

دفتر ثبت فعالیت های یاددهی یادگیری درس تربیت بدنی دوره اول ابتدایی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّاهِرِينَ أَلَلَّهُمْ قُوَّةً عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي وَ أَشَدُّ عَلَى الْعَزِيمَةِ جَوَانِحِي

در مسیر توسعه و تدوین برنامه درسی تربیت بدنی مدارس و بر اساس بند ۵-۵ سیاست های ابلاغی مقام معظم رهبری مبنی بر توسعه تربیت بدنی و ورزش مدارس، نظام تعلیم و تربیت جایگاه تربیت بدنی را در مدارس بیش از پیش با ارزش و سودمند تلقی کرده و به تدریج در رتبه ی شایسته ی خود قرار خواهد داد. رتبه ای که ناشی از تلاش های علمی برای تبیین و تدوین رویکردهای این درس در چارچوب نظام برنامه ریزی درسی و پیروی از اصول حاکم بر دانش نوین این رشته علمی در جهان باشد.

یکی از تلاش های دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی در راستای کیفیت بخشی و انسجام بخشیدن به برنامه درس تربیت بدنی، تدوین دفترکار معلم تربیت بدنی در دوره های تحصیلی مختلف و ارسال آن به استان ها بوده است.

در دفتر کار جدید تلاش شده بر اساس نیاز معلمان، تمامی کاربرگ ها، چک لیست ها، جداول و مطالب سودمندی که در طول اجرای درس تربیت بدنی مورد نیاز می باشد، آورده شود. این اقدام سرعت عمل معلم را در اداره کیفی کلاس بهبود بخشیده و مدیریت اجرایی وی را تسهیل می کند. کارشناسان خبره و معلمان مجرب بر این مهم اذعان دارند که اجرای کامل و مطلوب درس تربیت بدنی نیازمند زمانی بیش از دو ساعت در هفته است، از این رو هر گونه اقدامی که بتواند به افزایش بهره وری در این ساعت محدود کلاس تربیت بدنی کمک نماید و به افزایش تمرکز معلمان تربیت بدنی در اجرای دقیق محتوای آموزشی منجر شود، مورد توجه است.

معاونت برنامه ریزی درس تربیت بدنی
دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

معلمان محترم تربیت بدنی می توانند جهت دسترسی به آخرین دستورالعمل ها / شیوه نامه ها / بخشنامه ها و سایر محتواهای مورد نیاز در حوزه تربیت بدنی، به پایگاه اینترنتی دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی به آدرس <https://tb.shs.medu.gov.ir> مراجعه نمایند.

❖ دبیرخانه نظارت و ارزشیابی درس تربیت بدنی و مهارت آموزی رشته های ورزشی استان های اصفهان، قم، و خوزستان

کار برگ اطلاعات آموزشگاه و معلم تربیت بدنی

نام استان شهرستان/ منطقه/ ناحیه نام آموزشگاه
 دوره تحصیلی تعداد کلاس ها آمار تعداد کل دانش آموزان
 نام و نام خانوادگی معلم تربیت بدنی سنوات خدمت (سال)
 مدرک تحصیلی رشته تحصیلی
 میزان ساعات تدریس در آموزشگاه: موظف ساعت غیر موظف ساعت
 آدرس و تلفن آموزشگاه

برنامه هفتگی درس تربیت بدنی

عصر						صبح						نام کلاس ایام هفته
زنگ ششم	زنگ پنجم	زنگ چهارم	زنگ سوم	زنگ دوم	زنگ اول	زنگ ششم	زنگ پنجم	زنگ چهارم	زنگ سوم	زنگ دوم	زنگ اول	
												شنبه
												یکشنبه
												دو شنبه
												سه شنبه
												چهارشنبه

مهر و امضای مدیر آموزشگاه

تاریخ و امضای معلم تربیت بدنی

توصیه های ایمنی و آموزشی

الف) توصیه های ایمنی:

۱. ضرورت اطلاع از سلامت دانش آموزان: بررسی وضعیت سلامتی و بیماری های دانش آموزان و تکمیل و تایید نمون برگ آگاهی از سلامتی (نمون برگ شماره یک) توسط اولیای آنها با همکاری مدیر آموزشگاه امری کاملاً ضروری است.
۲. فوریت های پزشکی: تهیه و در دسترس قراردادن کپسول آتش نشانی و جعبه کمک های اولیه ای که دارای وسایل و مواد ضروری مورد نیاز حوادث و سوانح باشد، از اولویت های کاری آموزشگاه محسوب می شود که احتیاج به پیگیری دارد. همچنین رعایت اصول کمک های اولیه در امداد رسانی به دانش آموزان 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 می رسد، همچنین اطلاع رسانی سریع و به موقع به والدین دانش آموز صدمه دیده برای حضور در کنار فرزندشان توصیه می شود.
۳. اولین مراقب دانش آموز خود او: دانش آموزان نسبت به مسئولیت های شخصی در برابر سلامتی خود و عواقب بی احتیاطی اجرای ناشیانه مهارت ها، استفاده نادرست از وسایل و امکانات ورزشی و فشار بیش از حد به بدن، توجیه شوند.
۴. مسئولیت فردی دانش آموز در برابر دیگران: تفهیم دانش آموز نسبت 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.
۵. برخورد با دانش آموزان خاطی: فردی که در حین فعالیت ورزشی جوانب ایمنی و احتیاطی را مراعات نمی کند ابتدا مورد تذکرات شفاهی و سپس کتبی و در پایان محرومیت موقت از شرکت در ورزش قرار گیرد.
۶. توجه به تفاوت های فردی: در تمرینات و فعالیت های 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.
۷. نظارت مستمر بر فعالیت ها: حضور در صحنه فعالیت ها، بویژه وقت تمرینات آزاد و کنترل اعمال و رفتار ورزشی دانش آموزان امری الزامی است. استفاده از دانش آموزان با تجربه، متعهد و خلاق نیز (به نوبت) در نظارت و داوری مفید است.
۸. ایمنی تجهیزات: دروازه ها، پایه های فلزی والیبال و بسکتبال 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 آموزشگاه اقدام شود.
۹. ایمنی کف حیاط: سطح فیزیکی حیاط بررسی شود و در صورت وجود ناهمواری و سطوح خطر آفرین (چاله ها، موزائیک ها، راه آب ها و ...) اطلاع رسانی به مدیر آموزشگاه و رفع این موارد از سوی وی مد نظر قرار گیرد.
۱۰. حریم ایمنی زمین های ورزشی: حتی الامکان رعایت حد و حدود مناسب و منطقی هر زمین ورزشی با سایر زمین ها، دیوار، باغچه، سکو، سطل زباله، آبخوری، سرویس بهداشتی و هرگونه مانع دیگر رعایت شود.
۱۱. مناسب بودن وسایل ورزشی: استفاده از وسایل ورزشی استاندارد، متناسب با هر رشته ورزشی، سن و جنسیت دانش آموزان از اصول آموزشی لازم الاجراست (رشته های ورزشی تعریف شده در برنامه درسی تربیت بدنی).
۱۲. استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب: توجه معلم به استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب توسط خود و دانش آموزان علاوه بر رعایت نکات بهداشتی، اثرات و فواید ورزشی را افزایش داده و خطرات و آسیب ها را کاهش می دهد.
۱۳. آزمون درس تربیت بدنی: امتحان درس تربیت بدنی ابزاری برای اندازه گیری میزان آموخته ها و توانایی های کسب شده دانش آموز است و بخودی خود نباید هدف محسوب شود. انجام آزمون بدون تمرین کافی (در آموزشگاه و منزل) اقدامی نادرست به لحاظ علمی و نوعی بی مبالائی در حفظ سلامت دانش آموز محسوب می شود.
۱۴. پشتکار در تأمین نیازها: جدیت و پیگیری شما همکار عزیز و تلاش برای متقاعد نمودن مدیر آموزشگاه نسبت به تأمین امکانات لازم و ضروری برای تعلیم و تربیت دانش آموزان و همه نیازهای مهم و ضروری تربیت بدنی همانند سایر دروس به سرعت و درحد مطلوب توسط مدیر مورد انتظار است.
۱۵. ابتکار و خلاقیت: ابتکارات و خلاقیت های معلمان فرهیخته، متناسب با مقتضیات زمانی و مکانی و ویژگی های بومی، سنتی و جغرافیایی و ... نیز می تواند در جذابیت درس تربیت بدنی و در نتیجه توسعه و رشد سلامتی و ایمنی دانش آموزان و جامعه میهن اسلامی بسیار مؤثر باشد.

(نمون برگ ۱) نمون برگ آگاهی از سلامتی دانش آموزان برای اجرای درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی درون مدرسه ای

ولی / قیم 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، خواهشمند است نسبت به تکمیل موارد زیر اقدام فرمایید.

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

- ۱- بیماری قلبی-ریوی ندارد دارد ۲- آسم و آلرژی ندارد دارد ۳- پر فشارخونی ندارد دارد ۴- تالاسمی ندارد دارد ۵- سابقه شکستگی ها ندارد دارد ۶- ناراحتی های مفصلی ندارد دارد ۷- دیابت ندارد دارد ۸- انواع سرطان ندارد دارد ۹- اختلالات بینایی و شنوایی ندارد خفیف دارد ۱۰- صرع ندارد دارد ۱۱- سابقه عمل جراحی ندارد دارد ۱۲- بیماری های انعقادی ندارد دارد ۱۳- اختلالات ژنتیکی و مادرزادی ندارد دارد ۱۴- اختلالات تعادل حرکتی ندارد دارد ۱۵- سایر با ذکر نوع..... ۱۶- داروهای مصرفی با ذکر نام.....
- موارد بالا مورد تایید اینجانب..... ولی دانش آموز..... با کد ملی..... می باشد.

تاریخ، امضا و اثر انگشت ولی دانش آموز

نکات قابل توجه:

- بدیهی است نداشتن هیچ یک از بیماری های فوق به منزله برخورداری از سلامت جسمانی و اجازه شرکت در برنامه های آموزشی، تمرینات، فعالیت ها و آزمون های درس تربیت بدنی می باشد.
- 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 صورت هرگونه 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، تایید پزشک معالج الزامی است.

-----<§

(نمون برگ ۲)

(فرم معاینات پزشک بعد از انجام معاینات پزشکی تکمیل گردد)

اینجانب..... پزشک معالج دانش آموز..... بدین وسیله اعلام می دارم نامبرده به دلیل ابتلا به عارضه.....

عدم تایید عارضه اظهار شده توسط ولی دانش آموز قادر به انجام فعالیت های ورزشی در ساعت درس تربیت بدنی نمی باشد می باشد

فشارخون: تعداد ضربان قلب: تعداد تنفس: درجه حرارت:

فعالیت ورزشی: بدون محدودیت دارای محدودیت علت محدودیت: معاف موقت: علت: مدت:

توضیحات پزشک:

مهر و امضاء پزشک/ تاریخ

توجه:

*مدیر محترم آموزشگاه: در صورت اظهار ولی دانش آموز نسبت به وجود هریک از بیماری های فوق الذکر، نسبت به ارجاع دانش آموز به پزشک مربوطه اقدام نموده و در صورت منع پزشکی، مراتب به اطلاع معلمان و اولیاء مدرسه رسانده شود.

**این فرم (بخشنامه شماره ۵۱۰/۳۴۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۰ ارسال شده است) باید به صورت الکترونیکی در صفحه شخصی دانش آموز به آدرس my.medu.ir توسط ولی تکمیل گردد و مسئولیت پیگیری این موضوع بر عهده مدیر آموزشگاه می باشد.

گزارش وضعیت ایمنی فضای ورزشی مدرسه

مدیر محترم آموزشگاه:

نظر به اینکه فراهم آوردن محیطی ایمن و پاک یکی از ضروریات اجرای درس تربیت بدنی می باشد، لذا جهت پیشگیری از هر نوع حادثه ناخواسته، موارد زیر را پیگیری و اقدام فرمایید.

ردیف	عنوان	اقدام شده	نیازمند پیگیری	اقدام نشده	توضیحات
۱	کامل و در دسترس بودن جعبه کمک های 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، برنده و خطرناک				
۴	ایمنی و حفاظ مناسب تمامی پنجره های مشرف به فضاهای ورزشی				
۵	فنس کشی دیوارهای حیاط مدرسه				
۶	نصب نرده های مناسب در اطراف پله ها و محیط های مرتفع				
۷	ایمنی سیم های برق و لوله های گاز موجود در فضای مورد استفاده				
۸	جمع آوری وسایل و اجسام خطرناک در محوطه حیاط				
۹	ایمن سازی تجهیزات ورزشی و سایر موانع خطرزا با ضربه گیر و بافت اسفنجی مناسب				
۱۰	رعایت فاصله ایمنی بین زمین بازی و پارکینگ مدرسه				
۱۱	ثابت بودن تیرک های دروازه هندبال، پایه های بسکتبال و ... فاقد برآمدگی و تیزی				
۱۲	رعایت حریم مناسب نسبت به دیوارهای اطراف در خط کشی زمین های ورزشی				
۱۳	تهیه تجهیزات و وسایل ورزشی مناسب و استاندارد				
۱۴	نصب تور سالم روی دروازه ها، سبد بسکتبال و میله های والیبال				
۱۵	رعایت حریم مناسب و ایمن بین زمین های ورزشی				
۱۶	خط کشی و ترسیمات مناسب زمین های ورزشی				
۱۷	تخصیص اتاق مناسب تربیت بدنی				

خواهشمند است نسبت به برطرف کردن موارد نیازمند به پیگیری و اقدام نشده، اقدام لازم انجام گیرد.

مهر و امضای مدیر آموزشگاه

تاریخ و امضای معلم تربیت بدنی

شیوه ی ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی دوره اول ابتدایی

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

به این منظور از همه دانش آموزان ارزشیابی جداگانه ای در نوبت اول و دوم بر اساس جدول نشانه های تحقق درس تربیت بدنی در پایه به عمل می آید و معلمان محترم سطح عملکرد نهایی دانش آموز را با توجه به توضیحات ارائه شده معین و در کارنامه ثبت می نمایند.

* هر مورد از نشانه های تحقق درس تربیت بدنی بر طبق جدول زیر به سطوح مختلف عملکرد تقسیم می گردد 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

علائم اختصاری	سطوح عملکرد
خ خ	خیلی خوب (در انجام همه موارد موفق است.)
خ	خوب (در انجام بیشتر موارد موفق است.)
ق ق	قابل قبول (در انجام برخی از موارد موفق است.)
ن آ	نیاز به آموزش (در انجام اندکی از موارد موفق است.)

الف) نحوه ی تعیین و ثبت سطح عملکرد اهداف کلی در نمودن برگ ثبت نمرات نیمسال اول و دوم:

جهت تعیین سطح عملکرد اهداف کلی، لازم است نشانه های تحقق زیر مجموعه آن هدف کلی توسط دانش آموزان آزمون داده و سطح عملکرد هر یک از نشانه های 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 نشانه های تحقق را بایستی آزمون دهد اگر او در انجام همه موارد ارزیابی شده موفق شود سطح عملکرد دانش آموز خیلی خوب (خ خ) نوشته می شود. 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.

ب) ثبت سطح عملکرد نهایی در نمودن برگ ثبت نمرات و کارنامه دانش آموز:

چنانچه دانش آموز در دست یابی به همه ی اهداف کلی سطح عملکرد خیلی خوب را کسب نماید سطح عملکرد نهایی دانش آموز در نمودن برگ ثبت نمرات و کارنامه خیلی خوب (خ خ) نوشته می شود. و به همین ترتیب اگر دانش آموز در انجام بیشتر موارد موفق شود سطح عملکرد خوب (خ) را کسب خواهد کرد و... (مطابق با جدول بالا)

ملاحظات:

- ۱- تمامی معلمان عهده دار درس تربیت بدنی موظفند برای تدریس از کتاب راهنمای معلم و ضمیمه مربوطه استفاده نمایند.
- ۲- به منظور آگاهی دانش آموزان و اولیای ایشان از نحوه ی برگزاری و نوع آزمون های درس تربیت بدنی در نوبت اول و دوم، لازم است جداول ارزشیابی (نشانه های تحقق درس تربیت بدنی در ارزشیابی توصیفی) تکثیر و ضمن نصب در تابلو اعلانات ورزشی در اختیار دانش آموزان و اولیا قرار گیرد.

طرح درس کلی یک ساعت درس تربیت بدنی

مراحل تدریس		زمان (درصد)	فعالیت	شرح
آمادگی سازمانی		۴(۸٪)	تعویض لباس، حضور و غیاب	با توجه به کتاب راهنمای تدریس
			حرکت ایستادن در صف و ستون	استفاده از کتاب راهنمای تدریس
آمادگی بدنی	گرم کردن عمومی	۸(۱۸٪)	حرکات گرم کننده	انواع راه رفتن ها، دویدن ها، لی لی کردن ها، حرکات تقلیدی ، شیرین کاری ها و ...
	اختصاصی		حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس	راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش های کششی، جهشی، پرتابی، حرکات قدرتی و استقامتی پاها و بالاتنه، حرکات تعادلی و ...
مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی		۲۳(۵۰٪)	موضوع آموزشی روز	بازی های امدادی؛ با وسیله و بدون وسیله براساس کتاب راهنمای تدریس
مرحله بازگشت به حالت اولیه		۱۰(۲۴٪)	حرکات آرام کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون	راه رفتن، نفس گیری عمیق، حرکات کششی
			تذکراتی در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی ، تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و ...	موارد مربوط به دانش بر اساس کتاب راهنمای تدریس
			شستشو و نظافت	رعایت موارد بهداشتی

سرفصل های آموزشی درس تربیت بدنی (پایه اول ابتدایی)

نیمسال	هفته	عنوان درس	شماره صفحه در کتاب راهنمای معلم	شماره بازی مربوطه در دستنامه
نیمسال اول	۱	ساعت اول	۳۷	-
	۲	حرکات پایه (مهارت در راه رفتن)	۳۹	۱-۲-۳-۴-۸-۱۰
	۳	حرکات پایه (مهارت در دویدن)	۴۰	۵-۶-۷-۹-۱۱-۱۷
	۴	آمادگی جسمانی (کسب تعادل)	۴۱	۱۶-۲۴-۴۷-۵۰-۷۷-۷۸
	۵	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - تنفسی)	۴۳	۶-۹-۵۲-۵۳-۵۴-۵۵
	۶	حرکات پایه و وضعیت بدنی (ایستادن، نشستن، راه رفتن، دویدن، خوابیدن)	۴۵	-
	۷	آمادگی جسمانی (بهبود انعطاف پذیری)	۴۶	۱۶-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۵۳
	۸	حرکات پایه (شناخت مفاهیم از طریق حرکت)	۴۷	۶-۷-۱۷-۲۹-۱۹
	۹	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی)	۴۸	۱۳-۴۰-۷۳-۷۴
	۱۰	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت عضلانی)	۵۰	۱۳-۲۴-۶۶-۶۷-۶۹
	۱۱	دانشی (آشنا ساختن دانش آموزان با آمادگی جسمانی و قابلیت های آن، غذاهای مطلوب و نوشیدنی های سالم)	۵۱	-
	۱۲	آمادگی جسمانی (کسب و بهبود تعادل)	۵۵	۶۶-۱۶-۲۴-۴۷-۵۰-۷۸-۵۴
تکمیل ارزشیابی، ارائه بازخورد و ثبت در کارنامه توصیفی				
نیمسال دوم	۱۳	حرکات پایه (به پهلوی دویدن - سرخوردن)	۵۶	۸-۹-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷
	۱۴	آمادگی جسمانی (بهبود قدرت عضلانی پایین تنه و بالا تنه)	۵۷	۱۳-۴۰-۷۳-۷۴
	۱۵	حرکات پایه (پرتاب از بالا)	۵۸	۳۳-۳۵-۳۸-۳۹-۴۰
	۱۶	حرکات پایه (چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن)	۵۹	۱۸-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲
	۱۷	آمادگی جسمانی (توسعه انعطاف پذیری)	۶۱	۱۶-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۵۳
	۱۸	حرکات پایه (پرتاب از پایین)	۶۲	۳۴-۴۱-۴۲-۴۳
	۱۹	دانشی (آشنایی با رشته های ورزشی، موارد ایمنی در ورزش)	۶۳	-
	۲۰	حرکات پایه (ترکیب راه رفتن، دویدن و سرخوردن)	۶۵	۸-۹-۱۱-۲۸
	۲۱	حرکات پایه و وضعیت بدنی (شناخت اعضای بدن)	۶۷	۵-۱۱-۲۹
	۲۲	حرکات پایه (مهارت در پرتاب دو دستی)	۶۸	۳۵-۳۷-۴۱-۴۳-۴۷
	۲۳	آمادگی جسمانی (بهبود انعطاف پذیری)	۶۹	۱۶-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۵۳
	۲۴	آمادگی جسمانی (کسب اسقامت عضلانی)	۷۱	۱۳-۲۴-۶۶-۶۷-۶۹
	۲۵	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)	۷۲	۶-۹-۵۲-۵۳-۵۴-۵۵
	۲۶	حرکات پایه و آمادگی جسمانی در بازی ها	۷۲	۵-۶-۴۶-۵۲
تکمیل ارزشیابی، ارائه بازخورد و ثبت در کارنامه توصیفی				

جدول نشانه های تحقق اجرای درس تربیت بدنی پایه اول ابتدایی

(مواردی که بایستی از آنها آزمون گرفت و در نمون برگ ثبت سطوح عملکرد و کارنامه ثبت کرد.)

عناوین کارنامه	اهداف کلی	نشانه های تحقق درس تربیت بدنی <u>نوبت اول</u> پایه اول ابتدایی در ارزشیابی توصیفی(درس ۱ تا ۱۲)
آمادگی حرکتی – جسمانی : توسعه و بهبود	قدرت و استقامت عضلانی	حرکات شنای سوئدی روی دیوار(فاصله ازدیوار یک دست،کف دست ها روی دیوار با خم کردن آرنج ها، با بدن کاملاً صاف سینه را به دیوار نزدیک کرده اما در ناحیه کمر قوسی ایجاد نشود) را بدون آنکه پاشنه پا از زمین بلند شود ۱۰ مرتبه انجام می دهد.
	استقامت قلبی – عروقی	۵ دور زمین مینی والیبال مدرسه را بصورت آرام وآهسته بدود حتّی اگر احتیاج به ایستادن یا کاهش سرعت داشته باشد (بدون در نظر گرفتن زمان).
	تعادل	با دست های باز بر روی خط مستقیم و با حفظ تعادل سه متر راه برود.
		بر روی خطوط منحنی با حفظ تعادل راه برود .
		با دست های کاملاً باز به طرفین روی یک پا در حالی که پای دیگر با زانوی صاف به طرف جلو آورده شده است به مدت ۱۰ ثانیه با حفظ تعادل می ایستد.
حرکات پایه: کسب مهارت در اجرای صحیح	انعطاف پذیری	در حالت ایستاده با پاهای جفت ، با کمی خم شدن زانو مچ پا را گرفته و ۸ ثانیه این حالت را حفظ کند.
	شناخت مفاهیم	در هنگام راه رفتن و دویدن با دستور معلّم درجهات چپ،راست، جلو، عقب تغییر مسیر می دهد.
		با دستور معلم توپ یا شی سبک و کوچکی را در جهات راست، چپ، بالای سر و بین پاها به همکلاسی خود در روبرو و پشت سرش بدهد.
	راه رفتن، ایستادن، نشستن	در راه رفتن، ایستادن و نشستن سر، تنه و باسن در یک راستا قرار می گیرد و به جلو نگاه می کند.
		هنگام راه رفتن همزمان با برداشتن پنجه یک پا،پاشنه پای دیگر روی زمین قرار می گیرد.
		هنگام راه رفتن الگوی دست و پا مخالف در جهت جلو و عقب رعایت می شود.
	دویدن	هنگام دویدن تنه به سمت جلو متمایل شده و دست ها حرکت پاندولی دارد.
		در دویدن های آرام و طولانی پاشنه پا روی زمین قرار می گیرد و در دویدن های سریع با پنجه پا می دود.
		در دویدن های سریع ، گامها بلندتر و حرکات بازوان سریعتر می باشد.
		در هنگام دویدن با علامت معلم (صدای سوت) سرعت خود را کم و زیاد می کند.
*در صورتی که هر ۷ عامل (اهداف کلّی) آمادگی جسمانی و حرکات پایه در نمون برگ ثبت نمرات ارزشیابی خیلی خوب (خ خ) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.		

* اگر هر چهار مورد خیلی خوب باشد سطح عملکرد آزمون دویدن در نمون برگ ثبت ارزشیابی (خ خ) خواهد بود.

جدول نشانه های تحقق اجرای درس تربیت بدنی پایه اول ابتدایی

(مواردی که بایستی از آنها آزمون گرفت و در نمون برگ ثبت سطوح عملکرد و کارنامه ثبت کرد).

عناوین کارنامه	اهداف کلی	نشانه های تحقق درس تربیت بدنی نوبت دوم پایه اول ابتدایی در ارزشیابی توصیفی(درس ۱۳ تا آخر)
آمادگی حرکتی - جسمانی: توسعه و بهبود	قدرت و استقامت عضلانی	به پشت روی زمین بخوابد، دست ها را در کنار بدن قرار دهد و پاها را کاملاً صاف با پنجه های کشیده، ۱۰ بار به طور متناوب به صورت قیچی از روی هم عبور دهد.
	استقامت قلبی - عروقی	به مدت حداقل یک دقیقه به صورت درجا با دست های به کمر یک بار یک پا را به جلو پرتاب کند سپس با پای دیگر این عمل را تکرار کند.
	انعطاف پذیری	با قلاب کردن پنجه های دودست و بلند شدن روی سینه و پنجه پا به مدت ۸ ثانیه دست ها را بالای سر به صورت کشیده نگه دارد.
حرکات پایه: کسب مهارت در اجرای صحیح	پرتاب یک دست از بالا	قبل از پرتاب ، توپ کوچک و سبکی را به شکل درست با دست برتر و عقب تر از سطح لاله گوش می گیرد.
		در هنگام پرتاب، پای مخالف دست پرتاب را جلو می گذارد و وزن خود را از پای عقب به پای جلو منتقل می کند.
		توپ کوچک و سبکی را با دست برتر و از بالا به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳متر روی زمین پرتاب می کند.
		توپ کوچک و سبکی را با دست غیر برتر و از بالا به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳متر روی زمین پرتاب می کند.
	پرتاب یک دست از پایین	قبل از پرتاب ، توپ کوچک و سبکی را با دست برتر به شکل آویزان در کنار پاها می گیرد.
		برای شروع پرتاب بدن را کمی بچرخاند (فرد راست دست به سمت راست می چرخد و بالعکس)
		در هنگام پرتاب، پای مخالف دست پرتاب را جلو تر می گذارد. برای افراد راست دست پای چپ و بالعکس)
		توپ کوچک و سبکی را با دست برتر و از پایین به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳متر روی زمین پرتاب می کند.
		توپ کوچک و سبکی را با دست غیر برتر و از پایین به سمت هدفی مشخص در فاصله ۳متر روی زمین پرتاب می کند.
	چرخیدن و بلند کردن اشیاء	دست ها را روی شانه قرار داده در حالیکه پاها ثابت می باشند، شانه ها را به همراه بالاتنه به سمت چپ و راست بچرخاند.
		در حالت ایستاده با حفظ تعادل یک دور کامل بچرخد.
		برای بلند کردن اشیاء از روی زمین، تنه و زانو ها را خم می کند.
*در صورتی که هر ۶ عامل (اهداف کلی) آمادگی جسمانی و حرکات پایه در نمون برگ ثبت نمرات ارزشیابی خیلی خوب (خ خ) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.		

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	علاقمندی و مشارکت در بازی و فعالیت	آمادگی جسمانی				حرکات پایه			سطح عملکرد نهایی دانش آموز
				بهبود قدرت و استقامت عضلانی	بهبود استقامت قلبی تنفسی	بهبود تعادل	بهبود انعطاف پذیری	شناخت مفاهیم	راه رفتن	دویدن	
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											

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	علاقمندی و مشارکت در بازی و فعالیت	آمادگی جسمانی			حرکات پایه			سطح عملکرد نهایی دانش آموز
				بهبود قدرت و استقامت عضلانی	بهبود استقامت قلبی تنفسی	بهبود انعطاف پذیری	پرتاب یک دست از بالا	پرتاب یک دست از پایین	کسب مهارت در چرخیدن، بلند کردن و پیچیدن	
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										

سرفصل های آموزشی درس تربیت بدنی پایه دوم ابتدایی

نیمسال	هفته	عنوان درس	شماره صفحه در کتاب راهنمای معلم	شماره بازی در دستنامه	شماره بازی در کتاب ضمیمه
نیمسال اول	۱	ساعت اول	۷۷	۲-۶-۱۳-۳۹-۴۶	-
	۲	حرکات پایه (به پهلوی دویدن)	۷۸	۵-۶-۷-۹-۱۱-۱۷	-
	۳	حرکات پایه (پريدن)	۷۹	۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۷	-
	۴	آمادگی جسمانی (چابکی)	۸۰	۶-۵۵-۶۱-۷۵-۷۶	۳-۹-۱۱-۱۲-۱-۱۰
	۵	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - تنفسی)	۸۰	۶-۹-۵۲-۵۳-۵۴-۵۵	۱-۱۲-۱۱-۷-۳
	۶	حرکات پایه و وضعیت بدنی (انعطاف پذیری)	۸۲	۱۶-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۵۳	۱-۸-۱۰-۲
	۷	دانشی (مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن، دامنه حرکتی و محدودیت مفاصل)	۸۳		-
	۸	آمادگی جسمانی (قدرت عضلانی)	۸۴	۱۳-۴۰-۷۳-۷۴	۱۰
	۹	آمادگی جسمانی (تعادل)	۸۶	۱۶-۲۴-۴۷-۵۰-۷۷-۷۸	-
	۱۰	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی)	۸۷	۱۳-۲۴-۶۶-۶۷-۶۹	۱۰
	۱۱	آمادگی جسمانی (چابکی)	۸۹	۶-۵۵-۶۱-۷۵-۷۶	۱-۱۱-۱۲-۹-۳
	۱۲	دانشی (آشنایی با نحوه کسب آمادگی جسمانی، زمان نوشیدن آب در فعالیت و وزن مناسب)	۹۰		-
تکمیل ارزشیابی، ارائه بازخورد و ثبت در کارنامه توصیفی					
نیمسال دوم	۱۳	حرکات پایه (پرتاب کردن)	۹۴	۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۷۹	۱۳-۴
	۱۴	حرکات پایه (دریافت کردن)	۹۵	۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۷۹	۱۳
	۱۵	حرکات پایه (خم و راست شدن)	۹۶	۱۹-۲۹-۳۰-۳۴	
	۱۶	حرکات پایه (پرتاب کردن و گرفتن، زمین زدن و گرفتن)	۹۸	۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰	۴-۱۳
	۱۷	حرکات پایه (دریافت کردن)	۹۹	۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۷۹	۱۳
	۱۸	حرکات پایه (جهت یابی)	۱۰۰	۴-۳۲-۳۱	
	۱۹	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)	۱۰۱	۱۶-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۵۳	۱۰-۸-۲-۱
	۲۰	حرکات پایه (شناخت اشکال هندسی از طریق حرکت)	۱۰۳	۸-۱۰-۱۶-۲۷	-
	۲۱	دانشی (آشنایی با ورزش های انفرادی و گروهی، کفش و پوشاک مناسب و بازی در محل های خطرناک، وسایل خطر آفرین)	۱۰۴	-	-
	۲۲	حرکات پایه (دریافت کردن)	۱۰۷	۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۷۹	۱۳
	۲۳	حرکات پایه (ترکیب حرکات دویدن، پریدن با مهارت های دست و رزی)	۱۰۸	۱۳-۱۵-۱۷-۳۴-۳۵-۴۰	-
	۲۴	حرکات پایه (جهت یابی)	۱۰۹	۴-۳۲-۳۱	۱۲
	۲۵	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)	۱۱۱	۶-۹-۵۲-۵۳-۵۴-۵۵	۱-۱۱-۱۲-۷-۳
	۲۶	حرکات پایه (دویدن و پریدن، لی لی کردن، با جهش رفتن و ...)	۱۱۲	۶-۷-۱۴-۱۶-۱۷	۵-۶
تکمیل ارزشیابی، ارائه بازخورد و ثبت در کارنامه توصیفی					

جدول نشانه های تحقق اجرای درس تربیت بدنی پایه دوم ابتدایی

(مواردی که بایستی از آنها آزمون گرفت و در نمود برگ ثبت سطوح عملکرد و کارنامه ثبت کرد.)

عناوین کارنامه	اهداف کلی	نشانه های تحقق درس تربیت بدنی <u>نوبت اول</u> پایه دوم ابتدایی در ارزشیابی توصیفی(درس ۱ تا ۱۳)
آمادگی حرکتی – جسمانی: توسعه و بهبود	قدرت و استقامت عضلانی	حرکت شنا روی زمین را درحالتی که زانوها و کف دست ها با زمین تماس دارند ۸ مرتبه انجام دهد.
	استقامت قلبی – عروقی	به مدت ۳۰ ثانیه به حالت درجا بدون طناب، حرکت طناب زدن را انجام دهد.
	چابکی	دانش آموز مسیر ۹ متری را ۴ مرتبه بصورت رفت و برگشت طی کند و به سرعت از روی خط بگذرد.
		به شکل مارپیچ از بین چهار مانع یا صندلی که به فاصله ۳ متر از هم در یک خط قراردارند، عبورکرده و مانع آخری را دور زده و در برگشت، ازخط شروع می گذرد (آزمون دویدن مارپیچ).
	انعطاف پذیری	در حالت ایستاده با پاهای جفت ، با کمی خم شدن زانو مچ پا را گرفته و ۸ ثانیه این حالت را حفظ کند.
	تعادل	دست ها به کمر باشد و کف یک پا را از پهلوی، بالای زانوی دیگر (پای تکیه گاه) قرار داده و با حفظ تعادل روی سینه پای تکیه گاه بلند شود. (آزمون لک لک)
روی نیمکت یا لبه جدولی با ارتفاع ۱۵ سانتیمتر از زمین و عرض ۱۰ سانتیمتر به آهستگی راه برود .		
حرکات پایه: کسب مهارت در اجرای صحیح	به پهلوی دویدن	توانایی انجام حرکت ترکیبی جهش کوتاه و گام برداشتن از پهلوی را داردو وزن خودرا روی پنجه پای راهنما منتقل می کند.
		توانایی دویدن به پهلوی در دو جهت راست و چپ را دارد.
		توانایی انجام حرکت پروانه از پهلوی را دارد (حرکت پروانه: دستها یکبار پهلوی ران زده شده و بار دیگر در بالای سر بهم زده می شوند).
	پریدن	در هنگام پرش زانوها و مچ پاها راخم می کند و می تواند از حرکت بازوان کمک گیرد و روی پنجه پا فرود آید
		پس از فرود تعادل دارد.
		توانایی پرش جفت بصورت متوالی از روی ۳ مانع کوتاه که در فاصله نیم متری از هم هستند را دارد.
	لی لی کردن	با پای راست و پای چپ ۵ بار درجا لی لی کند.
با پای راست و پای چپ ۵ گام را به صورت لی لی طی کند.		
در حین دویدن با علامت معلم مسیر کوتاهی را لی لی کرده و برگردد.		
*در صورتی که هر ۸ عامل (اهداف کلی) آمادگی جسمانی و حرکات پایه در نمودن برگ ثبت نمرات ارزشیابی خیلی خوب (خ) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.		

جدول نشانه های تحقق اجرای درس تربیت بدنی پایه دوم ابتدایی

(مواردی که بایستی از آنها آزمون گرفت و در نمود برگ ثبت سطوح عملکرد و کارنامه ثبت کرد.)

عناوین کارنامه	اهداف کلی	نشانه های تحقق درس تربیت بدنی نوبت دوم پایه دوم ابتدایی در ارزشیابی توصیفی (درس ۱۴ تا آخر)
آمادگی حرکتی - جسمانی - توسعه و بهبود	قدرت و استقامت عضلانی	در حالت به پشت دراز کشیده، پاها را به صورت جفت حدود ۱۰ سانتی متر از زمین بلند کرده و با انقباض عضلات شکم ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ کند (با پاهای صاف بدون خم کردن زانو)
	استقامت قلبی - عروقی	۸ دور، دور زمین مینی والیبال نرم بدود حتی اگر در حین اجرا نیاز به ایستادن و کاهش سرعت داشته باشد (توجه به تفاوت های فردی الزامی است).
	انعطاف پذیری	با قلاب کردن پنجه های دودست و بلند شدن روی سینه و پنجه پا به مدت ۸ ثانیه دست ها را بالای سر به صورت کشیده نگه دارد. در حالت ایستاده (پاها جفت) با کمی خم کردن زانوها کف دست ها را به زمین نزدیک کند و ۸ ثانیه این حالت را حفظ کند.
	تعادل	با دست های باز به طرفین از روی نیمکت یا لبه جدولی با ارتفاع ۱۵ سانتیمتر از زمین و عرض ۱۰ سانتیمتر با حفظ تعادل پنجه پا راه رفته و بر روی پاشنه پا مسیر را برگردد.
	خم و راست شدن	در حین راه رفتن در حالیکه دست ها به کمر است به آرامی به سمت چپ و راست خم شود. تویی راکه در دست دارد، با خم شدن از بین دو پای خود، به هم کلاسی خود در پشت سرش می دهد.
حرکات پایه: کسب مهارت در اجرای صحیح	دریافت کردن	به هنگام دریافت به استقبال توپ می رود و بانزدیک شدن توپ یک پا را جلو می آورد و توپ را به طرف بدن می کشد. با استفاده درست دست ها (انگشتان شست به طرف بالا و در مسیر توپ) و پاها (باز، رو به مسیر و با کمی فاصله، جلو و عقب قرار گرفتن) توپ های بالاتر از سطح کمر را می گیرد. با استفاده درست دست ها (دست ها به طرف پایین) و پاها (باز، روبه مسیر و با کمی فاصله، جلو و عقب قرار گرفتن) توپ های پایین تر از سطح کمر را می گیرد. در حین راه رفتن و دویدن، توپ های ارسالی را دریافت می کند.
	پرتاب کردن	توپ سبکی را دودستی و یک دستی به هوا پرتاب کند. توپ سبکی را دودستی و یک دستی از بالای سر پرتاب کند. در حین راه رفتن و دویدن توپ سبکی را دو دستی و یک دستی از بالای سر برای هم کلاسی خود پرتاب می کند. توپ سبکی را دودستی و یک دستی از پایین به سمت هدفی در روی زمین پرتاب می کند.
* در صورتی که هر ۷ عامل (اهداف کلی) آمادگی جسمانی و حرکات پایه در نمود برگ ثبت نمرات ارزشیابی خیلی خوب (خ) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.		

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	علاقمندی و مشارکت در بازی و فعالیت	آمادگی جسمانی					حرکات پایه			سطح عملکرد نهایی دانش آموز
				بهبود قدرت و استقامت عضلانی	بهبود استقامت قلبی تنفسی	بهبود چابکی	بهبود تعادل	بهبود انعطاف پذیری	به پهلوی دویدن	پريدن	لی لی کردن	
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												

سطح عملکرد نهایی دانش آموز	حرکات پایه			آمادگی جسمانی				علاقمندی و مشارکت در بازی و فعالیت	ثبت موارد خاص	نام و نام خانوادگی	ردیف
	پرتاب کردن	دریافت کردن	خم و راست شدن	بهبود تعادل	بهبود انعطاف پذیری	بهبود استقامت قلبی تنفسی	بهبود قدرت و استقامت عضلانی				
											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

سرفصل های آموزشی درس تربیت بدنی پایه سوم ابتدایی

نیمسال	هفته	عنوان درس	شماره صفحه در کتاب راهنمای معلم	شماره بازی در دستنامه	شماره بازی در کتاب ضمیمه
نیمسال اول	۱	ساعت اول	۱۱۶	-	-
	۲	حرکات پایه (لی لی)	۱۱۸	۱۶-۱۷-۲۳-۲۴	۱-۲
	۳	حرکات پایه (شناخت مفاهیم از طریق حرکت)	۱۱۹	۹-۱۷-۲۴-۳۳-۴۶	-
	۴	آمادگی جسمانی (سرعت عکس العمل)	۱۲۰	۱۳-۶۱-۶۲-۶۳-۶۴-۶۵	۱۳-۱۷
	۵	آمادگی جسمانی (هماهنگی)	۱۲۱		۹-۱۶
	۶	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)	۱۲۳	۱۶-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۵۳	۱۱
	۷	دانشی (آشنایی با رشته های ورزشی - ورزش های با و بدون وسیله)	۱۲۴	-	-
	۸	آمادگی جسمانی (قدرت عضلانی)	۱۲۵	۱۳-۴۰-۷۳-۷۴	۱۲
	۹	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی)	۱۲۶	۱۳-۲۴-۶۶-۶۷-۶۹	-
	۱۰	آمادگی جسمانی (هماهنگی و سرعت عکس العمل)	۱۲۷		۹-۱۶-۱۳-۱۷
	۱۱	آمادگی جسمانی (قدرت عضلانی)	۱۲۸	۱۳-۴۰-۷۳-۷۴	۱۲
	۱۲	دانشی (آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه ورزشی)	۱۲۹	-	-
تکمیل ارزشیابی، ارائه بازخورد و ثبت در کارنامه توصیفی					
نیمسال دوم	۱۳	حرکات پایه (ضربه زدن با دست و پا)	۱۳۲	۲۴-۴۹-۵۰-۵۱-۵۷	۳-۴-۵-۶
	۱۴	حرکات پایه (هل دادن)	۱۳۴	۶۷-۷۴-۷۸	۷
	۱۵	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت های پایه	۱۳۵	۵۱-۵۸-۶۵-۷۶-۸۰	-
	۱۶	حرکات پایه (ضربه زدن با دست و پا در حال حرکت)	۱۳۷	۲۴-۴۹-۵۰-۵۱-۵۷	۳-۴-۵-۶
	۱۷	حرکات پایه (شناخت مفاهیم از طریق حرکت)	۱۳۸	۹-۱۷-۲۴-۳۳-۴۶	
	۱۸	حرکات پایه (چابکی)	۱۴۰	۶-۵۵-۶۱-۷۵-۷۶	۱۴-۱۵
	۱۹	حرکات پایه (جا خالی دادن)	۱۴۰		۸
	۲۰	دانشی (آشنایی با وضعیت هایی بدنی و ایمنی در ورزش)	۱۴۲	-	-
	۲۱	حرکات پایه (ضربه زدن با دست و پا)	۱۴۵	۲۴-۴۹-۵۰-۵۱-۵۷	۳-۴-۵-۶
	۲۲	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت های پایه	۱۴۶	۱۴-۱۹-۲۸-۳۳-۶۲	-
	۲۳	آمادگی جسمانی (انعطاف پذیری)	۱۴۷	۱۶-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۵۳	۱۱
	۲۴	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی)	۱۴۸	۱۳-۲۴-۶۶-۶۷-۶۹	-
	۲۵	آمادگی جسمانی (بهبود استقامت قلبی - عروقی)	۱۴۹	۶-۹-۵۲-۵۳-۵۴-۵۵	۱۰
	۲۶	اجرای ترکیبی حرکات و مهارت های پایه	۱۵۰	۱۴-۱۹-۲۸-۳۳-۶۲	-
تکمیل ارزشیابی، ارائه بازخورد و ثبت در کارنامه توصیفی					

جدول نشانه های تحقق اجرای درس تربیت بدنی پایه سوم ابتدایی

(مواردی که بایستی از آنها آزمون گرفت و در نمون برگ ثبت سطوح عملکرد و کارنامه ثبت کرد.)

عناوین کارنامه	اهداف کلی	نشانه های تحقق درس تربیت بدنی <u>نوبت اول</u> پایه سوم ابتدایی در ارزشیابی توصیفی (درس ۱ تا ۱۳)
آمادگی حرکتی – جسمانی: توسعه و بهبود	قدرت و استقامت عضلانی	حرکت شنا روی زمین را درحالتی که زانوها و کف دست ها با زمین تماس دارند ۸ مرتبه انجام دهد.
	استقامت قلبی- تنفسی	به مدت ۳۰ ثانیه به حالت درجا بدون طناب، حرکت طناب زدن را انجام دهد.
	چابکی و هماهنگی	دانش آموز مسیر ۹ متری را ۴ مرتبه بصورت رفت و برگشت طی کند و به سرعت از روی خط بگذرد. به شکل مارپیچ از بین چهار مانع یا صندلی که به فاصله ۳ متر از هم در یک خط قراردارند، عبورکرده و مانع آخری را دور زده و در برگشت، ازخط شروع می گذرد (آزمون دویدن مارپیچ).
	انعطاف پذیری	در حالت ایستاده با پاهای جفت ، با کمی خم شدن زانو مچ پا را گرفته و ۸ ثانیه این حالت را حفظ کند.
حرکات پایه: کسب مهارت در اجرای صحیح	لی لی کردن	در فرود ابتدا پنجه و بعد پاشنه بازمین تماس است و زانوی پایي که لی لی می کند کمی خم است و ازدستها برای تعادل استفاده می کند.
		مسافت ۳ متری را باپای برتر بطرف جلو و سپس باهمان پا به سمت عقب لی لی کند.
		با علامت معلم به جهات مختلف و به آرامی لی لی کند.
	مهارتهای هل دادن جای خالی و تاب خوردن	از میله بارفیکس آویزان شده و بدن خود را تاب دهد.
		شی سنگینی را با دست در حالیکه زانوها خم است به سمت جلو هل بدهد.
مسیر ۵ متری را از بین سه مانع با فاصله یک متری بدون مکث و با سرعت و بدون برخورد با موانع طی کند.		
علاقمندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی		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 ۷ عامل (اهداف کلی) آمادگی جسمانی و حرکات پایه و علاقمندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی در نمودن برگ ثبت نمرات ارزشیابی خیلی خوب (خ خ) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خوب خواهد بود.		

جدول نشانه های تحقق اجرای درس تربیت بدنی پایه سوم ابتدایی

(مواردی که بایستی از آنها آزمون گرفت و در نمود برگ ثبت سطوح عملکرد و کارنامه ثبت کرد.)

عناوین کارنامه	اهداف کلی	نشانه های تحقق درس تربیت بدنی نوبت دوم پایه سوم ابتدایی در ارزشیابی توصیفی (درس ۱۴ تا آخر)
آمادگی حرکتی - جسمانی: توسعه و بهبود	قدرت و استقامت عضلانی	در حالت درازکش به پشت، زانوها را خم می کند به طوری که کف پاها روی زمین باشد، با قرار دادن دست ها بر روی سینه ،کتف و تنه را از روی زمین جدا می کند و به مدت ۱۰ ثانیه مکث می کند (درطول حرکت حتما کمر با زمین در تماس هست)
	استقامت قلبی- تنفسی	از پله یا نیمکتی به ارتفاع ۲۰ سانتی متر به مدت یک دقیقه بالا و پایین می رود (اول پای راست بعد پای چپ روی پله قرار می گیرد و بعد از قرار گرفتن هر دو پا روی پله، اول پای راست بعد پای چپ روی زمین قرار می گیرد).
	چابکی و هماهنگی	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 می کند.
	انعطاف پذیری	دو زانو نشسته و دستان خود را کاملا کشیده در بالای سر به مدت ۸ ثانیه نگه دارد.
حرکات پایه: کسب مهارت در اجرای صحیح	ضربه با پا	برای ضربه زدن با پا یک قدم به جلو برمی دارد و در هنگام ضربه چشم و پا در مسیر هدف با یکدیگر هماهنگ هستند.
		به توپ سبک در حال سکون با پا ضربه بزند و پس از ضربه، پا به حرکت خود در مسیر ضربه ادامه می دهد.
		به توپ غلتان روی زمین بدون درنگ ضربه می زند و پس از ضربه، پا به حرکت خود در مسیر ضربه ادامه می دهد.
	ضربه با دست یا راکت یا چوب	قبل ازضربه، پاها برای حفظ تعادل به اندازه عرض شانه باز باشد و با عقب بردن پای موافق دست ضربه، نسبت به هدف، به پهلو می ایستد.
		هنگام ضربه زدن وزن بدن را به پای جلو منتقل می کند.
		بعد از ضربه، دست به دنبال توپ کشیده می شود.
		راکت یا چوب را با دست برتر گرفته و به عقب تاب می دهد و به توپ سبکی که در ارتفاع کمر او پرتاب می شود ضربه بزند.
علاقمندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	در بازی نوبت را رعایت می کند و به معلم و همبازی هایش احترام می گذارد.	
	دربازی 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 ۷ عامل (اهداف کلی) آمادگی جسمانی و حرکات پایه و علاقمندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی در نمود برگ ثبت نمرات ارزشیابی خیلی خوب (خ خ) ثبت شود سطح عملکرد نهایی در کارنامه دانش آموز خیلی خیلی خوب خواهد بود.		

فرم ثبت سطوح عملکرد دانش آموزان نیمسال اول پایه سوم دوره تحصیلی ابتدایی درس تربیت بدنی کلاس

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	آمادگی جسمانی				حرکات پایه		علاقمندی و مشارکت در بازی و فعالیت ورزشی	سطح عملکرد نهایی دانش آموز
			بهبود قدرت و استقامت عضلانی	بهبود استقامت قلبی تنفسی	بهبود انعطاف پذیری	لی لی	هل دادن، جای خالی و تاب دادن			
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										

مهر و امضای مدیر آموزشگاه

تاریخ و امضای معلم تربیت بدنی

ردیف	نام و نام خانوادگی	ثبت موارد خاص	آمادگی جسمانی				حرکات پایه		علاقمندی و مشارکت در بازی و فعالیت ورزشی	سطح عملکرد نهایی دانش آموز
			بهبود قدرت و استقامت عضلانی	بهبود استقامت قلبی تنفسی	بهبود انعطاف پذیری	ضربه پا	ضربه با دست و راکت یا چوب			
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										

یادداشت های ضروری معلم:

عنوان	توضیحات
ملاقات با اولیا	
گزارش حادثه	
ثبت جلسات شورا	
سایر	

نمون برگ نظارت بر کلاس درس تربیت بدنی (توسط مدیر / کارشناسی تربیت بدنی / راهبران آموزشی)

قابل پیگیری توسط مدیر آموزشگاه زیرساخت ها و عوامل پشتیبان اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی

۱	تشکیل کلاس درس تربیت بدنی در گروهی مجزا در شاد برای درس تربیت بدنی				بلی	خیر			
۲	درج برنامه درس تربیت بدنی در جدول برنامه هفتگی مدرسه				بلی	خیر			
۳	نظارت مدیر بر عملکرد معلم مربوطه در طول سال تحصیلی				بلی	خیر			
۴	بکارگیری معلم متخصص تربیت بدنی (مربوط به مدارس غیر دولتی)				بلی	خیر			
۵	وجود رونوشت قرارداد با معلم متخصص تربیت بدنی (مربوط به مدارس غیر دولتی)				بلی	خیر			
۶	پیگیری تکمیل نمون برگ آگاهی از سلامتی دانش آموزان و بایگانی آن پس از ارائه به معلم مربوطه				عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۷	آگاهی و اطلاع مدیر از آیین نامه ها، دستورالعمل ها و برنامه های مرتبط با درس تربیت بدنی				عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۸	ایمن سازی فضای ورزشی مدرسه				عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۹	تامین تجهیزات ورزشی مورد نیاز برای آموزش درس تربیت بدنی				عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۰	دارا بودن اتاق تربیت بدنی (و یا اختصاص فضایی مناسب) برای نگهداری از تجهیزات ورزشی مدرسه				عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد

اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی قابل پیگیری توسط معلم تربیت بدنی

۱	برگزاری کلاس درس تربیت بدنی در شبکه شاد/ حضوری طبق برنامه هفتگی مدرسه توسط معلم	بلی	خیر			
۲	شرکت معلم در کارگاه های توانمندسازی و دوره های ضمن خدمت مرتبط با درس تربیت بدنی	بلی	خیر			
۳	دارا بودن پوشش مناسب معلم در کلاس درس تربیت بدنی	بلی	خیر			
۴	در اختیار داشتن کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی (ورق زن، فایل pdf)	بلی	خیر			
۵	دارا بودن طراحی آموزشی سالانه بر اساس کتاب راهنمای دوره مربوطه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۶	آموزش مباحث دانشی/ نگارشی بر اساس کتاب راهنمای دوره مربوطه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۷	آموزش فاکتورهای آمادگی جسمانی (بویژه مرتبط با سلامت) بر اساس کتاب راهنمای دوره مربوطه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۸	آموزش حرکات پایه ابتدایی / مهارت آموزی ورزشی بر اساس دستورالعمل ارسالی مربوطه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۹	تکمیل دفتر ثبت فعالیت های مربوط به تدریس توسط معلم در تمام جلسات برگزار شده	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۰	انجام و ثبت ارزشیابی بر اساس برنامه درسی توسط معلم با تاکید بر پیشرفت تحصیلی و توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان با ارائه مستندات	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۱	انجام ارزشیابی به شکل صحیح، ثبت رکوردها و بایگانی چک لیست ها در مدرسه توسط معلم	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۲	اطلاع رسانی به والدین در مورد نحوه اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی از طریق برگزاری جلسه مجازی/ حضوری با والدین توسط معلم	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۳	استفاده بهینه و خلاقانه از فضا و تجهیزات در اختیار معلم	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۴	مدیریت کلاس درس تربیت بدنی توسط معلم به صورت کلی	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۵	کیفیت کلاس درس تربیت بدنی بر مبنای بازخوردهای دریافتی از دانش آموزان	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد

نظر ناظر بصورت مکتوب از کلاس درس تربیت بدنی مدرسه: (ذکر نقاط قوت و قابل بهبود در راستای نظارت مدیر بر عملکرد و روند تدریس معلم):

نام و نام خانوادگی مدیر آموزشگاه

مهر و امضا

نام و نام خانوادگی ناظر

امضا

نمون برگ ثبت بازدیدهای صورت گرفته از آموزشگاه:

منطقه:

سال تحصیلی:

بازدید توسط	تاریخ بازدید	ثبت گزارش بازدید	نام/سمت / امضاء بازدیدکننده
مدیر آموزشگاه	نیمسال اول	(الف) نظارت بر نحوه استفاده و تکمیل دفتر ثبت فعالیت های درس تربیت بدنی: ۱. تکمیل کاربرگ اطلاعات آموزشگاه و معلمان عهده دار درس تربیت بدنی □ ۲. نظارت بر تکمیل و بایگانی نمودن برگ آگاهی از سلامت دانش آموزان در فرایند ثبت نام □ ۳. تکمیل نمودن برگ مشخصات و حضور و غیاب دانش آموزان و گزارش تدریس و فعالیتهای کلاسی □ ۴. تکمیل نمودن برگ گزارش ایمنی فضاهای ورزشی آموزشگاه □ ۵. انجام و ثبت ارزشیابی دانش آموزان با رویکرد تکوینی □	
		(ب) بازدید از کلاس درس تربیت بدنی: ۱. برخورداری معلم از پوشش ورزشی مناسب □ ۲. برخورداری دانش آموزان از پوشش ورزشی مناسب □ ۳. تشکیل کلاس درس تربیت بدنی در شاد/حضورى طبق برنامه هفتگی آموزشگاه □ ۴. استفاده مناسب از فضاهای موجود آموزشگاه (حیاط، سالن، نمازخانه و...) □ ۵. اجرای برنامه های کلاسی منطبق با کتاب راهنمای تدریس □ ۶. تناسب تکالیف ارائه شده با توانایی و نیاز دانش آموزان و پیگیری ارائه گزارش انجام تکالیف ورزشی □ ۷. آگاه سازی دانش آموزان از نحوه ارزشیابی درس تربیت بدنی(درج در تابلو اعلانات، بازخورد و...) □ ۸. ارزشیابی درس تربیت بدنی مطابق با دستورالعمل ابلاغی □ ۹. منطبق بودن نمره دفتر کلاسی با لیست اصلی نمرات آموزشگاه □ ۱۰. تعامل و برقراری ارتباط عاطفی با دانش آموزان و برگزاری کلاس در فضایی شاد و با نشاط □	
	نیمسال دوم	(الف) نظارت بر نحوه استفاده و تکمیل دفتر ثبت فعالیت های درس تربیت بدنی: ۱. تکمیل کاربرگ اطلاعات آموزشگاه و معلمان عهده دار درس تربیت بدنی □ ۲. نظارت بر تکمیل و بایگانی نمودن برگ آگاهی از سلامت دانش آموزان در فرایند ثبت نام □ ۳. تکمیل نمودن برگ مشخصات و حضور و غیاب دانش آموزان و گزارش تدریس و فعالیتهای کلاسی □ ۴. تکمیل نمودن برگ گزارش ایمنی فضاهای ورزشی آموزشگاه □ ۵. انجام و ثبت ارزشیابی دانش آموزان با رویکرد تکوینی □	
		(ب) بازدید از کلاس درس تربیت بدنی: ۱. برخورداری معلم از پوشش ورزشی مناسب □ ۲. برخورداری دانش آموزان از پوشش ورزشی مناسب □ ۳. تشکیل کلاس درس تربیت بدنی در شاد/حضورى طبق برنامه هفتگی آموزشگاه □ ۴. استفاده مناسب از فضاهای موجود آموزشگاه (حیاط، سالن، نمازخانه و...) □ ۵. اجرای برنامه درسی تربیت بدنی بر اساس کتاب راهنمای تدریس □ ۶. تناسب تکالیف ارائه شده با توانایی و نیاز دانش آموزان و پیگیری ارائه گزارش انجام تکالیف ورزشی □ ۷. آگاه سازی دانش آموزان از نحوه ارزشیابی درس تربیت بدنی(درج در تابلو اعلانات، بازخورد و...) □ ۸. ارزشیابی درس تربیت بدنی مطابق با دستورالعمل ابلاغی □ ۹. منطبق بودن نمره دفتر کلاسی با لیست اصلی نمرات آموزشگاه □ ۱۰. تعامل و برقراری ارتباط عاطفی با دانش آموزان و برگزاری کلاس در فضایی شاد و با نشاط □	
کارشناس تربیت بدنی / راهبران آموزشی	نیمسال اول	(الف) نظارت بر نحوه استفاده و تکمیل دفتر ثبت فعالیت های درس تربیت بدنی: ۱. تکمیل کاربرگ اطلاعات آموزشگاه و معلمان عهده دار درس تربیت بدنی □ ۲. نظارت بر تکمیل و بایگانی نمودن برگ آگاهی از سلامت دانش آموزان در فرایند ثبت نام □ ۳. تکمیل نمودن برگ مشخصات و حضور و غیاب دانش آموزان و گزارش تدریس و فعالیتهای کلاسی □ ۴. تکمیل نمودن برگ گزارش ایمنی فضاهای ورزشی آموزشگاه □ ۵. انجام و ثبت ارزشیابی دانش آموزان با رویکرد تکوینی □	
		(ب) بازدید از کلاس درس تربیت بدنی: ۱. برخورداری معلم از پوشش ورزشی مناسب □ ۲. برخورداری دانش آموزان از پوشش ورزشی مناسب □ ۳. تشکیل کلاس درس تربیت بدنی در شاد/حضورى طبق برنامه هفتگی آموزشگاه □ ۴. استفاده مناسب از فضاهای موجود آموزشگاه (حیاط، سالن، نمازخانه و...) □ ۵. اجرای برنامه درسی تربیت بدنی بر اساس کتاب راهنمای تدریس □ ۶. تناسب تکالیف ارائه شده با توانایی و نیاز دانش آموزان و پیگیری ارائه گزارش انجام تکالیف ورزشی □ ۷. اطلاع دانش آموزان از نحوه ارزشیابی درس تربیت بدنی(درج در تابلو اعلانات، بازخورد و...) □ ۸. ارزشیابی درس تربیت بدنی مطابق با دستورالعمل ابلاغی □ ۹. منطبق بودن نمره دفتر با لیست اصلی آموزشگاه □ ۱۰. تعامل و برقراری ارتباط عاطفی با دانش آموزان و برگزاری کلاس در فضایی شاد و با نشاط □ ۱۱. نظم و نظافت محل نگهداری وسایل و کمدها □ ۱۲. مدیریت کلاس با کیفیت □	
	نیمسال دوم	(الف) نظارت بر نحوه استفاده و تکمیل دفتر ثبت فعالیت های درس تربیت بدنی: ۱. تکمیل کاربرگ اطلاعات آموزشگاه و معلمان عهده دار درس تربیت بدنی □ ۲. نظارت بر تکمیل و بایگانی نمودن برگ آگاهی از سلامت دانش آموزان در فرایند ثبت نام □ ۳. تکمیل نمودن برگ مشخصات و حضور و غیاب دانش آموزان و گزارش تدریس و فعالیتهای کلاسی □ ۴. تکمیل نمودن برگ گزارش ایمنی فضاهای ورزشی آموزشگاه □ ۵. انجام و ثبت ارزشیابی دانش آموزان با رویکرد تکوینی □	
		(ب) بازدید از کلاس درس تربیت بدنی: ۱. برخورداری معلم از پوشش ورزشی مناسب □ ۲. برخورداری دانش آموزان از پوشش ورزشی مناسب □ ۳. تشکیل کلاس درس تربیت بدنی در شاد/حضورى طبق برنامه هفتگی آموزشگاه □ ۴. استفاده مناسب از فضاهای موجود آموزشگاه (حیاط، سالن، نمازخانه و...) □ ۵. اجرای برنامه درسی تربیت بدنی بر اساس کتاب راهنمای تدریس □ ۶. تناسب تکالیف ارائه شده با توانایی و نیاز دانش آموزان و پیگیری ارائه گزارش انجام تکالیف ورزشی □ ۷. اطلاع دانش آموزان از نحوه ارزشیابی درس تربیت بدنی(درج در تابلو اعلانات، بازخورد و...) □ ۸. ارزشیابی درس تربیت بدنی مطابق با دستورالعمل ابلاغی □ ۹. منطبق بودن نمره دفتر با لیست اصلی آموزشگاه □ ۱۰. تعامل و برقراری ارتباط عاطفی با دانش آموزان و برگزاری کلاس در فضایی شاد و با نشاط □ ۱۱. نظم و نظافت محل نگهداری وسایل و کمدها □ ۱۲. مدیریت کلاس با کیفیت □	

امام سجاد (ع) در دعای ابو حمزه ثمالی می فرمایند :
خداوندا! سلامتی در جسم و توانایی بدنی به من ارزانی فرما!