

دفتر ثبت فعالیت های یاددهی یادگیری درس تربیت بدنی

دوره متوسطه دوم



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 محتوای 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 دبیر تربیت بدنی

نام استان شهرستان / منطقه / ناحیه نام آموزشگاه
 دوره تحصیلی تعداد کلاس ها آمار تعداد کل دانش آموزان
 نام و نام خانوادگی دبیر 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

نام کلاس / ایام هفته	زنگ اول	زنگ دوم	زنگ سوم	زنگ چهارم
شنبه				
یکشنبه				
دو شنبه				
سه شنبه				
چهارشنبه				

مهر و امضای مدیر آموزشگاه

تاریخ و امضای دبیر 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 نمودن برگ آگاهی از سلامتی (نمونه 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، توجه 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، 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 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 دبیر 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 مبالایی 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- پرفشارخونی 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)

اینجانبپزشک 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 ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ سال 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 نمائید.

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 دبیر تربیت بدنی

طرح درس کلی ساعت درس تربیت بدنی

فعالیت	زمان (درصد)	مراحل تدریس	
تعویض لباس، حضور و غیاب و آمادگی سازمانی	(۸٪)	آمادگی سازمانی	
حرکات گرم کننده	(۱۸٪)	گرم کردن عمومی	آمادگی بدنی
حرکات بدنی در ارتباط با اهداف درس		اختصاصی	
موضوع آموزشی روز	(۵۰٪)	مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی	
حرکات آرام کننده جهت پایین آوردن ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون	(۲۴٪)	مرحله بازگشت به حالت اولیه	
تذکراتی در مورد تغذیه، بهداشت، ایمنی، تذکراتی در ابعاد عاطفی، اجتماعی و ...			

زمان بندی سالانه درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه

پایه	موضوع درس پایه دهم	موضوع درس پایه یازدهم	موضوع درس پایه دوازدهم
اول	آمادگی جسمانی : ● استقامت قلبی – تنفسی خود را چگونه تقویت کنیم؟ ● تمرینات استقامت قلبی – تنفسی ● انعطاف پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟ ● تمرینات انعطاف پذیری ورزش مورد علاقه دانش آموزان ● معرفی ورزش ● قوانین و مقررات رشته ورزشی ● مروری بر مهارت های قبل ● آموزش مهارت های پیشرفته ● برگزاری رقابت های کلاسی زندگی فعال ● فعالیت جسمانی هنگام بیماری	آمادگی جسمانی : ● استقامت قلبی – تنفسی خود را چگونه ارزیابی کنیم؟ ● تمرینات استقامت قلبی – تنفسی ● چگونه انعطاف پذیری خود را ارزیابی کنیم؟ ● تمرینات انعطاف پذیری ورزش مورد علاقه دانش آموزان ● معرفی ورزش ● قوانین و مقررات رشته ورزشی ● مروری بر مهارت های قبل ● آموزش مهارت های پیشرفته ● برگزاری رقابت های کلاسی زندگی فعال ● فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر	آمادگی جسمانی : ● چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟ ● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی ● اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای رشته ورزشی کدام اند؟ ● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا ● ورزش مورد علاقه دانش آموزان ● آموزش مهارت های پیشرفته ● تاکتیک های حمله ● تاکتیک های دفاع ● برگزاری رقابت های کلاسی زندگی فعال ● سبک زندگی من
دوم	آمادگی جسمانی : ● چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟ ● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی ● اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای رشته ورزشی کدام اند؟ ● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا ● ورزش مورد علاقه دانش آموزان ● آموزش مهارت های پیشرفته ● تاکتیک های حمله ● تاکتیک های دفاع ● برگزاری رقابت های کلاسی زندگی فعال ● عوامل تأثیرگذار بر فعالیت های جسمانی و ورزش تفریحات سالم و گردش در طبیعت ● مهارت های اردویی (۲)	آمادگی جسمانی : ● چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟ ● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی ● اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای رشته ورزشی کدام اند؟ ● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا ● ورزش مورد علاقه دانش آموزان ● آموزش مهارت های پیشرفته ● تاکتیک های حمله ● تاکتیک های دفاع ● برگزاری رقابت های کلاسی زندگی فعال ● دلایل مشارکت در ورزش تفریحات سالم و گردش در طبیعت ● مهارت های اردویی (۱)	آمادگی جسمانی : ● چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟ ● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی ● اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای رشته ورزشی کدام اند؟ ● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا ● ورزش مورد علاقه دانش آموزان ● آموزش مهارت های پیشرفته ● تاکتیک های حمله ● تاکتیک های دفاع ● برگزاری رقابت های کلاسی زندگی فعال ● سبک زندگی من تفریحات سالم و گردش در طبیعت ● گشت و گذار در طبیعت

- در هر پایه تحصیلی یکی از ورزش های گروهی (فوتسال، والیبال، بسکتبال، هندبال) / انفرادی / دو نفره (بدمینتون، تنیس روی میز) آموزش داده می شود.

کاربرگ ثبت فعالیت های آموزشی دوره دوم متوسطه

ثبت گزارش و شرح فعالیت	پایه:														کلاس:				نیمسال:		سال تحصیلی:		ر.د.ف.	جلسات تاریخ نام و نام خانوادگی
	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وضعیت سلامت	قد	وزن	وضعیت BMI						
																				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				

*ملاحظات: مهارت های ورزشی و آمادگی جسمانی بر اساس کتاب راهنمای معلم و دستورالعمل ابلاغی تدریس گردد

فرم ثبت نمرات ارزشیابی درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه نیمسال..... کلاس..... سال تحصیلی....

ردیف	نام و نام خانوادگی	حیطه نگرشی (۲ نمره)	حیطه دانشی (۴ نمره)		حیطه مهارتی (۱۴ نمره)						ارزشیابی		
			شناخت مفاهیم و اصول مهارت ها و آمادگی جسمانی (۲ نمره)	شناخت موضوعات مربوط به زندگی فعال (۲ نمره)	آمادگی جسمانی (۶ نمره)			مهارت حرکتی (۸ نمره)					
					انجام تمرینات و تکالیف حرکتی (۳ نمره)	سطح آمادگی جسمانی (۴ نمره)		سطح مهارت ورزشی (۴ نمره)	رقابت های کلاسی (۱ نمره)	امتیازات کسب شده در بازیها و بازی های ورزشی (۱ نمره)		به کار گیری قوانین و مقررات در (۲ نمره)	مشارکت فعال در تمرینات (۲ نمره)
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													

نکات مورد توجه: با توجه به ارائه انواع مهارت های ورزشی در بخش های انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری برنامه، نمره بخش مهارت های ورزشی با توجه به برنامه آموزشی مدرسه در هر نیمسال به یکی از سه روش

زیر منظور می شود:

•مهارت های ورزشی انتخابی (۳نمره)، مهارت ورزشی اختیاری (۱نمره)

••مهارت های ورزشی انتخابی (۴نمره)

نمونه چک لیست ثبت مشاهدات معلم از رفتارهای دانش آموزان																	پایه:		کلاس:		نیمسال:		(در صورت نیاز دبیر)	
ردیف	نام و نام خانوادگی دانش آموزان																عملکرد	ملاحظات						
رفتارهای فردی و اجتماعی	در فعالیت های جسمانی وظایف فردی خود (حضور به موقع، داشتن پوشش مناسب ورزشی و ...) را انجام می دهد.																							
	تکالیف جسمانی خود را به طور مستقل انجام می دهد.																							
	در انواع فعالیت های جسمانی، هیجانات خود را کنترل کرده و به درستی ابراز می کند.																							
	با شجاعت و پرهیز از بی احتیاطی در چالش های جسمانی و حرکتی شرکت می کند.																							
	در انجام فعالیت جسمانی در موقعیت های مختلف به افراد احترام می گذارد.																							
	با ایفای نقش خود در فعالیت های جسمانی گروهی برای رسیدن به موفقیت تلاش می کند.																							
	در برابر حفظ ایمنی و بهداشت افراد در طول فعالیت های جسمانی، قبول مسئولیت می کند.																							
	در انواع فعالیت های جسمانی در موقعیت های مختلف که افراد با تفاوت هایی فردی حضور دارند، مشارکت می کند.																							
مهارت های حرکتی و بازی های ورزشی	قوانین بازی ورزشی را در طول بازی و تمرینات بکار می بندد.																							
	با بکارگیری راهبردهای مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.																							
	در اجرای مهارت های حرکتی، پیشرفت خود را نشان دهد.																							
	مهارت حرکتی خود را در دستکاری با وسایل و اشیاء نشان می دهد.																							
	درطول بازی ورزشی با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدوده زمین، در موقعیت ایمن و مناسب قرار می گیرد و حرکت می کند.																							
	در موقعیت های مختلف در انواع بازی های ورزشی مشارکت فعال دارد.																							
آمادگی جسمانی	در تمرینات آمادگی جسمانی به طور منظم شرکت می کند.																							
	مفاهیم و توصیه های تمرینی و ایمنی را در تمرینات آمادگی جسمانی به کار می گیرد.																							
	با علاقمندی و جدیت در تمرینات آمادگی جسمانی شرکت می کند.																							
	در کسب آمادگی جسمانی، پیشرفت می کند.																							

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

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	مشاهده نشد
۲	شرکت معلم در کارگاه های توانمندسازی و دوره های ضمن خدمت مرتبط با درس تربیت بدنی	بلی	خیر	مشاهده نشد
۳	دارا بودن پوشش مناسب معلم در کلاس درس تربیت بدنی	بلی	خیر	مشاهده نشد
۴	در اختیار داشتن کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی (ورق زن، فایل pdf)	بلی	خیر	مشاهده نشد
۵	دارا بودن طراحی آموزشی سالانه بر اساس کتاب راهنمای دوره مربوطه	عالی	خوب	متوسط
۶	آموزش مباحث دانشی/ تفریحی بر اساس کتاب راهنمای دوره مربوطه	عالی	خوب	متوسط
۷	آموزش فاکتورهای آمادگی جسمانی (بویژه مرتبط با سلامت) بر اساس کتاب راهنمای دوره مربوطه	عالی	خوب	متوسط
۸	آموزش حرکات پایه ابتدایی / مهارت آموزی ورزشی بر اساس دستورالعمل ارسالی مربوطه	عالی	خوب	متوسط
۹	تکمیل دفتر ثبت فعالیت های مربوط به تدریس توسط معلم در تمام جلسات برگزار شده	عالی	خوب	متوسط
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
۱۱	انجام ارزشیابی به شکل صحیح، ثبت رکوردها و بایگانی چک لیست ها در مدرسه توسط معلم	عالی	خوب	متوسط
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
۱۳	استفاده بهینه و خلاقانه از فضا و تجهیزات در اختیار معلم	عالی	خوب	متوسط
۱۴	مدیریت کلاس درس تربیت بدنی توسط معلم به صورت کلی	عالی	خوب	متوسط
۱۵	کیفیت کلاس درس تربیت بدنی بر مبنای بازخوردهای دریافتی از دانش آموزان	عالی	خوب	متوسط

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:		
نام/سمت / امضاء بازدیدکننده	تاریخ بازدید	ثبت گزارش بازدید	بازدید توسط
	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	مدیر آموزشگاه
		(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/حضور 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/حضور 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	
	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	کارشناس تربیت بدنی / راهبران آموزشی
		(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/حضور 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/حضور 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 سجّاد (ع) در دعای ابو حمزه ثمالی می فرمایند :
خداوندا! سلامتی در جسم و توانایی بدنی به من ارزانی فرما!