

دفتر کلاسی



دبیرستان متوسطه اول: دبیر:

سال تحصیلی ۴۰۳-۴۰۲



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: متوسطه اول

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، سطوح 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	محل امضا
۲		معاون پرورشی و تربیت بدنی		۶		سرگروه ورزشی	محل امضا
۳		معلم تربیت بدنی		۷		سرگروه ورزشی	محل امضا
۴		نماینده انجمن اولیا		۸		سرگروه ورزشی	محل امضا

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

جدول اهداف و محتوای سالانه درس تربیت بدنی متوسطه اول

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

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	۱۰	آمادگی سازمانی
انواع دویدن ها - انواع نرمش های عمومی انواع تمرینات و نرمش های مرتبط با هدف های آموزشی	۲۰	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	۳۰	آموزش مهارت ها و تمرین
تقسیم بندی دانش آموزان متناسب با فضای موجود در آموزشگاه و انجام فعالیت با نظارت معلم	۲۵	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

بخش آموزش‌های حضوری:

در ارزشیابی بخش حضوری این درس که علاوه بر آزمون‌های آمادگی جسمانی، شامل آموزش مهارت‌های ورزشی است معلم به صورت مستمر و در جریان آموزش به کمک ابزارها و شیوه‌های رایج در تربیت‌بدنی همچون چک لیست مشاهده رفتار، بازی‌های ورزشی و آزمون‌های مهارت‌های ورزشی دانش‌آموزان را در طول آموزش‌های حضوری سال تحصیلی ارزیابی می‌کند.

نوع آموزش	زمینه اهداف	محتوای آموزشی	ملاک های ارزیابی	روش سنجش و ارزیابی	ابزار جمع آوری داده‌ها	بارم‌بندی
حضوری	حیطه نگرشی	مهارت ورزشی	رفتارهای فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران، رعایت بهداشت فردی و عمومی)	<ul style="list-style-type: none"> - مشاهده رفتار - خودارزیابی و ارزیابی دیگران 	<ul style="list-style-type: none"> - چک لیست مشاهده رفتار - دفتر گزارشات سرگروه - چک لیست ارزیابی از خود و دیگران 	۲
			سطح مهارت‌های ورزشی (مهارت‌های مد نظر در هر نیمسال در حد ساده و قابل اجرا در منزل پیش‌بینی گردد.)	<ul style="list-style-type: none"> - آزمون‌های مهارت ورزشی - مشاهده رفتار در طول تمرین 	<ul style="list-style-type: none"> - چک لیست ثبت کورد - چک لیست مشاهده رفتار 	۶
			مشارکت فعال در تمرینات	<ul style="list-style-type: none"> - مشاهده رفتار 	<ul style="list-style-type: none"> - چک لیست 	۲
			انجام تمرینات و تکالیف حرکتی آمادگی جسمانی	<ul style="list-style-type: none"> - پوشه کار - مشاهده رفتار توسط والدین 	<ul style="list-style-type: none"> - برگه تکلیف اجرای حرکت در منزل - چک لیست مشاهده رفتار 	۲
			سطح آمادگی جسمانی (فاکتورهای مدنظر هر نیمسال)	<ul style="list-style-type: none"> - آزمون‌های آمادگی جسمانی خودارزیابی/ارزیابی والدین 	<ul style="list-style-type: none"> - چک لیست ثبت رکورد بر اساس نورم‌های آمادگی جسمانی 	۴
			شناخت موضوعات مربوط به زندگی فعال (۳ نمره) شناخت مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی (۳ نمره)	<ul style="list-style-type: none"> پروژه پوش کار آزمون‌های آنلاین 	<ul style="list-style-type: none"> - چک لیست ارزیابی پروژه - برگه تکلیف در منزل - آزمون‌های تستی تشریحی 	۴
مجموع						۲۰

توضیحات:

۱. منظور از رفتارهای فردی و اجتماعی: پوشش ورزشی، حضور به موقع در کلاس، اجرای تکالیف، مسئولیت‌پذیری، احترام به کلاس، رعایت فردی و اجتماعی است.
۲. شناخت مفاهیم و اصول: مفاهیم رشته‌های ورزشی اعم از تاکتیک و قوانین، شناخت مفاهیم مربوط به آمادگی جسمانی و فاکتورهای مربوطه است.
۳. سطح آمادگی جسمانی: فاکتورهای استقامت هوازی (پله) و استقامت/ قدرت عضلانی (درازو نشست یا شنا سوئدی یا ...)، و انعطاف پذیری

																					۳۰	
																						۳۱
																						۳۲
																						۳۳
																						۳۴
																						۳۵
																						۳۶
																						۳۷
																						۳۸
																						۳۹
																						۴۰

تعداد کل دانش آموزان:

نماینده کلاس:

تعداد گروه‌ها:

ثبت فعالیت جلسات

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:

رتبه	نام و نام خانوادگی	وضعیت سلامت	نمره ارزشیابی گروهی (۲۰ نمره)	ملاک‌های ارزشیابی انفرادی										
				حیطه دانشی ۴ نمره		آزمون آمادگی جسمانی:						آزمون مهارت ورزشی اختصاصی (۸ نمره)		
				مفاهیم مهارتی و آمادگی جسمانی ۳	موضوعات زندگی ۳	نمره ۶		نمره ۲		مشارکت فعال ۲	نمره ۶			
						رکورد	نمره ۲	رکورد	نمره ۲					
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
				۱۵

ارزشیابی گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال)		
نام گروه:	نام سرگروه:	اعضای گروه:
نمره کسب شده	ملاک های ارزیابی	حداکثر نمره
	برخورداری همه اعضای گروه از پوشش مناسب ورزشی	(تا ۱ نمره)
	گزارش سرگروه از آمار و اطلاعات ثبت شده اعضا	(تا ۱ نمره)
	علاقمندی و حضور فعال اعضای گروه در انجام برنامه ها و فعالیت های کلاسی	(تا ۱ نمره)
	تعاون و همکاری در گروه	(تا ۱ نمره)
	میزان اجرای فعالیت های ورزشی در منزل (با توجه به شیوه نامه ورزش در خانه)	(تا ۳ نمره)
	اجرای تکالیف عملی و انجام وظیفه کامل (بسته به نوع آموزش) و مسئولیت پذیری در گروه	(تا ۹ نمره)
	محتوای پروژه ها (سهم دانشی)	(تا ۴ نمره)
	مجموع نمره	۲۰ نمره

ارزشیابی گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال)		
نام گروه:	نام سرگروه:	اعضای گروه:
نمره کسب شده	ملاک های ارزیابی	حداکثر نمره
	برخورداری همه اعضای گروه از پوشش مناسب ورزشی	(تا ۱ نمره)
	گزارش سرگروه از آمار و اطلاعات ثبت شده اعضا	(تا ۱ نمره)
	علاقمندی و حضور فعال اعضای گروه در انجام برنامه ها و فعالیت های کلاسی	(تا ۱ نمره)
	تعاون و همکاری در گروه	(تا ۱ نمره)
	میزان اجرای فعالیت های ورزشی در منزل (با توجه به شیوه نامه ورزش در خانه)	(تا ۳ نمره)
	اجرای تکالیف عملی و انجام وظیفه کامل (بسته به نوع آموزش) و مسئولیت پذیری در گروه	(تا ۹ نمره)
	محتوای پروژه ها (سهم دانشی)	(تا ۴ نمره)
	مجموع نمره	۲۰ نمره

ارزشیابی گروهی (برای هر گروه یک فرم در هر نیمسال)		
نام گروه:	نام سرگروه:	اعضای گروه:
نمره کسب شده	ملاک های ارزیابی	حداکثر نمره
	برخورداری همه اعضای گروه از پوشش مناسب ورزشی	(تا ۱ نمره)
	گزارش سرگروه از آمار و اطلاعات ثبت شده اعضا	(تا ۱ نمره)
	علاقمندی و حضور فعال اعضای گروه در انجام برنامه ها و فعالیت های کلاسی	(تا ۱ نمره)
	تعاون و همکاری در گروه	(تا ۱ نمره)
	میزان اجرای فعالیت های ورزشی در منزل (با توجه به شیوه نامه ورزش در خانه)	(تا ۳ نمره)
	اجرای تکالیف عملی و انجام وظیفه کامل (بسته به نوع آموزش) و مسئولیت پذیری در گروه	(تا ۹ نمره)
	محتوای پروژه ها (سهم دانشی)	(تا ۴ نمره)
	مجموع نمره	۲۰ نمره

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 متوسطه اول

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)

