



# دفتر ثبت فعالیت‌های درس تربیت بدنی

گروه دانش‌آموزان کم‌توانی ذهنی  
و مشکلات رفتاری و هیجانی، و طیف اتیسم  
(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 کم‌توان ذهنی  
و مشکلات رفتاری – هیجانی  
و طیف اتیسم

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 (به تعداد کلاس ها چاپ شود)
- ❖ دستورالعمل تکمیل کاربرگ سیاهه عملکرد دانش آموز در درس تربیت بدنی
- ❖ 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 بازدهی های 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 )**

[illegible]

## شرح وظایف پست سازمانی معلم تربیت بدنی استثنایی

(فرم ع ۲۳ (۴-۷۴) ت ۲ معاونت توسعه مدیریت و سرمایه نیروی انسانی رئیس جمهور ۱۳۷۴)

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        | <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• من چگونه می توانم برنامه آموزش تربیت بدنی را طوری طراحی کنم که انجام آن برای دانش آموز میسر باشد؟</li> <li>• - من چگونه می توانم برنامه آموزشی خود را منطبق با وضعیت دانش آموز طراحی کنم؟</li> </ul>                                  |
| ۱۱   | ایمنی تجهیزات             | <p>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.</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 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.</p>                                                                                                                                                       |
| ۱۳   | حریم ایمنی زمین های ورزشی | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ۱۴   | مناسب بودن وسایل ورزشی    | <p>استفاده از وسائل ورزشی استاندارد، متناسب با هر رشته ورزشی، سن و جنسیت دانش آموزان از اصول آموزشی لازم الاجراست.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ۱۵   | آزمون درس تربیت بدنی      | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                         |
| ۱۶   | پشتکار در تأمین نیازها    | <p>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.</p> |
| ۱۷   | ابتکار و خلاقیت           | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                      |



## نقش شورای تربیت بدنی و انجمن ورزشی مدرسه

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

### ماده ۶- شورای تربیت بدنی مدرسه

اعضای شورای تربیت بدنی مدرسه عبارتند از:

۱-۶- مدیر مدرسه (رییس شورا)

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

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

۴-۶- رئیس انجمن اولیاء و مربیان

۵-۶- نماینده معلمان مدرسه

۶-۶- منتخب سرگروه های منتخب دانش آموزی

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

**تبصره:** شورای تربیت بدنی مدرسه از افراد متخصص، مسئولین و صاحب نظران مرتبط بنا به ضرورت

دعوت به عمل می آورد.

### ماده ۷- وظایف شورای تربیت بدنی مدرسه

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

۲-۷- برگزاری مسابقات ورزشی بین دانش آموزان

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

مقررات مربوط

۴-۷- نظارت بر شناسایی دانش آموزان مستعد در رشته های ورزشی و معرفی تیم های ورزشی مدرسه

جهت شرکت در مسابقات منتخب استان

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

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

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

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

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

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

## **ماده ۱۲- انجمن ورزشی مدرسه**

اعضای این انجمن به شرح زیر می باشد:

۱۲-۱- آموزگار/ دبیر تربیت‌بدنی

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

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

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

## **ماده ۱۳- وظایف انجمن ورزشی مدرسه**

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

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

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

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

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

از مدرسه :

تاریخ:

محل الصاق

عکس

به ولی محترم دانش آموز:

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

مهر و امضای مدیر مدرسه

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

مدیریت محترم مدرسه:

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

تاریخ، امضا و اثر انگشت ولی دانش آموز

نکات قابل توجه:

- ولی گرامی در صورت عدم آگاهی کافی از سلامت جسمانی فرزندتان، قبل از تایید این نمون برگ نسبت به مشورت با پزشک معالج اقدام فرمایید.
- در غیر این صورت مدرسه در قبال حوادث ناشی از بیماری فرزندتان مسئولیتی نخواهد داشت.
- ولی گرامی در صورتی 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<br>جلسات<br>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<br>جلسات<br>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<br>جلسات<br>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<br>جلسات<br>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<br>جلسات<br>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<br>جلسات<br>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

## دستورالعمل تکمیل کاربرگ سیاهه عملکرد دانش آموز در درس تربیت بدنی

به منظور ارزشیابی با رویکرد توصیفی در درس تربیت بدنی ضروری است همکاران محترم با در نظر گرفتن تفاوت های بین فردی و درون فردی سطح قابل قبولی از انتظارات خود را در مورد دانش آموزان تعیین نمایند و دانش آموزان هم از انتظارات معلم خود آگاه شوند.

ارزشیابی درس تربیت بدنی به شکل مستمر انجام می گیرد و میزان پیشرفت دانش آموز بر اساس توانایی های اولیه مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت. ملاک های ارزیابی بر اساس کاربرگ سیاهه عملکرد دانش آموز در درس تربیت بدنی است که مربی ضمن مشاهده دقیق، تمامی جزئیات را در انجام الگوهای حرکتی مد نظر خواهد داشت.

در صورتی که دانش آموز به حدود ۵۰ درصد از قابلیت ها و اهداف آموزشی پیش بینی شده دست یابد در وضعیت عملکرد (قابل قبول) و اگر به بیش از ۵۰ درصد از قابلیت و اهداف آموزشی برسد در وضعیت (خوب) و در شرایطی که در بررسی و مشاهده به عمل آمده در بیشتر مواقع فاقد اشتباه بوده یا حداقل اشتباه و خطا در عملکرد و آثار وی دیده شود در وضعیت (خیلی خوب) جایدهی می شود.

در صورت کسب پایین تر از ۵۰ درصد از قابلیت و اهداف پیش بینی شده در سطح مورد نظر، بنا به تشخیص معلم در ستون مربوط به وضعیت عملکرد دانش آموز، در وضعیت (نیاز به آموزش و تلاش بیشتر) قرار می گیرد.

### نحوه تکمیل کاربرگ گزارش ارزشیابی تحصیلی کیفی – توصیفی

همکاران گرامی ضروری است پس از تکمیل کاربرگ های سیاهه عملکرد و جدول فرآیند ارزشیابی بر اساس نتیجه به دست آمده اقدام به تکمیل کاربرگ گزارش ارزشیابی تحصیلی کیفی – توصیفی نمایند.

**تبصره ۱:** کاربرگ گزارش ارزشیابی تحصیلی کیفی توصیفی برای دانش آموزانی تکمیل می گردد که به ۳/۵ یا ۵/۵ (کل محتوا) دست یافته اند. در ضمن برای دانش آموزانی که به ۳/۵ یا ۵/۵ (کل محتوا) نرسیده اند، نتایج در کارنامه ثبت و در پرونده تحصیلی وی بایگانی می گردد.

**تبصره ۲:** لازم به ذکر است کارنامه دانش آموزانی که ستون نوبت اول آنها تکمیل شده و تکمیل ستون نوبت دوم کارنامه ایشان منوط به ادامه آموزش در سال تحصیلی آتی است، عبارت «ادامه در سال بعد» در کارنامه قید می گردد.

**جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه اول دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با کم توانی ذهنی**

| عناوین کارنامه | اهداف کلی                                                       | نشانه‌های تحقق                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | سطوح عملکرد                                                |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| آمادگی جسمانی  | استقامت قلبی-تنفسی توسعه و بهبود                                | - راه رفتن سریع و دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خیلی خوب<br>اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.      |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد. |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش<br>به ندرت اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.   |
|                | تعادل توسعه و بهبود                                             | - حفظ تعادل حین راه رفتن روی خط مستقیم                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | خیلی خوب<br>اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.      |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد. |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش<br>به ندرت اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.   |
|                | توسعه و بهبود انعطاف پذیری                                      | - انجام نرمش‌های کششی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | خیلی خوب<br>اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.      |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد. |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش<br>به ندرت اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.   |
| حرکات پایه     | شناخت و بکارگیری قسمت‌های مختلف بدن                             | - با دستور معلم، اعضاء بدن خود را نشان می‌دهد.<br>- با دستور معلم، حرکت‌های خم کردن، باز کردن، دور کردن و نزدیک کردن در قسمت‌های مختلف بدن را انجام دهد                                                                                                                                                                                                       | خیلی خوب<br>اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.      |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد. |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش<br>به ندرت اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.   |
|                | شناخت و بکارگیری انواع حرکات (جهت‌یابی)                         | - در هنگام راه رفتن و دویدن با دستور معلم در جهت‌های چپ، راست، جلو و عقب تغییر مسیر می‌دهد.                                                                                                                                                                                                                                                                   | خیلی خوب<br>اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.      |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد. |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش<br>به ندرت اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.   |
|                | بکارگیری سمت برتر بدن                                           | - با در دست داشتن سطل آب یا شن در دست برتر مسافت ۳ متری را طی می‌کند. (مهارت در استفاده از اندام برتر)                                                                                                                                                                                                                                                        | خیلی خوب<br>اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.      |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد. |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش<br>به ندرت اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.   |
|                | دویدن، ایستادن، نشستن و خوابیدن آشنایی با مفاهیم پایه راه رفتن، | - تشخیص و رعایت فرم صحیح بدن هنگام ایستادن و نشستن (روی زمین و صندلی) با تأکید بر حفظ تعادل<br>- تشخیص و رعایت فرم صحیح بدن هنگام خوابیدن<br>- تشخیص و رعایت فرم صحیح بدن در هنگام راه رفتن (سر، تنه و باسن در یک راستا قرار بگیرد و سر رو به جلو باشد)<br>- تشخیص و رعایت فرم صحیح بدن در هنگام دویدن (تنه به سمت جلو متمایل شده و دست‌ها حرکت پاندولی دارد) | خیلی خوب<br>اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.      |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد. |
|                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش<br>به ندرت اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.   |

|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                        | فعالیت‌ها و حرکات پایه<br>پرتاب توپ<br>توسعه و تقویت    | - پرتاب کردن توپ سبکی با یک دست یا دو دست به هوا یا به جلو<br>- انجام حرکات ورزشی مانند پرتاب توپ داخل سبد                                                                                                                                                                        | خیلی خوب      | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                            |
|                        | حرکات پایه چرخیدن و پیچیدن<br>توسعه و تقویت فعالیت‌ها و | - انجام صحیح فعالیت‌های چرخیدن و پیچیدن در زوایای مختلف                                                                                                                                                                                                                           | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.                          |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | قابل قبول     | در برخی مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.                           |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | نیازمند آموزش | به ندرت اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.                                 |
| بهداشت و تغذیه در ورزش | آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها  | - استفاده از کفش و لباس مناسب در زنگ ورزش<br>- شستن دست و صورت خود در پایان فعالیت‌های ورزشی<br>- نوشیدن مقدار مناسب آب حین فعالیت‌های ورزشی (در هنگام لزوم)<br>- با شناخت مواد غذایی که هنگام انجام فعالیت جسمانی انرژی در بدن تولید می‌کنند، از مواد غذایی مناسب استفاده می‌کند | خیلی خوب      | اصول بهداشت و تغذیه در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند                |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | خوب           | در بیشتر مواقع اصول بهداشت و تغذیه در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | قابل قبول     | در برخی مواقع اصول بهداشت و تغذیه در ورزش را رعایت می‌کند               |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | نیازمند آموزش | به ندرت اصول بهداشت و تغذیه در ورزش را رعایت می‌کند                     |
| ایمنی در ورزش          | آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها                | - مراقبت از خود و همکلاسی‌ها به هنگام ورزش و بازی<br>- مراقبت از عینک و سمعک و... به هنگام ورزش<br>- استفاده صحیح از وسایل ورزشی                                                                                                                                                  | خیلی خوب      | اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند                |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | خوب           | در بیشتر مواقع اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | قابل قبول     | در برخی مواقع اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را رعایت می‌کند               |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | نیازمند آموزش | به ندرت اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را رعایت می‌کند                     |
| فعالیت‌های گروهی       | توسعه و تقویت مهارت مشارکت در فعالیت گروهی              | - شرکت در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها                                                                                                                                                                                                                                        | خیلی خوب      | در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند                         |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | خوب           | در بیشتر مواقع در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند          |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | قابل قبول     | در برخی مواقع در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند           |
|                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | نیازمند آموزش | به ندرت در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند                 |

#### ملاحظات:

- توضیح مهارت توسط معلم از ساده به مشکل ارائه شود.
- هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه شود.



| فعالیت های گروهی                                  |           |     |          | ایمنی در ورزش                               |           |     |          | بهداشت و تغذیه در ورزش       |           |     |          | عناوین کارنامه           | ردیف |
|---------------------------------------------------|-----------|-----|----------|---------------------------------------------|-----------|-----|----------|------------------------------|-----------|-----|----------|--------------------------|------|
| توسعه و تقویت مهارت<br>مشارکت در فعالیت های گروهی |           |     |          | آگاهی از اصول ایمنی<br>در ورزش و رعایت آنها |           |     |          | رعایت اصول<br>بهداشت و تغذیه |           |     |          | هدف کلی و<br>سطوح عملکرد |      |
| نیازمند آموزش                                     | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش                               | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش                | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نام و نام خانوادگی       |      |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۲    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۳    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۴    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۵    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۶    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۷    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۸    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۹    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۰   |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۱   |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۲   |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۳   |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۴   |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۵   |

نام و نام خانوادگی معلم:

**جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه دوم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با کم توانی ذهنی**

| عناوین کارنامه | اهداف کلی                           | نشانه‌های تحقق                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | سطوح عملکرد                                                                 |
|----------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| آمادگی جسمانی  | استقامت قلبی-تنفسی توسعه و بهبود    | - توانایی استفاده از راه رفتن سریع و آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی (با توجه به توانایی دانش آموز)<br>- به مدت ۱ دقیقه حرکت پروانه را انجام دهد (دستها و پاها هم زمان و با یک پرش باز و بسته شوند)                                                                                                                                                              | خیلی خوب<br>اهداف موردنظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                        |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                   |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش<br>با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف موردنظر را انجام می‌دهد. |
|                | توسعه و بهبود تعادل                 | - با دست‌های باز روی مسیری مستقیم با حفظ تعادل راه برود<br>- با دست‌های کاملاً باز به طرفین روی یک پا در حالی که پای دیگر کمی از زمین بلند شده است، به مدت ۸ ثانیه با حفظ تعادل می‌ایستد                                                                                                                                                                         | خیلی خوب<br>اهداف موردنظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                        |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                   |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش<br>با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف موردنظر را انجام می‌دهد. |
|                | انعطاف پذیری توسعه و بهبود          | - درحالت ایستاده با پاهای جفت، بدون خم کردن زانو، خم شده و مچ پاها را بگیرد و ۸ ثانیه این حالت را حفظ کند                                                                                                                                                                                                                                                        | خیلی خوب<br>اهداف موردنظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                        |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                   |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش<br>با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف موردنظر را انجام می‌دهد. |
|                | قدرت و استقامت عضلانی توسعه و بهبود | - 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<br>- به پشت روی زمین بخوابد، دست‌ها را در کنار بدن قرار دهد و پاها را کاملاً صاف با پنجه‌های کشیده، ۵ بار به طور متناوب به صورت قیچی از روی هم عبور دهد | خیلی خوب<br>اهداف موردنظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                        |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                   |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش<br>با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف موردنظر را انجام می‌دهد. |
| حرکات پایه     | آشنایی با مفاهیم پایه (راه رفتن)    | - رعایت فرم صحیح بدن حین راه رفتن (با حفظ وضعیت درست دست‌ها، پاها، سر و تنه)<br>- توانایی انجام مهارت راه رفتن در جهت‌های مختلف                                                                                                                                                                                                                                  | خیلی خوب<br>اهداف موردنظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                        |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                   |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش<br>با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف موردنظر را انجام می‌دهد. |
|                | آشنایی با مفاهیم پایه (دویدن)       | - رعایت فرم صحیح بدن حین دویدن (با حفظ وضعیت درست دست‌ها، پاها، سر و تنه)<br>- توانایی انجام مهارت دویدن در جهت‌های مختلف                                                                                                                                                                                                                                        | خیلی خوب<br>اهداف موردنظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                        |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                   |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش<br>با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف موردنظر را انجام می‌دهد. |
|                | آشنایی با مفاهیم پایه (پريدن)       | - رعایت فرم صحیح بدن حین پریدن (با حفظ وضعیت درست دست‌ها، پاها، سر و تنه)<br>- توانایی انجام مهارت پریدن در جهات مختلف                                                                                                                                                                                                                                           | خیلی خوب<br>اهداف موردنظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                        |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                   |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش<br>با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف موردنظر را انجام می‌دهد. |
|                | مهارت‌های ورزشی توسعه و بهبود       | - خم شدن در حالت ایستاده (بدون خم کردن زانو) و گرفتن مچ پاها<br>- خم شدن روی پا و رسانیدن دست به نوک انگشتان پا در حالت نشسته                                                                                                                                                                                                                                    | خیلی خوب<br>اهداف موردنظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب<br>در بیشتر مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                        |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول<br>در برخی مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                   |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش<br>با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف موردنظر را انجام می‌دهد. |

|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                              |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | پایه پرتاپ کردن<br>توسعه و تقویت<br>قابلیت‌ها و حرکات | - توانایی پرتاپ توپ کوچک و سبکی را با دست برتر، از بالا به جهات مختلف<br>- توانایی پرتاپ توپ کوچک و سبکی را با دست غیر برتر، از بالا به جهات مختلف                            | خیلی خوب      | اهداف موردنظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                                                  |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                                                                |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | قابل قبول     | در برخی مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                                                                 |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                                                   |
|                             | مهارت‌های حرکتی<br>توسعه و تقویت<br>(لی لی کردن)      | - توانایی لی لی کردن با پای برتر و غیر برتر به صورت درجا<br>- توانایی لی لی کردن با پای برتر و به سمت جلو                                                                     | خیلی خوب      | اهداف موردنظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                                                  |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                                                                |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | قابل قبول     | در برخی مواقع اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                                                                 |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف موردنظر را انجام می‌دهد.                                                   |
| بهداشت و تغذیه<br>در ورزش   | بهداشت و تغذیه<br>رعایت آنها<br>آگاهی از برخی اصول    | - انتخاب مواد غذایی و آشامیدنی‌های سالم (آب- آب میوه طبیعی و...) و زمان نوشیدن<br>- توانایی رعایت نظافت و عادات صحیح و درست بهداشتی حین و بعد از ورزش و بازی                  | خیلی خوب      | بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می‌کند.                                                                |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | خوب           | در بیشتر مواقع بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می‌کند                                                  |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | قابل قبول     | در برخی مواقع بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می‌کند                                                   |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می‌کند.                                    |
| ایمنی در ورزش               | آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها              | - استفاده از کفش و لباس مناسب در زنگ ورزش<br>- تشخیص و دوری از محل‌های نامناسب و خطرناک برای ورزش و بازی<br>- رعایت نکات ایمنی برای مراقبت از خود و دیگران در حین بازی و ورزش | خیلی خوب      | اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند                                                     |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | خوب           | در بیشتر مواقع اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند                                      |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | قابل قبول     | در برخی مواقع اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را رعایت می‌کند                                                    |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را رعایت می‌کند                                      |
| شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها | توسعه و تقویت مهارت مشارکت در فعالیت گروهی            | - تشخیص ورزش‌ها و بازی‌های گروهی و انفرادی از یکدیگر<br>- علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی گروهی و انفرادی                                                   | خیلی خوب      | ۳ ورزش و بازی انفرادی و گروهی را نام می‌برد و در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند                |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | خوب           | ۲ ورزش و بازی انفرادی و گروهی را نام می‌برد و در بیشتر مواقع در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | قابل قبول     | ۱ ورزش و بازی انفرادی و گروهی را نام می‌برد و در برخی مواقع در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند  |
|                             |                                                       |                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند                                  |

## ملاحظات:

- توضیح مهارت توسط معلم از ساده به مشکل ارائه شود.
- هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه شود.





| فعالیت‌های گروهی                                  |           |     |          | ایمنی در ورزش                               |           |     |          | بهداشت و تغذیه در ورزش       |           |     |          | عناوین کارنامه           | ردیف |
|---------------------------------------------------|-----------|-----|----------|---------------------------------------------|-----------|-----|----------|------------------------------|-----------|-----|----------|--------------------------|------|
| توسعه و تقویت مهارت<br>مشارکت در فعالیت‌های گروهی |           |     |          | آگاهی از اصول ایمنی<br>در ورزش و رعایت آنها |           |     |          | رعایت اصول<br>بهداشت و تغذیه |           |     |          | هدف کلی و<br>سطوح عملکرد |      |
| نیازمند آموزش                                     | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش                               | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نیازمند آموزش                | قابل قبول | خوب | خیلی خوب | نام و نام خانوادگی       |      |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۲    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۳    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۴    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۵    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۶    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۷    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۸    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۹    |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۰   |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۱   |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۲   |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۳   |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۴   |
|                                                   |           |     |          |                                             |           |     |          |                              |           |     |          |                          | ۱۵   |

نام و نام خانوادگی معلم:

**جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه سوم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با کم توانی ذهنی**

| عناوین کارنامه | اهداف کلی                                 | نشانه‌های تحقق                                                                                                                                                                                                                                                                                                | سطوح عملکرد                                                 |
|----------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| آمادگی جسمانی  | استقامت قلبی-تنفسی و توسعه و بهبود        | - به مدت ۱ دقیقه به حالت درجا بدون طناب، حرکت طناب زدن را انجام می‌دهد.<br>- ۱۰ دور، دور زمین والیبال نرم بدود، حتی اگر حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد.                                                                                                                                      | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خیلی خوب                                                    |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب                                                         |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.              |
|                | تعادل و توسعه و بهبود                     | - مسیری با عرض ۱۰ سانتی‌متر را به روی زمین با حفظ تعادل روی پاشنه پا راه رفته و سپس روی پنجه پا مسیر را برمی‌گردد.                                                                                                                                                                                            | در برخی مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.               |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد. |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نیازمند آموزش                                               |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خیلی خوب                                                    |
|                | انعطاف پذیری و توسعه و بهبود              | - 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.<br>- در حالت ایستاده یک دست از بالای سر و دست دیگر از کمر را پشت بدن به یکدیگر نزدیک می‌کند.                                                                           | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خیلی خوب                                                    |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب                                                         |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.              |
|                | قدرت و استقامت عضلانی و توسعه و بهبود     | - حرکت شنا روی زمین را در حالتی که زانوها و کف دست‌ها با زمین تماس دارند، تا ۱۰ مرتبه انجام می‌دهد. (آزمون شنای سوئدی)<br>- 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) | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خیلی خوب                                                    |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب                                                         |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.              |
| حرکات پایه     | کسب مهارت در لای لای کردن                 | - نگه داشتن سر، دست‌ها، پاها و تنه در وضعیت مناسب حین لای لای کردن<br>- روی پای راست و چپ ۵ گام را به صورت لای لای طی می‌کند.                                                                                                                                                                                 | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خیلی خوب                                                    |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب                                                         |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.              |
|                | کسب مهارت در به پهلوی دویدن               | - توانایی انجام حرکت ترکیبی جهش کوتاه و گام برداشتن از پهلوی را دارد.<br>- دویدن به پهلوی در دو جهت چپ و راست                                                                                                                                                                                                 | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خیلی خوب                                                    |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب                                                         |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.              |
|                | کسب مهارت در پریدن                        | - پریدن با پای برتر از روی مانع (طناب)<br>- پریدن جفت پا از روی طناب با ارتفاع کم                                                                                                                                                                                                                             | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خیلی خوب                                                    |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب                                                         |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.              |
|                | کسب مهارت در انتقال توپ و بلند کردن اشیاء | - عبور دادن توپ سبک با دو دست از بین پاهای خود در حالت خمیده و دادن آن به همکلاسی‌اش در پشت سر<br>- رعایت فرم صحیح بدن حین بلند کردن شیء سبک (با حفظ وضعیت درست دست‌ها، پاها، سر و تنه)                                                                                                                       | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خیلی خوب                                                    |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | خوب                                                         |
|                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.              |

|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                             |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                           | در پرتاب و دریافت توپ<br>کسب مهارت | - توانایی پرتاب توپ کوچک و سبکی، با دست برتر و غیر برتر از پایین به جهات مختلف<br>- توپ سبکی را دودستی یا یکدستی روی زمین برای همکلاسی‌اش در سمت مقابل پرتاب می‌کند<br>- با استفاده درست دست‌ها (دست‌ها به طرف پایین) و پاها (پاها باز، رو به مسیر و با کمی فاصله، جلو و عقب قرار می‌گیرد) توپ‌های پایین‌تر از سطح کمر را می‌گیرد. | خیلی خوب      | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.                              |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | قابل قبول     | در برخی مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.                               |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.                 |
| بهداشت و تغذیه در ورزش      | تغذیه در ورزش و رعایت آنها<br>آگاهی از برخی اصول بهداشت و |                                    | - نوشیدن آب به اندازه کافی در هنگام فعالیت ورزشی (در زمان لزوم)<br>- رعایت بهداشت فردی در حین ورزش                                                                                                                                                                                                                                 | خیلی خوب      | اصول بهداشت و تغذیه در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند                    |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | خوب           | در بیشتر مواقع اصول بهداشت و تغذیه در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند     |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | قابل قبول     | در برخی مواقع اصول بهداشت و تغذیه در ورزش را رعایت می‌کند                   |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می‌کند    |
| ایمنی در ورزش               | در ورزش و رعایت آنها<br>آگاهی از اصول ایمنی               |                                    | - استفاده از لباس ورزشی مناسب در حین ورزش و بازی<br>- تشخیص و دوری از محل‌های نامناسب و خطرناک برای ورزش و بازی<br>- رعایت نکات ایمنی برای مراقبت از خود و دیگران در حین بازی و ورزش                                                                                                                                               | خیلی خوب      | اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند                    |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | خوب           | در بیشتر مواقع اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند     |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | قابل قبول     | در برخی مواقع اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را رعایت می‌کند                   |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را رعایت می‌کند     |
| شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها | مشارکت در فعالیت گروهی<br>توسعه و تقویت مهارت             |                                    | - رعایت نوبت در ورزش و بازی‌های گروهی<br>- رعایت قواعد و قوانین در ورزش و بازی‌های گروهی<br>- پذیرش و احترام به رأی داور و قوانین بازی، آموزگار و همبازی‌ها                                                                                                                                                                        | خیلی خوب      | در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند                             |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | خوب           | در بیشتر مواقع در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند              |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | قابل قبول     | در برخی مواقع در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند               |
|                             |                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند |

#### ملاحظات:

- توضیح مهارت توسط معلم از ساده به مشکل ارائه شود.
- هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه شود.

## کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه سوم دوره تحصیلی ابتدایی

[illegible]

| عناوین کارنامه |                    | بهداشت و تغذیه در ورزش    |     |           |               | ایمنی در ورزش                            |     |           |               | شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها                       |     |           |               |
|----------------|--------------------|---------------------------|-----|-----------|---------------|------------------------------------------|-----|-----------|---------------|---------------------------------------------------|-----|-----------|---------------|
| ردیف           | نام و نام خانوادگی | رعایت اصول بهداشت و تغذیه |     |           |               | آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها |     |           |               | علاقه‌مندی و مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی |     |           |               |
|                |                    | خیلی خوب                  | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش | خیلی خوب                                 | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش | خیلی خوب                                          | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش |
| ۱              |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۲              |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۳              |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۴              |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۵              |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۶              |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۷              |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۸              |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۹              |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۱۰             |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۱۱             |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۱۲             |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۱۳             |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۱۴             |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |
| ۱۵             |                    |                           |     |           |               |                                          |     |           |               |                                                   |     |           |               |

نام و نام خانوادگی معلم:

**جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد در س تربیت‌بدنی پایه چهارم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با کم‌توانی ذهنی**

| عناوین کارنامه | اهداف کلی                                                                          | نشانه‌های تحقق                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | سطوح عملکرد                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| آمادگی جسمانی  | توسعه و بهبود استقامت قلبی تنفسی                                                   | - ۱۰ دور، دور زمین والیبال (و یا ۳۰ بار طول زمین والیبال) نرم بدود و در حین دویدن مجاز است بایستند یا سرعت خود را کم کند. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است).<br>- از پله یا نیمکتی با ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر به مدت یک دقیقه بالا و پایین می رود (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).                                                                              | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                     |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                          |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول                                    |
|                | توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری                                                         | - به حالت دو زانو نشسته و دستان خود را کاملاً کشیده، در بالای سر به مدت ۸ ثانیه نگه می‌دارد.<br>- 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 می‌کند.                                                                                                                                                                                               | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                     |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                          |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول                                    |
|                | توسعه و بهبود چابکی                                                                | - 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.<br>- با فرمان‌های متفاوت معلم (علامت معلم یا صدای سوت) حرکت، توقف، نشستن و شیرجه به طرفین را اجرا می‌کند.                                                                                                                                                                                                                                        | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                     |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                          |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول                                    |
|                | توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی                                                | - در حالت ایستاده با پاهای به اندازه عرض شانه باز و دست‌های صاف و کشیده در جلوی بدن، با ۱۰ شماره همراه با مکث، به کمک خم کردن زانوها (حداکثر ۹۰ درجه) می‌نشینند و بلافاصله با ۱۰ شماره به حالت ایستاده برمی‌گردند. (حرکت آسانسور)<br>- در حالت درازکش 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). | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                     |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                          |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول                                    |
| حرکات پایه     | کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت (جهت‌یابی چپ، راست، بالا، پایین، آرام، تند) | - تشخیص و بکارگیری مفاهیم پشت/رو، بالا/پایین، جلو/عقب، پهلوی/وسط، موازی، وارونه در حین فعالیت‌های ورزشی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                     |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                          |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول                                    |
|                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | نیازمند آموزش                                |

|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                           |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                  | کسب مهارت (خم شدن):<br>راست شدن، دور شدن، نزدیک شدن، و چرخش ها در انلام ها | - تشخیص و به کارگیری مفاهیم: خم شدن/ راست شدن ، دور شدن/ نزدیک شدن، و چرخشی داخل/ خارج در حین فعالیت های ورزشی                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | خیلی خوب      | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می دهد.                              |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می دهد.                            |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می دهد.                 |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می دهد.               |
|                                  | کسب مهارت در هل دادن، کشیدن و ضربه زدن                                     | - کشیدن یا هل دادن اشیاء به سمت خود با دست یا پای برتر<br>- ضربه زدن به توپ زنگدار با چوب یا راکت دسته کوتاه<br>- به توپ سبک در حال سکون با پا ضربه می زند<br>- به توپ غلتان روی زمین ضربه می زند.                                                                                                                                                                                                               | خیلی خوب      | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می دهد.                              |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می دهد.                            |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می دهد.                 |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می دهد.               |
| مهارت های مقدماتی رشته های ورزشی | کسب مهارت های مقدماتی طناب زنی                                             | - به طور پی در پی حداقل ۵ بار طناب بزند<br>- با کسب مهارت های مقدماتی طناب زنی در بازی های با طناب به طور فعال مشارکت کند.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | خیلی خوب      | تمام اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می دهد.                         |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می دهد.               |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می دهد.                 |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می دهد.               |
|                                  | کسب مهارت های مقدماتی ورزش فونبال                                          | - به سمت تویی که از سمت جلو برای او فرستاده می شود، حرکت کند و آن را متوقف کند<br>- به سمت توپ در حال حرکت بدود و با پا به توپ ضربه بزند و توپ را به فاصله حداقل ۳ متر ارسال کند.<br>- با به کار بردن برخی از مهارت های ارسال، دریافت و دریبل در بازی های مشابه فوتبال به طور فعال مشارکت کند. (توجه به تفاوت های فردی الزامی است).                                                                              | خیلی خوب      | تمام اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می دهد.                         |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می دهد.               |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می دهد.                 |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می دهد.               |
| ایمنی در ورزش                    | توسعه و تقویت رعایت اصول ایمنی و مراقبت در ورزش                            | - تشخیص و دوری از محل های نامناسب و خطرناک برای ورزش و بازی<br>- رعایت نکات ایمنی برای مراقبت از خود و دیگران در حین بازی و ورزش<br>- رعایت اصول آماده سازی و گرم کردن بدن قبل از اجرای فعالیت ورزشی<br>- استفاده از پوشش ورزشی مناسب در ورزش و بازی<br>- استفاده درست از وسایل ورزشی و جمع آوری و قرار دادن آنها در جای مناسب در پایان بازی و ورزش<br>- مراقبت از وسایل کمکی (عینک و سمک) خود هنگام ورزش و بازی | خیلی خوب      | اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را به طور مستقل رعایت می کند.                 |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب           | در بیشتر مواقع اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را به طور مستقل رعایت می کند.  |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول     | در برخی مواقع اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را رعایت می کند.                |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را رعایت می کند.  |
| بهداشت و تغذیه در ورزش           | تقویت و توسعه رعایت اصول بهداشتی، تغذیه و ایمنی                            | - رعایت تغذیه مناسب و کنترل وزن بدن در حد متناسب<br>- دقت و توجه در رعایت زمان خوردن غذا در هنگام فعالیت بدنی و ورزش                                                                                                                                                                                                                                                                                             | خیلی خوب      | بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می کند.                             |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | خوب           | در بیشتر مواقع بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می کند.              |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | قابل قبول     | در برخی مواقع بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می کند.               |
|                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می کند. |



|                  |                                                |                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                      |
|------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| فعالیت‌های گروهی | مشارکت در فعالیت گروهی<br>توسعه و تثبیت مهارت: | - شرکت در تمرینات و بازی‌های گروهی<br>- تلاش برای کسب موفقیت و پیروزی در فعالیت‌ها و بازی‌ها<br>- داشتن رفتار دوستانه با سایر همکلاسی‌ها<br>- رعایت اصول و قوانین در فعالیت‌ها و بازی‌های ساده | خیلی خوب      | قواعد و قوانین بازی را رعایت می‌کند. در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند.                |
|                  |                                                |                                                                                                                                                                                                | خوب           | در بیشتر مواقع قواعد و قوانین بازی را رعایت می‌کند. در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند. |
|                  |                                                |                                                                                                                                                                                                | قابل قبول     | در برخی مواقع قواعد و قوانین بازی را رعایت می‌کند. در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند.  |
|                  |                                                |                                                                                                                                                                                                | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند.                         |

#### ملاحظات:

- توضیح مهارت توسط معلم از ساده به مشکل ارائه شود.
- هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه شود.

# کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه چهارم دوره تحصیلی ابتدایی

| ردیف             |                                    | عناوین کارنامه                         |                                    | نام و نام خانوادگی                                                     |                     |
|------------------|------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| آمادگی جسمانی    | توسعه و بهبود استعداد قلبی - تنفسی | توسعه و بهبود انعطاف پذیری             | توسعه و بهبود چابکی                | توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی                                    | نتیجه آمادگی جسمانی |
|                  | خیلی خوب                           | خیلی خوب                               | خیلی خوب                           | خیلی خوب                                                               | خیلی خوب            |
|                  | قابل قبول                          | قابل قبول                              | قابل قبول                          | قابل قبول                                                              | قابل قبول           |
|                  | خوب                                | خوب                                    | خوب                                | خوب                                                                    | خوب                 |
|                  | نیازمند آموزش                      | نیازمند آموزش                          | نیازمند آموزش                      | نیازمند آموزش                                                          | نیازمند آموزش       |
| حرکات پایه       | توسعه و بهبود چابکی                | توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی    | توسعه و بهبود استعداد قلبی - تنفسی | توسعه و بهبود انعطاف پذیری                                             | توسعه و بهبود چابکی |
|                  | خیلی خوب                           | خیلی خوب                               | خیلی خوب                           | خیلی خوب                                                               | خیلی خوب            |
|                  | قابل قبول                          | قابل قبول                              | قابل قبول                          | قابل قبول                                                              | قابل قبول           |
|                  | خوب                                | خوب                                    | خوب                                | خوب                                                                    | خوب                 |
|                  | نیازمند آموزش                      | نیازمند آموزش                          | نیازمند آموزش                      | نیازمند آموزش                                                          | نیازمند آموزش       |
| نتیجه حرکات پایه |                                    | کسب مهارت در هل دادن، کشیدن و ضربه زدن |                                    | کسب مهارت (خم شدن، راست شدن، دور شدن، نزدیک شدن و چرخش ها) در اندام ها |                     |
| سطح عملکرد       | خیلی خوب                           | خیلی خوب                               | خیلی خوب                           | خیلی خوب                                                               | خیلی خوب            |
|                  | قابل قبول                          | قابل قبول                              | قابل قبول                          | قابل قبول                                                              | قابل قبول           |
|                  | خوب                                | خوب                                    | خوب                                | خوب                                                                    | خوب                 |
|                  | نیازمند آموزش                      | نیازمند آموزش                          | نیازمند آموزش                      | نیازمند آموزش                                                          | نیازمند آموزش       |
|                  | سطح عملکرد                         | سطح عملکرد                             | سطح عملکرد                         | سطح عملکرد                                                             | سطح عملکرد          |
| ۱                |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۲                |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۳                |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۴                |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۵                |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۶                |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۷                |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۸                |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۹                |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۱۰               |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۱۱               |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۱۲               |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۱۳               |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۱۴               |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |
| ۱۵               |                                    |                                        |                                    |                                                                        |                     |

| ردیف | عناوین کارنامه                                     |  | مهارت های مقدماتی<br>در رشته های ورزشی |     |           |               |                                       |     |           |               | نتیجه مهارت و حرکات | ایمنی در ورزش                                  |     |           |               | بهداشت و تغذیه<br>در ورزش                                       |     |           |               | فعالیت های<br>گروهی                                        |     |           |               |  |  |
|------|----------------------------------------------------|--|----------------------------------------|-----|-----------|---------------|---------------------------------------|-----|-----------|---------------|---------------------|------------------------------------------------|-----|-----------|---------------|-----------------------------------------------------------------|-----|-----------|---------------|------------------------------------------------------------|-----|-----------|---------------|--|--|
|      | هدف کلی و<br>سطوح عملکرد<br><br>نام و نام خانوادگی |  | کسب مهارت<br>در مقدمات<br>طناب زنی     |     |           |               | کسب مهارت در<br>مقدمات ورزش<br>فوتبال |     |           |               |                     | آگاهی از اصول<br>ایمنی در ورزش و<br>رعایت آنها |     |           |               | آگاهی از برخی<br>اصول بهداشت و<br>تغذیه در ورزش و<br>رعایت آنها |     |           |               | علاقه مندی و<br>مشارکت در بازی ها<br>و فعالیت های<br>ورزشی |     |           |               |  |  |
|      |                                                    |  | خیلی خوب                               | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش | خیلی خوب                              | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش |                     | خیلی خوب                                       | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش | خیلی خوب                                                        | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش | خیلی خوب                                                   | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش |  |  |
| ۱    |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۲    |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۳    |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۴    |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۵    |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۶    |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۷    |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۸    |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۹    |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۱۰   |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۱۱   |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۱۲   |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۱۳   |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۱۴   |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |
| ۱۵   |                                                    |  |                                        |     |           |               |                                       |     |           |               |                     |                                                |     |           |               |                                                                 |     |           |               |                                                            |     |           |               |  |  |

نام و نام خانوادگی معلم:

**جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه پنجم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با کم توانی ذهنی**

| عناوین کارنامه | اهداف کلی                           | نشانه‌های تحقق                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | سطوح عملکرد                                                 |
|----------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| آمادگی جسمانی  | توسعه و بهبود استقامت قلبی تنفسی    | - به مدت ۱ دقیقه به حالت درجا و با استفاده دلخواه از انواع روش‌های طناب‌زنی، حرکت طناب زدن را انجام می‌دهد. حتی اگر در حین اجرا بارها نوع طناب زدن و یا سرعت طناب‌زنی را تغییر دهد.<br>- دور زمین والیبال با استفاده از استارت ایستاده به مدت ۲ دقیقه نرم بدود. یک دقیقه استراحت کند. دوباره به مدت دو دقیقه بدود. حتی اگر در حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است). | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                                    |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                                         |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول                                                   |
|                | توسعه و بهبود انعطاف پذیری          | - نزدیک کردن انگشتان دست به پنجه پا در حالت نشسته با پاهای کاملاً صاف و پنجه‌های کشیده                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد. |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | نیازمند آموزش                                               |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                                    |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                                         |
|                | توسعه و بهبود سرعت                  | - مسافت ۲۰ متری را با حداکثر سرعت خود بدود و از خط انتها در حداقل زمان عبور می‌کند.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                                    |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                                         |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول                                                   |
| حرکات پایه     | توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی | - در حالت دراز کشیده به پشت، در حالی که زانوها کمی خم شده و کف پا با زمین تماس دارد، ۵ مرتبه پشت خود را از زمین بلند کرده تا به حالت پل درآید و برای چند ثانیه این حالت را حفظ نموده و دوباره به حالت اول باز می‌گردد.<br>- در فاصله حداقل ۵ متری یار خود قرار گرفته و با دستان کشیده در بالای سر توپ مینی بسکتبال را برای یار خود به صورت اوت دستی فوتبال ۵ بار ارسال و دریافت کند.                                | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                                    |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                                         |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول                                                   |
|                | توسعه و بهبود مهارت جاخالی دادن     | - انجام حرکت و تغییر وضعیت و سمت‌های مختلف (بالا/ پایین، جلو/ عقب، پهلو/ وسط، موازی/ چرخشی)<br>- جاخالی دادن بدن در مسیر حرکت حین برخورد با مانع یا شیء در حال نزدیک شدن                                                                                                                                                                                                                                            | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                                    |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                                         |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول                                                   |
|                | توسعه و بهبود مهارت در فرود         | - توانایی فرود با دو پا از بالای یک جعبه نسبتاً کوتاه را دارد.<br>- هنگام فرود ابتدا پنجه پا با زمین تماس پیدا کرده و در ادامه زانوها را کمی خم می‌کند.<br>- پس از فرود تعادل دارد.                                                                                                                                                                                                                                 | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد. |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | نیازمند آموزش                                               |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خیلی خوب                                                    |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب                                                         |

|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | کسب مهارت در توقف                                | - توانایی نسبی توقف در هنگام دویدن و یا حرکت را دارد                                                                                                                                                                                                                                | خیلی خوب      | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                                       |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.                                                     |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                          |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.                                        |
| مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی | کسب مهارت‌های مقدماتی ورزش تنیس روی میز          | - با روی راکت (فوره‌ند)، ۵ ضربه متوالی به توپ بزند<br>- با پشت راکت (بک‌هند)، ۵ ضربه متوالی به توپ بزند<br>- با استفاده از میز یا زمین، ضربه سرویس را اجرا کند<br>- با به کار بردن برخی از مهارت‌های فوره‌ند، بک‌هند و سرویس، در بازی‌های مشابه تنیس روی میز به طور فعال مشارکت کند | خیلی خوب      | تمام اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                                  |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                        |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                          |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.                                        |
|                                  | کسب مهارت‌های مقدماتی طناب‌زنی                   | - در ۲ الی ۳ مهارت طناب‌زنی، به طور پی در پی حداقل ۵ بار طناب بزند<br>- با کسب مهارت‌های مقدماتی طناب‌زنی، در بازی‌های با طناب به طور فعال مشارکت کند                                                                                                                               | خیلی خوب      | تمام اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                                  |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                        |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                                          |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اهداف مورد نظر را انجام می‌دهد.                                        |
|                                  | آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها         | - استفاده از لباس ورزشی در ساعت ورزش<br>- مواظبت از وسایل کمکی (عینک، سمک و ...) خود هنگام ورزش و بازی<br>- استفاده درست از وسایل ورزشی، جمع‌آوری و قرار دادن آنها در جای مناسب در پایان بازی و ورزش<br>- رعایت نکات ایمنی حین ورزش                                                 | خیلی خوب      | اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند.                                          |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب           | در بیشتر مواقع اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را به طور مستقل رعایت می‌کند                            |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول     | در برخی مواقع اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را رعایت می‌کند                                          |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی اصول ایمنی و مراقبت در ورزش را رعایت می‌کند                            |
| بهداشت و تغذیه در ورزش           | آگاهی از برخی اصول بهداشتی و تغذیه در رعایت آنها | - رعایت بهداشت فردی<br>- اهمیت دادن به ورزش در سلامتی بدن                                                                                                                                                                                                                           | خیلی خوب      | بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می‌کند                                                       |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب           | در بیشتر مواقع بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می‌کند                                        |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول     | در برخی مواقع بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می‌کند                                         |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی بهداشت و تغذیه مناسب در ورزش را رعایت می‌کند                           |
| شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها      | مشارکت در فعالیت‌های گروهی توسعه و تقویت مهارت   | - شرکت در تمرینات و بازی‌های گروهی<br>- رفتار دوستانه با هم بازی‌هایش<br>- انجام چند فعالیت ورزشی با توپ و بدون توپ<br>- شرکت در مسابقات (دو سرعت، مسابقات ایستگاهی، طناب‌کشی و ...)                                                                                                | خیلی خوب      | قواعد و قوانین بازی را رعایت می‌کند در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند                |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | خوب           | در بیشتر مواقع قواعد و قوانین بازی را رعایت می‌کند در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | قابل قبول     | در برخی مواقع قواعد و قوانین بازی را رعایت می‌کند در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند  |
|                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | نیازمند آموزش | با راهنمایی آموزگار به سختی در فعالیت‌های گروهی ورزشی و بازی‌ها شرکت می‌کند                        |

#### ملاحظات:

- توضیح مهارت توسط معلم از ساده به مشکل ارائه شود.
- هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه شود.

## کاربرک ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه پنجم دوره تحصیلی ابتدایی

[illegible]

| ردیف | عناوین کارنامه                                  |  | مهارت های مقدماتی<br>در رشته های ورزشی |     |           |               |                              |     |           |               | نتیجه مهارت و حرکات | ایمنی در ورزش                            |     |           |               | بهداشت و تغذیه در ورزش                                 |     |           |               | فعالیت های گروهی                                  |     |           |               |  |  |  |  |  |
|------|-------------------------------------------------|--|----------------------------------------|-----|-----------|---------------|------------------------------|-----|-----------|---------------|---------------------|------------------------------------------|-----|-----------|---------------|--------------------------------------------------------|-----|-----------|---------------|---------------------------------------------------|-----|-----------|---------------|--|--|--|--|--|
|      | هدف کلی و سطوح عملکرد<br><br>نام و نام خانوادگی |  | کسب مهارت های مقدماتی<br>تنیس روی میز  |     |           |               | کسب مهارت در مقدمات طناب زنی |     |           |               |                     | آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها |     |           |               | آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها |     |           |               | علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی |     |           |               |  |  |  |  |  |
|      |                                                 |  | خیلی خوب                               | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش | خیلی خوب                     | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش |                     | خیلی خوب                                 | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش | خیلی خوب                                               | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش | خیلی خوب                                          | خوب | قابل قبول | نیازمند آموزش |  |  |  |  |  |
| ۱    |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۲    |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۳    |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۴    |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۵    |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۶    |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۷    |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۸    |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۹    |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۱۰   |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۱۱   |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۱۲   |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۱۳   |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۱۴   |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |
| ۱۵   |                                                 |  |                                        |     |           |               |                              |     |           |               |                     |                                          |     |           |               |                                                        |     |           |               |                                                   |     |           |               |  |  |  |  |  |

نام و نام خانوادگی معلم:

**جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس تربیت بدنی پایه ششم دوره ابتدایی گروه دانش آموزان با کم توانی ذهنی**

| عناوین کارنامه | اهداف کلی                           | نشانه‌های تحقق                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | سطوح عملکرد                                  |
|----------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| آمادگی جسمانی  | توسعه و بهبود استقامت قلبی - تنفسی  | - بتواند ۱۰ دور، دور زمین والیبال (و یا ۳۰ بار طول زمین والیبال) را در کوتاه‌ترین زمان بدود. (توجه به تفاوت‌های فردی الزامی است).<br>- 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). | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خیلی خوب                                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خوب                                          |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | قابل قبول                                    |
|                | توسعه و بهبود چابکی                 | - بتواند پرش جفت پا را در الگوی جلو - مرکز، چپ - مرکز، عقب - مرکز، راست - مرکز در حداقل زمان انجام دهد.                                                                                                                                                                                                                                                        | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خیلی خوب                                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خوب                                          |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | قابل قبول                                    |
|                | توسعه و بهبود قدرت و استقامت عضلانی | - بتواند در حالت نشسته بر روی زانو و با دستان کشیده در بالای سر توپ مینی‌بسکتبال را به صورت اوت دستی فوتبال از روی سر، حداقل ۵ متر پرتاب کند.<br>- بتواند در حالت دراز کشیده به پشت و در حالی که کف پاها با زمین تماس دارد و زانوها خم می‌باشد، ۱۰ الی ۱۵ مرتبه کمر و پشت خود را از زمین بلند کرده (بدون بلند کردن شانه‌ها از زمین) تا به حالت پل درآید.       | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خیلی خوب                                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خوب                                          |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | قابل قبول                                    |
|                | توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری          | - بتواند در حالی که بر روی شکم، روی زمین خوابیده است، به آرامی دست‌ها را در بالای سر به حالت کشیده بالا آورده و ۱۰ ثانیه مکث کند.<br>- 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، دست‌های خود را تا جای ممکن از روی پا عبور داده و ۱۰ ثانیه مکث کند.              | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خیلی خوب                                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خوب                                          |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | قابل قبول                                    |
| حرکات پایه     | کسب مهارت در ضربه زدن.              | - ضربه زدن به شیء متحرک با دست یا با وسیله<br>- ضربه زدن به شیء متحرک با پا                                                                                                                                                                                                                                                                                    | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خیلی خوب                                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خوب                                          |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | قابل قبول                                    |
|                | کسب مهارت در تپ زدن.                | - در وضعیت ایستاده دست‌ها و پاها را در کنار بدن تاب می‌دهد.<br>- از میله بارفیکس آویزان شده و بدن خود را تاب می‌دهد.                                                                                                                                                                                                                                           | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خیلی خوب                                     |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | خوب                                          |
|                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | قابل قبول                                    |



|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|
|                                        | کسب مهارت در حرکت به پهلو                         | - حرکت به پهلو در دو جهت راست و چپ (زدن دست‌ها به یکدیگر، در بار اول روی ران و بار دوم بالای سر هنگام حرکت به پهلو)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | خیلی خوب      | اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.                |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | نیازمند آموزش | به ندرت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.        |
| مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی       | کسب مهارت پایه دو سرعت امدادی                     | - بتواند در یک مسیر مستقیم ۲۰ متری با حداکثر سرعت بدود<br>- بتواند روی محیط یک دایره با شعاع حداکثر ۱۶ متر با سرعت بدود<br>- تعویض صحیح و به موقع چوب امدادی<br>- ارتقاء عملکرد در اجرای بازی‌های دو سرعت امدادی                                                                                                                                                                                                                                                      | خیلی خوب      | تمام اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.           |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | نیازمند آموزش | به ندرت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.        |
|                                        | کسب مهارت پایه پرش                                | - بتواند الگوی صحیح پرش طول در منطقه تعیین شده را به نمایش بگذارد<br>- بتواند پس از دورخیز پای اتکا را در منطقه شروع قرار داده و پرش طول را به نمایش گذارد<br>- ارتقاء عملکرد در اجرای انواع بازی‌های پرشی                                                                                                                                                                                                                                                            | خیلی خوب      | تمام اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.           |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | نیازمند آموزش | به ندرت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.        |
|                                        | کسب مهارت پایه پرتاب                              | - اجرای الگوی صحیح پرتاب وزنه و دیسک<br>- افزایش مسافت افقی در پرتاب‌ها<br>- ارتقاء عملکرد در اجرای انواع بازی‌های پرتابی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | خیلی خوب      | تمام اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.           |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | نیازمند آموزش | به ندرت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.        |
| ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت جسمانی | به کارگیری ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت جسمانی | - رعایت اصول تغذیه، ایمنی و بهداشت در فعالیت‌های جسمانی و انتخاب رفتارهای سالم؛ شامل نوشیدن مقدار مناسب آب در طول بازی و ورزش، استفاده از کفش و لباس ورزشی هنگام بازی، گرم کردن بدن قبل از بازی و ورزش، مواظبت از وسایل کمکی (عینک، سمعک و ...) خود هنگام ورزش و بازی، کنترل هیجانات خود در هنگام بازی، مسئولیت‌پذیری هنگام بازی و ورزش، احترام به معلم و همبازی‌های خود در هنگام بازی، شرکت در مسابقات ورزشی (دو سرعت، مسابقات ایستگاهی، طناب کشی، دو استقامت) و ... | خیلی خوب      | تمام اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.           |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | خوب           | در بیشتر مواقع اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد. |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | قابل قبول     | با کمی حمایت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.   |
|                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | نیازمند آموزش | به ندرت اهداف مورد نظر را به طور مستقل انجام می‌دهد.        |

#### ملاحظات:

- توضیح مهارت توسط معلم از ساده به مشکل ارائه شود.
- هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه شود.



| ردیف |  | عناوین کارنامه     |  | بهداشت و تغذیه در ورزش |  |                           |  | ایمنی در ورزش |  |                                     |  | شرکت در مسابقات ورزشی |  |                                  |  |     |  |           |  |
|------|--|--------------------|--|------------------------|--|---------------------------|--|---------------|--|-------------------------------------|--|-----------------------|--|----------------------------------|--|-----|--|-----------|--|
| ردیف |  | نام و نام خانوادگی |  | هدف کلی و سطوح عملکرد  |  | رعایت اصول بهداشت و تغذیه |  |               |  | درک آسیب‌های جسمانی و ایمنی در ورزش |  |                       |  | مسابقات ایستگاهی ، طناب‌کشی و... |  |     |  |           |  |
|      |  |                    |  |                        |  | خیلی خوب                  |  | خوب           |  | قابل قبول                           |  | نیازمند آموزش         |  | خیلی خوب                         |  | خوب |  | قابل قبول |  |
| ۱    |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۲    |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۳    |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۴    |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۵    |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۶    |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۷    |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۸    |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۹    |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۱۰   |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۱۱   |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۱۲   |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۱۳   |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۱۴   |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |
| ۱۵   |  |                    |  |                        |  |                           |  |               |  |                                     |  |                       |  |                                  |  |     |  |           |  |

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 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 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)      |