



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

دفتر ثبت فعالیت‌های درس تربیت بدنی

گروه دانش‌آموزان با کم‌توانی ذهنی

(دوره تحصیلی دوم متوسطه کار دانش خاص)





سازمان آموزش و پرورش استانی
سازمان آموزشی، پرورشی و تربیتی

دفتر ثبت فعالیت های درس تربیت بدنی (دوره تحصیلی دوم متوسطه کار دانش خاص)

گروه دانش آموزان با کم توانی ذهنی

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 کار دانش خاص
- ❖ جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی دوره دوم متوسطه کار دانش خاص
- ❖ 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 / غیر موظف
 میزان تدریس در سایر مدارس:
 نام مدرسه (۱) دوره تحصیلی میزان تدریس
 نام مدرسه (۲) دوره تحصیلی میزان تدریس

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

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

شرح وظایف پست سازمانی معلم تربیت بدنی استثنایی

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

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

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

یادآوری چند توصیه مهم ایمنی به همکاران

ردیف	عنوان	شرح
۱	ضرورت اطلاع از سلامت دانش آموزان	بررسی وضعیت سلامتی و بیماری‌های دانش آموزان و تکمیل و تأیید نمون برگ آگاهی از سلامت توسط اولیای آنها با همکاری مدیر مدرسه امری کاملاً ضروری است.
۲	مشورت با نیروهای توان بخشی	از آنجایی که ممکن است انجام فعالیت‌های یکسان برای دانش آموزان در یک کلاس امکان‌پذیر نباشد، بنابراین مشورت با نیروهای توان بخشی (کاردرمان، فیزیوتراپ و...) قبل از انجام تمرین‌ها برای هر دانش آموز مهم و ضروری است. در صورت نبودن نیروی توان بخشی در مدرسه می‌توان هماهنگی‌های لازم را با کارشناس توان بخشی استان انجام داد.
۳	استفاده از وسایل کمکی و بهداشتی	اطلاع از وضعیت دانش آموز از جهت استفاده از وسایل بهداشتی، وسایل کمکی و...؛ انتخاب تمرین‌های مناسب برای هر دانش آموز با توجه به نوع و گستردگی ضایعات مانند دانش آموزان با نرمی استخوان یا دارای وسایل پروتز، اورتز، شنت و... .
۴	فوریت‌های پزشکی	تهیه و در دسترس قراردادن کپسول آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه‌ای که دارای وسایل و مواد ضروری مورد نیاز حوادث و سوانح باشد، از اولویت‌های کاری مدرسه محسوب می‌شود که احتیاج به پیگیری دارد. همچنین رعایت اصول کمک‌های اولیه در امداد رسانی به دانش آموزان صدمه‌دیده باعث خواهد شد که این گونه افراد با مشکلات کمتری روبرو شوند، همچنین اطلاع‌رسانی سریع و به موقع به والدین دانش آموز صدمه‌دیده برای حضور در کنار فرزندشان مورد توصیه است.
۵	مراقبت دانش آموزان از خود	دانش آموزان نسبت به مسئولیت‌های شخصی در برابر سلامتی خود و عواقب بی‌احتیاطی اجرای ناشیانه مهارت‌ها، استفاده نادرست از وسایل و امکانات ورزشی و فشار بیش از حد به بدن، توجه شوند.
۶	مسئولیت فردی دانش آموز در برابر دیگران	تفہیم دانش آموز به اینکه اگر مسبب ایجاد خطر و آسیب به سایرین باشد از نظر قوانین حقوقی، خود نیز مسئول پاسخگویی است. بازی خطرناک، عدم رعایت قوانین و مقررات بازی و هرگونه درگیری از مصادیق بی‌احتیاطی و مسئولیت‌آور است.
۷	برخورد با دانش آموزان خاطی	فردی که در حین فعالیت ورزشی جوانب ایمنی و احتیاطی را مراعات نمی‌نماید ابتدا مورد تذکرات شفاهی و سپس، کتبی و در پایان محرومیت موقت از شرکت در ورزش قرار گیرد.
۸	توجه به تفاوت‌های فردی	در تمرینات و فعالیت‌های گروهی اعم از آماده‌سازی بدنی، تمرینات مهارتی و آمادگی جسمانی، میانگین توان کلاس در نظر گرفته شود و برای دانش آموزان توانمند تمرینات اضافی و برای دانش آموزان کم‌توان استراحت بیشتر در نظر گرفته شود.
۹	نظارت مستمر بر فعالیت‌ها	حضور در صحنه فعالیت‌ها، به ویژه وقت تمرینات آزاد و کنترل اعمال و رفتار ورزشی دانش آموزان امری الزامی است. استفاده از دانش آموزان باتجربه، متعهد و خلاق نیز (به نوبت) در نظارت و داوری مفید است.

ردیف	عنوان	شرح
۱۰	تعدیل و مناسب‌سازی	<p>در طراحی برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان با نیازهای ویژه، متناسب‌سازی با ویژگی هر یک از دانش‌آموزان باید مورد توجه قرار گیرد. هنگام مناسب‌سازی باید سئوالات زیر را مد نظر قرار دهید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • من چگونه می‌توانم برنامه آموزش تربیت‌بدنی را طوری طراحی کنم که انجام آن برای دانش‌آموز میسر باشد؟ • - من چگونه می‌توانم برنامه آموزشی خود را منطبق با وضعیت دانش‌آموز طراحی کنم؟
۱۱	ایمنی تجهیزات	<p>دروازه‌ها، پایه‌های فلزی وسایل ورزشی موجود در حیاط و... از نظر شرایط ایمنی و سالم بودن، بویژه نصب پوشش اسفنجی روی پایه‌ها و ثابت نمودن دروازه‌ها بررسی و با همکاری مدیر مدرسه اقدام شود.</p>
۱۲	ایمنی کف حیاط	<p>سطح فیزیکی حیاط لازم است مسطح و هموار بوده و از اصطکاک لازم برای جلوگیری از سر خوردن برخوردار باشد، بنابراین در صورت لزوم شن و خاک پراکنده در حیاط با پیگیری مدیر مدرسه بطور متناوب جمع‌آوری، سطح موزائیک‌ها آجدار و چاله‌ها، پستی بلندی‌های شدید، راه آب‌های خطرناک و... با آسفالت یا ملات مناسب لکه‌گیری و هموار شود.</p>
۱۳	حریم ایمنی زمین‌های ورزشی	<p>حتی‌الامکان رعایت حد و حدود مناسب و منطقی هر زمین ورزشی با سایر زمین‌ها، دیوار، باغچه، سکو، سطل زباله، آب‌خوری، سرویس بهداشتی و هر گونه مانع دیگر رعایت شود.</p>
۱۴	مناسب بودن وسایل ورزشی	<p>استفاده از وسائل ورزشی استاندارد، متناسب با هر رشته ورزشی، سن و جنسیت دانش‌آموزان از اصول آموزشی لازم‌الاجراست.</p>
۱۵	آزمون درس تربیت‌بدنی	<p>امتحان درس تربیت‌بدنی ابزاری برای اندازه‌گیری میزان آموخته‌ها و توانایی‌های کسب شده دانش‌آموز است و به‌خودی‌خود نباید هدف محسوب شود. بعمل‌آوری آزمون بدون تمرین کافی (در مدرسه و منزل) اقدامی از جهت علمی نادرست و نوعی بی‌مبالاتی در حفظ سلامت دانش‌آموز محسوب می‌شود.</p>
۱۶	پشتکار در تأمین نیازها	<p>اگرچه مدیران مدارس خود را مسئول تأمین امکانات لازم و ضروری برای تعلیم و تربیت دانش‌آموزان می‌دانند و در این زمینه از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نمی‌ورزند، ولی به خاطر داشته باشیم این عزیزان مسئول، با مشکلات و توقعات مختلفی روبرو هستند. شاید نتوان انتظار داشت که همه نیازهای مهم و ضروری تربیت‌بدنی همانند سایر دروس به سرعت و در حد مطلوب توسط مدیر برآورده شود ولی آنچه مسلم است، جدیت و پیگیری شما همکار عزیز و تلاش برای متقاعد نمودن مدیر مدرسه قطعاً نتیجه‌بخش خواهد بود.</p>
۱۷	ابتکار و خلاقیت	<p>ابتکارات و خلاقیت‌های معلمان فرهیخته، متناسب با مقتضیات زمانی و مکانی و ویژگی‌های بومی، سنتی و جغرافیایی و... نیز می‌تواند در جذابیت درس تربیت‌بدنی و در نتیجه توسعه و رشد سلامتی و ایمنی دانش‌آموزان و جامعه میهن اسلامی بسیار مؤثر باشد.</p>

نقش شورای تربیت بدنی و انجمن ورزشی مدرسه

طبق ماده ۶ و ماده ۷ فصل اول و ماده ۱۲ و ماده ۱۳ فصل دوم آیین نامه تربیت بدنی دانش آموزان استثنایی، اعضاء و وظایف شورای تربیت بدنی و انجمن ورزشی مدرسه استثنایی به شرح ذیل می باشد و ضروری است به منظور نظارت بر حسن اجرای مصوبات شورای عالی آموزش و پرورش و دستورالعمل های مربوط و بخشنامه های ابلاغی از سوی سازمان آموزش و پرورش استثنایی و به منظور ترویج و گسترش فعالیت های سالم، سازنده و ثمربخش در حوزه تربیت بدنی استثنایی اهتمام لازم را بعمل آورند.

ماده ۶- شورای تربیت بدنی مدرسه

اعضای شورای تربیت بدنی مدرسه عبارتند از:

- ۱-۶- مدیر مدرسه (رییس شورا)
- ۲-۶- آموزگار / دبیر / مربی ورزش مدرسه (دبیر شورا)
- ۳-۶- یک نفر از معاونان مدرسه (ترجیحاً معاون پرورشی)
- ۴-۶- رئیس انجمن اولیاء و مربیان
- ۵-۶- نماینده معلمان مدرسه
- ۶-۶- منتخب سرگروه های منتخب دانش آموزی
- ۷-۶- مربی توان بخشی (فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر)

تبصره 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 آیین نامه بلامانع است.

ماده ۱۳- وظایف انجمن ورزشی مدرسه

۱۳-۱- برگزاری مسابقات ورزشی برای دانش‌آموزان و تشکیل تیم‌های ورزشی منتخب مدرسه

۱۳-۲- همکاری در برنامه‌ریزی و انجام فعالیت‌های ورزشی مدرسه

۱۳-۳- برنامه‌ریزی برای اجرای منظم ورزش آغازین و صبحگاهی مدرسه

۱۳-۴- طراحی و اجرای فعالیت‌های متنوع ورزشی به منظور بزرگداشت مناسبت‌ها و ایام‌الله...

نمون برگ آگاهی از سلامتی دانش آموزان برای اجرای درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی درون مدرسه ای

از مدرسه :

تاریخ:

محل الصاق

عکس

به ولی محترم دانش آموز:

نظر به اینکه سلامتی جسمانی ضروری ترین شرط شرکت در هرگونه فعالیت ورزشی است و به منظور حفظ سلامت دانش آموزان و اطلاع معلمان تربیت بدنی از وضعیت جسمانی ایشان، در صورتی که فرزند شما از سلامتی کامل برخوردار است و یا احتمالاً دچار هرگونه بیماری از قبیل: عوارض قلبی-تنفسی، اعمال جراحی، فشار خون، شکستگی، بیماری های عفونی، ناراحتی های مفصلی، دیابت، نارسایی بینایی و شنوایی، ناراحتی های مزمن و بیماری های غیرواگیر می باشد، خواهشمند است مراتب را از طریق این نمون برگ به مدرسه اطلاع دهید.

مهر و امضای مدیر مدرسه

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

مدیریت محترم مدرسه:

اینجانب: ولی دانش آموز: با کد ملی: ضمن مطالعه دقیق فرم و با آگاهی، بدین وسیله اعلام می دارم فرزندم از سلامتی کامل جسمانی برای شرکت در برنامه های آموزشی درس تربیت بدنی، تمرینات و فعالیت های ورزشی و آزمون های درس تربیت بدنی برخوردار می باشد.

تاریخ، امضا و اثر انگشت ولی دانش آموز

نکات قابل توجه:

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

مدیریت محترم آموزشگاه:

اینجانب پزشک معالج دانش آموز (صاحب عکس فوق) بدین وسیله اعلام می دارم نامبرده به دلیل ابتلا به عارضه یا بیماری قادر به انجام فعالیت های ورزشی زیر در ساعت درس تربیت بدنی نمی باشد.

فعالیت های هوازی □ انعطاف پذیری □ استقامت عضلانی □ قدرت عضلانی □ فعالیت های سرعتی □ رشته های ورزشی توپی و راکتی □
سایر موارد:

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

مهر و امضای پزشک

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

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

شایستگی‌های راهنمای برنامه دوره دوم متوسطه کار دانش خاص

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 بینایی

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"> رفتارهای فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران) 	<ul style="list-style-type: none"> مشاهده رفتار خودارزیابی و ارزیابی دیگران 	۱
	تغذیه سالم	<ul style="list-style-type: none"> اصول و مفاهیم تغذیه سالم (اهمیت غذای سالم، حجم و وعده غذایی، ویژگی‌های غذای سالم و...) راه‌نما و دستورالعمل تغذیه (هرم غذایی، استانداردهای تهیه، نگهداری و برچسب‌های مواد غذایی و...) حفظ وزن مطلوب و رشد متوازن عوامل تاثیر گذار بر عادات و رفتارهای غذایی (فرهنگ، خانواده، رسانه، دوستان و...) سوءتغذیه، اختلالات تغذیه‌ای و بیماری‌های ناشی از مواد غذایی ناسالم 	<ul style="list-style-type: none"> با توجه به فرهنگ و بومی گزینی، از الگوی تغذیه مناسب با شرایط و اقلیم خود در زندگی استفاده می‌کند. نیازهای تغذیه ای خود را می‌شناسد و در برنامه برنامه غذایی از آن بهره می‌برد. تغذیه ناسالم در ایجاد انواع بیماری‌های مزمن (فشار خون، دیابت، سرطان و...) را در برنامه غذایی خود اصلاح می‌کند. اصول و روش صحیح کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب (رژیم‌های غذایی، ورزش و...) را با نظر مربی و کارشناس استفاده می‌کند. 	۲
	ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها و حوادث	<ul style="list-style-type: none"> مصرف ایمن دارو و سوءمصرف آن، مواد مخدر، الکل، دخانیات و... مراقبت از خود و دیگران در موقعیت خطر و بکارگیری روش‌های ایمن (حوادث طبیعی مانند سیل، زلزله و حوادث اجتماعی مانند تصادفات، ترافیک، خشونت، زورگویی و...) بکارگیری توصیه‌ها و دستورالعمل‌های ایمنی و کمک‌های اولیه در بروز حوادث و سوانح، نهادها و سازمان‌های امدادرسان (اورژانس، هلال احمر و...) 	<ul style="list-style-type: none"> با کمک افراد و نهادهای امدادرسان، شرایط جلوگیری از آسیب‌های بیشتر در وقوع حوادث طبیعی و اجتماعی را فراگرفته و در مواقع لزوم به کار می‌گیرد. راه‌های پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مصرف دخانیات، الکل، مواد مخدر و...) را می‌آموزد و در مواقع لازم استفاده می‌کند. در زمینه کمک‌های اولیه (احیای قلبی- تنفسی، خونریزی، مسمومیت و...)، مهارت کسب نموده و آنها را در مواقع ضروری به کار می‌گیرد. روش‌های ایمن و پیشگیرانه را در برخورد با حوادث طبیعی و اجتماعی می‌آموزد و به کار می‌گیرد. 	۱
		<ul style="list-style-type: none"> بهداشت و مراقبت از اندام‌ها بیماری‌ها و رفتارهای پیشگیرانه از ابتلا به بیماری‌ها (تنفسی، آسم و آلرژی، ایدز، قلبی- عروقی، دیابت، انواع سرطان و بیماری‌های مزمن) 	<ul style="list-style-type: none"> برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آنها در خانه (مانند بیماران دیابتی و...) همکاری می‌کند. با حضور مستمر در فعالیتهای فردی و گروهی آموزش دیده، در راستای حفظ و صیانت از سلامت 	

	بهداشت (فردی، عمومی)	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبت از سلامت روان (تعامل عاطفی- اجتماعی مثبت با دیگران، ابراز احساسات، مدیریت استرس و...) - محیط زیست (حامی محیط زیست و حفاظت از آن) - 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) - تلاش در جهت ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه (روابط خانوادگی، روابط دوستانه و سازنده) 	<ul style="list-style-type: none"> روحي و رواني و استمرار نشاط و شادايي خود و اطرافيان تلاش مي‌کند. - براي رفع مشکلات و حفظ سلامت محيط زيست (در سطوح محلي، ملي و...) تلاش مي‌کند. - براي رفع مشکلات و حفظ سلامت عاطفي و رواني خود تلاش مي‌کند. - با حضور مستمر در برنامه‌هاي تربيت بدني تطبيقي و برنامه‌هاي ورزشي، به ارتقاء سطح تفکر مستقل خود و قابليت حل مسئله کمک مي‌کند. - آثار روابط سالم بر زندگي شخصي و خانوادگي را فرامي‌گيرد و از روابط خود با ديگران مراقبت مي‌کند. - با توجه به نقش تبليغات، رسانه، فرهنگ و... در انتخاب سالم و غيرسالم محصولات مصرفي، مهارت کسب مي‌کند. 	۱
	رشد و تکامل	<ul style="list-style-type: none"> - انجام مسئولیت‌های نوجوانانه در حوزه رشد و تکامل - تلاش در جهت ارتقای شناخت عوامل مؤثر بر رشد و تکامل جسمانی (وراثت، محیط، بیماری و...) در ازدواج و فرزندآوری 	<ul style="list-style-type: none"> - برای تبدیل شدن به فرد بالغ و احیاناً تشکیل زندگی مستقل (مراحل بارداری و مسئولیت‌های پدر و مادر و...) آمادگی پیدا می‌کند. - با توجه به رشد و تکامل جسمانی (وراثت، محیط، بیماری و...) فرایند ازدواج و فرزندآوری را می‌آموزد. 	۱
سواد جسمانی- حرکتی	زندگی فعال	<ul style="list-style-type: none"> - فواید فعالیت بدنی (جسمی، روانی، اجتماعی و...) - انواع فعالیت بدنی و فرصت‌های مشارکت در آن (ورزش خانوادگی، ورزش با دوستان، ورزش در پارک‌ها، اماکن ورزشی، محیط‌های طبیعی و...) - ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت‌های بدنی - عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی (سن، جنس، وضعیت جسمانی، دلایل و انگیزه‌های افراد و...) - تقویت و حفظ ساختار قامتی مطلوب با فعالیت بدنی 	<ul style="list-style-type: none"> - عوامل مؤثر بر سبک زندگی فعال را گرفته و الگوی فعالیت‌های بدنی مناسب خود را برمی‌گزیند. - به شیوه‌های مختلف انجام فعالیت بدنی (سلامتی، کاهش وزن، قهرمانی، بهبود بیماری و...) توجه کرده و فعالیت مناسب خود را شناسایی و به کار می‌گیرد. - با انجام برنامه‌های تربیت‌بدنی تطبیقی، در اجرای برنامه‌های حرکتی و مهارت‌های ورزشی مورد نیاز و متناسب با شرایط خود تبحر پیدا می‌کند. - نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه‌ای فعالیت بدنی در افراد با نیازهای خاص (بیماران قلبی، تنفسی، دیابتی، معلولین و...) را می‌آموزد و فعالیت‌های بدنی مناسب آنها را طبق توصیه عمل می‌کند. - عوامل تهدیدکننده ساختار قامتی در موقعیت‌های مختلف (منزل، محل کار و...) را برمی‌شمرد و روش‌های اصلاحی و تمرینات تقویتی مناسب با آن را طبق نظر کارشناسان به کار می‌گیرد. - با حضور در برنامه‌های متنوع حرکتی و ورزشی، برای غنی‌سازی اوقات فراغت خود و تلاش می‌کند. - با انجام فعالیت‌های تفریحات سالم در جهت غنی‌سازی 	۲

	اوقات فراغت، از لحظه‌های زندگی لذت برده و موجبات نشاط و شادابی خود و اطرافیان را فراهم می‌سازد.		
۶	<ul style="list-style-type: none"> - کاربرد اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و اجرا (هماهنگی، چابکی، سرعت، تعادل و...) را در زندگی و ورزش فراگرفته و در برنامه‌های حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می‌کند. - سطح آمادگی جسمانی خود را با مشورت و بکارگیری آزمون‌ها و نورم‌های مربوط اندازه‌گیری و کنترل می‌کند. - اصول (اصل اضافه بار، اصل ویژگی‌های فردی، اصل ویژگی تمرین و...) و متغیرهای تمرین (حجم، شدت، مدت، و...) را در انواع تمرینات آمادگی جسمانی طبق نظر مربی به کار می‌گیرد. - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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...) - کنترل و ارزیابی آمادگی جسمانی شامل: آزمون‌ها، و نورم‌های آمادگی جسمانی و روش‌های ارزیابی ترکیب بدن - حفظ و توسعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت شامل: استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدن - حفظ و توسعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا شامل: تعادل، هماهنگی، چابکی و... 	آمادگی جسمانی
۴	<ul style="list-style-type: none"> - مفاهیم، قوانین و راهبردهای تخصصی رشته ورزشی مورد علاقه خود را می‌آموزد و آنها را در موقعیت‌های مختلف (تمرین، بازی، داوری و...) به کار می‌گیرد. - با اجرای انواع الگوهای حرکتی و بازی‌های ورزشی، مهارت‌های نسبتاً پیشرفته رشته‌های ورزشی (والیبال، بسکتبال و...) متناسب با شرایط بدنی، ذهنی و قابلیت‌های حرکتی و ادراکی خود را اجرا می‌کند. - تسلط و هماهنگی خود را در اجرای مهارت‌های نسبتاً پیشرفته و مورد علاقه خود در رشته‌های ورزشی (والیبال، بسکتبال و...) نشان می‌دهد. - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - مهارت‌های حرکتی بنیادی شامل: <ul style="list-style-type: none"> ۱. مهارت‌های حرکتی بنیادی ساده (حرکات جابجایی، غیر جابجایی، کنترلی) ۲. مهارت‌های حرکتی بنیادی پیچیده (حرکات ایستا و پویا، جذب نیرو، ترکیبی) - مفاهیم حرکت شامل: <ul style="list-style-type: none"> ۱. آگاهی‌های بدنی (اعضای بدن، حالت و رفتارهای بدن، حرکات اندام بدن)، فضایی (موضع یابی ذهنی، موضع یابی عینی، فضای خود، فضای عمومی)، جهت یابی (آگاهی جانبی، جهت شناسی) و زمانی (همزمانی، توالی، ریتم) ۲. کاربرد قوانین حرکت در ورزش شامل: قوانین نیوتن، جاذبه، اصطحکاک و... - مهارت‌های ورزشی شامل: 	توانایی‌های حرکتی

		<p>۱. مهارت‌های پایه، مقدماتی و نسبتاً پیشرفته رشته‌های ورزشی (والیبال، فوتسال، بسکتبال، دوومیدانی، هندبال، تنیس روی میز، بدمیتون 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>		
۲	<p>- در برنامه‌های حرکتی و ورزشی، با انگیزه حضور پیدا می‌کند.</p> <p>- استفاده ایمن از اماکن و وسایل بازی، در راستای مراقبت از خود و دیگران را در محیط بازی و ورزش فرامی‌گیرد و در بکارگیری آن تلاش و جدیت دارد.</p> <p>- در ورزش و فعالیت‌های بدنی، توانایی خود در کار گروهی (ایفای نقش، سازگاری با تفاوت‌های زیستی و محیطی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی افراد، مشارکت و...) را نشان می‌دهد.</p> <p>- در ورزش و فعالیت‌های بدنی، از خود بازی جوانمردانه و وظیفه‌شناسی نشان می‌دهد.</p> <p>- در ورزش و فعالیت‌های بدنی، عواطف و هیجانات خود را نسبت به همبازی و حریف و فشارهای منفی همکلاسی‌ها و... کنترل می‌کند.</p> <p>- در ورزش و فعالیت‌های بدنی، با گروه مشارکت و همکاری دارد.</p> <p>- با علاقه‌مندی و مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت‌های مختلف، به بهبود اعتماد به نفس خود کمک می‌کند.</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>- کار گروهی (همکاری، خویشتن‌داری، احترام به تفاوت‌های فردی و...)</p> <p>- رهبری (تشکیل گروه، آموزش به هم‌تایان و...)</p> <p>- بازی جوانمردانه (ازخودگذشتگی، 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>	مشارکت مسئولانه	

کاربرگ ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه کار دانش خاص (پایه دهم)

جمع نمرات	سواد جسمانی - حرکتی				سواد سلامت				عناوین کارنامه		
	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)	هدف کلی و سطوح عملکرد	ردیف
۲۰										نام و نام خانوادگی	۱
											۲
											۳
											۴
											۵
											۶
											۷
											۸
											۹
											۱۰
											۱۱
											۱۲

نام و نام خانوادگی دبیر:

کاربرک ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه دانش آموزان کار دانش خاص (پایه یازدهم)

جمع نمرات	سواد جسمانی - حرکتی				سواد سلامت				عناوین کارنامه		
	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)	هدف کلی و سطوح عملکرد	ردیف
۲۰										نام و نام خانوادگی	۱
											۲
											۳
											۴
											۵
											۶
											۷
											۸
											۹
											۱۰
											۱۱
											۱۲

نام و نام خانوادگی دبیر:

کاربرگ ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه دانش آموزان کار دانش خاص (پایه دوازدهم)

جمع 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)