وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت

همه با هم برای ایران برای مدرسه

دفتر ثبت فعالیت‌های یاددهی و یـــادگیری درس تربیت‌بدنی

دوره دوم ابتدایی – پایه‌های چهارم، پنجم و ششم

سال تحصیلی ۱۴۰۶-۱۴۰۵

سرفصل‌های آموزش درس تربیت‌بدنی

شرح وظایف معلم تربیت‌بدنی

حضور و غیاب و ارزشیابی




بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

در راستای اجرای سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش، به‌ویژه تأکید آن بر تربیت تمام‌ساحتی دانش‌آموزان و تحقق ساحت تربیت زیستی و بدنی؛ همچنین در چارچوب برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و رویکرد آن نسبت به رشد متوازن ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و مهارتی فراگیران؛ و نیز در راستای سیاست‌های کلی و اسناد بالادستی مرتبط با توسعه تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی، از جمله بند ۵-۵ سیاست‌های ابلاغی مبنی بر توسعه تربیت‌بدنی و ورزش مدارس، درس تربیت‌بدنی به‌عنوان یکی از زمینه‌های مهم تربیت همه‌جانبه، جایگاهی بنیادین در نظام تعلیم و تربیت کشور دارد. در این چارچوب، نظام آموزش و پرورش، تربیت‌بدنی را صرفاً یک فعالیت‌بدنی یا برنامه ورزشی محدود تلقی نمی‌کند، بلکه آن را بخشی مؤثر از فرایند تربیت، سلامت، نشاط، مسئولیت‌پذیری، خودباوری، مشارکت اجتماعی و رشد متعادل دانش‌آموزان می‌داند. ازاین‌رو، ارتقای جایگاه درس تربیت‌بدنی در مدارس، نیازمند برنامه‌ریزی علمی، تبیین رویکردهای نوین آموزشی، بهره‌گیری از یافته‌های روزآمد دانش تربیت‌بدنی و انطباق آن با اهداف و اصول حاکم بر برنامه‌های درسی و تربیتی آموزش و پرورش است. دفتر تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی، در راستای کیفیت‌بخشی به فرایند آموزش، ایجاد انسجام در اجرای برنامه درس تربیت‌بدنی، تسهیل فعالیت‌های آموزشی و اجرایی معلمان، و حمایت از برنامه‌ریزی دقیق در کلاس‌های تربیت‌بدنی، اقدام به تدوین و ارائه «**دفتر ثبت فعالیت‌های یاددهی و یادگیری درس تربیت‌بدنی**» در دوره‌های تحصیلی مختلف نموده است. این دفتر با هدف فراهم‌سازی ابزار کاربردی برای برنامه‌ریزی، اجرا، پایش، ثبت، سامان‌دهی و ارزشیابی فعالیت‌های آموزشی و ورزشی، در اختیار معلمان گران‌قدر تربیت‌بدنی قرار می‌گیرد. در این دفتر، تلاش شده است با توجه به نیازهای واقعی معلمان در فرایند اجرای درس تربیت‌بدنی، مجموعه‌ای از کاربرگ‌ها، چک‌لیست‌ها، جداول، فرم‌ها و مطالب کاربردی و سودمند گردآوری شود؛ به‌گونه‌ای که معلم بتواند با سهولت، نظم، دقت و سرعت بیشتر، کلاس تربیت‌بدنی را مدیریت کرده و کیفیت اجرای برنامه‌های آموزشی، مهارتی، حرکتی و تربیتی را ارتقا بخشد. هر اقدامی که بتواند به ارتقای کیفیت فرایند یاددهی ـ یادگیری، افزایش نظم اجرایی، تسهیل فعالیت‌های معلمان، توسعه مهارت‌های حرکتی، تقویت سلامت جسمانی و روانی، و تحقق اهداف تربیتی دانش‌آموزان کمک نماید، گامی ارزشمند در جهت اعتلای جایگاه تربیت‌بدنی در مدارس کشور به شمار می‌آید.

امید است، با بهره‌گیری مؤثر معلمان فرهیخته و تلاشگر تربیت‌بدنی، شاهد ارتقای کیفیت آموزشی، پویایی و نشاط کلاس‌های درس تربیت‌بدنی، تقویت سلامت و شادابی دانش‌آموزان و خانواده‌های ایران سربلند باشیم.

دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

شرح وظایف معلم درس تربیت‌بدنی

۱) حضور منظم در مدرسه بر اساس برنامه هفتگی

۲) داشتن ظاهر آراسته و مناسب با لباس و کفش ورزشی در ساعت اجرای درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی و رعایت شئونات فرهنگی

۳) ثبت حضور/ غیبت و دیگر اطلاعات مورد نیاز دانش‌آموزان (سوابق ورزشی، آموزشی، انضباطی و ...) در دفتر کار و سامانه‌های مربوطه

۴) اطلاع از وضعیت سلامت دانش‌آموزان با توجه به نمون برگ مربوطه و توجه ویژه به دانش‌آموزان دارای بیماری‌هایی مانند صرع، دیابت، قلبی و ...

۵) آموزش و الزام دانش‌آموزان به پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب در ساعت درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی

۶) ارائه فهرست تجهیزات، ملزومات ورزشی و محتویات مورد نیاز جهت تهیه به مدیر مدرسه و پیگیری تامین آن

۷) بررسی و شناسایی مکان‌های آسیب‌زا در فضاهای ورزشی مدرسه و پیشنهاد مکتوب جهت رفع آن به مدیر مدرسه

۸) درخواست مکتوب و تاکید به ایمن‌سازی فضا و تجهیزات ورزشی به مدیر مدرسه (براساس فرم مربوطه)

۹) اجرای برنامه مصوب درس تربیت‌بدنی

۱۰) ارزشیابی درس تربیت‌بدنی بر اساس برنامه درسی، آیین نامه‌ها، دستورالعمل‌ها و شیوه‌نامه‌های ابلاغی و ثبت نتایج

۱۱) داشتن طرح درس هدفمند بر اساس تعداد دانش‌آموزان، امکانات ورزشی مدرسه و سایر عوامل موثر در پیاده سازی برنامه درسی، در ابتدای سال و اجرای آن در طول سال تحصیلی

۱۲) اطلاع‌رسانی هر گونه آسیب‌دیدگی دانش‌آموزان در ساعت درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی به مدیر مدرسه

۱۳) توجه و همکاری در ارجاع دانش‌آموزان دارای ناهنجاری‌های حرکتی، جسمانی و قامتی به کانون‌های تندرستی و استعدادیابی ورزشی

۱۴) مشارکت فعال در تدریس درس تربیت‌بدنی و اجرا و آموزش مهارت‌ها بر اساس کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی

۱۵) تلاش مداوم برای به‌روزرسانی دانش تخصصی و توانمندی عملی و فناورانه خود از طریق، مطالعه، پژوهش و شرکت در دوره‌های آموزشی مرتبط

۱۶) همکاری و هماهنگی با سرگروه‌های آموزشی در راستای اجرای مطلوب درس تربیت‌بدنی

۱۷) همکاری در اجرای فعالیت‌های ورزشی مدرسه، مانند مسابقات ورزشی درون مدرسه‌ای، ورزش آغازین، مدرسه پویا و ...

۱۸) شناسایی، هدایت و معرفی دانش‌آموزان مستعد رشته‌های ورزشی جهت فعالیت در کانون‌های ورزشی درون و برون مدرسه‌ای و معرفی اعضای تیم ورزشی به مدیر مدرسه جهت شرکت در مسابقات و رویدادهای ورزشی

۱۹) همکاری با مدیر و ارکان مدرسه در اجرای دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌های مرتبط با اجرای درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی بر اساس قوانین و مقررات

۲۰) همکاری و مساعدت در تشکیل و ساماندهی انجمن‌های ورزشی دانش‌آموزی مدرسه و نظارت بر فعالیت آن‌ها

۲۱) تعامل با اولیاء درباره وضعیت دانش‌آموزان در مسائل آموزشی و تربیتی، سلامت جسمانی حرکتی و هدایت ورزشی و ...

۲۲) مطالعه و تلاش برای تحقق اهداف اسناد بالادستی، آئین نامه‌ها، بخشنامه‌ها و شیوه نامه در سطح مدرسه

۲۳) شرکت در جلسات مرتبط با شغل مورد تصدی با هماهنگی مدیر

۲۴) توجه به مسائل اخلاقی و تربیتی و تلاش در راستای تربیت تمام ساحتی دانش‌آموزان

۲۵) تلاش برای عمل کردن به مثابه یک الگوی تمام ساحتی برای دانش‌آموزان از نظر اخلاقی، اجتماعی و تخصصی

اطلاعات آموزشگاه و معلم تربیت‌بدنی

استان:	شهرستان/منطقه/ناحیه:	نام آموزشگاه:
دوره تحصیلی:	تعداد کلاس:	تعداد دانش‌آموزان:
نام معلم:	سنوات خدمت:	شماره تماس معلم:
مدرک تحصیلی: رشته تحصیلی:		میزان ساعات تدریس در آموزشگاه موظف: غیر موظف:
آدرس آموزشگاه:		شماره تماس آموزشگاه:

۳

برنامه هفتگی درس تربیت‌بدنی

	صبح						عصر					
	ساعت اول	ساعت دوم	ساعت سوم	ساعت چهارم	ساعت پنجم	ساعت ششم	ساعت اول	ساعت دوم	ساعت سوم	ساعت چهارم	ساعت پنجم	ساعت ششم
شنبه												
یکشنبه												
دو شنبه												
سه شنبه												
چهارشنبه												

راه‌های دسترسی به محتواهای ضروری برای معلم تربیت‌بدنی/آموزگار پایه (تمام پایه‌ها)

پرتال دفتر تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی

کانال رسمی درس تربیت‌بدنی در شاد

دستورالعمل اجرا و ارزشیابی درس تربیت‌بدنی

دستورالعمل وکتابچه راهنمای برنامه شـــمیم

کتاب‌های راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی

راهنماهای ارزشیابی (جداول و فیلم‌ها)

محتواهای کمک آموزشی ابتدایی و متوسطه

مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی

کتاب‌های کمک آموزشی درس تربیت‌بدنی

دفاتر ثبت فعالیت یاددهی و یادگیری درس تربیت‌بدنی

بخشنامه آگاهی از سلامت دانش‌آموز

دستورالعمل مدیریت، حفظ و نگهداری مجتمع‌های آموزشی–ورزشی

موضوعات آموزشی درس تربیت‌بدنی در پایه چهارم دوره ابتدایی

نیمسال	هفته	عنوان درس	صفحه در راهنمای معلم	شماره بازی در کتاب ضمیمه
نیمسال اول	۱	آشنایی با سازماندهی و گروهبندی و ارزشیابی تشخیصی آز آموخته‌های قبلی	۱۵۴	–
	۲	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی- تنفسی)	۱۵۵	–
	۳	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)	۱۵۵	–
	۴	آمادگی جسمانی (سرعت)	۱۵۶	۱۰
	۵	کسب مهارت های مقدماتی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل)	۱۵۷	۱۶تا۱۹
	۶	دانشی (اهداف تربیت بدنی، آشنایی با رشته های ورزشی)	۱۵۹	–
	۷	آمادگی جسمانی (قدرت عضلانی)	۱۶۳	۹-۱۰
	۸	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی)	۱۶۳	–
	۹	آمادگی جسمانی (سرعت)	۱۶۴	۱۰
	۱۰	دانشی (آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه)	۱۶۵	–
	۱۱	کسب مهارت های مقدماتی والیبال (پنجه)	۱۶۸	۱۲-۱۴
	۱۲	کسب مهارت های مقدماتی والیبال (ساعد)	۱۶۹	۱۳-۱۴
		تکمیل ارزشیابی، ارائه بازخورد و ثبت در کارنامه توصیفی		
نیمسال دوم	۱۳	کسب مهارت های مقدماتی والیبال (سرویس ساده)	۱۷۱	۱۵
	۱۴	کسب مهارت های مقدماتی تنیس روی میز (فورهند ساده)	۱۷۲	۲۰ تا ۲۲
	۱۵	کسب مهارت های مقدماتی تنیس روی میز (بک هند ساده)	۱۷۴	۲۰ تا ۲۲
	۱۶	کسب مهارت های مقدماتی تنیس روی میز (سرویس ساده)	۱۷۵	۲۰ تا ۲۲
	۱۷	کسب مهارت های مقدماتی طناب زنی	۱۵-۱۷ ضمیمه	۱ تا ۸
	۱۸	دانشی (حرکات پایه و وضعیت بدنی، ایمنی در ورزش)	۱۷۷	–
	۱۹	کسب مهارت های مقدماتی فوتبال (دریبل ساده)	۱۸۰	۱۶تا۱۹
	۲۰	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)	۱۸۱	–
	۲۱	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی)	۱۸۲	–
	۲۲	کسب مهارت های مقدماتی طناب زنی	۱۵-۱۷ ضمیمه	۱ تا ۸
	۲۳	حرکات پایه و مفاهیم ریاضی	۱۸۴	–
	۲۴	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - تنفسی)	۱۸۵	–
	۲۵	کسب مهارت های مقدماتی فوتبال (بغل پا، حرکت زیگزاگ با توپ)	۱۸۶	۱۶تا۱۹
	۲۶	کسب مهارت های مقدماتی طناب زنی	۱۵-۱۷ ضمیمه	۱ تا ۸
		تکمیل ارزشیابی، ارائه بازخورد و ثبت در کارنامه توصیفی		

موضوعات آموزشی درس تربیت‌بدنی در پایه پنجم دوره ابتدایی

نیمسال	هفته	عنوان درس	شماره صفحه در کتاب راهنمای معلم	شماره بازی مربوطه در کتاب ضمیمه
نیمسال اول	۱	ساعت اول (تمرین سازماندهی و گروه‌بندی و ارزشیابی تشخیصی جهت آشنایی دانش آموزان)	۱۸۹	–
	۲	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی- تنفسی)	۱۹۰	–
	۳	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)	۱۹۰	–
	۴	آمادگی جسمانی (سرعت عکس العمل)	۱۹۱	–
	۵	کسب مهارت های مقدماتی بسکتبال (پاس)	۱۹۲	۱۵-۱۴-۱۳
	۶	کسب مهارت های مقدماتی هندبال (پاس)	۱۹۴	۱۶
	۷	کسب مهارت های مقدماتی بسکتبال (دریافت)	۱۹۵	۱۵-۱۴-۱۳
	۸	کسب مهارت های مقدماتی هندبال (دریافت)	۱۹۶	–
	۹	دانشی (اهداف تربیت بدنی، شناخت رشته های ورزشی)	۱۹۸	–
	۱۰	کسب مهارت های مقدماتی بسکتبال (شوت)	۲۰۰	–
	۱۱	کسب مهارت های مقدماتی هندبال (شوت)	۲۰۱	۱۸-۱۷
	۱۲	آمادگی جسمانی (سرعت عکس العمل)	۲۰۲	–
		تکمیل ارزشیابی، ارائه بازخورد و ثبت در کارنامه توصیفی		
نیمسال دوم	۱۳	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی)	۲۰۳	–
	۱۴	کسب مهارت های مقدماتی بسکتبال (شوت سه گام)	۲۰۴	–
	۱۵	کسب مهارت های مقدماتی هندبال (شوت سه گام)	۲۰۵	–
	۱۶	کسب مهارت های مقدماتی بدمینتون (فورهند)	۲۰۶	۲-۴-۱
	۱۷	کسب مهارت های مقدماتی بدمینتون (بک هند)	۲۰۸	۴-۳-۱
	۱۸	دانشی (آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه)	۲۱۰	–
	۱۹	کسب مهارت های مقدماتی بدمینتون (سرویس، اسمش)	۲۱۲	۸-۷-۶
	۲۰	استارت ایستاده	۲۱۵	۲۱-۱۹
	۲۱	استارت نشسته	۲۱۶	۲۰
	۲۲	دانشی (حرکات پایه،ایمنی در ورزش)	۲۱۶	–
	۲۳	شناخت توانایی های حرکتی	۲۱۹	–
	۲۴	کسب مهارت های مقدماتی بسکتبال (عبور توپ از بین پاها)	۲۲۰	–
	۲۵	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی)	۲۲۱	–
	۲۶	کسب مهارت های مقدماتی بدمینتون (حفظ توپ در هوا)	۲۲۱	۵-۸-۹-۴
	۲۷	آمادگی بدنی (استقامت قلبی عروقی)		
		تکمیل ارزشیابی، ارائه بازخورد و ثبت در کارنامه توصیفی		

موضوعات آموزشی درس تربیت‌بدنی در پایه ششم دوره ابتدایی

نیمسال	ماه	موضوع درس
اول	مهر، آبان، آذر، دی	■ آمادگی جسمانی : ● استقامت قلبی ـ تنفسی ● انعطاف‌پذیری ● قدرت ■ بازی‌های دو و میدانی : ● دوی استقامت ۶ دقیقه ● دوی مارپیچ امدادی ● پرش جفتی ضربدری ● پرتاب توپ از بالای سر در وضعیت پشت به زاویه پرتاب ● دوی سرعت در قوس ● پرش سه گام با دورخیز کوتاه ● پرتاب توپ با یک دست ● دوی امدادی سرعت مارپیچ ● پرش سه گام در منطقه تعیین شده ● پرتاب نیزه موشکی ■ سایر بازی‌های مورد علاقه دانش‌آموزان، ■ فعالیت جسمانی و ضرورت آن ■ تغذیه در ورزش ■ بهداشت در ورزش
دوم	بهمن، اسفند، فروردین، اردیبهشت	■ آمادگی جسمانی : ● چابکی ● هماهنگی ● تعادل ■ بازی‌های دو و میدانی : ● دوی سرعت با مانع ● پرتاب نیزه ● دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی ● پرش طول با تعیین جای پای اتکا ● پرش طول با دورخیز بلند ● پرتاب چرخشی توپ ● پرتاب دیسک ■ سایر بازی‌های مورد علاقه دانش‌آموزان ■ آسیب‌های جسمانی در ورزش ■ انواع حرکات در اندام‌های مختلف بدن

طرح درس کلی یک ساعت درس تربیت بدنی

این طرح درس، الگویی استاندارد و نظام‌مند برای مدیریت بهینه یک جلسه آموزشی درس تربیت‌بدنی است که با تکیه بر اصول علوم ورزشی و کتاب راهنمای معلم تدوین شده است. ساختار جلسه از مرحله «آمادگی» با تمرکز بر نظم‌دهی و آماده‌سازی روانی آغاز شده و در ادامه با اجرای دقیق «گرم کردن عمومی و اختصاصی»، بدن دانش‌آموزان را از نظر فیزیولوژیایی و حرکتی جهت پیشگیری از آسیب و ارتقای آمادگی بدنی آماده می‌سازد. در «مرحله اصلی»، تمرکز بر پیاده‌سازی اهداف آموزشی و مهارتی با محوریت بازی‌های هدفمند است که علاوه بر توسعه مهارت‌های حرکتی، جنبه‌های شناختی را نیز پوشش می‌دهد. سرانجام، «مرحله بازگشت به حالت اولیه» با تأکید بر بازگردانی تواتر قلبی و تنفس به شرایط پایه، همراه با ارتقای سواد حرکتی دانش‌آموزان از طریق تذکرات بهداشتی، ایمنی و عاطفی-اجتماعی تکمیل می‌گردد. رعایت این توالی زمانی، ضمن مدیریت دقیق کلاس، بستر مناسبی برای دستیابی به اهداف تربیتی و رشد پایدار جسمانی فراهم می‌آورد.

توصیه‌هایی برای معلمان محترم جهت بهبود برنامه‌ریزی هر جلسه درس تربیت‌بدنی:

- تناسب محتوا با شرایط کلاس: در ابتدای هر جلسه، سطح انرژی، تعداد دانش‌آموزان، شرایط آب‌وهوایی و امکانات موجود را بسنجید و بر همان اساس، حجم و شدت فعالیت‌ها را تنظیم کنید؛ طرح درس باید «قابل انعطاف» باشد، نه کاملاً خشک و ثابت.
- ثبت و ارزیابی جلسات: پس از هر جلسه، در حد ۲–۳ دقیقه نکات کلیدی را یادداشت کنید؛ مانند: فعالیت‌های موفق، زمان‌های تلف شده، نوع همکاری دانش‌آموزان و پیشنهاد برای جلسه بعد. این بازخورد کوتاه، کیفیت برنامه‌ریزی و اجرای جلسات بعدی را به‌طور چشمگیری بهبود می‌دهد.

نمونه طرح درس یک جلسه درس تربیت‌بدنی

جلسه: اول		**زمان**: ۴۵ دقیقه
موضوع آموزش: مانند راه رفتن، دویدن		
هدف: مانند بهبود مهارت راه دویدن		
وسایل و تجهیزات: مانند سوت، دستگاه پخش صدا، اسفنج و سطل آب		
مرحله آغازین (۳۰٪)	**آمادگی سازمانی**	حضور و غیاب، تعویض و کنترل لباس‌های ورزشی دانش‌آموزان
	آمادگی ذهنی	اگاهی دادن از اهداف جلسه و ارائه تمرین شناختی و بدنی کوتاه
	آمادگی بدنی	انجام حرکات نرمشی و کششی براساس اهداف اصلی جلسه
مرحله پیاده‌سازی هدف (۵۰٪)	**بازی‌های تمرین و تکرار**	- آموزش نظری و عملی اهداف (مانند توضیح و نمایش الگوی راه رفتن) - تمرین و تکرار در قالب‌های متنوع (مانند راه رفتن با ضرب آهنگ) - اجرا در قالب بازی‌های کوچک هدفمند (مانند بازی‌های ایستگاهی) - توسعه مهارت‌های ورزشی (مانند بازی اسفنج و سطل)
مرحله پایانی (۲۰٪)	**فعالیت‌های تثبیت و به‌کارگیری**	- مرور و جمع‌بندی نکات آموزشی - سرد کردن بدن - ارائه تکلیف یا تمرین برای جلسه بعد

باسمه تعالی

مدیر محترم آموزشگاه .....

با سلام و احترام

با عنایت به ضرورت تـأمین **فضا و تجهیزات ورزشی مطلوب و ایمن جهت اجـرای کـلاس درس تربیت‌بـدنی در سـطح آموزشگاه، چک لیست ارزیابی در این زمینه، به شرح زیر ارائه می‌گردد. شایسته اسـت قبـل از برگـزاری کـلاس درس تربیت‌بدنی موارد مندرج در فرم مربوطه مورد بررسی و در صورت نیاز به پیگیری، اقدامات اصلاحی صورت پذیرد.**

ردیف	عنوان	اقدام شده	نیازمند پیگیری	اقدام نشده	توضیحات
۱	کامل و در دسترس بودن جعبه کمک‌های اولیه				
۲	ایمن‌سازی کف راهروها، حیاط آموزشگاه و کف‌پوش سالن ورزشی				
۳	ایمنی‌سازی تجهیزات و وسایل فضای آموزشی-ورزشی (با روکش‌های اسفنجی مناسب و...)				
۴	ایمنی‌سازی و حفاظ مناسب تمامی پنجره‌های اطراف فضاهای ورزشی				
۵	فنس‌کشی دیوارهای حیاط آموزشگاه و فضای ورزشی				
۶	نصب نرده‌های مناسب در اطراف پله‌ها و محیط‌های مرتفع				
۷	ایمنی‌سازی و پوشش مناسب تاسیسات آموزشگاه (آب، برق و گاز)				
۸	جمع‌آوری وسایل و اجسام خطرناک در محوطه فضای ورزشی				
۹	رعایت فاصله‌ی ایمنی بین زمین بازی و پارکینگ آموزشگاه				
۱۰	ثابت بودن تیرک‌های دروازه هندبال پایه‌های بسکتبال و... و فاقد برآمدگی و تیزی				
۱۱	رعایت حریم مناسب نسبت به دیوارهای اطراف در خط‌کشی زمین‌های ورزشی				
۱۲	استفاده از تجهیزات و وسایل ورزشی مناسب و استاندارد				
۱۳	نصب تور سالم روی دروازه‌ها، سبد بسکتبال و میله‌های والیبال				
۱۴	رعایت حریم مناسب و ایمن بین زمین‌های ورزشی				
۱۵	خط‌کشی مناسب زمین‌های ورزشی				
۱۶	تخصیص اتاق مناسب برای اجرای درس تربیت‌بدنی و نگهداری وسایل ورزشی				
۱۷					
۱۸					
۱۹					
۲۰					
۲۱					

تاریخ و امضای معلم تربیت بدنی/ آموزگار پایه/سایر

مهر و امضای مدیر آموزشگاه

گزارش حضور و غیاب و عملکرد دانش آموزان پایه چهارم در سال تحصیلی ..... نیمسال اول

ردیف	نام و نام خانوادگی	جلسه ۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴ ارزشیابی مستمر	ترکیب‌بدن: قد	وزن	BMI	تاریخ	ثبت عناوین و خلاصه جلسات
۱																				جلسه ۱ :
۲																				
۳																				
۴																				جلسه ۲ :
۵																				
۶																				
۷																				جلسه ۳:
۸																				
۹																				
۱۰																				جلسه ۴:
۱۱																				
۱۲																				
۱۳																				جلسه ۵:
۱۴																				
۱۵																				
۱۶																				جلسه ۶:
۱۷																				
۱۸																				
۱۹																				جلسه ۷:
۲۰																				
۲۱																				
۲۲																				جلسه ۸:
۲۳																				
۲۴																				
۲۵																				جلسه ۹:
۲۶																				
۲۷																				
۲۸																				جلسه ۱۰:
۲۹																				
۳۰																				
۳۱																				جلسه ۱۱:
۳۲																				
۳۳																				جلسه ۱۲:
۳۴																				
۳۵																				جلسه ۱۳:
۳۶																				
۳۷																				جلسه ۱۴:
۳۸																				

گزارش عملکرد دانش آموزان پایه چهارم در سال تحصیلی ..... نیمسال اول

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	علاقه‌مندی مشارکت در بازی و فعالیت	اصول ایمنی در ورزش	بهداشت و تغذیه در ورزش	آمادگی بدنی				مهارت ورزشی		سطح عملکرد نهایی دانش آموز
						قدرت و استقامت عضلانی	استقامت قلبی تنفسی	انعطاف پذیری	والیبال	تنیس روی میز		
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												

گزارش حضور و غیاب و عملکرد دانش آموزان پایه چهارم در سال تحصیلی ..... نیمسال دوم

ردیف	نام و نام خانوادگی	جلسه / ترکیب‌بدن / تاریخ — قد	وزن	BMI	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	ارزشیابی مستمر	ثبت عناوین و خلاصه جلسات
۱																				جلسه ۱ :
۲																				
۳																				
۴																				جلسه ۲ :
۵																				
۶																				
۷																				جلسه ۳:
۸																				
۹																				
۱۰																				جلسه ۴:
۱۱																				
۱۲																				
۱۳																				جلسه ۵:
۱۴																				
۱۵																				
۱۶																				جلسه ۶:
۱۷																				
۱۸																				
۱۹																				جلسه ۷:
۲۰																				
۲۱																				
۲۲																				جلسه ۸:
۲۳																				
۲۴																				
۲۵																				جلسه ۹:
۲۶																				
۲۷																				
۲۸																				جلسه ۱۰:
۲۹																				
۳۰																				
۳۱																				جلسه ۱۱:
۳۲																				
۳۳																				جلسه ۱۲:
۳۴																				
۳۵																				جلسه ۱۳:
۳۶																				
۳۷																				جلسه ۱۴:
۳۸																				

گزارش عملکرد دانش آموزان پایه چهارم در سال تحصیلی ..... نیمسال دوم

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	علاقه‌مندی به بازی و فعالیت‌های ورزشی	اصول ایمنی در ورزش	بهداشت و تغذیه در ورزش	آمادگی بدنی			مهارت‌های ورزشی		سطح عملکرد نهایی دانش آموز
						سرعت	قدرت و استقامت عضلانی	استقامت قلبی تنفسی	طناب‌زنی	فوتبال	
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											

گزارش حضور و غیاب و عملکرد دانش آموزان پایه پنجم در سال تحصیلی ..... نیمسال اول

ردیف	نام و نام خانوادگی	جلسه / تاریخ	ترکیب‌بدن: قد	ترکیب‌بدن: وزن	ترکیب‌بدن: BMI	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	ارزشیابی مستمر	ثبت عناوین و خلاصه جلسات
۱																					جلسه ۱ :
۲																					
۳																					
۴																					جلسه ۲ :
۵																					
۶																					
۷																					جلسه ۳:
۸																					
۹																					
۱۰																					جلسه ۴:
۱۱																					
۱۲																					
۱۳																					جلسه ۵:
۱۴																					
۱۵																					
۱۶																					جلسه ۶:
۱۷																					
۱۸																					
۱۹																					جلسه ۷:
۲۰																					
۲۱																					
۲۲																					جلسه ۸:
۲۳																					
۲۴																					
۲۵																					جلسه ۹:
۲۶																					
۲۷																					
۲۸																					جلسه ۱۰:
۲۹																					
۳۰																					
۳۱																					جلسه ۱۱:
۳۲																					
۳۳																					جلسه ۱۲:
۳۴																					
۳۵																					جلسه ۱۳:
۳۶																					
۳۷																					جلسه ۱۴:
۳۸																					

گزارش عملکرد دانش آموزان پایه پنجم در سال تحصیلی ..... نیمسال اول

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	انگیزه مشارکت در بازی و فعالیت	اصول ایمنی در ورزش	بهداشت و تغذیه در ورزش	آمادگی بدنی			مهارت ورزشی		سطح عملکرد نهایی دانش آموز
						بهبود قدرت و استقامت عضلانی	بهبود استقامت قلبی تنفسی	بهبود انعطاف پذیری	بسکتبال	طناب زنی	
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											

گزارش حضور و غیاب و عملکرد دانش آموزان پایه پنجم در سال تحصیلی ..... نیمسال دوم

ردیف	نام و نام خانوادگی	جلسه / ترکیب‌بدن / تاریخ / قد	وزن	BMI	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	ارزشیابی مستمر	ثبت عناوین و خلاصه جلسات
۱																				جلسه ۱ :
۲																				
۳																				
۴																				جلسه ۲ :
۵																				
۶																				
۷																				جلسه ۳:
۸																				
۹																				
۱۰																				جلسه ۴:
۱۱																				
۱۲																				
۱۳																				جلسه ۵:
۱۴																				
۱۵																				
۱۶																				جلسه ۶:
۱۷																				
۱۸																				
۱۹																				جلسه ۷:
۲۰																				
۲۱																				
۲۲																				جلسه ۸:
۲۳																				
۲۴																				
۲۵																				جلسه ۹:
۲۶																				
۲۷																				
۲۸																				جلسه ۱۰:
۲۹																				
۳۰																				
۳۱																				جلسه ۱۱:
۳۲																				
۳۳																				جلسه ۱۲:
۳۴																				
۳۵																				جلسه ۱۳:
۳۶																				
۳۷																				جلسه ۱۴:
۳۸																				

گزارش عملکرد دانش آموزان پایه پنجم در سال تحصیلی ..... نیمسال دوم

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	انگیزه مشارکت در بازی و فعالیت	اصول ایمنی در ورزش	بهداشت و تغذیه در ورزش	آمادگی بدنی			مهارت ورزشی		سطح عملکرد نهایی دانش آموز
						بهبود قدرت و استقامت عضلانی	بهبود استقامت قلبی تنفسی	بهبود سرعت عکس‌العمل	هندبال	بدمینتون	
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											

گزارش حضور و غیاب و عملکرد دانش آموزان پایه ششم در سال تحصیلی ..... نیمسال اول

ردیف	نام و نام خانوادگی	جلسه / تاریخ / ترکیب‌بدن: قد	وزن	BMI	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	ارزشیابی مستمر	ثبت عناوین و خلاصه جلسات
۱																				جلسه ۱ :
۲																				
۳																				
۴																				جلسه ۲ :
۵																				
۶																				
۷																				جلسه ۳:
۸																				
۹																				
۱۰																				جلسه ۴:
۱۱																				
۱۲																				
۱۳																				جلسه ۵:
۱۴																				
۱۵																				
۱۶																				جلسه ۶:
۱۷																				
۱۸																				
۱۹																				جلسه ۷:
۲۰																				
۲۱																				
۲۲																				جلسه ۸:
۲۳																				
۲۴																				
۲۵																				جلسه ۹:
۲۶																				
۲۷																				
۲۸																				جلسه ۱۰:
۲۹																				
۳۰																				
۳۱																				جلسه ۱۱:
۳۲																				
۳۳																				جلسه ۱۲:
۳۴																				
۳۵																				جلسه ۱۳:
۳۶																				
۳۷																				جلسه ۱۴:
۳۸																				

گزارش عملکرد دانش آموزان پایه ششم در سال تحصیلی ..... نیمسال اول

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	ایمنی، بهداشت و تغذیه در ورزش و فعالیت‌بدنی	مشارکت فعال در انواع بازی‌های ورزشی و بومی محلی	آمادگی بدنی			مهارت ورزشی		سطح عملکرد نهایی دانش آموز
					قدرت و استقامت عضلانی	استقامت قلبی تنفسی	انعطاف‌پذیری	مهارت پایه در دو سرعت امدادی	پرش طول	
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										

گزارش حضور و غیاب و عملکرد دانش آموزان پایه ششم در سال تحصیلی ..... نیمسال دوم

ردیف	نام و نام خانوادگی	جلسه / ترکیب‌بدن / تاریخ / قد	وزن	BMI	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	ارزشیابی مستمر	ثبت عناوین و خلاصه جلسات
۱																				جلسه ۱ :
۲																				
۳																				
۴																				جلسه ۲ :
۵																				
۶																				
۷																				جلسه ۳:
۸																				
۹																				
۱۰																				جلسه ۴:
۱۱																				
۱۲																				
۱۳																				جلسه ۵:
۱۴																				
۱۵																				
۱۶																				جلسه ۶:
۱۷																				
۱۸																				
۱۹																				جلسه ۷:
۲۰																				
۲۱																				
۲۲																				جلسه ۸:
۲۳																				
۲۴																				
۲۵																				جلسه ۹:
۲۶																				
۲۷																				
۲۸																				جلسه ۱۰:
۲۹																				
۳۰																				
۳۱																				جلسه ۱۱:
۳۲																				
۳۳																				جلسه ۱۲:
۳۴																				
۳۵																				جلسه ۱۳:
۳۶																				
۳۷																				جلسه ۱۴:
۳۸																				

گزارش عملکرد دانش آموزان پایه ششم در سال تحصیلی ..... نیمسال دوم

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	ایمنی، بهداشت و تغذیه در ورزش و فعالیت‌بدنی	مشارکت فعال در انواع بازی‌های ورزشی و بومی محلی	آمادگی بدنی			مهارت ورزشی		سطح عملکرد نهایی دانش آموز
					قدرت و استقامت عضلانی	استقامت قلبی تنفسی	انعطاف‌پذیری	دو سرعت با مانع	مهارت پایه پرتاب	
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										

گزارش بازدید از فعالیت‌های معلم درس تربیت‌بدنی پایه ..... در سال تحصیلی ..... نام معلم .....

ثبت گزارش بازدید		مدیر آموزشگاه				کارشناس تربیت‌بدنی / گروه آموزشی			
		نیم‌سال اول		نیم‌سال دوم		نیم‌سال اول		نیم‌سال دوم	
		بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر
نظارت بر نحوه استفاده و تکمیل دفتر ثبت فعالیت‌های درس تربیت‌بدنی		✓	×	✓	×	✓	×	✓	×
۱	تکمیل کاربرگ اطلاعات آموزشگاه و معلم درس تربیت‌بدنی (در دفتر ثبت فعالیت‌های یاددهی-یادگیری)								
۲	دریافت گزارش تکمیل فرم آگاهی از سلامت دانش‌آموزان (و دانش‌آموزان معاف از ورزش) از مدیر مدرسه								
۳	تکمیل نمون برگ مشخصات و حضور و غیاب دانش‌آموزان و گزارش تدریس و فعالیت‌های کلاسی								
۴	تکمیل نمون برگ گزارش ایمنی فضاهای ورزشی آموزشگاه								
۵	انجام و ثبت ارزشیابی دانش‌آموزان با رویکرد تکوینی								
بازدید از کلاس درس تربیت بدنی									
۱	استفاده معلم از پوشش ورزشی مناسب								
۲	استفاده دانش‌آموزان از پوشش ورزشی مناسب								
۳	حضور منظم معلم تربیت‌بدنی در کلاس حضوری / غیر حضوری طبق برنامه هفتگی آموزشگاه								
۴	استفاده مطلوب از فضاهای ورزشی موجود آموزشگاه (حیاط، سالن، نمازخانه و...)								
۵	اجرای برنامه‌های کلاسی منطبق با کتاب راهنمای تدریس درس تربیت‌بدنی								
۶	تناسب تکالیف ارائه شده با توانایی و نیاز دانش‌آموزان و پیگیری ارائه گزارش انجام تکالیف ورزشی								
۷	آگاه‌سازی دانش‌آموزان از نحوه ارزشیابی درس تربیت‌بدنی (درج در تابلو اعلانات، بازخورد و...)								
۸	ارزشیابی درس تربیت‌بدنی مطابق با دستورالعمل مربوطه								
۹	انطباق نمره پایانی درس تربیت‌بدنی دفتر کلاسی با لیست اصلی نمرات آموزشگاه								
۱۰	تعامل مطلوب و برقراری ارتباط عاطفی با دانش‌آموزان در اجرای کلاس درس تربیت‌بدنی								
۱۱	رعایت نظم، نظافت و بهداشت عمومی در محل نگهداری تجهیزات ورزشی								
۱۲	رعایت اصول مدیریت کلاس درس تربیت‌بدنی براساس سرفصل‌ها و دستورالعمل‌های مربوطه								

نام و نام خانوادگی بازدیدکننده امضا و تاریخ	مدیر آموزشگاه	کارشناس تربیت‌بدنی / گروه آموزشی

خلاصه وضعیت کلاس

دیدار با والدین

گزارش حادثه

جلسات شورا

سایر یادداشت‌های ضروری

طرح درس یک جلسه درس تربیت بدنی

جلسه:	زمان:	تاریخ:
موضوع آموزش مهارتی:	موضوع آموزش آمادگی بدنی:	
هدف:		
وسایل و تجهیزات:		

مرحله آغازین (۳۰٪)	آمادگی سازمانی	
	آمادگی ذهنی	
	آمادگی بدنی	
مرحله پیاده‌سازی هدف (۵۰٪)		
مرحله پایانی (۲۰٪)		

زنیرو بود مرد راراستی
ز سستی کژی زاید و کاستی

فردوسی حکیم