کلام بزرگان در خصوص اهمیت ورزش و تربیت‌بدنی

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

کارشناسی تربیت‌بدنی سازمان آموزش و پرورش استثنایی با انگیزه تسهیل و نظم‌بخشی به مدیریت و کیفیت بخشی به برنامه ساعت درس تربیت‌بدنی مدارس تابع، تدوین دفترکار معلم تربیت‌بدنی در دوره متوسطه را در دستور کار خود قرار داده است.

این دفتر شامل کاربرگ‌ها، جداول و مطالب سودمندی است که در طول اجرای برنامه‌های درس تربیت‌بدنی با توجه به ویژگی‌ها و نیازهای گروه‌های استثنایی مورد نیاز است. امید است تدوین دفترکار معلم، منجر به سرعت عمل در اداره کیفی کلاس و مدیریت منسجم‌تر معلمان در ثبت روند آموزش و پیشرفت دانش‌آموزان استثنایی گردد.

از آنجایی که اجرای کامل و مطلوب درس تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش استثنایی نیازمند زمانی بیش از دو ساعت در هفته 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، دبیر تربیت بدنی و برنامه هفتگی

### الف) اطلاعات مدرسه

نام مدرسه ..... آمار تعداد کل دانش آموزان ..... تعداد کلاس ها .....  
 آدرس مدرسه .....  
 تلفن مدرسه .....

### ب) اطلاعات دبیر 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 دبیر تربیت بدنی مدرسه )

| عصر         |              |               |             |             |             | صبح         |              |               |             |             |             | ساعت<br>ایام<br>هفته |
|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| ساعت<br>ششم | ساعت<br>پنجم | ساعت<br>چهارم | ساعت<br>سوم | ساعت<br>دوم | ساعت<br>اول | ساعت<br>ششم | ساعت<br>پنجم | ساعت<br>چهارم | ساعت<br>سوم | ساعت<br>دوم | ساعت<br>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"> <li>• من چگونه می‌توانم برنامه آموزش تربیت‌بدنی را طوری طراحی کنم که انجام آن برای دانش‌آموز میسر باشد؟</li> <li>• - من چگونه می‌توانم برنامه آموزشی خود را منطبق با وضعیت دانش‌آموز طراحی کنم؟</li> </ul>                                  |
| 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 ۵:** 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 آیین‌نامه 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 هر گونه 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 تربیت‌بدنی 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 تربیت‌بدنی 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

## شایستگی‌های راهنمای برنامه دوره دوم متوسطه

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

### تعاریف مفاهیم و مهارت‌های اساسی

#### ❖ تربیت‌بدنی تطبیقی

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

#### ❖ سواد سلامت

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

#### ❖ سواد جسمانی - حرکتی

سواد جسمانی - حرکتی توصیف‌کننده انگیزش، اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی و دانش و فهمی است که افراد را قادر می‌سازد تا سطح فعالیت‌های بدنی خود را در موقعیت‌های مناسب، در سراسر زندگی حفظ کرده و توسعه دهند. اشخاصی که از سواد جسمانی - حرکتی برخوردارند، با ارزش‌گذاری به فعالیت‌های جسمانی و شایستگی و صلاحیت در طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های جسمانی که به نفع توسعه و ارتقاء همه‌جانبه آنها است، شرکت می‌کنند و به طور مداوم انگیزه و توانایی درک، برقراری ارتباط، به کار بستن و تجزیه و تحلیل اشکال مختلف حرکت را در خود ارتقاء و توسعه می‌دهند. آنها قادر به نشان دادن انواع مختلفی از حرکات ماهرانه، خلاقانه و ایمن هستند. این شایستگی، آنها را قادر می‌سازد تا در طول زندگی انتخاب‌های فعال و سالمی برای خود، دیگران و محیط اطرافشان داشته باشند.

## ❖ زندگی فعال

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

## ❖ آمادگی جسمانی

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

## ❖ مهارت‌های حرکتی و ورزشی

نوعی مهارت است که فرد را قادر می‌سازد تا بتواند با بکارگیری توانایی‌های حرکتی، مفاهیم و اصول حرکت و اجرای صحیح مهارت‌های ورزشی در انواع رشته‌های ورزشی در موقعیت‌های مختلف شرکت کند.

## ❖ رفتارهای مرتبط با فعالیت جسمانی

رفتاری است که فرد را قادر می‌سازد تا با پایبندی به ارزش‌های اخلاقی و انجام وظایف فردی و اجتماعی خود در انواع فعالیت‌های بدنی و ورزش در موقعیت‌های مختلف به طور فعال شرکت کند.

## ❖ تغذیه سالم

مجموعه رفتارها و عادت‌های غذایی است که از طریق ارزیابی، انتخاب، تهیه و مصرف غذا بر اساس اصول، دستورالعمل‌ها و الگوهای تغذیه‌ای سالم صورت می‌گیرد و به حفظ سلامت و پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های ناشی از غذا، رشد متوازن و شرایط بدنی مطلوب منجر می‌شود.

## ❖ ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

مجموعه رفتارها و اقداماتی است که به حفظ ایمنی و سلامت فرد، در برابر آسیب‌های ناشی از حوادث طبیعی - اجتماعی و همچنین به جلوگیری از رفتارهای پرخطر در زمینه اعتیاد و روابط ناسالم سوءمصرف (موادمخدر، الکل و...) منجر می‌شود.

## ❖ بهداشت (فردی و عمومی) و پیشگیری از بیماری‌ها

شامل اطلاعات، مهارت‌ها و روش‌های حفظ و ارتقاء سلامت (جسمی، روانی) است که با مشارکت فعال و مسئولانه افراد و نهادهای تاثیرگذار به حفظ بهداشت و سلامت فرد، خانواده، جامعه و محیط زیست می‌انجامد.

## ❖ رشد و تکامل

شامل اطلاعات، مهارت‌ها و رفتارهای سالم مربوط به رشد و تکامل در دوران بلوغ (تغییرات جسمی، مسائل و مشکلات و...) و سایر دوره‌های زندگی است که افراد را قادر می‌سازد با بکارگیری آنها به رشد و تکامل مطلوب خود در طول زندگی دست یابند.

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه دانش آموزان با آسیب شنوایی

| عناوین کلیدی | مفاهیم و مهارت‌های اساسی           | خرده مفاهیم و مهارت‌های اساسی   | روش سنجش و ارزیابی   | بارم |
|--------------|------------------------------------|---|--|------|
| سواد سلامت   | تربیت                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>رفتارهای فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>مشاهده رفتار خودارزیابی و ارزیابی دیگران</li> </ul>   | ۱    |
|              | تغذیه سالم                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>اصول و مفاهیم تغذیه سالم (اهمیت غذای سالم، حجم و وعده غذایی، ویژگی‌های غذای سالم و...)</li> <li>راه‌نما و دستورالعمل تغذیه (هرم غذایی، استانداردهای تهیه، نگهداری و برچسب‌های مواد غذایی و...)</li> <li>حفظ وزن مطلوب و رشد متوازن</li> <li>عوامل تاثیر گذار بر عادات و رفتارهای غذایی (فرهنگ، خانواده، رسانه، دوستان و...)</li> <li>سوءتغذیه، اختلالات تغذیه‌ای و بیماری‌های ناشی از مواد غذایی ناسالم</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>با بررسی تاثیر فرهنگ، رسانه و... بر الگوی تغذیه در زندگی، نقش آنها را در زندگی خود مشخص و در صورت نیاز، اصلاح می‌کند.</li> <li>نیازهای تغذیه‌ای مناسب شرایط خود را بررسی کرده و به کمک اولیاء مدرسه، برنامه غذایی مناسبی را پیش‌بینی می‌کند.</li> <li>تأثیر تغذیه ناسالم در ایجاد انواع بیماری‌های مزمن (فشار خون، دیابت، سرطان و...) را بررسی کرده و برنامه غذایی خود را به کمک اولیاء مدرسه ارزیابی و در صورت لزوم، اصلاح می‌کند.</li> <li>اصول و روش‌های صحیح کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب (رژیم‌های غذایی، ورزش و...) را بررسی کرده و با کمک اولیاء مدرسه، روش‌های مناسب شرایط خود را شناسایی و ارائه می‌کند.</li> </ul> | ۲    |
|              | ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث | <ul style="list-style-type: none"> <li>مصرف ایمن دارو و سوءمصرف آن، مواد مخدر، الکل، دخانیات و...</li> <li>مراقبت از خود و دیگران در موقعیت خطر و بکارگیری روش‌های ایمن (حوادث طبیعی مانند سیل، زلزله و حوادث اجتماعی مانند تصادفات، ترافیک، خشونت، زورگویی و...)</li> <li>بکارگیری توصیه‌ها و دستورالعمل‌های ایمنی و کمک‌های اولیه در بروز حوادث و سوانح، نهادها و سازمان‌های امدادرسان (اورژانس، هلال احمر و...)</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>نقش افراد و نهادهای امدادرسان در جلوگیری از آسیب‌های بیشتر در وقوع حوادث طبیعی و اجتماعی را می‌آموزد و روش‌هایی را برای امدادرسانی بهتر شناسایی و به کار می‌گیرد.</li> <li>عوامل گرایش افراد به دخانیات، الکل و مواد مخدر را بررسی می‌کند و راه‌حل‌های پیشنهادی خود را برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر ارائه می‌کند.</li> <li>مهارت خود در زمینه کمک‌های اولیه (احیای قلبی - تنفسی، خونریزی، مسمومیت و...) را توسعه داده و آنها را در مواقع ضروری به کار می‌گیرد.</li> <li>عوامل مؤثر بر حوادث طبیعی و اجتماعی را بررسی کرده و روش‌های ایمن و پیشگیرانه را شناسایی و به کار می‌گیرد.</li> </ul>                                  | ۱    |

|          |  |  |                             |  |
|----------|--|--|-----------------------------|--|
| <p>۱</p> | <p>- راه‌های کمک به بیماران در خانه (مانند بیماران دیابتی و...) را برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آنها فرامی‌گیرد و به اجرا می‌گذارد.</p> <p>- با حضور مستمر در فعالیت‌های فردی و گروهی آموزش دیده، در راستای حفظ و صیانت از سلامت روحی و روانی و استمرار نشاط و شادابی خود و دیگران تلاش می‌کند.</p> <p>- چالش‌ها و مسائل محیط زیست (در سطح محلی، ملی و...) را بررسی کرده و راه‌حلی را برای رفع مشکلات و حفظ سلامت محیط زیست پیشنهاد می‌کند.</p> <p>- مسائل عاطفی و روانی دوره نوجوانی را با کمک اولیاء مدرسه بررسی کرده و شرایط خود را برای رفع مشکلات احتمالی و حفظ سلامت عاطفی-روانی متناسب می‌کند.</p> <p>- با حضور مستمر در برنامه‌های تربیت‌بدنی تطبیقی و برنامه‌های ورزشی، به ارتقاء سطح تفکر مستقل خود و قابلیت حل مسئله کمک می‌کند.</p> <p>- با تجزیه و تحلیل آثار روابط سالم بر زندگی شخصی و خانوادگی، از روابط خود با دیگران مراقبت می‌کند.</p> <p>- با تجزیه و تحلیل نقش تبلیغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب سالم و غیرسالم محصولات مصرفی، با کمک اولیاء مدرسه راه‌حلی را برای انتخاب‌های سالم خود به کار می‌گیرد.</p> | <p>- بهداشت و مراقبت از اندام‌ها</p> <p>- بیماری‌ها و رفتارهای پیشگیرانه از ابتلا به بیماری‌ها (تنفسی، آسم و آلرژی، ایدز، قلبی-عروقی، دیابت، انواع سرطان و بیماری‌های مزمن)</p> <p>- مراقبت از سلامت روان (تعامل عاطفی-اجتماعی مثبت با دیگران، ابراز احساسات، مدیریت استرس و...)</p> <p>- محیط زیست (حامی محیط زیست و حفاظت از آن)</p> <p>- مراقبت از سلامت خود، خانواده و اجتماع و مصرف‌کننده (قوانین حامی سلامت، حقوق مشتری خدمات بهداشتی، مدیریت زمان و هزینه، خدمات سلامت، شیوه‌های سالم استفاده از فناوری‌های نوین و اطلاعات سلامت، نیازهای ملی و بین‌المللی سلامت)</p> <p>- تلاش در جهت ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه (روابط خانوادگی، روابط دوستانه و سازنده)</p> | <p>بهداشت (فردی، عمومی)</p> |  |
| <p>۱</p> | <p>- مسئولیت‌های نوجوانان برای تبدیل شدن به فرد بالغ (مراحل بارداری و مسئولیت‌های پدر و مادر و...) برای انجام مسئولیت‌های خود هدفگذاری و برنامه‌ریزی می‌کند.</p> <p>- با بررسی عوامل مؤثر بر رشد و تکامل جسمانی (وراثت، محیط، بیماری و...) و تأثیر آنها در ازدواج و فرزندآوری، راه‌حل‌های مناسب خود را شناسایی و پیشنهاد می‌کند.</p>   | <p>- انجام مسئولیت‌های نوجوانانه در حوزه رشد و تکامل</p> <p>- تلاش در جهت ارتقای شناخت عوامل مؤثر بر رشد و تکامل جسمانی (وراثت، محیط، بیماری و...) در ازدواج و فرزندآوری</p>   | <p>رشد و تکامل</p>          |  |
|          | <p>- عوامل مؤثر بر سبک زندگی فعال را بررسی نموده، الگوی فعالیت‌های بدنی خود را ارزیابی و اصلاح می‌کند.</p> <p>- با بررسی دلایل و شیوه‌های مختلف افراد برای انجام فعالیت بدنی (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...)، شیوه مناسب فعالیت خود را شناسایی و به کار می‌گیرد.</p>  | <p>- فواید فعالیت بدنی (جسمی، روانی، اجتماعی و...)</p> <p>- انواع فعالیت بدنی و فرصت‌های مشارکت در آن (ورزش خانوادگی، ورزش با دوستان، ورزش در پارک‌ها، اماکن ورزشی، محیط‌های طبیعی و...)</p> <p>- ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت‌های بدنی</p>   | <p>زندگی فعال</p>           |  |

|          |  |   |                      |
|----------|--|---|----------------------|
| <p>۲</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی (سن، جنس، وضعیت جسمانی، دلایل و انگیزه‌های افراد و...) (و...)</li> <li>- تقویت و حفظ ساختار قامتی مطلوب با فعالیت بدنی</li> <li>- نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای فعالیت بدنی در افراد با نیازهای خاص (بیماران قلبی، تنفسی، دیابتی و...) را بررسی و فعالیت‌های بدنی مناسب آنها را مشخص می‌کند.</li> <li>- عوامل تهدیدکننده ساختار قامتی خود در موقعیت‌های مختلف (منزل، محل کار و...) را مشخص کرده و با کمک مربی، روش‌های اصلاحی و تمرینات تقویتی مناسب را شناسایی و به کار می‌گیرد.</li> <li>- با حضور در برنامه‌های متنوع حرکتی و ورزشی، برای غنی‌سازی اوقات فراغت خود و اطرافیان تلاش می‌کند.</li> <li>- با انجام فعالیت‌های تفریحی سالم، در جهت غنی‌سازی اوقات فراغت، از لحظه‌های زندگی لذت برده و موجبات نشاط و شادابی خود و اطرافیان را فراهم می‌سازد.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مفاهیم آمادگی جسمانی شامل: اهمیت و کاربرد آمادگی جسمانی در زندگی و ورزش، معرفی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، معرفی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</li> <li>- برنامه‌ریزی آمادگی جسمانی شامل: اجرای صحیح حرکت در تمرین، طراحی و اجرای تمرین با بکارگیری روش‌های تمرین (کششی، مقاومتی، هوازی)، متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، تکرار) و اصول تمرین (اصل اضافه بار، ویژگی تمرین و...)</li> <li>- کنترل و ارزیابی آمادگی جسمانی شامل: آزمون‌ها، و نورم‌های آمادگی جسمانی و روش‌های ارزیابی ترکیب بدن</li> <li>- حفظ و توسعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت شامل: استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدن</li> <li>- حفظ و توسعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا شامل: تعادل، هماهنگی، چابکی و...</li> </ul>       | <p>آمادگی جسمانی</p> |
| <p>۶</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- کاربرد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اجرا (هماهنگی، چابکی، سرعت، تعادل و...) را در زندگی و ورزش مشخص کرده، در برنامه‌های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می‌کند.</li> <li>- سطح آمادگی جسمانی خود را با کمک مربی و بکارگیری آزمون‌ها و نورم‌های مربوط اندازه‌گیری و ارتقاء می‌بخشد.</li> <li>- با استفاده از اصول تمرین (اصل اضافه بار، اصل ویژگی‌های فردی، اصل ویژگی تمرین و...) و متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، و...)، انواع تمرینات آمادگی جسمانی را با کمک مربی برنامه‌ریزی و اجرا می‌کند.</li> <li>- با انجام منظم تمرینات آمادگی جسمانی بر اساس برنامه شخصی، سطح آمادگی جسمانی خود (مرتبط با سلامت و مرتبط با اجرای ورزش مورد علاقه) را بهبود می‌بخشد.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- کاربرد اجزای آمادگی جسمانی شامل: اهمیت و کاربرد آمادگی جسمانی در زندگی و ورزش، معرفی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، معرفی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</li> <li>- برنامه‌ریزی آمادگی جسمانی شامل: اجرای صحیح حرکت در تمرین، طراحی و اجرای تمرین با بکارگیری روش‌های تمرین (کششی، مقاومتی، هوازی)، متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، تکرار) و اصول تمرین (اصل اضافه بار، ویژگی تمرین و...)</li> <li>- کنترل و ارزیابی آمادگی جسمانی شامل: آزمون‌ها، و نورم‌های آمادگی جسمانی و روش‌های ارزیابی ترکیب بدن</li> <li>- حفظ و توسعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت شامل: استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدن</li> <li>- حفظ و توسعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا شامل: تعادل، هماهنگی، چابکی و...</li> </ul> | <p>آمادگی جسمانی</p> |

|          |   |  |  |
|----------|---|--|--|
| <p>۴</p> | <p>- مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی رشته‌های ورزشی را فراگرفته و آنها را در موقعیت‌های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) به کار می‌گیرد.</p> <p>- با انجام انواع الگوهای حرکتی و بازی‌های ورزشی، مهارت‌های نسبتاً پیشرفته رشته‌های ورزشی افراد نابینا و کم‌بینا/ ناشنوا را متناسب با شرایط بدنی، ذهنی و قابلیت‌های حرکتی و ادراکی خود به اجرا می‌گذارد.</p> <p>- تسلط و هماهنگی خود را با انجام آزمون‌های مهارتی، در مهارت‌های نسبتاً پیشرفته مورد علاقه خود در رشته‌های ورزشی افراد نابینا و کم‌بینا/ ناشنوا به اجرا می‌گذارد.</p> <p>- با بکارگیری مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی و مهارت‌های ورزشی نسبتاً پیشرفته، متناسب با شرایط و قابلیت‌های فردی خود، در انواع بازی‌های ورزشی در موقعیت‌های مختلف شرکت می‌کند.</p> | <p>- مهارت‌های حرکتی بنیادی شامل:</p> <p>۱. مهارت‌های حرکتی بنیادی ساده (حرکات جابجایی، غیر جابجایی، کنترلی)</p> <p>۲. مهارت‌های حرکتی بنیادی پیچیده (حرکات ایستا و پویا، جذب نیرو، ترکیبی)</p> <p>- مفاهیم حرکت شامل:</p> <p>۱. آگاهی‌های بدنی (اعضای بدن، حالت و رفتارهای بدن، حرکات اندام بدن)، فضای (موضع یابی ذهنی، موضع یابی عینی، فضای خود، فضای عمومی)، جهت یابی (آگاهی جانبی، جهت شناسی) و زمانی (همزمانی، توالی، ریتم)</p> <p>۲. کاربرد قوانین حرکت در ورزش شامل: قوانین نیوتن، جاذبه، اصطکاک و...</p> <p>- مهارت‌های ورزشی شامل:</p> <p>۱. مهارت‌های پایه، مقدماتی و نسبتاً پیشرفته رشته‌های ورزشی (والیبال، فوتسال، بسکتبال، دوومیدانی، هندبال، تنیس روی میز، بدمینتون و...)</p> <p>۲. بازی‌ها (بومی- محلی و دبستانی، تلفیقی و...)</p> <p>۳. تفریحات سالم (دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، اردو، پیاده‌روی در کوهستان، ورزش همگانی و...)</p> <p>۴. ورزش‌های سنتی و ملی (ورزش باستانی، کشتی و...)</p> <p>- مفاهیم ورزش شامل:</p> <p>۱. معرفی انواع رشته‌های ورزشی و ورزش‌های سنتی و ملی (تاریخچه، فضا، تجهیزات، قوانین و مقررات، اماکن ورزشی و...)</p> <p>۲. قوانین و راهبردهای بازی‌های ورزشی (حمله، دفاع، سیستم‌های بازی و...)</p> <p>۳. معرفی رویدادهای مهم ورزشی (محلی، ملی، بین‌المللی)</p> | <p>- وظیفه‌شناسی و قانونمندی (احترام به پرچم و سرود ملی، رعایت آداب و قوانین کلاس تربیت‌بدنی و محیط بازی مانند نظم و انضباط، رعایت قوانین، رعایت نوبت و ...)</p> <p>- برای حضور در برنامه‌های حرکتی و ورزشی، از انگیزه کافی و لازم برخوردار است.</p> <p>- با استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی، در راستای مراقبت از خود و دیگران در محیط بازی و</p> |
|----------|---|--|--|

|          |  |   |                        |  |
|----------|--|---|------------------------|--|
| <p>۲</p> | <p>ورزش، تلاش و مراقبت می‌کند.</p> <p>- در ورزش و فعالیت‌های بدنی، توانایی خود در کار گروهی (آموزش به همتایان، ایفای نقش، سازگاری با تفاوت‌های زیستی و محیطی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی افراد و...) را به اجرا می‌گذارد.</p> <p>- در ورزش و فعالیت‌های بدنی، بازی جوانمردانه و وظیفه‌شناسی خود را به اجرا می‌گذارد.</p> <p>- در ورزش و فعالیت‌های بدنی، عواطف و هیجانات خود را کنترل می‌کند (تشخیص و ارزیابی واکنش‌های روان‌شناختی همبازی و حریف و دادن بازخورد مناسب، واکنش مناسب در برابر فشارهای منفی همکلاسی‌ها و...).</p> <p>- در ورزش و فعالیت‌های بدنی، با پذیرش نقش رهبری، توانایی خود را در هدایت گروه به اجرا می‌گذارد (استفاده از نقاط قوت همبازی و نقاط ضعف حریف، آموزش به همتایان، تشخیص و استفاده بهینه از فرصت‌ها و...).</p> <p>- با علاقه‌مندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت‌های مختلف، جرئت‌ورزی و اعتماد به نفس خود را بهبود می‌بخشد.</p> | <p>- کار گروهی (همکاری، خویشن‌داری، احترام به تفاوت‌های فردی و...)</p> <p>- رهبری (تشکیل گروه، آموزش به همتایان و...)</p> <p>- بازی جوانمردانه (از خودگذشتگی، صبر، دستگیری و...)</p> <p>- علاقه‌مندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش، مسابقه و رقابت‌های ورزشی، تفریحات سالم</p> <p>- جرئت‌ورزی و اعتماد به نفس</p> | <p>مشارکت مسئولانه</p> |  |
|----------|--|---|------------------------|--|



کاربرگ ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه دانش آموزان با آسیب شنوایی (پایه دهم)

| جمع<br>نمرات | سواد جسمانی - حرکتی      |                            |                        |                     | سواد سلامت           |                              |   |                     | نگرش (۱ نمره) | هدف کلی و<br>سطوح عملکرد | ردیف |
|--------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|---|---------------------|---------------|--------------------------|------|
|              | مشارکت مسئولانه (۲ نمره) | توانایی‌های حرکتی (۴ نمره) | آمادگی جسمانی (۶ نمره) | زندگی فعال (۲ نمره) | رشد و تکامل (۱ نمره) | بهداشت فردی و عمومی (۱ نمره) | ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث (۱ نمره) | تغذیه سالم (۲ نمره) |               |                          |      |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۱    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۲    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۳    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۴    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۵    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۶    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۷    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۸    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۹    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۱۰   |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۱۱   |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۱۲   |

نام و نام خانوادگی دبیر:

کاربرگ ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه دانش آموزان با آسیب شنوایی (پایه یازدهم)

| جمع<br>نمرات | سواد جسمانی - حرکتی      |                            |                        |                     | سواد سلامت           |                              |   |                     | نگرش (۱ نمره) | هدف کلی و<br>سطوح عملکرد | ردیف |
|--------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|---|---------------------|---------------|--------------------------|------|
|              | مشارکت مسئولانه (۲ نمره) | توانایی‌های حرکتی (۴ نمره) | آمادگی جسمانی (۶ نمره) | زندگی فعال (۲ نمره) | رشد و تکامل (۱ نمره) | بهداشت فردی و عمومی (۱ نمره) | ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث (۱ نمره) | تغذیه سالم (۲ نمره) |               |                          |      |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۱    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۲    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۳    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۴    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۵    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۶    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۷    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۸    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۹    |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۱۰   |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۱۱   |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |               |                          | ۱۲   |

نام و نام خانوادگی دبیر:

کاربرگ ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه دانش آموزان با آسیب شنوایی ( پایه دوازدهم)

| جمع<br>نمرات | سواد جسمانی - حرکتی      |                            |                        |                     | سواد سلامت           |                              |   |                     | عناوین کارنامه        | ردیف               |               |
|--------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|---|---------------------|-----------------------|--------------------|---------------|
|              | مشارکت مسئولانه (۲ نمره) | توانایی‌های حرکتی (۴ نمره) | آمادگی جسمانی (۶ نمره) | زندگی فعال (۲ نمره) | رشد و تکامل (۱ نمره) | بهداشت فردی و عمومی (۱ نمره) | ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث (۱ نمره) | تغذیه سالم (۲ نمره) |                       |                    | نگرش (۱ نمره) |
| ۲۰           |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     | هدف کلی و سطوح عملکرد | نام و نام خانوادگی | ۱             |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۲             |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۳             |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۴             |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۵             |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۶             |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۷             |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۸             |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۹             |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۱۰            |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۱۱            |
|              |                          |                            |                        |                     |                      |                              |   |                     |                       |                    | ۱۲            |

نام و نام خانوادگی دبیر:



آیات، روایات و کلام بزرگان در مورد اهمیت ورزش و سلامتی جهت استفاده در ورزش صبحگاهی، 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 بگذارم.      | امام رضا (ع)      |