

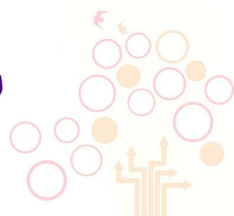
دفتر کلاسی



دبیر:

دوره ابتدایی:

سال تحصیلی ۴۰۲-۴۰۳



هنگام پرینت گرفتن از این صفحه صرفه نظر کنید.

با عرض سلام و وقت بخیر خدمت همه همکاران عزیز و محترم، فایل پیش‌رو مربوط به دفتر کلاسی تربیت بدنی متوسطه دوم است. این فایل منطبق با دفاتر کلاسی استان‌های مختلف می‌باشد و سعی شده است از همه دفاتر به‌ویژه دفتر کلاس درس تربیت بدنی استان **تهران** و **مرکزی** استفاده شود، از زحمات گروه‌های آموزشی استانی تشکر می‌کنیم. در این فایل تعدادی نمونه برگ مختلف قرار گرفته است، به عنوان مثال نمونه برگ ثبت حضور و غیاب و فعالیت کلاسی را باید به تعداد کلاس‌هایی که دارید، پرینت بگیرید. امیدوارم این فایل برای شما مفید واقع شده باشد.

تهیه شده توسط محمد خسروی سهل آبادی دبیر تربیت بدنی استان مرکزی
ما در وب سایت دبیر تربیت بدنی به آدرس: **dabirtb.ir** سعی بر این داریم تا بهترین، بروزترین و مفیدترین منابع مورد نیاز را برای دبیران تربیت بدنی و فارغ‌التحصیلان رشته تربیت بدنی فراهم کنیم. در تمام صفحات تگ وب سایت قرار گرفته است. اشتراک‌گذاری این فایل در گروه‌ها و کانال‌ها و سایت‌ها با ذکر نام وب سایت «**dabirtb.ir**» بلا مانع است.

موفق باشید.

استان: ناحیه / منطقه:

نام آموزشگاه: دوره تحصیلی: ابتدایی

آمار تعداد دانش آموزان: تعداد کلاس‌ها:

معلم تربیت بدنی:

میزان ساعات تدریس در این آموزشگاه: ساعت

ساعت میزان تدریس در سایر آموزشگاه‌ها: ساعت

۱- نام آموزشگاه دوره تحصیلی:

۲- نام آموزشگاه دوره تحصیلی:

برنامه هفتگی درس تربیت بدنی

ایام هفته	ساعت اول	ساعت دوم	ساعت سوم	ساعت چهارم	شیفت صبح <input type="checkbox"/> عصر <input type="checkbox"/>
شنبه	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	شیفت صبح <input type="checkbox"/> عصر <input type="checkbox"/>
یکشنبه	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	شیفت صبح <input type="checkbox"/> عصر <input type="checkbox"/>
دوشنبه	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	شیفت صبح <input type="checkbox"/> عصر <input type="checkbox"/>
سه شنبه	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	شیفت صبح <input type="checkbox"/> عصر <input type="checkbox"/>
چهارشنبه	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	مدرسه کلاس	شیفت صبح <input type="checkbox"/> عصر <input type="checkbox"/>

تاریخ تکمیل:

امضای معلم:

توصیه‌های مرتبط

- ۱. ضرورت اطلاع از سلامت دانش آموزان:** بررسی وضعیت سلامتی و بیماری‌های دانش‌آموزان و تکمیل و تایید شناسنامه تندرستی - ورزشی با اثر انگشت و امضای ولی قهری دانش‌آموز با همکاری مدیر آموزشگاه امری کاملاً ضروری است.
- ۲. 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 آموزشگاه محسوب می‌شود که احتیاج به پیگیری دارد. همچنین رعایت اصول کمک‌های اولیه در امداد رسانی به دانش‌آموزان صدمه دیده باعث خواهد شد که این گونه افراد با مشکلات کمتری روبرو شوند، تهیه نشانی و شماره تلفن نزدیک‌ترین مرکز پزشکی و در موارد حاد تماس با اورژانس از جمله موارد ضروری به نظر می‌رسد، همچنین اطلاع‌رسانی سریع و به موقع به والدین دانش‌آموز صدمه دیده برای حضور در کنار فرزندشان مورد توصیه است.
- ۳. اولین مراقب دانش‌آموز خود او:** دانش‌آموزان نسبت به مسئولیت‌های شخصی در برابر سلامتی خود و عواقب بی‌احتیاطی اجرای ناشیانه مهارت‌ها، استفاده نادرست از وسایل و امکانات ورزشی و فشار بیش از حد به بدن، توجه شوند.
- ۴. مسئولیت فردی دانش‌آموز در برابر دیگران:** تفهیم دانش‌آموز به اینکه اگر مسبب ایجاد خطر و آسیب به سایرین باشد از نظر قوانین حقوقی، خود نیز مسئول پاسخگویی است. بازی خطرناک، عدم رعایت قوانین و مقررات بازی و هرگونه درگیری از مصادیق بی‌احتیاطی و مسئولیت‌آور است.
- ۵. برخورد با دانش‌آموزان 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.
- ۶. توجه به تفاوت‌های فردی:** در تمرینات و فعالیت‌های گروهی اعم از آماده‌سازی بدنی، تمرینات مهارتی و آمادگی جسمانی، میانگین توان کلاس در نظر گرفته شود و برای دانش‌آموزان توانمند تمرینات اضافی و برای دانش‌آموزان کم توان استراحت بیشتر در نظر گرفته شود.
- ۷. نظارت مستمر بر فعالیت‌ها:** حضور در صحنه فعالیت‌ها، به ویژه وقت تمرینات آزاد و کنترل اعمال و رفتار ورزشی دانش‌آموزان امری الزامی است. استفاده از دانش‌آموزان باتجربه، متعهد و خالق نیز (به نوبت) در نظارت و داوری مفید است.
- ۸. ایمنی تجهیزات:** دروازه‌ها، پایه‌های فلزی والیبال و بسکتبال و ... از نظر شرایط ایمنی و سالم بودن، بویژه نصب پوشش اسفنجی روی پایه‌ها و ثابت نمودن دروازه‌ها بررسی و با همکاری مدیر آموزشگاه اقدام شود.
- ۹. ایمنی کف حیاط:** سطح فیزیکی حیاط لازم است مسطح و هموار بوده و از اصطکاک لازم برای جلوگیری از سرخوردن برخوردار باشد، بنابراین در صورت لزوم شن و خاک پراکنده در حیاط با پیگیری مدیر آموزشگاه بطور متناوب جمع‌آوری، سطح موزائیک‌ها عاج‌دار و چاله‌ها، پستی بلندی‌های شدید، راه آب‌های خطرناک و ... با آسفالت یا مالت مناسب لکه‌گیری و هموار شود.
- ۱۰. حریم ایمنی زمین‌های ورزشی:** حتی‌المکان رعایت حد و حدود مناسب و منطقی هر زمین ورزشی با سایر زمین‌ها، دیوار، باغچه، سکو، سطل زباله، آبخوری، سرویس بهداشتی و هرگونه مانع دیگر رعایت شود.
- ۱۱. مناسب بودن وسایل ورزشی:** استفاده از وسایل ورزشی استاندارد، متناسب با هر رشته ورزشی، سن و جنسیت دانش‌آموزان از اصول آموزشی لازم الجراست.
- ۱۲. استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب:** توجه معلم به استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب توسط خود و دانش‌آموزان علاوه بر رعایت نکات بهداشتی، اثرات و فواید ورزشی را افزایش داده و خطرات و آسیب‌ها را کاهش می‌دهد.
- ۱۳. آزمون درس تربیت‌بدنی:** امتحان درس تربیت‌بدنی ابزاری برای اندازه‌گیری میزان آموخته‌ها و توانایی‌های کسب شده دانش‌آموز است و به خودی خود نباید هدف محسوب شود. بعمل آوری آزمون بدون تمرین کافی (در آموزشگاه و منزل) اقدامی از جهت علمی نادرست و نوعی بی‌مبالاتی در حفظ سلامت دانش‌آموز محسوب می‌شود.
- ۱۴. پشتکار در تأمین نیازها:** اگر چه مدیران مدارس خود را مسئول تأمین امکانات لازم و ضروری برای تعلیم و تربیت دانش‌آموزان می‌دانند و در این زمینه از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نمی‌ورزند، ولی به خاطر داشته باشیم این عزیزان مسئول، با مشکلات و توقعات مختلفی روبرو هستند. شاید نتوان انتظار داشت که همه‌ی نیازهای مهم و ضروری تربیت‌بدنی همانند سایر دروس به سرعت و در حد مطلوب توسط مدیر برآورده شود ولی آنچه مسلم است، جدیت و پیگیری شما همکار عزیز و تلاش برای متقاعد نمودن مدیر آموزشگاه قطعاً نتیجه‌بخش خواهد بود.

شرح وظایف پست سازمانی دبیر تربیت بدنی:

پیروبخشنامه ۸۴/۲/۲۱-۶۶۰/۱۲۷۶/۲۳ وزارت آموزش و پرورش شاغل در این پست زیر نظر مدیر آموزشگاه با هماهنگی و تعامل با سایر عوامل مدرسه عهده دار وظایف ذیل است:

- حضور منظم در آموزشگاه بر اساس برنامه هفتگی آموزشگاه.
- ارائه فهرست تجهیزات و ملزومات ورزشی مورد نیاز به مدیر آموزشگاه.
- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی.
- استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب و ترغیب دانش آموزان به این امر.
- کنترل حضور و غیاب و ثبت سوابق ورزشی، آموزشی و انضباطی دانش آموزان.
- اجرای هدفمند برنامه درس تربیت بدنی با استفاده از طرح درس.
- ارزشیابی دانش آموزان بر اساس شیوه نامه های مصوب ابلاغی از سوی وزارت متبوع و مراجع ذی صلاح.
- تلاش در جهت استفاده بهینه از وسایل و امکانات ورزشی آموزشگاه.
- ترغیب دانش آموزان به شرکت در فعالیت های مستمر ورزشی.
- تلاش در جهت ارتقاء سطح دانش علمی و عملی خود در امر تربیت بدنی.
- تعامل با اولیاء دانش آموزان در ارتباط با مسائل تربیت بدنی.
- شرکت در جلسات مرتبط با شغل مورد تصدی پیش بینی شده در آموزشگاه.

تاریخ و امضا

دبیر تربیت بدنی

تاریخ، مهر و امضا

مدیر مدرسه

فرم آگاهی از سلامت

سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

از آموزشگاه : به ولی محترم دانش آموز: تاریخ:

نظر به اینکه سلامتی جسمانی ضروری ترین شرط شرکت در هرگونه فعالیت ورزشی است و به منظور حفظ سلامت دانش آموزان واطلاع معلمان تربیت بدنی از وضعیت جسمانی ایشان، در صورتی که فرزند شما از سلامتی کامل برخوردار است یا خدای نکرده احتمالاً دچار هر گونه بیماری از قبیل: عوارض قلبی، تنفسی، اعمال جراحی، بیماری‌های عفونی، ناراحتی‌های مفصلی، دیابت، نارسایی بینایی، شنوایی، ناراحتی‌های مزمن و... می‌باشد، خواهشمند است مراتب را از طریق این نمون برگ به اطلاع آموزشگاه برسانید.

مهر و امضاء مدیر آموزشگاه

مدیریت محترم آموزشگاه : اینجانب: ولی دانش آموز :

بدینوسیله اعلام می‌دارم: فرزندم از سلامتی کامل جسمانی برای انجام فعالیت‌های ورزشی آموزشگاه شامل: نرمش، تمرینات و مسابقات ورزش و آزمون‌های سنجش قابلیت‌های جسمانی ایفرد برتر (۵۴۰متر، درازونشست، بارفیکس خوابیده و انعطاف پذیری، ژیمناستیک، شنا، طناب‌ورز، تنیس روی میز، دو و میدانی و ...) برخوردار می‌باشد. نمی باشد. علت عارضه یا بیماری:

(ولی گرامی: در صورت عدم آگاهی کافی از سلامت جسمانی فرزندتان، قبل از تایید این نمون برگ با پزشک مشورت کنید. در طول سال تحصیلی در صورت تغییر شرایط به مدرسه اطلاع دهید.)

تاریخ و امضاء یا اثر انگشت ولی دانش‌آموز

اینجانب پزشک دانش‌آموز بدین وسیله اعلام می‌دارم نامبرده قادر به انجام فعالیت‌های ورزشی در ساعت درس تربیت بدنی می‌باشد. نمی باشد. علت عارضه یا بیماری:

مهر و امضای پزشک

ارائه مدارک پزشکی برای معذوریت ها و بیماری ها الزامی می باشد.

Dabirtb.ir

فرم آگاهی از سلامت

سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

از آموزشگاه : به ولی محترم دانش آموز: تاریخ:

نظر به اینکه سلامتی جسمانی ضروری ترین شرط شرکت در هرگونه فعالیت ورزشی است و به منظور حفظ سلامت دانش آموزان واطلاع معلمان تربیت بدنی از وضعیت جسمانی ایشان، در صورتی که فرزند شما از سلامتی کامل برخوردار است یا خدای نکرده احتمالاً دچار هر گونه بیماری از قبیل: عوارض قلبی، تنفسی، اعمال جراحی، بیماری‌های عفونی، ناراحتی‌های مفصلی، دیابت، نارسایی بینایی، شنوایی، ناراحتی‌های مزمن و... می‌باشد، خواهشمند است مراتب را از طریق این نمون برگ به اطلاع آموزشگاه برسانید.

مهر و امضاء مدیر آموزشگاه

مدیریت محترم آموزشگاه : اینجانب: ولی دانش آموز :

بدینوسیله اعلام می‌دارم: فرزندم از سلامتی کامل جسمانی برای انجام فعالیت‌های ورزشی آموزشگاه شامل: نرمش، تمرینات و مسابقات ورزش و آزمون‌های سنجش قابلیت‌های جسمانی ایفرد برتر (۵۴۰متر، درازونشست، بارفیکس خوابیده و انعطاف پذیری، ژیمناستیک، شنا، طناب‌ورز، تنیس روی میز، دو و میدانی و ...) برخوردار می‌باشد. نمی باشد. علت عارضه یا بیماری:

(ولی گرامی: در صورت عدم آگاهی کافی از سلامت جسمانی فرزندتان، قبل از تایید این نمون برگ با پزشک مشورت کنید. در طول سال تحصیلی در صورت تغییر شرایط به مدرسه اطلاع دهید.)

تاریخ و امضاء یا اثر انگشت ولی دانش‌آموز

اینجانب پزشک دانش‌آموز بدین وسیله اعلام می‌دارم نامبرده قادر به انجام فعالیت‌های ورزشی در ساعت درس تربیت بدنی

می‌باشد. نمی باشد. علت عارضه یا بیماری:

مهر و امضای پزشک

ارائه مدارک پزشکی برای معذوریت ها و بیماری ها الزامی می باشد.

Dabirtb.ir

گزارش ایمنی فضای ورزشی مدرسه

مدیریت محترم آموزشگاه:

نظر به اینکه فراهم آوردن محیطی ایمن و پاک یکی از مسائل مهم و اساسی در درس تربیت بدنی می باشد، بنابراین جهت پیشگیری از هر نوع حادثه‌ی ناخواسته در ساعات درس تربیت بدنی آموزشگاه، موارد زیر را پیگیری و اقدام نمایید.

ردیف	عنوان	اقدام شده	نیازمند پیگیری	اقدام نشده	توضیحات
۱	کامل و در دسترس بودن جعبه کمک‌های اولیه.				
۲	ایمنی کف راهروها، صحن حیاط و یا کف پوش سالن: فاقد فرورفتگی، برآمدگی، شیار یا درز				
۳	ایمنی کف و دیوارها: فاقد اجسام سخت، تیز و برنده و خطرناک				
۴	ایمنی و حفاظ مناسب تمامی پنجره‌های مشرف به فضاهای ورزشی				
۵	فنس کشی دیواره‌های حیاط مدرسه				
۶	نصب نرده‌های مناسب در اطراف پله‌ها و محیط‌های مرتفع				
۷	ایمنی سیم‌های برق و لوله‌های گاز موجود در فضاهای مورد استفاده.				
۸	جمع‌آوری وسایل و اجسام خطرناک محوطه ورزشی و حیاط				
۹	ایمن‌سازی تجهیزات ورزشی و سایر موانع خطرزا با ضربه‌گیر و بافت اسفنجی مناسب.				
۱۰	رعایت فاصله ایمنی بین زمین بازی و پارکینگ مدرسه				
۱۱	ثابت بودن تیرک‌های دروازه هندبال، فوتسال، بسکتبال و ... (فاقد برآمدگی و تیزی)				
۱۲	رعایت حریم مناسب نسبت به دیوارهای اطراف در خط‌کشی زمین‌های ورزشی				
۱۳	استفاده از تجهیزات و وسایل ورزشی مناسب و استاندارد				
۱۴	نصب تور سالم روی دروازه‌ها، سبد بسکتبال و میله والیبال				
۱۵					
۱۶					

خواهشمند است نسبت به برطرف کردن موارد مورد نیاز و پیگیری و اقدام نشده، اقدامات لازم انجام پذیرد.

اقدامات مورد نیاز:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴

مهر تاریخ و امضای مدیر آموزشگاه

تاریخ و امضای دبیر تربیت بدنی

لیست تجهیزات ورزشی مدرسه

توضیحات	تعداد	ناموجود	موجود	ملزومات مورد نیاز
				کمد نگهداری تجهیزات ورزشی
				تشک
				سوت و کورنومتر
				جعبه کمک های اولیه
				تلمبه باد - تلمبه باد پمپی
				مانع مخروطی در سایزهای مختلف
				سبد در سایزهای مختلف
				متر پارچه ای و فلزی
				بارفیکس
				جعبه انعطاف
				طناب بازی
				کیسه شنی ۱ کیلویی
				حلقه هولاهوپ
				زمین
				توپ
				تور
				میله
				زمین
				توپ
				حلقه و تخته
				تور
				پایه یا میله
				زمین
				دروازه
				تور
				توپ
				زمین
				دروازه
				توپ
				تور
				راکت
				توپ
				میز
				راکت
				توپ
				تور

برگه جلسات کمیته ورزشی شورای آموزشگاه

عنوان جلسه:	تاریخ جلسه:
مکان جلسه:	زمان شروع: زمان پایان:

دستور جلسه		
ردیف	عناوین موضوعات مطرح شده	مسئول ارائه
۱		
۲		
۳		

خلاصه مذاکرات
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ردیف	شرح مصوبات	مسئول پیگیری	با همکاری	موعد زمانی برای اقدام
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت	محل امضا	ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت	محل امضا
۱		مدیر آموزشگاه		۵	سرگروه ورزشی		سمت دانش آموز
۲		معاون پرورشی و تربیت بدنی		۶	سرگروه ورزشی		
۳		معلم تربیت بدنی		۷	سرگروه ورزشی		
۴		نماینده انجمن اولیا		۸	سرگروه ورزشی		

در طول سال تحصیلی حداقل ۳ جلسه باید برگزار شود. مهر و امضاء مدیر آموزشگاه

جدول اهداف و محتوای سالانه درس تربیت بدنی ابتدایی

پایه: نمیسال:		
جلسه	موضوع	تاریخ
اول		
دوم		
سوم		
چهارم		
پنجم		
ششم		
هفتم		
هشتم		
نهم		
دهم		
یازدهم		
دوازدهم		
سیزدهم		
چهاردهم		
پانزدهم		
شانزدهم		

جدول محتوای آموزشی درس تربیت بدنی ابتدایی

پایه: چهارم، پنجم و ششم		
عنوان	نوع آموزش	جلسه
آشنایی با دانش آموزان - سازمان‌دهی و گروه‌بندی - ارزشیابی ورودی آمادگی جسمانی: استقامت قلبی - عروقی	مهارتی	اول
آمادگی جسمانی - انعطاف پذیری	مهارتی	دوم
آمادگی جسمانی - سرعت - سرعت عکس العمل	مهارتی	سوم
کسب مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به وسایل موجود در مدرسه)	مهارتی	چهارم
قسمت اول: وضعیت بدنی (راستای قامتی صحیح) قسمت دوم: (چهارم) آشنایی با وسایل رشته‌های ورزشی، (پنجم) شناخت رشته‌های ورزشی - فواید ورزش، (ششم): تغذیه	دانشی	پنجم
آمادگی جسمانی - بهبود قدرت عضلانی بالاتنه	مهارتی	ششم
آمادگی جسمانی - بهبود قدرت عضلانی پایین تنه	مهارتی	هفتم
آمادگی جسمانی - بهبود سرعت	مهارتی	هشتم
قسمت اول: آمادگی جسمانی قسمت دوم: بهداشت و تغذیه، بهداشت و تغذیه - نقش آب در فعالیت‌های ورزشی و اهمیت کنترل وزن، بهداشت در ورزش	دانشی	نهم
کسب مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به وسایل موجود در مدرسه)	مهارتی	دهم
کسب مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به وسایل موجود در مدرسه)	مهارتی	یازدهم
کسب مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به وسایل موجود در مدرسه)	مهارتی	دوازدهم
کسب مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به وسایل موجود در مدرسه)	مهارتی	سیزدهم
کسب مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به وسایل موجود در مدرسه)	مهارتی	چهاردهم
کسب مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به وسایل موجود در مدرسه)	مهارتی	پانزدهم
کسب مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به وسایل موجود در مدرسه)	مهارتی	شانزدهم
قسمت اول: حرکات پایه و وضعیت بدنی قسمت دوم: ایمنی در ورزش، آسیب‌های ورزشی	دانشی	هفدهم
کسب مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به وسایل موجود در مدرسه)	مهارتی	هجدهم
آمادگی جسمانی: انعطاف پذیری	مهارتی	نوزدهم
آمادگی جسمانی: استقامت عضلانی	مهارتی	بیستم
کسب مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به وسایل موجود در مدرسه)	مهارتی	بیست و یکم
چهارم: حرکات پایه و مفاهیم ریاضی پنجم: شناخت توانایی‌های حرکتی ششم: انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن	مهارتی	بیست و دوم
آمادگی جسمانی: استقامت قلبی - عروقی	مهارتی	بیست و سوم

جدول فوق پیشنهادی است، شما می‌توانید با توجه به کتاب راهنمای معلم موارد تدریس در هر پایه را مشاهده و طبق جدول صفحه قبل که خالی است، برای هر پایه برنامه ریزی کنید.

پایه سوم

دانش

- وضعیت بدنی: آشنایی با وضعیت های بدنی هنگام فعالیت ورزشی، حمل اشیا و حرکات ممنوعه گردن و کمر.
- بهداشت و تغذیه: آشنایی با فعالیت های ورزشی و رابطه آن با غذا و آشنامیدنی، مشکلات وزن زیاد.
- ایمنی در ورزش: آشنایی با زمان توقف فعالیت های ورزشی.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 هوازی

مهارت های بنیادین حرکتی

- لی لی کردن، جا خالی دادن
- هل دادن، تاب خوردن
- مهارت در ضربه زدن با دست و پا

پایه دوم

دانش

- وضعیت بدنی: مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن، دامنه حرکتی و محدودیت مفصل.
- بهداشت و تغذیه: زمان نوشیدن آب، محاسن وزن مناسب.
- ایمنی در ورزش: کشش و پوشاک مناسب، بازی در محل های خطرناک، وسایل خطر آفرین.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 هوازی

مهارت های بنیادین حرکتی

- به پهلو دویدن، پریدن
- خم و راست شدن
- دریافت کردن و پرتاب کردن

پایه اول

دانش

- وضعیت بدنی: ایستادن، نشستن، خوابیدن، راه رفتن، دویدن.
- بهداشت و تغذیه: غذا و حرکت، آشنامیدنی ها و حرکت.
- ایمنی در ورزش: حالت های خطرناک، ایمنی در بازی.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 هوازی

مهارت های بنیادین حرکتی

- راه رفتن، دویدن، به پهلو دویدن
- پریدن، پیچیدن، بلند کردن
- پرتاب کردن از بالا و پایین و دو دستی

Dabirtb.ir

Dabirtb.ir

Dabirtb.ir

پایه ششم

دانش

- وضعیت بدنی: ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، دویدن، آگاهی از قابلیت ها و محدودیت های حرکتی خود.
- بهداشت و تغذیه: تاثیر تغذیه و فعالیت جسمانی بر کنترل وزن و سلامت بدن و جلوگیری از بیماری ها، بهداشت فردی و عمومی در محیط های ورزشی.
- ایمنی در ورزش: نحوه مواجهه با آسیب دیدگی در هنگام ورزش، نحوه مواجهه با آسیب دیدگی همبازی، نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل ورزشی.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 هوازی

مهارت های پایه رشته های ورزشی

- دو و میدانی: دوی سرعت، دوی استقامت
- انواع پرش، انواع پرتاب، دوی امدادی
- بازی های بومی محلی

پایه پنجم

دانش

- وضعیت بدنی: ایستادن و خستگی، نشستن و بیماری.
- بهداشت و تغذیه: نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن.
- ایمنی در ورزش: آگاهی از امکان پرخاش، آگاهی از ورزش های ایمن، آشنایی با ابزارهایی که از آسیب جلوگیری می کند.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 سرعت

مهارت های پایه رشته های ورزشی

- بسکتبال: پاس، دریافت، شوت
- هندبال: پاس، دریافت، شوت
- دُمپیتون: سرویس، فورهند، بک هند
- دو و میدانی: استارت کشسته و ایستاده
- طناب زنی

پایه چهارم

دانش

- وضعیت بدنی: آشنایی با عملکرد عضلات و استخوان ها و نقش آنها در حرکت، آگاهی از توانایی های حرکتی.
- بهداشت و تغذیه: آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه ورزشی.
- ایمنی در ورزش: آگاهی از برخی عوامل خطرناک و عوامل کاهش دهنده آسیب های ورزشی.

نگرش

رعایت نظافت و عادات بهداشتی، شرکت در بازی ها و فعالیت ها، رعایت نظم و انضباط، پذیرش مسئولیت، روحیه جمعی و گروهی

آمادگی جسمانی

استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 استقامت انعطاف پذیری قدرت عضلانی
 سرعت

مهارت های پایه رشته های ورزشی

- فوتبال: پاس، دریافت، دریبل
- والیبال: سرویس، پنجه، ساعد
- تنیس روی میز: سرویس، فورهند، بک هند
- طناب زنی
- دو و میدانی: پرتاب، دو، پرش

جدول پیشنهادی زمان بندی و محتوای کلی یک جلسه درس تربیت بدنی

شرح فعالیت های پیش بینی شده	زمان اختصاص داده شده (دقیقه)	موضوع درس
حضور و غیاب - تعویض لباس - گروه بندی توجه به نکات بهداشتی و ایمنی آماده نمودن وسایل و محیط ورزشی - تئوری درس تربیت بدنی	۵	آمادگی سازمانی
انواع دویدن ها - انواع نرمش های عمومی انواع تمرینات و نرمش های مرتبط با هدف های آموزشی	۱۰	گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی
آموزش و تمرین طبق طرح درس (فعالیت ها براساس کتاب تربیت بدنی و دستورالعمل ابلاغی انجام گردد.) ثبت مهارت های آموزش داده شده در دفتر روزانه	۱۵	آموزش مهارت ها و تمرین
تقسیم بندی دانش آموزان متناسب با فضای موجود در آموزشگاه و انجام فعالیت با نظارت معلم	۱۵	فعالیت های آزاد ورزشی
حرکات آرام دویدن - راه رفتن - تمرینات کششی و نفس گیری - جمع آوری وسایل - شستن دست و صورت برگشت به کلاس - تعویض لباس - آمادگی برای کلاس بعدی	۵	سرد کردن و برگشت به حالت اولیه

ارزشیابی درس تربیت بدنی

دوره ابتدایی: در این دوره ضمن آموزش صحیح مهارت‌های بنیادی بر اصلاح الگوهای حرکتی، توسعه و بهبود آمادگی حرکتی و جسمانی تأکید می‌شود. ارزشیابی دانش آموزان در پایه اول بر اساس جدول نشانه‌های تحقق درس تربیت بدنی پایه و در قالب فرم‌های ذیل در پایان هر نیم سال تحصیلی در کارنامه به صورت توصیفی ثبت می‌شود.

به این منظور از همه دانش آموزان ارزشیابی جداگانه‌ای در نوبت اول و دوم بر اساس جدول نشانه‌های تحقق درس تربیت بدنی در پایه به عمل می‌آید و معلمین محترم سطح عملکرد نهایی دانش آموز را با توجه به توضیحات ارائه شده معین و در کارنامه ثبت می‌نمایند.

• هر مورد از نشانه‌های تحقق درس تربیت بدنی بر طبق جدول زیر به سطوح مختلف عملکرد تقسیم می‌گردد که معلم با ثبت آن‌ها در جدول ارزشیابی نوبت اول و دوم، سطح عملکرد دانش آموز را در بخش اهداف کلی، عناوین کارنامه و سطح عملکرد نهایی مشخص خواهد کرد.

سطح عملکرد	توضیح	علائم اختصاری	عدد مشابه در سایت سیدا
خیلی خوب	در انجام همه موارد موفق است.	خ خ	۱
خوب	در انجام بیشتر موارد موفق است.	خ	۲
قابل قبول	در انجام برخی از موارد موفق است.	ق ق	۳
نیاز به آموزش (نیاز ره تلاش)	در انجام اندکی از موارد موفق است.	ن آ (ن ت)	۴

نحوه تعیین و ثبت سطح عملکرد اهداف کلی در نمون برگ ثبت نمرات نیمسال اول و دوم:

جهت تعیین سطح عملکرد اهداف کلی، لازم است نشانه‌های تحقق زیر مجموعه آن هدف کلی توسط دانش آموزان آزمون داده و سطح عملکرد هر یک از نشانه‌های تحقق طبق جدول فوق الذکر تعیین شود و سپس سطوح عملکرد اهداف کلی را نیز طبق جدول فوق الذکر تعیین و در جدول ثبت نمرات درج نماییم. بطور مثال: در نوبت اول پایه اول ابتدایی، دانش آموز در قسمت دویدن ۴ مورد از نشانه‌های تحقق را بایستی آزمون دهد اگر او در انجام همه موارد ارزیابی شده موفق شود سطح عملکرد دانش آموز خیلی خوب (خ خ) نوشته می‌شود. اگر دانش آموز در انجام بیشتر موارد موفق بشود سطح عملکرد خوب (خ) را کسب خواهد کرد و... در مواردی که برای یک هدف کلی یک نشانه تحقق وجود داشته باشد سطح تعیین شده نشانه تحقق همان سطح هدف کلی خواهد بود.

۱. تمامی آموزگاران عهده دار درس تربیت بدنی موظفند برای تدریس از کتاب راهنمای معلم و ضمیمه مربوطه استفاده نمایند.

۲. به منظور آگاهی دانش آموزان و اولیاء ایشان از نحوه ی برگزاری و نوع آزمون‌های درس تربیت بدنی در نوبت اول و دوم، لازم است جداول

ارزشیابی (نشانه های تحقق درس تربیت بدنی در ارزشیابی توصیفی) در اختیار دانش آموزان و اولیاء قرار گیرد.

پایه چهارم:

شاخص کارنامه	اهداف کلی	نشانه های تحقق درس تربیت بدنی نیمسال اول پایه چهارم ابتدایی در ارزشیابی توصیفی (درس تا ۱۲)
آمادگی جسمانی - جسمانی: نوبت و بهبود	سرعت	مسافت ۲۰ متر را یا حداکثر سرعت می دود و از خط انتها در حداقل زمان عبور می کند. بتواند در بازی امدادی سرعت در مسافت ۱۵ متری شرکت کند.
	قدرت و استقامت عضلانی	تواند در فاصله ۵ متری بار خود قرار گرفته و با دستان کشیده در بالای سر توپ مینی بسکتبال را برای بار خود به صورت اوت دستی فوتبال ۵ بار ارسال و دریافت نماید.
	استقامت قلبی - عروقی	دور زمین والیبال با استفاده از اسنارت ایستاده ۲ دقیقه بدود، یک دقیقه استراحت کرده و دو باره به مدت دو دقیقه بدود حتی اگر در حین اجرا به ایستادن یا کاهش سرعت نیاز داشته باشد (توجه به تفاوت های فردی الزامی است).
	انعطاف پذیری	تواند ۱۰ مرتبه با دستان کاملاً کشیده حرکت پروانه از پهلو یا جلو را انجام دهد.
	تمرینات حرکتی	انجام منظم تمرینات و تکمیل هر که تکلیف مرتبط با تمرین و ارسال آن برای معلم تربیت بدنی
کسب مهارت های مقدماتی ورزشی رشته	مهارت های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به امکانات مدرسه)	
رفتارهای فردی و اجتماعی	به موقع سرکلاس حاضر می شود و پوشش ورزشی مناسب دارد. حس مسئولیت پذیری و احترام به کلاس دارد. با اشتیاق و علاقمندی تکالیف خود را انجام می دهد.	
آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی ورزشی	از کفش و لباس مناسب ورزشی استفاده می کند. تمرینات گرم کردن را انجام می دهد و در جایبایی اجسام بطور صحیح عمل می کند. از هل دادن دوستان خود اجتناب می کند و به موانع موجود در محیط بازی توجه دارد.	
تغذیه صحیح	با شناخت مواد غذایی مغذی و اهمیت نوشیدن آب در هنگام فعالیت های ورزشی به مقدار کافی از آنها استفاده می کند.	
وضعیت بدنی (عادات بدنی صحیح)	آگاهی داشتن و انجام عادات بدنی صحیح شامل ایستادن، نشستن و حمل کوله پشتی	
شرکت در جالشی و بازی	در بازی نوبت را رعایت می کند و به معلم و همبازی هایش احترام می گذارد. در بازی روحیه جمعی و مشارکت و حس مسئولیت پذیری دارد. با اشتیاق و علاقمندی در بازی و فعالیت های ورزشی شرکت می کند.	
در صورتی که هر ۱۱ عامل (هدف کلی) آمادگی جسمانی، مهارت های مقدماتی ورزشی، رفتارهای فردی و اجتماعی، آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی، ورزش، تغذیه صحیح، وضعیت بدنی، شرکت در جالشی و بازی، در نمودن برگ ثبت سطوح عملکرد ارزشیابی خیلی خوب (خ) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.		

شاخص کارنامه	اهداف کلی	نشانه های تحقق درس تربیت بدنی نیمسال دوم پایه چهارم ابتدایی در ارزشیابی توصیفی (درس تا ۱۲ تا انتها)	
آمادگی جسمانی - جسمانی: نوبت و بهبود	قدرت و استقامت عضلانی	در حالت ایستاده با دست های باز در طرفین توپ مینی بسکتبال را از روی سر به طرف دست دیگر ۸ بار پرتاب کند و بگیرد. به مدت حداقل ۱ دقیقه به حالت درجا و با استفاده دلخواه از انواع روش های طناب زنی حرکت طناب زدن را انجام دهد حتی اگر در حین اجرا بارها نوع طناب زدن و سرعت طناب زدن را تغییر دهد.	
	استقامت قلبی - عروقی	در حالت ایستاده با پاهای باز در طرفین و با خم کردن تنه بتواند در حالیکه آرنجها تا شده اند به زمین نزدیک کند و ۸ تانیه تکه دارد	
	انعطاف پذیری		
	کسب مهارت های مقدماتی ورزشی رشته	مهارت های مقدماتی رشته ورزشی آموزشی (با توجه به امکانات مدرسه برای حضوری و برای غیر حضوری با توجه به بسته درس تربیت بدنی مهارت های مد نظر در هر نیمسال در حد ساده و قابل اجرا در منزل پیش بینی گردد.)	
	رفتارهای فردی و اجتماعی	به موقع سرکلاس حاضر می شود و پوشش ورزشی مناسب دارد. حس مسئولیت پذیری و احترام به کلاس دارد. با اشتیاق و علاقمندی تکالیف خود را انجام می دهد.	
آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی ورزشی	از کفش و لباس مناسب ورزشی استفاده می کند. تمرینات گرم کردن را انجام می دهد و در جایبایی اجسام بطور صحیح عمل می کند. از هل دادن دوستان خود اجتناب می کند و به موانع موجود در محیط بازی توجه دارد.		
تغذیه صحیح	با شناخت مواد غذایی مغذی و اهمیت نوشیدن آب در هنگام فعالیت های ورزشی به مقدار کافی از آنها استفاده می کند.		
وضعیت بدنی (عادات بدنی صحیح)	آگاهی داشتن و انجام عادات بدنی صحیح شامل ایستادن، نشستن و حمل کوله پشتی		
شرکت در جالشی و بازی	در بازی نوبت را رعایت می کند و به معلم و همبازی هایش احترام می گذارد. در بازی روحیه جمعی و مشارکت و حس مسئولیت پذیری دارد. با اشتیاق و علاقمندی در بازی و فعالیت های ورزشی شرکت می کند.		
در صورتی که هر ۱۱ عامل (هدف کلی) آمادگی جسمانی، مهارت های مقدماتی ورزشی، رفتارهای فردی و اجتماعی، آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی، ورزش، تغذیه صحیح، وضعیت بدنی، شرکت در جالشی و بازی، در نمودن برگ ثبت سطوح عملکرد ارزشیابی خیلی خوب (خ) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.			

پایه پنجم:

عناوین کارنامه	اهداف کلی	نشانه های تحقق درس تربیت بدنی نوبت اول پایه پنجم ابتدایی در ارزشیابی توصیفی
آمادگی جسمانی - جسمانی: نوبت دوم و سوم	سرعت عکس العمل	بنواند در حالی که پشت به مسیر ایستاده با شنیدن صدای معلم سریع برگردد و با سرعت مسیر ۱۰ متری را بدود.
	قدرت و استقامت عضلانی	بنواند در حالیکه در خط شروع در حال چرخیدن است یا شنیدن صدای معلم برگشته و به سرعت در مسیر تعیین شده بدود.
	استقامت قلبی تنفسی	بنواند با فاصله ۲ متری از دیوار ایستاده و با دستان کشیده در بالای سر نوب مینی بسکتبال را به صورت اوت دستی فوتبال ۱۰ بار به بالای خطی که در ارتفاع ۲ متری از زمین روی دیوار کشیده است، به صورت متناوب پرتاب کند. توجه شود کمر به عقب قوس پیدا نکند و عضلات شکم منقبض باشند.
	انعطاف پذیری	بنواند از پله یا نیمکتی به ارتفاع ۲۵ سانتی متر به مدت ۲ دقیقه بالا و پایین برود (اول پای راست بعد پای چپ روی پله قرار می گیرد بعد از فرار دادن هر دو پا روی پله اول پای راست بعد پای چپ روی زمین قرار می گیرد).
کسب مهارت های متمدنی ورزشی رشته		بنواند در حالیکه روی شکم روی زمین خوابیده است ، به آرامی دست ها را در بالای سر به حالت کشیده بالا آورده و ۱۰ ثانیه مکت کند.
رفتارهای فردی و اجتماعی		بنواند در حالی که نشسته با پاهای کشیده سعی کند بطرف بنجه پاخم شده و تاجای ممکن دست های خود را از روی پای خود صبور داده و ۸ ثانیه نگه دارد
آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی ورزشی		با توجه به امکانات مدرسه و با توجه به بسته درس تربیت بدنی مهارت های مد نظر در هر نیمسال در حد ساده و قابل اجرا
تغذیه صحیح		به موقع سر کلاسی حاضر می شود و پوشش ورزشی مناسب دارد.
وضعیت بدنی (عادات بدنی صحیح)		حس مسئولیت پذیری و احترام به کلاس دارد. با اشتیاق و علاقمندی تکالیف خود را انجام می دهد.
شرکت در جالشی و بازی		از کفش و لباس مناسب ورزشی استفاده می کند.
		تمرینات گرم کردن را انجام می دهد و در جایگاهی اجسام بطور صحیح عمل می کند .
		از هل دادن دوستان خود اجتناب می کند و به موانع موجود در محیط بازی توجه دارد.
		با شناخت مواد غذایی مغذی و اهمیت نوشیدن آب در هنگام فعالیت های ورزشی به مقدار کافی از آنها استفاده می کند .
		آگاهی داشتن و انجام عادات بدنی صحیح شامل ایستادن ، نشستن و حمل کوله پشتی
		در بازی نوبت را رعایت می کند و به معلم و همبازی هایش احترام می گذارد.
		در بازی روحیه جمعی و مشارکت و حس مسئولیت پذیری دارد. با اشتیاق و علاقمندی در بازی و فعالیت های ورزشی شرکت می کند.
		در صورتی که هر ۱۰ عامل (هدف کلی) آمادگی جسمانی، مهارت های متمدنی ورزشی ، رفتارهای فردی و اجتماعی، آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی در ورزش، تغذیه صحیح ، وضعیت بدنی، شرکت در جالشی و بازی در نمون برگ ثبت سطوح عملکرد ارزشیابی خیلی خوب (خ ح) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.

عناوین کارنامه	اهداف کلی	نشانه های تحقق درس تربیت بدنی نوبت دوم پایه پنجم ابتدایی در ارزشیابی توصیفی
آمادگی جسمانی - جسمانی: نوبت دوم و سوم	قدرت و استقامت عضلانی	بنواند در حالت نشسته بر روی زانو و با دستان کشیده در بالای سر نوب مینی بسکتبال را به صورت اوت دستی فوتبال از بالای سر ۵ متر پرتاب نماید.
	استقامت قلبی تنفسی	بنواند مسافت ۵۴۰ متر یا ۱۰ دور زمین والیبال را با استفاده از استارت ایستاده در کوتاهترین زمان بدود (توجه به تفاوت های فردی الزامی است)
کسب مهارت های متمدنی ورزشی رشته		با توجه به امکانات مدرسه و با توجه به بسته درس تربیت بدنی مهارت های مد نظر در هر نیمسال در حد ساده و قابل اجرا
رفتارهای فردی و اجتماعی		به موقع سر کلاسی حاضر می شود و پوشش ورزشی مناسب دارد.
آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی ورزشی		حس مسئولیت پذیری و احترام به کلاس دارد. با اشتیاق و علاقمندی تکالیف خود را انجام می دهد.
تغذیه صحیح		از کفش و لباس مناسب ورزشی استفاده می کند.
وضعیت بدنی (عادات بدنی صحیح)		تمرینات گرم کردن را انجام می دهد و در جایگاهی اجسام بطور صحیح عمل می کند .
شرکت در جالشی و بازی		از هل دادن دوستان خود اجتناب می کند و به موانع موجود در محیط بازی توجه دارد.
		با شناخت مواد غذایی مغذی و اهمیت نوشیدن آب در هنگام فعالیت های ورزشی به مقدار کافی از آنها استفاده می کند .
		آگاهی داشتن و انجام عادات بدنی صحیح شامل ایستادن ، نشستن و حمل کوله پشتی
		در بازی نوبت را رعایت می کند و به معلم و همبازی هایش احترام می گذارد.
		در بازی روحیه جمعی و مشارکت و حس مسئولیت پذیری دارد. با اشتیاق و علاقمندی در بازی و فعالیت های ورزشی شرکت می کند.
		در صورتی که هر ۱۱ عامل (هدف کلی) آمادگی جسمانی، مهارت های متمدنی ورزشی ، رفتارهای فردی و اجتماعی، آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی در ورزش، تغذیه صحیح ، وضعیت بدنی، شرکت در جالشی و بازی در نمون برگ ثبت سطوح عملکرد ارزشیابی خیلی خوب (خ ح) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.

منبع: دفتر کار گروه آموزش شهر تهران

پایه ششم:

نشانه های تحقق درس تربیت بدنی نوبت اول پایه ششم ابتدایی در ارزشیابی توصیفی	اهداف کلی	عناوین کارنامه
تواند تک یا (لی لی) از داخل شش دایره به قطر ۱ متر که در دو طرف خط مستقیمی در کنار یکدیگر رسم می شود ببرد.	تعادل و هماهنگی	آمادگی حرکتی - جسمانی: توسعه و بهبود
تواند در مسیری به شکل ۰ که در یک زمین والبال (۹*۱۸) طراحی می شود در حداقل زمان بدود.	چابکی	
تواند در مسیر ۸ متری که ۵ مانع به فاصله ۱ متر از همدیگر قرار دارند را بدون برخورد با موانع طی کند. (مانع اول با فاصله ۲ متری از خط شروع گذاشته و مابقی موانع با فاصله ۱ متری از هم هستند)	استقامت عضلانی	
تواند ۱۰ مرتبه حرکت دراز و نشست را انجام دهد.	استقامت قلبی تنفسی	
تواند دونوب طی ۱ کیلویی را در یک مسیر ۵ متری بصورت رفت و برگشت حمل نماید.	استقامت قلبی تنفسی	کسب مهارت های رشته ورزشی دو و میدانی
تواند با استفاده از حرکت جهشی همچون زیگزاگ از پهلو و در دو طرف خط به مدت ۲ دقیقه به صورت مداوم جهش نماید.	دو سرعت	
تواند یک مسیر مستقیم حداکثر ۴۰ متر را با سرعت بدود.	دو سرعت	
تواند روی یک مسیر دایره ای شکل به شعاع ۱۶ متر با سرعت بدود.		
تواند در یک مسیر مستقیم حداکثر ۴۰ متر با حداکثر سرعت از بین سه مانع که ۱۰ متر فاصله دارند بدود.		
تواند از روی ۴ مانع کوتاه به فاصله ۵/۶ متر در یک مسیر ۴۰ متری با سرعت بدود.	پرش سه گام	
تواند پرش سه گام در منطقه تعیین شده (علامت گذاری شده) را به نمایش بگذارد.		
تواند پس از دور خیز پای انگار را در پشت خط شروع قرار داده و پرش سه گام را به نمایش بگذارد.		
<p>به موقع سرکلاسی حاضر می شود و پوشش ورزشی مناسب دارد.</p> <p>حس مسئولیت پذیری و احترام به کلاس دارد. با اشتیاق و علاقمندی تکالیف خود را انجام می دهد.</p> <p>از کفش و لباس مناسب ورزشی استفاده می کند.</p> <p>تمرینات گرم کردن را انجام می دهد و در جایگاهی اجسام بطور صحیح عمل می کند.</p> <p>از هل دادن دوستان خود اجتناب می کند و به موانع موجود در محیط بازی توجه دارد.</p> <p>با شناخت مواد غذایی مغذی و اهمیت نوشیدن آب در هنگام فعالیت های ورزشی به مقدار کافی از آنها استفاده می کند.</p> <p>آگاهی داشتن و انجام عادات بدنی صحیح شامل ایستادن، نشستن و حمل کوله پشتی</p> <p>در بازی نوبت را رعایت می کند و به معلم و همبازی هایش احترام می گذارد.</p> <p>در بازی روحیه جمعی و مشارکت و حس مسئولیت پذیری دارد. با اشتیاق و علاقمندی در بازی و فعالیت های ورزشی شرکت می کند.</p> <p>در صورتی که هر ۱۱ عامل (هدف کلی) آمادگی جسمانی، مهارت های مقدماتی ورزشی، رفتارهای فردی و اجتماعی، آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی در ورزش، تغذیه صحیح و کنترل وزن، وضعیت بدنی، شرکت در جالش و بازی در نمون برگ ثبت سطوح عملکرد ارزشیابی خیلی خوب (خ) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.</p>		
<p>رفتارهای فردی و اجتماعی</p> <p>آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی ورزشی</p> <p>تغذیه صحیح و کنترل وزن</p> <p>وضعیت بدنی (عادات بدنی صحیح)</p> <p>شرکت در جالش و بازی</p>		
<p>نشانه های تحقق درس تربیت بدنی نوبت دوم پایه ششم ابتدایی در ارزشیابی توصیفی</p>		
تواند ۲ حرکت کششی ایستا در کمربند شانه را اجرا نماید	انعطاف پذیری	آمادگی حرکتی - جسمانی: توسعه و بهبود
تواند ۲ حرکت کششی ایستا در باها را اجرا نماید		
تواند ۲ حرکت کششی ایستا از پهلو را اجرا نماید	چابکی	
تواند پرش جفت پا را در الکوی (جلو- مرکز، چپ- مرکز، عقب- مرکز راست - مرکز، به مدت ۱۵ ثانیه انجام دهد.	استقامت عضلانی	
تواند ۱۰ مرتبه شای سوئدی را روی زمین انجام دهد.	استقامت قلبی تنفسی	تعادل و هماهنگی
تواند ۸ دور زمین والبال را به صورت مداوم بدود (در طول مسیر می تواند سرعت خود را کم و زیاد نماید ولی اجازه توقف ندارد)	تعادل و هماهنگی	
تواند تک یا (لی لی) از داخل ۶ دایره به قطر ۶۰ سانتیمتر که در دو طرف خط مستقیمی در کنار یکدیگر رسم می شود ببرد.		کسب مهارت های رشته ورزشی دو و میدانی
تواند در دوی امدادی در مسیر ۴۰ متری به درستی حلقه یا چوب امدادی را در پایان مسیر به نظر بعدی تحویل دهد.	دو امدادی	
تواند در یک مسیر ۴۰ متری با دو مسیر علامتگذاری شده در یک مسیر از روی مانع بدود و در مسیر بعد در منطقه ای ۱۰ متری، چوب یا حلقه را به یار خود تحویل دهد.	پرتاب	پرتاب
تواند در پشت خط شروع زانو زده (روی تشک) و توب را از بالای سر با حداکثر تلاش خود پرتاب نماید.		
تواند با دور خیز سه گام عمل پرتاب را با یک دست از روی مانعی به ارتفاع ۲۵۰ سانتی متر انجام دهد و توب در فاصله حداقل ۳ متری فرود آید.		
تواند در وضعیتی که نسبت به هدف به پهلو ایستاده توبی را از پشت خط شروع که ۵ متر با هدف فاصله دارد با پرتابی مشابه پرتاب دیسک (پرتاب چرخشی) از وسط هدف عبور دهد (تصویر صفحه ۸۴ کتاب راهنمای معلم)		
<p>به موقع سرکلاسی حاضر می شود و پوشش ورزشی مناسب دارد.</p> <p>حس مسئولیت پذیری و احترام به کلاس دارد. با اشتیاق و علاقمندی تکالیف خود را انجام می دهد.</p> <p>از کفش و لباس مناسب ورزشی استفاده می کند.</p> <p>تمرینات گرم کردن را انجام می دهد و در جایگاهی اجسام بطور صحیح عمل می کند.</p> <p>از هل دادن دوستان خود اجتناب می کند و به موانع موجود در محیط بازی توجه دارد.</p> <p>با شناخت مواد غذایی مغذی و اهمیت نوشیدن آب در هنگام فعالیت های ورزشی به مقدار کافی از آنها استفاده می کند.</p> <p>آگاهی داشتن و انجام عادات بدنی صحیح شامل ایستادن، نشستن و حمل کوله پشتی</p> <p>در بازی نوبت را رعایت می کند و به معلم و همبازی هایش احترام می گذارد.</p> <p>در بازی روحیه جمعی و مشارکت و حس مسئولیت پذیری دارد. با اشتیاق و علاقمندی در بازی و فعالیت های ورزشی شرکت می کند.</p> <p>در صورتی که هر ۱۲ عامل (هدف کلی) آمادگی جسمانی، مهارت های مقدماتی ورزشی، رفتارهای فردی و اجتماعی، آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی در ورزش، تغذیه صحیح و کنترل وزن، وضعیت بدنی، شرکت در جالش و بازی در نمون برگ ثبت سطوح عملکرد ارزشیابی خیلی خوب (خ) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.</p>		
<p>رفتارهای فردی و اجتماعی</p> <p>آگاهی از اصول بهداشت و ایمنی ورزشی</p> <p>تغذیه صحیح و کنترل وزن</p> <p>وضعیت بدنی (عادات بدنی صحیح)</p> <p>شرکت در جالش و بازی</p>		

																																								۳۰			
																																											۳۱
																																											۳۲
																																											۳۳
																																											۳۴
																																											۳۵
																																											۳۶
																																											۳۷
																																											۳۸
																																											۳۹
																																											۴۰

تعداد کل دانش آموزان:

نماینده کلاس:

تعداد گروه‌ها:

ثبت فعالیت جلسات

جلسه اول تاریخ:	شرح:
جلسه دوم تاریخ:	شرح:
جلسه سوم تاریخ:	شرح:
جلسه چهارم تاریخ:	شرح:
جلسه پنجم تاریخ:	شرح:
جلسه ششم تاریخ:	شرح:
جلسه هفتم تاریخ:	شرح:
جلسه هشتم تاریخ:	شرح:
جلسه نهم تاریخ:	شرح:
جلسه دهم تاریخ:	شرح:
جلسه یازدهم تاریخ:	شرح:
جلسه دوازدهم تاریخ:	شرح:
جلسه سیزدهم تاریخ:	شرح:
جلسه چهاردهم تاریخ:	شرح:
جلسه پانزدهم تاریخ:	شرح:
جلسه شانزدهم تاریخ:	شرح:

امضای دبیر تربیت بدنی

نمره پایانی	شماره در چالش و بازی	ملاک‌های ارزشیابی انفرادی							فضایت گروهی	وضعیت سلامت	نام و نام خانوادگی	ردیف	
		مهارت ورزشی		آمادگی جسمانی			حیطه دانشی						حیطه نگرشی رفتارها فردی اجتماعی
							بهداشت ایمنی	تغذیه صحیح					
		تمرینات حرکتی	انعطاف پذیری	قدرت و استقامت عضلانی	استقامت هوازی								
											۱		
											۲		
											۳		
											۴		
											۵		
											۶		
											۷		
											۸		
											۹		
											۱۰		
											۱۱		
											۱۲		
											۱۳		
											۱۴		
											۱۵		
											۱۶		
											۱۷		
											۱۸		
											۱۹		
											۲۰		
											۲۱		
											۲۲		
											۲۳		
											۲۴		
											۲۵		
											۲۶		
											۲۷		
											۲۸		
											۲۹		
											۳۰		
											۳۱		
											۳۲		
											۳۳		
											۳۴		
											۳۵		
											۳۶		
											۳۷		
											۳۸		
											۳۹		
											۴۰		

نمره پایانی	شماره در چالش و بازی	ملاک‌های ارزشیابی انفرادی							فعالیت گروهی	عادات بدنی و وضعیت صحیح	نام و نام خانوادگی	ردیف		
		مهارت ورزشی دومیدانی		آمادگی جسمانی				حیطه دانشی					حیطه نگرشی رفتارها فردی اجتماعی	
								بهداشت ایمنی						تغذیه صحیح
												۱		
												۲		
												۳		
												۴		
												۵		
												۶		
												۷		
												۸		
												۹		
												۱۰		
												۱۱		
												۱۲		
												۱۳		
												۱۴		
												۱۵		
												۱۶		
												۱۷		
												۱۸		
												۱۹		
												۲۰		
												۲۱		
												۲۲		
												۲۳		
												۲۴		
												۲۵		
												۲۶		
												۲۷		
												۲۸		
												۲۹		
												۳۰		
												۳۱		
												۳۲		
												۳۳		
												۳۴		
												۳۵		
												۳۶		
												۳۷		
												۳۸		
												۳۹		
												۴۰		

نمایندگان کلاسی			
راه ارتباطی	کلاس	نام و نام خانوادگی	۱
			۲
			۳
			۴
			۵
			۶
			۷
			۸
			۹
			۱۰
			۱۱
			۱۲

نمایندگان انجمن های ورزشی				
راه ارتباطی	کلاس	رشته ورزشی	نام و نام خانوادگی	۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴

ارزشیابی گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال)		
نام گروه:	نام سرگروه:	اعضای گروه:
بازخورد آموزگار	بازخورد سرگروه	ملاک های ارزیابی
		برخورداری همه اعضای گروه از پوشش مناسب ورزشی
		گزارش سرگروه از آمار و اطلاعات ثبت شده اعضا
		علاقمندی و حضور فعال اعضای گروه در انجام برنامه ها و فعالیت های کلاسی
		تعاون و همکاری در گروه
		میزان اجرای فعالیت های ورزشی در منزل (با توجه به شیوه نامه ورزش در خانه)
		اجرای تکالیف عملی و انجام وظیفه کامل (بسته به نوع آموزش) و مسئولیت پذیری در گروه
		محتوای پروژه ها (سهم دانشی)
		نهایی

ارزشیابی گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال)		
نام گروه:	نام سرگروه:	اعضای گروه:
بازخورد آموزگار	بازخورد سرگروه	ملاک های ارزیابی
		برخورداری همه اعضای گروه از پوشش مناسب ورزشی
		گزارش سرگروه از آمار و اطلاعات ثبت شده اعضا
		علاقمندی و حضور فعال اعضای گروه در انجام برنامه ها و فعالیت های کلاسی
		تعاون و همکاری در گروه
		میزان اجرای فعالیت های ورزشی در منزل (با توجه به شیوه نامه ورزش در خانه)
		اجرای تکالیف عملی و انجام وظیفه کامل (بسته به نوع آموزش) و مسئولیت پذیری در گروه
		محتوای پروژه ها (سهم دانشی)
		نهایی

ارزشیابی گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال)		
نام گروه:	نام سرگروه:	اعضای گروه:
بازخورد آموزگار	بازخورد سرگروه	ملاک های ارزیابی
		برخورداری همه اعضای گروه از پوشش مناسب ورزشی
		گزارش سرگروه از آمار و اطلاعات ثبت شده اعضا
		علاقمندی و حضور فعال اعضای گروه در انجام برنامه ها و فعالیت های کلاسی
		تعاون و همکاری در گروه
		میزان اجرای فعالیت های ورزشی در منزل (با توجه به شیوه نامه ورزش در خانه)
		اجرای تکالیف عملی و انجام وظیفه کامل (بسته به نوع آموزش) و مسئولیت پذیری در گروه
		محتوای پروژه ها (سهم دانشی)
		نهایی

برگه ثبت حوادث ورزشی

نام آموزشگاه:	نام پدر یا قیم قانونی:	نام و نام خانوادگی مصدوم:
تاریخ:	شرح: (نوع وقوع حادثه)	
ساعت:	شرح: (نوع آسیب دیدگی و علائم)	
	شرح: (نوع اقدامات انجام شده)	
	شرح: (نوع وسیله منتقل شده به مراکز درمانی؛ ساعت و تاریخ)	
	افراد حاضر در محل حادثه:	
	شماره تماس و آدرس ولی:	
	نام و نام خانوادگی:	مشخصات معلم یا شخص حاضر در محل وقوع
شماره تماس:	نام پدر:	آدرس
امضا و تاریخ	مشخصات تنظیم کننده گزارش:	
امضا و تاریخ	مشخصات مدیر یا سرپرست محل حادثه:	

فرم معرفی دانش آموزان از آموزشگاه به کانون راست قامتی و حرکات اصلاحی

از : آموزشگاه

ناحیه :

به : کانون راست قامتی و حرکات اصلاحی

سلام علیکم؛

با احترام، دانش آموز..... پایه این آموزشگاه به منظور ارزیابی صحت ساختار بدنی معرفی می گردد.

خواهشمند است بعد از اتمام پروسه غربالگری این آموزشگاه را از نتایج حاصله مطلع فرمایید.

مهر و امضاء مدیر آموزشگاه

نام و نام خانوادگی و امضاء دبیر تربیت بدنی

ناهنجاری تشخیص داده شده و اقدامات مورد نیاز :

.....

.....

.....

.....

امضاء مسئول کانون حرکات اصلاحی

فرم مراجعه والدین

ردیف	نام و نام خانوادگی	کلاس	علت مراجعه	تاریخ	ملاحظات
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					
۱۳					
۱۴					
۱۵					
۱۶					
۱۷					
۱۸					
۱۹					
۲۰					
۲۱					

فرم ارائه پیشنهاد معلمان تربیت بدنی

نام معلم آموزشگاه دوره تحصیلی ابتدایی

ردیف	موضوع:	تاریخ:
	شرح:	مسئول پیگیری:

ردیف	موضوع:	تاریخ:
	شرح:	مسئول پیگیری:

ردیف	موضوع:	تاریخ:
	شرح:	مسئول پیگیری:

سال تحصیلی ۴۰۲-۴۰۳

خداوندا! سلامتی در جسم

و توانایی بدنی به من ارزانی فرما!

امام سجاد (ع)

