



دفتر ثبت فعالیت‌های درس تربیت بدنی

گروه دانش‌آموزان با آسیب شنوایی

(دوره تحصیلی ابتدایی)





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

دفتر ثبت فعالیت‌های درس تربیت بدنی (دوره تحصیلی ابتدایی)

گروه دانش‌آموزان با آسیب شنوایی

سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

فهرست

عنوان

- ❖ مقدمه
- ❖ مشخصات آموزشگاه، معلم تربیت بدنی و برنامه هفتگی
- ❖ شرح وظایف پست سازمانی معلم تربیت بدنی استثنایی
- ❖ یادآوری چند توصیه مهم ایمنی به همکاران
- ❖ نقش شورای تربیت بدنی و انجمن ورزشی مدرسه
- ❖ کاربرگ آگاهی از سلامتی (به تعداد دانش آموزان چاپ شود)
- ❖ کاربرگ های حضور و غیاب و ارزشیابی (به تعداد کلاس ها چاپ شود)
- ❖ جدول اهداف، نشانه های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه اول
- ❖ کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه اول
- ❖ جدول اهداف، نشانه های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه دوم
- ❖ کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه دوم
- ❖ جدول اهداف، نشانه های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه سوم
- ❖ کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه سوم
- ❖ جدول اهداف، نشانه های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه چهارم
- ❖ کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه چهارم
- ❖ جدول اهداف، نشانه های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه پنجم
- ❖ کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه پنجم
- ❖ جدول اهداف، نشانه های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه ششم
- ❖ کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ششم
- ❖ کاربرگ ثبت بازدیدهای بعمل آمده از مدرسه
- ❖ آیات، روایات و کلام بزرگان در خصوص اهمیت ورزش و تربیت بدنی

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

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

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

از آنجایی که اجرای کامل و مطلوب درس تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش استثنایی نیازمند زمانی بیش از دو ساعت در هفته می‌باشد، لذا هرگونه اقدامی که موجب افزایش بهره‌وری و تمرکز بیشتر معلمان در اجرای دقیق محتوای آموزشی درس تربیت‌بدنی دانش‌آموزان استثنایی شود مورد توجه است.

انتظار می‌رود: معلمان گرامی در طول اجرای آن، نظرات و پیشنهادهای اصلاحی خود را به کارشناسی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استثنایی استان‌ها و سازمان آموزش و پرورش استثنایی ارائه نمایند، تا در سال‌های آتی با اعمال نظرات سازنده و رفع نواقص شاهد کارکرد مفیدتر و مؤثرتر معلمان عزیز در راستای دستیابی به اهداف درس تربیت‌بدنی در مدارس سراسر کشور باشیم.

مشخصات مدرسه، معلم تربیت بدنی و برنامه هفتگی

الف) اطلاعات مدرسه

نام مدرسه دوره اول ابتدایی ☐ دوره دوم ابتدایی ☐

آمار تعداد کل دانش آموزان تعداد کلاس ها

آدرس مدرسه تلفن مدرسه

(ب) اطلاعات معلم تربیت بدنی

نام و نام خانوادگی سنوات خدمت

مدرک تحصیلی رشته تحصیلی

میزان ساعات تدریس در مدرسه: موظف / غیرموظف

میزان تدریس در سایر مدارس:

نام مدرسه (۱) دوره تحصیلی میزان تدریس

نام مدرسه (۲) دوره تحصیلی میزان تدریس

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

ایام هفته	صبح						عصر					
	ساعت اول	ساعت دوم	ساعت سوم	ساعت چهارم	ساعت پنجم	ساعت ششم	ساعت اول	ساعت دوم	ساعت سوم	ساعت چهارم	ساعت پنجم	ساعت ششم
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 امکان پذیر 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 صدمه دیده باعث خواهد شد که این گونه افراد با مشکلات کمتری روبرو شوند، همچنین اطلاع رسانی سریع و به موقع به والدین دانش آموز صدمه دیده 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 بی احتیاطی 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 بی احتیاطی و مسئولیت آور 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 آماده سازی بدنی، تمرینات مهارتی و آمادگی جسمانی، میانگین توان کلاس در نظر گرفته شود و برای دانش آموزان توانمند تمرینات اضافی و برای دانش آموزان کم توان 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 مناسب سازی	در طراحی برنامه های آموزشی تربیت بدنی به دانش آموزان با نیازهای ویژه، متناسب سازی با ویژگی هر یک از دانش آموزان باید مورد توجه قرار گیرد. هنگام مناسب سازی باید سئوالات زیر را مد نظر قرار دهید: • من چگونه می توانم برنامه آموزش تربیت بدنی را طوری طراحی کنم که انجام آن برای دانش آموز میسر باشد؟ • - من چگونه می توانم برنامه آموزشی خود را منطبق با وضعیت دانش آموز طراحی کنم؟
۱۱	ایمنی تجهیزات	دروازه ها، پایه های فلزی وسایل ورزشی موجود در حیاط و... از نظر شرایط ایمنی و سالم بودن، بویژه نصب پوشش اسفنجی روی پایه ها و ثابت نمودن دروازه ها بررسی و با همکاری مدیر مدرسه اقدام شود.
۱۲	ایمنی کف حیاط	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 جمع آوری، سطح موزائیک ها آجدار و چاله ها، پستی بلندی های شدید، راه آب های خطر ساز و...، با آسفالت یا ملات مناسب لکه گیری و هموار شود.
۱۳	حریم ایمنی زمین های ورزشی	حتی الامکان رعایت حد و حدود مناسب و منطقی هر زمین ورزشی با سایر زمین ها، دیوار، باغچه، سکو، سطل زباله، آبخوری، سرویس بهداشتی و هر گونه مانع دیگر رعایت شود.
۱۴	مناسب بودن وسایل ورزشی	استفاده از وسائل ورزشی استاندارد، متناسب با هر رشته ورزشی، سن و جنسیت دانش آموزان از اصول آموزشی لازم الاجراست.
۱۵	آزمون درس تربیت بدنی	امتحان درس تربیت بدنی ابزاری برای اندازه گیری میزان آموخته ها و توانایی های کسب شده دانش آموز است و به خودی خود نباید هدف محسوب شود. بعمل آوری آزمون بدون تمرین کافی (در مدرسه و منزل) اقدامی از جهت علمی نادرست و نوعی بی مبالاتی در حفظ سلامت دانش آموز محسوب می شود.
۱۶	پشتکار در تأمین نیازها	اگرچه مدیران مدارس خود را مسئول تأمین امکانات لازم و ضروری برای تعلیم و تربیت دانش آموزان می دانند و در این زمینه از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نمی ورزند، 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 تربیت بدنی 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 نتیجه بخش خواهد بود.
۱۷	ابتکار و خلاقیت	ابتکارات و خلاقیت های معلمان فرهیخته، متناسب با مقتضیات زمانی و مکانی و ویژگی های بومی، سنتی و جغرافیایی و... نیز می تواند در جذابیت درس تربیت بدنی و در نتیجه توسعه و رشد سلامتی و ایمنی دانش آموزان و جامعه میهن اسلامی بسیار مؤثر باشد.

نقش شورای تربیت بدنی و انجمن ورزشی مدرسه

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

ماده ۶- شورای تربیت بدنی مدرسه

اعضای شورای تربیت بدنی مدرسه عبارتند از:

۱-۶- مدیر مدرسه (رییس شورا)

۲-۶- آموزگار / دبیر / مربی ورزش مدرسه (دبیر شورا)

۳-۶- یک نفر از معاونان مدرسه (ترجیحاً معاون پرورشی)

۴-۶- رئیس انجمن اولیاء و مربیان

۵-۶- نماینده معلمان مدرسه

۶-۶- منتخب سرگروه های منتخب دانش آموزی

۷-۶- مربی توان بخشی (فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر)

تبصره: شورای تربیت بدنی مدرسه از افراد متخصص، مسئولین و صاحب نظران مرتبط بنا به ضرورت دعوت به عمل می آورد.

ماده ۷- وظایف شورای تربیت بدنی مدرسه

۱-۷- برنامه ریزی در جهت اجرای برنامه های ابلاغی

۲-۷- برگزاری مسابقات ورزشی بین دانش آموزان

۳-۷- پیشنهاد برگزاری مسابقات دوستانه بین تیم های ورزشی با سایر مدارس استان با رعایت قوانین و مقررات مربوط

۴-۷- نظارت بر شناسایی دانش آموزان مستعد در رشته های ورزشی و معرفی تیم های ورزشی مدرسه جهت شرکت در مسابقات منتخب استان

۵-۷- تنظیم تقویم ورزشی سالانه مدرسه و ارسال به اداره آموزش و پرورش استثنایی استان

۶-۷- تشویق و اهدای جوایز به نفرات برتر مسابقات ورزشی مدرسه

۷-۷- تهیه گزارش فعالیت‌های ورزشی مدرسه و ارسال به اداره آموزش و پرورش استثنایی استان

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

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

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

ماده ۱۲- انجمن ورزشی مدرسه

اعضای این انجمن به شرح زیر می باشد:

۱۲-۱- آموزگار/ دبیر تربیت‌بدنی

۱۲-۲- سرگروه‌های ورزشی دانش‌آموزان استثنایی بر اساس رشته‌های ورزشی (حداقل ۳ و حداکثر ۵ سرگروه)

مربی تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان علاقه‌مند به رشته‌های مختلف ورزشی را شناسایی و گروه‌های ورزشی را تشکیل می‌دهد. این گروه‌ها با نظارت شورای تربیت‌بدنی مدرسه، از بین خود یک نفر را به عنوان نماینده (سرگروه) آن رشته برای یک سال تحصیلی انتخاب می‌نمایند.

تبصره : تشکیل گروه‌های ورزشی در تمامی رشته‌های مجاز مندرج در آیین نامه بلامانع است.

ماده ۱۳- وظایف انجمن ورزشی مدرسه

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

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

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

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

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

از مدرسه :

تاریخ:

محل الصاق

عکس

به ولی محترم دانش آموز:

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

مهر و امضای مدیر مدرسه

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

مدیریت محترم مدرسه:

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

تاریخ، امضا و اثر انگشت ولی دانش آموز

نکات قابل توجه:

- ولی گرامی در صورت عدم آگاهی کافی از سلامت جسمانی فرزندتان، قبل از تایید این نمون برگ نسبت به مشورت با پزشک معالج اقدام فرمایید.
- در غیر این صورت مدرسه در قبال حوادث ناشی از بیماری فرزندتان مسئولیتی نخواهد داشت.
- ولی گرامی در صورتی 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 و نام خانوادگی	تاریخ جلسات موارد خاص	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	خلاصه فعالیت هر جلسه
۱																		جلسه ۱
۲																		جلسه ۲
۳																		جلسه ۳
۴																		جلسه ۴
۵																		جلسه ۵
۶																		جلسه ۶
۷																		جلسه ۷
۸																		جلسه ۸
۹																		جلسه ۹
۱۰																		جلسه ۱۰
۱۱																		جلسه ۱۱
۱۲																		جلسه ۱۲
۱۳	ملاحظات و سایر موارد:																	جلسه ۱۳
۱۴																		جلسه ۱۴
۱۵																		جلسه 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	خلاصه فعالیت هر جلسه
۱																		جلسه ۱
۲																		جلسه ۲
۳																		جلسه ۳
۴																		جلسه ۴
۵																		جلسه ۵
۶																		جلسه ۶
۷																		جلسه ۷
۸																		جلسه ۸
۹																		جلسه ۹
۱۰																		جلسه ۱۰
۱۱																		جلسه ۱۱
۱۲																		جلسه ۱۲
۱۳	ملاحظات و سایر موارد:																	جلسه ۱۳
۱۴																		جلسه ۱۴
۱۵																		جلسه 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	خلاصه فعالیت هر جلسه
۱																		جلسه ۱
۲																		جلسه ۲
۳																		جلسه ۳
۴																		جلسه ۴
۵																		جلسه ۵
۶																		جلسه ۶
۷																		جلسه ۷
۸																		جلسه ۸
۹																		جلسه ۹
۱۰																		جلسه ۱۰
۱۱																		جلسه ۱۱
۱۲																		جلسه ۱۲
۱۳	ملاحظات و سایر موارد:																	جلسه ۱۳
۱۴																		جلسه ۱۴
۱۵																		جلسه 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	خلاصه فعالیت هر جلسه
۱																		جلسه ۱
۲																		جلسه ۲
۳																		جلسه ۳
۴																		جلسه ۴
۵																		جلسه ۵
۶																		جلسه ۶
۷																		جلسه ۷
۸																		جلسه ۸
۹																		جلسه ۹
۱۰																		جلسه ۱۰
۱۱																		جلسه ۱۱
۱۲																		جلسه ۱۲
۱۳	ملاحظات و سایر موارد:																	جلسه ۱۳
۱۴																		جلسه ۱۴
۱۵																		جلسه 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	خلاصه فعالیت هر جلسه
۱																		جلسه ۱
۲																		جلسه ۲
۳																		جلسه ۳
۴																		جلسه ۴
۵																		جلسه ۵
۶																		جلسه ۶
۷																		جلسه ۷
۸																		جلسه ۸
۹																		جلسه ۹
۱۰																		جلسه ۱۰
۱۱																		جلسه ۱۱
۱۲																		جلسه ۱۲
۱۳	ملاحظات و سایر موارد:																	جلسه ۱۳
۱۴																		جلسه ۱۴
۱۵																		جلسه 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	خلاصه فعالیت هر جلسه
۱																		جلسه ۱
۲																		جلسه ۲
۳																		جلسه ۳
۴																		جلسه ۴
۵																		جلسه ۵
۶																		جلسه ۶
۷																		جلسه ۷
۸																		جلسه ۸
۹																		جلسه ۹
۱۰																		جلسه ۱۰
۱۱																		جلسه ۱۱
۱۲																		جلسه ۱۲
۱۳	ملاحظات و سایر موارد:																	جلسه ۱۳
۱۴																		جلسه ۱۴
۱۵																		جلسه ۱۵

مهر و امضای مدیر مدرسه

نام و نام خانوادگی

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

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۸-۱۳ ۹-۲۳	حرکت شنای سوئدی روی دیوار (فاصله از دیوار یک دست، کف دست‌ها روی دیوار با خم کردن آرنج‌ها، با بدن کاملاً صاف سینه را به دیوار نزدیک کرده) را بدون آنکه پاشنه پا از زمین بلند شود، ده مرتبه انجام می‌دهد. به پشت روی زمین بخوابد، دست‌ها را در کنار بدن قرار دهد و پاها را کاملاً صاف با پنجه‌های کشیده، ده بار به طور متناوب به صورت قیچی از روی هم عبور دهد.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود تعادل	۳-۱۱	با دست‌های باز روی خط مستقیم با حفظ تعادل حدود سه متر راه برود. با دست‌های کاملاً باز به طرفین روی یک پا در حالی که پای دیگر با زانوی صاف به طرف جلو آورده شده است، به مدت ۱۰ ثانیه با حفظ تعادل می‌ایستد. بر روی خطوط منحنی با حفظ تعادل راه برود.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۴-۲۴	۵ دور اطراف زمین والیبال مدرسه به صورت آرام و آهسته بدود حتی اگر احتیاج به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد (بدون در نظر گرفتن زمان) به مدت یک دقیقه به صورت درجا با دست‌ها به کمر یک بار یک پا را به جلو پرتاب کند، سپس با پای دیگر این عمل را تکرار کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود انعطاف پذیری	۶-۱۲ ۲۲	در حالت ایستاده با پاهای جفت، بدون خم کردن زانوها، خم شده و مچ پاها را بگیرد و ۸ ثانیه این حالت را حفظ کند. با قلاب کردن پنجه‌های دو دست و بلند شدن روی سینه و پنجه‌های پا به مدت ۸ ثانیه دست‌ها را بالای سر به صورت کشیده نگه دارد.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
حرکات پایه	کسب مهارت: در شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت پای)	۷	در هنگام راه رفتن و دویدن با دستور معلم در جهت‌های چپ، راست، جلو، عقب تغییر مسیر می‌دهد. با دستور معلم توپ یا شیء سبک و کوچکی را در جهت‌های راست، چپ، بالای سر، پایین (بین پاها) به همکلاسی خود در روبرو یا پشت سرش می‌دهد.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	کسب مهارت در راه رفتن، ایستادن و نشستن	۱-۵-۱۹	در راه رفتن، ایستادن و نشستن، سر، تنه و باسن در یک راستا قرار بگیرد. در راه رفتن، ایستادن و نشستن به جلو نگاه می‌کند. هنگام راه رفتن همزمان با برداشتن پنجه یک پا، پاشنه پای دیگر روی زمین قرار می‌گیرد. هنگام راه رفتن دست راست و پای مخالف را در جهت جلو و عقب کنار بدن حرکت کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.

کسب مهارت در دویدن	۲-۵-۱۹	- هنگام راه رفتن تنه به سمت جلو متمایل شده و دست‌ها حرکت پاندولی دارد.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
		- در دویدن‌های آرام و طولانی پاشنه پا روی زمین قرار می‌گیرد و در دویدن‌های سریع با پنجه پا می‌دود.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
		- در دویدن‌های سریع، گام‌ها بلندتر و حرکات بازوان سریع‌تر می‌باشد.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
		- هنگام دویدن با علامت معلم (صدای سوت) سرعت خود را کم و زیاد می‌کند.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
پرتاب یک دست از بالا	۱۴-۱۷	- قبل از پرتاب، توپ کوچک و سبکی را به شکل درست با دست برتر و عقب‌تر از سطح لاله گوش می‌گیرد.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
		- در هنگام پرتاب پای مخالف را جلوتر می‌گذارد (برای افراد راست دست پای چپ و بالعکس) و وزن خود را از پای عقب به پای جلو منتقل می‌کند.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
		- توپ کوچک و سبکی را با دست برتر از بالا به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳ متر روی زمین پرتاب می‌کند.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
		- توپ کوچک و سبکی را با دست غیربرتر از بالا به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳ متر روی زمین پرتاب می‌کند.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
پرتاب یک دست از پایین	۱۵	- قبل از پرتاب، توپ کوچک و سبکی را با دست برتر به شکل آویزان در کنار پاها می‌گیرد.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
		- برای شروع پرتاب بدن را کمی بچرخاند (فرد راست دست به سمت راست می‌چرخد و بالعکس).	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
		- در هنگام پرتاب پای مخالف را جلوتر می‌گذارد (برای افراد راست دست پای چپ و بالعکس).	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
		- توپ کوچک و سبکی را با دست برتر و از پایین به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳ متر روی زمین پرتاب می‌کند.	نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
کسب مهارت در پریدن، پریدن و بلند کردن	۱۵	- دست‌ها را روی شانه قرار داده در حالی که پاها ثابت می‌باشد، شانه‌ها را به همراه بالا تنه به سمت چپ و راست می‌چرخاند.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
		- در حالت ایستاده با حفظ تعادل یک دور کامل بچرخد.	خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
		- برای بلند کردن اشیاء از روی زمین، تنه و زانو‌ها را خم می‌کند.	قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
			نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه اول دوره تحصیلی ابتدایی

[illegible]

نام و نام خانوادگی معلم:

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت‌بدنی پایه دوم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با آسیب شنوایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری		- در حالت ایستاده (پاها به اندازه عرض شانه باز) بدون خم کردن زانوها، کف دست‌ها را به زمین نزدیک کرده و ۸ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- در حالت ایستاده (پاها جفت) بدون خم کردن زانوها، کف دست‌ها را به زمین نزدیک کرده و ۸ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
			- در حالت ایستاده یک دست را از بالای سر و دست دیگر از کمر در پشت بدن به یکدیگر نزدیک می‌کند.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود تعادل		- در حالی که دست‌ها به کمر می‌باشد، کف یک پا را بالای زانوی پای دیگر (پای تکیه‌گاه) از پهلو قرار داده و روی سینه پای تکیه‌گاه بلند شود و با حفظ تعادل، پاشنه پا را از روی زمین بلند می‌کند (اجرای آزمون لک‌لک)	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- روی نیمکت یا لبه جدولی با ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر به آهستگی راه می‌رود.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
			- با دست‌های باز به طرفین، از روی نیمکت یا لبه جدولی به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر از زمین و عرض حدود ۱۰ سانتی‌متر با حفظ تعادل روی پاشنه پا راه رفته و سپس بر روی پنجه پا مسیر را بر می‌گردد.	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود چابکی	۲-۱۰-۲۳	- در اطراف محوطه به شکل مارپیچ می‌دود.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- با علامت معلم، عرض زمین والیبال (۹ متر) را در دو مرحله رفت و برگشت طی کرده و پس از لمس کردن خطوط طولی، در برگشت آخر به سرعت از روی خط شروع می‌گذرد.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
			- به شکل مارپیچ از بین چهار مانع یا صندلی که به فاصله ۳ متر از هم در یک خط قرار دارند، عبور کرده و مانع آخری را دور زده و برگشته و از خط شروع می‌گذرد (آزمون دویدن مارپیچ)	قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۴-۲۵	- به مدت یک دقیقه به حالت درجا بدون طناب، حرکت طناب زدن را انجام می‌دهد.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- ۱۰ دور، دور زمین والیبال نرم بدو، حتی اگر حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است)	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۷-۹	- حرکت شنا روی زمین را در حالتی که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند تا ۱۰ مرتبه انجام می‌دهد (آزمون شنای سوئدی)	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- در حالت به پشت دراز کشیده، پاها را به صورت جفت حدود ۱۰ سانتی‌متر از زمین بلند کرده و با انقباض عضلات شکم ۳۰ ثانیه این حالت را حفظ می‌کند (با پاهای کاملاً صاف بدون خم کردن زانو)	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
حرکات پایه	خم و راست شدن کسب مهارت در	۱۴	- حین راه رفتن (دست‌ها به کمر)، به چپ و راست خم می‌شود	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
			- تویی را که در دست دارد، با خم شدن از بین دو پای خود به هم‌کلاسی‌اش در پشت سر می‌دهد.	خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.

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

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه دوم دوره تحصیلی ابتدایی

[illegible]

نام و نام خانوادگی معلم:

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

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری	۵ و ۲۲	- به حالت دو زانو نشسته و دستان خود را کاملاً کشیده و در بالای سر به مدت ۸ ثانیه نگه می‌دارد. - در حالت نشسته با پاهای کاملاً صاف و پنجه‌های کشیده به طرف جلو با کشش تنه و دست‌ها بدون خم شدن زانو به کمک خم کردن تنه، انگشتان دست خود را به پنجه پا نزدیک کرده و این حرکت را ۳ بار تکرار می‌کند.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۴، ۲۱، ۲۴ و ۲۵	- ۱۰ دور، دور زمین والیبال نرم بدود و در حین دویدن مجاز است سرعت خود را کم یا زیاد کند (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است). - از پله یا نیمکتي با ارتفاع ۲۰ سانتی متر به مدت یک دقیقه بالا و پایین می‌رود (اول پای راست و بعد پای چپ روی پله قرار می‌گیرد و بعد از قرار گرفتن هر دو پا روی پله، اول پای راست بعد پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد).	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود چابکی و هماهنگی عصب و عضله	۹ و ۱۷	- با دوهای رفت و برگشت، جای دو شیء سبک (کیسه شن) را با دو شیء سبک دیگر که در فاصله ۵ متری آن قرار دارد، عوض می‌کند. - حین دویدن با فرمان‌های متفاوت معلم (با علامت سوت و جهت دست معلم؛ حرکت، توقف، نشستن، تغییر جهت) تغییر ناگهانی در مسیر حرکت می‌دهد.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۷، ۸، ۱۰ و ۲۳	- در حالت ایستاده با پاهای به اندازه عرض شانه باز، دست‌های صاف و کشیده در جلوی بدن با ۱۰ شماره همراه با مکث به کمک خم کردن زانوها (حداکثر ۹۰ درجه) می‌نشیند و بلافاصله با ۱۰ شماره به حالت ایستاده برمی‌گردد. (حرکت آسانسور) - در حالت دراز کشیده به پشت، زانوها را خم می‌کند به طوری که کف پاها روی زمین باشد. با قرار دادن دست‌ها بر روی سینه، کتف و تنه را از روی زمین جدا می‌کند و به مدت ۱۰ ثانیه مکث می‌کند (در طول حرکت حتماً کمر با زمین در تماس است).	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.
حرکات پایه	مهارت در لی‌لی کردن	۱ و ۲۵	- زانوی پایي را که بدن روی آن قرار دارد، هنگام پرش کمی خم می‌کند. - هنگام فرود پا به روی زمین، ابتدا پنجه و سپس پاشنه پا با زمین تماس پیدا می‌کند. - از حرکت دست‌ها برای ایجاد تعادل و پرش بیشتر استفاده می‌شود. - مسافت سه متری را با پای برتر به طرف جلو و سپس با همان پا به سمت عقب لی‌لی می‌کند. - هنگام لی‌لی کردن می‌تواند با علامت معلم به سمتی که نشان می‌دهد، تغییر جهت دهد.	خیلی خوب در انجام همه موارد موفق است.
				خوب در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش در انجام اندکی از موارد موفق است.

	مهارت اجرای صحیح ضربه با راکت یا چوب	۱۵، ۱۲ و ۲۰	- قبل از ضربه، پاها را برای ایجاد تعادل در حالی که زانوها کمی خم می‌باشد به اندازه کافی باز می‌کند. - با عقب بردن پای موافق دست ضربه، نسبت به هدف، به پهلوی می‌ایستد. - راکت یا چوب را با دست برتر گرفته و به سمت عقب تاب می‌دهد. - به توپ سبکی که در ارتفاع کمر او پرتاب می‌شود با راکت یا چوب ضربه می‌زند. - هنگام ضربه زدن، وزن بدن را به پای جلو منتقل می‌کند. - بعد از ضربه، دست به دنبال توپ کشیده می‌شود.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
				خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
	مهارت اجرای صحیح ضربه با پا	۱۵، ۱۲ و ۲۰	- برای ضربه زدن با پا یک قدم به جلو برمی‌دارد. - هنگام ضربه، چشم و پا در مسیر هدف با یکدیگر هماهنگ می‌باشد. - به توپ سبک در حال سکون با پا ضربه می‌زند. - پس از ضربه به توپ، پا به حرکت خود در مسیر ضربه ادامه می‌دهد. - به توپ غلتان روی زمین ضربه می‌زند.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
				خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
	کسب مهارت و اجرای صحیح هل دادن، جا خالی دادن، تاب خوردن	۱۸، ۱۳ و ۲۵	- از میله بارفیکس آویزان شده و بدن خود را تاب می‌دهد. - شیء سنگینی را با دستان خود در حالی که زانوها خم می‌باشد به سمت جلو هل می‌دهد. - مسیر ۵ متری را از بین ۳ مانع با فاصله ۱ متری بدون مکث و با سرعت و بدون برخورد با موانع می‌دود.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
				خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها	علاقه مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی	تمام دروس	- در بازی روحیه جمعی و مشارکت دارد. - در بازی مسئولیت‌پذیر است. - در بازی نوبت را رعایت می‌کند. - در بازی، به معلم و همبازی‌ها احترام می‌گذارد. - با اشتیاق و علاقه‌مندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کند.	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
				خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
				قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
				نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه سوم دوره تحصیلی ابتدایی

[illegible]

نام و نام خانوادگی معلم:

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

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

	ورزش تنیس روی میز	کسب مهارت در مقدمات	۱۳، ۱۴، ۱۵	- با روی راکت (فورهند) ۱۰ ضربه متوالی به توپ بزند - با پشت راکت (بکهند) ۱۰ ضربه متوالی به توپ بزند - با استفاده از میز یا زمین ضربه سرویس بزند - با به کار بردن مهارت‌های فورهند، بکهند و سرویس در بازی‌های مشابه تنیس روی میز به طور فعال مشارکت کند	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
					خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
					قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
					نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
	مقدمات طناب‌زنی	کسب مهارت در		- به طور پی در پی حداقل ۱۰ بار طناب بزند - به طور پی در پی حداقل ۵ بار دونفره طناب بزند - با کسب مهارت‌های مقدماتی طناب‌زنی در بازی‌های با طناب به طور فعال مشارکت کند	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
					خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
					قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
					نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
بهداشت و تغذیه ورزشی	رعایت آنها	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها	۹	- از کفش و لباس ورزشی مناسب استفاده می‌کند - با آگاهی از اهمیت و نقش آب در بدن هنگام انجام فعالیت بدنی، به مقدار کافی آب می‌نوشد - با شناخت مواد غذایی که هنگام انجام فعالیت جسمانی انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کنند، از مواد غذایی مناسب استفاده می‌کند	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
					خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
					قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
					نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
ایمنی در ورزش	ورزش و رعایت آنها	آگاهی از اصول ایمنی در	۱۷	- تمرینات گرم کردن بدن را انجام می‌دهد - برای حفاظت از خود و دیگران، از هل دادن و آسیب رساندن به همبازی خود پرهیز می‌کند و به موانع موجود در محیط بازی توجه می‌کند - در جابجایی و حمل وسایل و تجهیزات (بالاخص اشیای سنگین) به طور صحیح عمل می‌کند	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
					خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
					قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
					نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها	بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی	علاقه‌مندی و مشارکت در	تمام دروس	- روحیه جمعی و مشارکت دارد - مسئولیت‌پذیر است - قوانین و نوبت را رعایت می‌کند - به معلم و همبازی احترام می‌گذارد - با اشتیاق و علاقه‌مندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کند	خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
					خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
					قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
					نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه چهارم دوره تحصیلی ابتدایی

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

نام و نام خانوادگی معلم:

جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در س تربیت‌بدنی پایه پنجم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با آسیب شنوایی

عناوین کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه‌های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	توسعه انعطاف‌پذیری و بهبود	۲	- بتواند در حالی که بر روی شکم روی زمین خوابیده است، به آرامی دست‌ها را بالای سر به حالت کشیده بالا آورد، ۱۰ ثانیه مکث کند.	خیلی خوب
			- بتواند در حالی که با پاهای کاملاً صاف و کشیده روی زمین نشسته است، به نرمی با خم کردن سر و تنه به سمت جلو و کشیدن کامل دست‌ها و بالاتنه، دست‌ها را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۱۰ ثانیه مکث کند.	خوب
				قابل قبول
				نیازمند آموزش
	توسعه و بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۱-۲۶	- بتواند مسافت ۵۴۰ متر یا ۱۰ دور، دور زمین والیبال را با استفاده از استارتات ایستاده در کوتاهترین زمان بدود (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است).	خیلی خوب
			- بتواند از پله یا نیمکتی با ارتفاع ۲۵ سانتی‌متر به مدت ۲ دقیقه بالا و پایین برود (اول پای راست و بعد پای چپ روی پله قرار می‌گیرد بعد از قرار گرفتن هر دو پا روی پله، اول پای راست و بعد پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد).	خوب
				قابل قبول
				نیازمند آموزش
	توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلات بالاتنه	۱۲-۲۴	- بتواند در حالت نشسته بر روی زانو و با دستان کشیده در بالای سر توپ بسکتبال را به صورت اوت دستی فوتبال از روی سر، حداقل ۸ متر پرتاب کند.	خیلی خوب
			- بتواند با فاصله ۲ متری از دیوار ایستاده و با دستان کشیده در بالای سر توپ مینی بسکتبال را به صورت اوت دستی فوتبال ۱۰ بار به بالای خطی که در ارتفاع ۲ متری از زمین روی دیوار کشیده شده، به طور متناوب پرتاب کند.	خوب
				قابل قبول
				نیازمند آموزش
	توسعه و بهبود سرعت عکس‌العمل	۲-۱۱	- بتواند در حالی که پشت به مسیر ایستاده، با شنیدن صدای صوت معلم سریع برگردد و با سرعت مسیر ۱۰ متری را طی نماید.	خیلی خوب
			- بتواند در حالی که در خط شروع در حال چرخیدن به دور خود است، با شنیدن صدای سوت به سرعت در مسیر تعیین شده بدود.	خوب
				قابل قبول
				نیازمند آموزش
مهارت‌های ورزشی	کسب مهارت در مقدمات ورزش بسکتبال	۴، ۶، ۹، ۱۳، ۲۳	- بتواند در وضعیت ساکن با همبازی خود، دریافت و ارسال (پاس) سینه دودستی) با توپ بسکتبال را به درستی اجرا کند.	خیلی خوب
			- بتواند در وضعیت ساکن به همبازی خود که در مقابل او در حال دویدن است، توپ بسکتبال را ارسال کند.	خوب
			- بتواند در یک مسیر ۱۰ متری توپ بسکتبال را در بیل کند.	قابل قبول
			- بتواند توپ بسکتبال را از مقابل تخته به سمت حلقه پرتاب کند (شوت).	نیازمند آموزش
	کسب مهارت در مقدمات ورزش هندبال	۵، ۷-۱۴	- بتواند در وضعیت ساکن با همبازی خود، دریافت و ارسال (پاس) با توپ هندبال را به درستی اجرا کند.	خیلی خوب
			- بتواند در حال دویدن به همبازی خود توپ هندبال را پاس داده و دریافت کند.	خوب
			- بتواند توپ هندبال را که به سمت او ارسال می‌شود، دریافت و به سمت دروازه پرتاب کند (شوت).	قابل قبول
				نیازمند آموزش

مهارت‌های ورزشی	ورزش بدمینتون کسب مهارت در مقدمات	۱۵، ۱۶ ۱۸، ۲۵	- بتواند با راکت به توپ بدمینتون ۱۰ ضربه متوالی بزند تا توپ بدمینتون ارتفاع بگیرد - بتواند با دست غیر راکت توپ بدمینتون را رها کرده با ضربه راکت توپ بدمینتون را به سمت هدف ارسال کند. (سرویس بلند) - بتواند با ضربات متوالی پشت یا روی راکت (یک‌هتد و فور هتد) به صورت رفت و برگشت توپ بدمینتون را حداقل ۱۰ بار با همبازی خود ردو بدل کند. (بازی دونفره)		خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
					خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
					قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
					نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
بهداشت و تغذیه ورزشی	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها		- در بازی و ورزش از کفش و لباس ورزش استفاده کند - مواد غذایی مناسب ورزش‌های سرعتی و استقامتی را با ذکر مثال بیان کند - عوارض نشستن، ایستادن و راه رفتن نادرست را بیان کند - در انجام امور روزمره از الگوهای مناسب بدنی استفاده کند - در طول بازی و ورزش از آب به طور مناسب استفاده کند		خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
					خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
					قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
					نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
ایمنی در ورزش	آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها		- قبل از بازی و ورزش، بدن خود را گرم کند - از هل دادن همبازی خود پرهیز کند. - ضمن شناسایی محیط‌های پرخطر، برای ورزش و بازی، محیط‌های امن را انتخاب کند - در ورزش‌های مختلف، از پوشش‌های محافظ و مناسب که مانع آسیب‌دیدگی می‌شود، استفاده کند. - وسایل و ابزار محافظ و خطرآفرین در بازی و ورزش را نام ببرد.		خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
					خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
					قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
					نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.
شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها	علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی		- در بازی، روحیه جمعی و کار گروهی داشته باشد - در بازی، مسئولیت‌پذیر باشد - در بازی، حقوق دیگران را رعایت کند - در بازی، به معلم و همبازی خود احترام گذارد - با اشتیاق و علاقه‌مندی در بازی و فعالیت‌های ورزشی شرکت کند		خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.
					خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.
					قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.
					نیازمند آموزش	در انجام اندکی از موارد موفق است.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه پنجم دوره تحصیلی ابتدایی

عناوین کارنامه		نام و نام خانوادگی		ردیف
هدف کلی و سطوح عملکرد				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
آمادگی جسمانی				
استقامت قلبی - تنفسی		خیلی خوب		
توسعه و بهبود		خیلی خوب		
انعطاف پذیری		خیلی خوب		
توسعه و بهبود		خیلی خوب		
استقامت عضلات بالاتنه		خیلی خوب		
توسعه و بهبود قدرت و		خیلی خوب		
سرعت عکس العمل		خیلی خوب		
توسعه و بهبود		خیلی خوب		
نتیجه آمادگی جسمانی				
ورزش بسکتبال		خیلی خوب		
کسب مهارت در مقدمات		خیلی خوب		
ورزش هندبال		خیلی خوب		
کسب مهارت در مقدمات		خیلی خوب		
ورزش بدمینتون		خیلی خوب		
کسب مهارت در مقدمات		خیلی خوب		
نتیجه آمادگی مهارت ها				
رعایت آنها		خیلی خوب		
بهداشت و تغذیه در ورزش و		خیلی خوب		
آگاهی از برخی اصول		خیلی خوب		
در ورزش و رعایت آنها		خیلی خوب		
آگاهی از اصول ایمنی		خیلی خوب		
ایمنی در ورزش				
بازی ها و فعالیت ها		خیلی خوب		
علاقه مندی و مشارکت در		خیلی خوب		
بازی ها و فعالیت های ورزشی		خیلی خوب		
شرکت در بازی ها و فعالیت ها				

نام و نام خانوادگی معلم:

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

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

	مقدمت دو امدادی	کسب مهارت در		- بتواند در دو امدادی در مسیر مستقیم ۴۰ متری به درستی، حلقه یا چوب امدادی را در پایان مسیر به نفر بعدی تحویل دهد - بتواند در یک مسافت ۴۰ متری، با دو مسیر دوییدن علامتگذاری شده، در یک مسیر از روی مانع بدود و در مسیر بعد در منطقه ۱۰ متری، چوب یا حلقه امداد را به یار خود تحویل دهد	خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.
	کسب مهارت در	مقدمت پرش		- بتواند پرش سه گام در منطقه تعیین شده (علامتگذاری شده) را به نمایش بگذارد. - بتواند پس از دورخیز، پای اتکا را در پشت خط شروع قرار داده و پرش سه گام را به نمایش گذارد.	خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.
	کسب مهارت در	مقدمت پر تاب		- بتواند در پشت خط شروع زانو زده (روی تشک) و توپ را از بالای سر با حداکثر تلاش خود پر تاب کند. - بتواند با دورخیز سه گام، توپ را با یک دست از روی مانعی به ارتفاع ۲۵۰ سانتی متر (پر تاب کند) و توپ در فاصله حداقل ۳ متری مانع فرود آید - بتواند در وضعیتی که نسبت به هدف به پهلو ایستاده، توپی را از پشت خط شروع که ۵ متر با هدف فاصله دارد، با پرتابی مشابه پر تاب دیسک (پر تاب چرخشی) از وسط هدف عبور دهد (تصویر صفحه ۸۴ کتاب راهنمای معلم)	خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.
	بهداشت و تغذیه ورزشی	درک تأثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامتی و درک بهداشت فردی و عمومی در ورزش	فصل سوم (تربیت بدنی و سلامت)	- بتواند تأثیر فعالیت جسمانی و ورزش بر کنترل وزن و پیشگیری از بیماری ها را بیان کند - بتواند تغذیه مطلوب را توضیح دهد و به هنگام ورزش رعایت کند - بتواند بهداشت فردی و عمومی در ورزش را بیان و رعایت کند	خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.
	ایمنی در ورزش	درک آسیب های جسمانی و ایمنی در ورزش	فصل سوم (تربیت بدنی و سلامت)	- بتواند اهمیت پوشش ورزشی را توضیح دهد و هنگام ورزش لباس مناسب ورزشی بپوشد - بتواند اهمیت گرم کردن و سرد کردن در ورزش را توضیح دهد و در هنگام ورزش، رعایت کند - بتواند نحوه مراقبت از فضاها و وسایل ورزشی را بیان و رعایت کند - بتواند برخی از حرکات ممنوع در ورزش را توضیح دهد و از انجام آنها خودداری کند	خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.
	مهارت در اجرای بازی های بومی-محلی	رعایت اصول عاطفی، اجتماعی و اخلاقی در ورزش	فصل ششم (بازی)	- بتواند در بازی های بومی محلی و ورزشی به طور فعال شرکت کند - بتواند در بازی های بومی محلی و ورزشی ارزش های اخلاقی (صداقت، احترام به همبازی و معلم، نظم، انضباط و...) را رعایت کند - بتواند در بازی های بومی محلی و ورزشی با اعضای گروه همکاری کند - بتواند در بازی های بومی محلی و ورزشی مسئولیت پذیر باشد	خیلی خوب خوب قابل قبول نیازمند آموزش	در انجام همه موارد موفق است. در انجام بیشتر موارد موفق است. در انجام برخی از موارد موفق است. در انجام اندکی از موارد موفق است.

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ششم دوره تحصیلی ابتدایی

عناوین کارنامه		ردیف											
نام و نام خانوادگی	هدف کلی و سطوح عملکرد												
		نیازمند آموزش	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	نیازمند آموزش	قابل قبول	خوب	خیلی خوب	نیازمند آموزش	قابل قبول	خوب	خیلی خوب
آمادگی جسمانی	توسعه و بهبود انعطاف پذیری												
	استقامت قلبی - تنفسی												
	توسعه و بهبود												
	قدرت و استقامت عضلانی												
	توسعه و بهبود												
	تغادل و هماهنگی												
	بهبود و توسعه												
	نیازمند آموزش												
	قابل قبول												
	خوب												
	خیلی خوب												
	نیازمند آموزش												
نتیجه آمادگی جسمانی	سطح عملکرد												
	مقدمات دو سرعت												
	کسب مهارت در												
	مقدمات دو امدادی												
	کسب مهارت در												
	مقدمات پرش												
	کسب مهارت در												
	مقدمات پر تاب												
	کسب مهارت در												
	مقدمات پرش												
	کسب مهارت در												
	مقدمات دو سرعت												
بهداشت و تغذیه ورزشی	درک تأثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامتی / درک بهداشت فردی و عمومی در ورزش												
	خیلی خوب												
	خوب												
	قابل قبول												
	نیازمند آموزش												
	خیلی خوب												
	خوب												
	قابل قبول												
	نیازمند آموزش												
	خیلی خوب												
	خوب												
	قابل قبول												
ایمنی در ورزش	درک آسیب‌های جسمانی و ایمنی در ورزش												
	خیلی خوب												
	خوب												
	قابل قبول												
	نیازمند آموزش												
	خیلی خوب												
	خوب												
	قابل قبول												
	نیازمند آموزش												
	خیلی خوب												
	خوب												
	قابل قبول												
مهارت‌های ورزشی	سطح عملکرد												
	نیازمند آموزش												
	قابل قبول												
	خوب												
	خیلی خوب												
	نیازمند آموزش												
	قابل قبول												
	خوب												
	خیلی خوب												
	نیازمند آموزش												
	قابل قبول												
	خوب												
	خیلی خوب												
مهارت در اجرای بازی‌های ورزشی و بومی-محلی	رعایت اصول عاطفی، اجتماعی و اخلاقی در ورزش												
	خیلی خوب												
	خوب												
	قابل قبول												
	نیازمند آموزش												
	خیلی خوب												
	خوب												
	قابل قبول												
	نیازمند آموزش												
	خیلی خوب												
	خوب												
	قابل قبول												
	نیازمند آموزش												

نام و نام خانوادگی معلم:

کار برگ ثبت باز دیدهای بعمل آمده از کلاس درس تربیت بدنی مدرسه سال تحصیلی.....

[illegible]

آیات، روایات و کلام بزرگان در مورد اهمیت ورزش و سلامتی جهت استفاده در ورزش صبحگاهی، نابلو، بولتن، نشریه ورزشی مدرسه

متن	به نقل از
بگو همانا خداوند او را برگزیده و در دانش و توانایی و خوش اندامی و قوت جسم او را فزونی بخشید.	سوره بقره آیه ۲۴۶
تفریح کنید، بازی کنید، زیرا دوست ندارم که در میان شما خشونت دیده شود.	رسول اکرم (ص)
به فرزندان خود قرآن را تعلیم دهید و نام نیکو برگزینید و شما 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 شما 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 لذت بخش نیست.	
پروردگارا بدن مرا برای اطاعت خودت قوی گردان.	حضرت علی (ع)
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.	
در تمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن های خود کوشا باشید.	امام حسین (ع)
پروردگار به من تن سالم و قوت و نیرو در بدن عنایت فرما.	امام سجاد (ع)
ورزش کنید، بازی کنید، زیرا من دوست ندارم بی حالی شما، در امور دینی و شرعی اثر منفی بگذارد.	امام رضا (ع)