

اصلاحات ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه اول

شهریور ماه ۱۴۰۲

ملاحظات مهم :

به منظور تحقق اهداف ارزشیابی توصیفی در درس تربیت بدنی لازم است موارد زیر مورد توجه معلمان قرار گیرد:

۱. ایجاد شرایط ایمن و تمهید مقدمات لازم (امکانات، وسایل و تجهیزات مورد نیاز) برای آموزش و انجام بازی و فعالیت های بدنی
۲. اهتمام لازم برای آموزش و اجراء برنامه درس تربیت بدنی در طول سال تحصیلی بر اساس سرفصل های آموزشی و فعالیت های ارایه شده در کتاب های راهنمای معلم تربیت بدنی
۳. اطمینان از وضعیت آمادگی دانش آموزان در زمینه های زیر:
 - . آمادگی ذهنی: آگاهی و شناخت کامل دانش آموز از نحوه اجرای حرکت و رفع ابهامات و ارایه راهنمایی لازم
 - . آمادگی جسمانی: گرم بودن بدن دانش آموز قبل از فعالیت بدنی و سرد بودن بدن دانش آموز بعد از فعالیت بدنی
 - . آمادگی روانی: داشتن انگیزه و هیجان مناسب برای انجام فعالیت بدنی و نمایش حرکات به دور از عجله، اضطراب و فشار روانی
 - . آمادگی اجرا: آموزش فعالیت ها و حرکات به همراه نمایش حرکت ، فراهم آوردن فرصت تکرار و تمرین و ارایه بازخورد مناسب و رفع مشکلات احتمالی
- دانش آموزان
۴. برنامه ریزی مناسب برای استفاده حداکثری از زمان در اختیار درس تربیت بدنی با توجه به شرایط جوی، برنامه های مدرسه و...
۵. مطالعه کامل و دقیق جدول نشانه های تحقق در محتوای ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی و ارزیابی عادلانه بر اساس سطوح عملکرد و پیشرفت فردی همزمان با جریان آموزش در طول سال تحصیلی
۶. رعایت عدالت آموزشی با توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان و ایجاد فرصت یکسان آموزش ، بازی و فعالیت بدنی برای همه .

پایه تحصیلی: اول

عنوان کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۸ ۱۳ ۹ ۲۳	- انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه (، پرس سینه دو نفره به مدت ۳۰ ثانیه ، دراز و نشست دو نفره به مدت ۳۰ ثانیه و...) - انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات پایین تنه (۳۰ ثانیه پای دوچرخه دو نفره، ۱۰ بار پای قیچی در وضعیت درازکش و...)	خیلی خوب در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها و پا ها انجام می دهد ^۱ .
				خوب در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت و لرزش خفیف دست ها و پا ها انجام می دهد .
				قابل قبول در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت و لرزش زیاد در دست ها و پاها انجام می دهد .
				نیاز به آموزش برای انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه به کمک معلم نیاز دارد.
	بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۴ ۲۴	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی در حد انتظار (دویدن نرم و مداوم به مدت ۳ دقیقه، ۱ دقیقه حرکات جهشی پروانه، ۲ دقیقه عمل طناب زدن بدون طناب و...)	خیلی خوب در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و همه آن ها را با حفظ سرعت یکنواخت انجام می دهد ^۲ .
				خوب در انجام بیشتر بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با کم و زیاد کردن سرعت انجام می دهد .
				قابل قبول در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و برخی از آنها را با کم و زیاد کردن سرعت و توقف های مکرر انجام می دهد .
				نیاز به آموزش برای انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی ---تنفسی به کمک معلم نیاز دارد.

- ۱ - به عنوان نمونه در انجام حرکت شنای سوندی بر روی دیوار با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها و پا ها حرکت را ۱۵ بار تکرار می کند. (در این حرکت با فاصله یک دست از دیوار می ایستد، کف دست ها را روی دیوار قرار داده و در حالتی که بدن کاملاً صاف است فقط با خم کردن آرنج ها سینه را به دیوار نزدیک کرده و به حالت قبل بر می گردد)
- ۲ - به عنوان نمونه در فعالیت دویدن نمایشی با سرعت یکنواخت، ۳ دقیقه مداوم می دود. (در این بازی به روی شکلی چهار گوش با ابعاد حد اقل ۱۰*۱۰ متر هر یک از اضلاع زمین بازی را به شکل نمایش حرکت هواپیما، ماشین موتور و اسب سوار می دود)

	بهبود انعطاف پذیری	۶ ۱۶ ۲۲	- انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه (حرکات کششی عضلات دست، کمر بند شانه و کمر، با مکث ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و ۳ بار تکرار به ترتیب با شدت پایین، متوسط و بالا) - انجام صحیح انواع و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات پایین تنه (حرکات کششی عضلات پا با مکث ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و ۳ بار تکرار به ترتیب با شدت پایین، متوسط و بالا)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و همه آنها را با نمایش صحیح و بیشتر از دامنه حرکتی هدف انجام می دهد. ^۳
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و بیشتر آنها را با نمایش صحیح و در دامنه حرکتی هدف انجام می دهد.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و برخی از آنها را با نمایش صحیح در دامنه حرکتی هدف انجام می دهد.
				نیاز به آموزش	برای انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه و پایین تنه به کمک معلم نیاز دارد.
	بهبود تعادل	۳ ۱۱	انجام صحیح انواع فعالیت های تقویت تعادل در حرکات و وضعیت های مختلف بدن (۱۰ ثانیه انجام حرکات تعادلی ایستادن بر روی یک پا به صورت لک لک، حرکت فرشته و ...)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت تعادل در حرکات و وضعیت های مختلف بدن پیشرفت دارد و همه آنها را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش و تکان تنه انجام می دهد. ^۴
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت تعادل در حرکات و وضعیت های مختلف بدن پیشرفت دارد و بیشتر آنها را با نمایش صحیح حرکت، با لرزش و تکان های خفیف تنه انجام می دهد.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت تعادل در حرکات و وضعیت های مختلف بدن پیشرفت دارد و برخی از آنها را با نمایش صحیح حرکت، با لرزش و تکان های زیاد تنه انجام می دهد.
				نیاز به آموزش	برای انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت تعادل در حرکات و وضعیت های مختلف بدن به کمک معلم نیاز دارد.

۳ - به عنوان نمونه، در حرکت کشش تنه و دست ها در وضعیت نشسته با پای باز می تواند مچ دست های خود را از خط فرضی بین پاشنه دو پا عبور دهد. (در این حرکت فرد با پاهای باز به اندازه دوبرابر عرض شانه با قرار دادن پاشنه بر روی زمین و پنجه های کاملاً کشیده رو به بالا بر روی زمین بنشیند و با خم کردن و کشش تنه و دست ها تلاش کند مچ دست های خود را از خط فرضی که پاشنه پاها را به هم وصل می کند، عبور دهد.)

۴ - به عنوان نمونه حرکت تعادلی ایستادن بر روی یک پا را به مدت ۱۰ ثانیه بدون لرزش و تکان های تنه نشان می دهد. (در این حرکت فرد بر روی پای برتر می ایستد سپس در حالی که پای دیگر کاملاً صاف به سمت جلو کشیده شده سعی می کند با باز کردن کامل دست ها به طرفین تعادل خود را حفظ کند)

حرکات پایه	کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت	۷	- تشخیص صحیح جهت های حرکت در انواع بازی و فعالیت (بالا، پایین، چپ، راست عقب، جلو، زیر، رو، وسط) - انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های ادارکی – حرکتی به منظور تشخیص جهت ها در حرکت (راه رفتن و دویدن به جهت های مختلف، حمل توپ و پرتاب توپ در جهت های مختلف، عبور و پرش از داخل و خارج حلقه هولاهوپ و ...)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت های ادارکی – حرکتی پیشرفت دارد و همه جهت ها را در حرکت تشخیص می دهد ^۵ .
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت های ادارکی – حرکتی پیشرفت دارد و بیشتر جهت ها را در حرکت تشخیص می دهد.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت های ادارکی – حرکتی پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر جهت ها را در حرکت تشخیص می دهد.
				نیاز به آموزش	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های ادارکی – حرکتی تشخیص جهت ها در حرکت به کمک معلم نیاز دارد.
کسب مهارت در راه رفتن	۱ ۵ ۱۹		- اجرای صحیح مهارت راه رفتن - سر، تنه و باسن در یک راستا است، - به جلو نگاه می کند، - هم زمان با برداشتن پنجه یک پا، پاشنه پای دیگر روی زمین قرار می گیرد. - حرکت دست و پای مخالف را نشان می دهد. - انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت راه رفتن (راه رفتن بر روی انواع خطوط مستقیم، منحنی و شکسته، راه رفتن با حمل بار، راه رفتن سریع و آهسته و ...)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت راه رفتن پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت راه رفتن را نشان می دهد ^۶ .
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت راه رفتن پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت راه رفتن را نشان می دهد.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت راه رفتن پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت راه رفتن را نشان می دهد.
				نیاز به آموزش	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت راه رفتن و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت راه رفتن به کمک نیاز دارد.
	۲ ۵		اجرای صحیح مهارت دویدن	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت دویدن پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت دویدن را نشان می دهد ^۷ .

۵- به عنوان نمونه، هنگام رد کردن توپ یا شئی سبک به همبازی خود، همه جهت ها را به درستی تشخیص می دهد. (در این فعالیت دانش آموزان دو به دو رو بروی هم با فاصله یک دست می ایستند و با دستور معلم توپ یا شئی سبکی را که در دست دارند در جهت اعلام شده به همبازی خود می دهند)

۶- به عنوان نمونه هنگام راه رفتن در یک مسیر مستقیم ۵ متری همه نشانه های الگوی صحیح راه رفتن را نشان می دهد.

۷- به عنوان نمونه هنگام دویدن سریع در یک مسیر مستقیم ۲۰ متری همه نشانه های الگوی صحیح دویدن را نشان می دهد.

	کسب مهارت در دویدن	۱۹	• هنگام دویدن تنه به سمت جلو متمایل شده و دست ها حرکت پاندولی دارد. • فرود روی کف پای صاف نباشد، به طور محدود روی پنجه پا یا به صورت پاشنه- پنجه است. • هم زمان با بالا آوردن زانو، پای دیگر تقریباً ۹۰° به سمت پشت خم است. • در دوره زمانی کوتاه دو پا در هوا هستند (مرحله پرواز) • انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دویدن (دویدن آرام و سریع، کم و زیاد کردن سرعت با علامت معلم و...)	نیاز به آموزش در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت دویدن و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت دویدن به کمک نیاز دارد.	قابل قبول در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت دویدن پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم، بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت دویدن را نشان می دهد.	خوب در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت دویدن پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت دویدن را نشان می دهد.
			• اجرای صحیح مهارت پرتاب یک دست از بالا • پرتاب با حرکت رو به پائین بازو و دست پرتاب آغاز می شود. • لگن و شانه سمت مخالف دست پرتاب رو به هدف قرار می گیرد. • با پای مخالف دست پرتاب به سمت هدف گام بر می دارد (قبل از پرتاب) • بعد از رها کردن توپ، حرکت دست پرتاب را به شکل مورب به سمت مخالف ادامه می دهد. • انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب یک دست از بالا با فاصله ۳ متر (پرتاب برای هم بازی، پرتاب به بالا، پرتاب به سمت هدف و ...)			
			خیلی خوب در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب یک دست از بالا پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از بالا را نشان می دهد ^۸ .			
	کسب مهارت پرتاب یک دست از بالا	۱۴ ۱۷	خوب در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب یک دست از بالا پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از بالا را نشان می دهد.	قابل قبول در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب یک دست از بالا پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم، بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از بالا را نشان می دهد.	نیاز به آموزش در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب یک دست از بالا و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از بالا به کمک نیاز دارد.	خیلی خوب در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب یک دست از بالا پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از بالا را نشان می دهد ^۸ .
			خوب در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب یک دست از بالا پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از بالا را نشان می دهد.			
			قابل قبول در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب یک دست از بالا پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم، بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از بالا را نشان می دهد.			
			نیاز به آموزش در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب یک دست از بالا و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از بالا به کمک نیاز دارد.			

۸ - به عنوان نمونه هنگام پرتاب یک دست از بالا توپ سبک و کوچکی از فاصله ۳ متری به سمت دیوار ی که سه هدف دایره شکل با قطر ۵۰ سانتی متر و به فاصله ۱ متر از یکدیگر بر روی آن مشخص شده اند، همه نشانه های الگوی صحیح پرتاب یک دست از بالا را نشان می دهد

کسب مهارت پرتاب یک دست از پایین	۱۷	• اجرای صحیح مهارت پرتاب یک دست از پایین • دست پرتاب به سمت پائین و پشت پا تا رسیدن به پشت تنه تاب می خورد. • با پای مخالف دست پرتاب به سمت جلو گام بر می دارد (قبل از پرتاب) • توپ به سمت جلو برای ضربه به دیوار بدون فشار رها می شود • حرکت دست بعد از رها شدن توپ تا رسیدن به سطح قفسه سینه ادامه می یابد • انجام انواع بازی و فعالیت کسب مهارت پرتاب یک دست از پایین با فاصله ۳ متر (غلطاندن توپ بر روی زمین، پرتاب توپ برای هم بازی، پرتاب به سمت هدف و ...)	
		خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت کسب مهارت پرتاب یک دست از پایین پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از پایین را نشان می دهد.
		خوب	در انجام بازی و فعالیت کسب مهارت پرتاب یک دست از پایین پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از پایین را نشان می دهد.
		قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت کسب مهارت پرتاب یک دست از پایین پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم، بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب یک دست از پایین را نشان می دهد.
کسب مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن	۱۵	• اجرای صحیح مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن • چرخش با کنترل همراه با ثابت بودن یک یا هر دو پا بر روی زمین. • حرکت دایره وار در فضا به طوری که بدن به طور کامل می چرخد. • انجام چند چرخش یا پیچش متوالی. • حفظ تعادل در حین چرخش.	
		خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت کسب مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن را نشان می دهد.
		خوب	در انجام بازی و فعالیت کسب مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن را نشان می دهد.
		قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت کسب مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن را نشان می دهد.

۹ - به عنوان نمونه هنگام پرتاب یک دست از پایین توپ یا کیسه شن سبک و کوچکی از فاصله ۳ متری به درون ۳ حلقه یا دایره به قطر نیم متر یا سبدهایی که به فاصله ۱ متر از یکدیگر در کنار دیوار چیده شده اند، همه نشانه های الگوی صحیح پرتاب یک دست از پایین را نشان می دهد.

۱۰ - به عنوان نمونه در فعالیتی که دانش آموز یک بار به طور کامل به دور خود در فضا می چرخد سپس با فاصله ۵۰ سانتی متر پشت به دیوار می ایستد و توپ بسکتبالی را که در فاصله ۵۰ سانتی متری مقابل او قرار دارد بلند کرده و تا حد سینه بالا می آورد سپس با دستان کشیده و چرخش بدن آن را یک بار به سمت راست و یک بار به سمت چپ به دیوار می چسباند، همه نشانه های الگوی صحیح چرخیدن، بلند کردن و پیچیدن را نشان می دهد.

در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن به کمک نیاز دارد.	نیاز به آموزش	• ایستادن نزدیک شی و بلند کردن همراه با خم کردن تنه و زانو. • انجام انواع بازی و فعالیت کسب مهارت چرخیدن، پیچیدن و بلند کردن (چرخیدن و پیچیدن در وضعیت ایستاده و نشسته، بلند کردن انواع اشیاء کوچک و بزرگ، بلند کردن انواع اشیاء سبک و نسبتاً سنگین از روی زمین و...)			
--	-----------------------------	--	--	--	--

ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه دوم

شهریور ماه ۱۴۰۲

ملاحظات مهم:

به منظور تحقق اهداف ارزشیابی توصیفی در درس تربیت بدنی لازم است موارد زیر مورد توجه معلمان قرار گیرد:

۱. ایجاد شرایط ایمن و تمهید مقدمات لازم (امکانات، وسایل و تجهیزات مورد نیاز) برای آموزش و انجام بازی و فعالیت های بدنی
۲. اهتمام لازم برای آموزش و اجراء برنامه درس تربیت بدنی در طول سال تحصیلی بر اساس سرفصل های آموزشی و فعالیت های ارایه شده در کتاب های راهنمای معلم تربیت بدنی
۳. اطمینان از وضعیت آمادگی دانش آموزان در زمینه های زیر:
 - . آمادگی ذهنی: آگاهی و شناخت کامل دانش آموز از نحوه اجرای حرکت و رفع ابهامات و ارایه راهنمایی لازم
 - . آمادگی جسمانی: گرم بودن بدن دانش آموز قبل از فعالیت بدنی و سرد بودن بدن دانش آموز بعد از فعالیت بدنی
 - . آمادگی روانی: داشتن انگیزه و هیجان مناسب برای انجام فعالیت بدنی و نمایش حرکات به دور از عجله، اضطراب و فشار روانی
 - . آمادگی اجرا: آموزش فعالیت ها و حرکات به همراه نمایش حرکت، فراهم آوردن فرصت تکرار و تمرین و ارایه بازخورد مناسب و رفع مشکلات احتمالی دانش آموزان
۴. برنامه ریزی مناسب برای استفاده حداکثری از زمان در اختیار درس تربیت بدنی با توجه به شرایط جوی، برنامه های مدرسه و...
۵. مطالعه کامل و دقیق جدول نشانه های تحقق در محتوای ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی و ارزیابی عادلانه بر اساس سطوح عملکرد و پیشرفت فردی همزمان با جریان آموزش در طول سال تحصیلی
۶. رعایت عدالت آموزشی با توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان و ایجاد فرصت یکسان آموزش، بازی و فعالیت بدنی برای همه.

پایه تحصیلی: دوم					
عنوان کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه های تحقق	سطوح عملکرد	
آمادگی جسمانی	بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۷ ۹ و بازی های کتاب ضمیمه	- انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه (حداکثر یک دقیقه درازو نشست دو نفره و پرس سینه دو نفره و...) - انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات پایین تنه (۳۰ ثانیه دو چرخه دو نفره در ۳ نوبت با ۱۰ ثانیه استراحت بین هر نوبت، ۲ دقیقه بالا و پایین رفتن از پله ۲۰ سانتی و)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها و پا ها انجام می دهد. ^۱
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت و لرزش خفیف دست ها و پا ها انجام می دهد .
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت و لرزش زیاد در دست ها و پاها انجام می دهد .
				نیاز به آموزش	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه به کمک معلم نیاز دارد.
				خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و همه آن ها را با حفظ سرعت یکنواخت انجام می دهد ^۲ .
بهبود استقامت قلبی - تنفسی	۴ ۲۵ و بازی های کتاب ضمیمه	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی (دویدن نرم و مداوم به مدت ۳ دقیقه، ۳ دقیقه عمل طناب زدن بدون طناب، ۳ دقیقه حرکات جهشی پروانه از پهلوی جلو و ...)	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی (دویدن نرم و مداوم به مدت ۳ دقیقه، ۳ دقیقه عمل طناب زدن بدون طناب، ۳ دقیقه حرکات جهشی پروانه از پهلوی جلو و ...)	خوب	در انجام بیشتر بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با کم و زیاد کردن سرعت انجام می دهد .
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و برخی از آنها را با کم و زیاد کردن سرعت و توقف های مکرر انجام می دهد .
				نیاز به آموزش	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی به کمک معلم نیاز دارد.

^۱ - به عنوان نمونه در انجام حرکت شنای روی زمین با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها و پا ها حرکت را ۱۰ بار تکرار می کند (در این حرکت زانو و کف دست ها را با فاصله بیشتر از عرض شانه بر روی زمین قرار می دهد و با خم کردن آرنج ، سینه خود را تا حد ممکن به زمین نزدیک کرده و به وضعیت قبل بر می گردد).

	بهبود انعطاف پذیری	۵ ۱۸ و بازی های کتاب ضمیمه	- انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک- تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه (حرکات کششی عضلات دست، کمر بند شانه با مکث ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و ۲ بار تکرار به ترتیب با شدت متوسط و بالا) - انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات پایین تنه (حرکات کششی عضلات پاها با مکث ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و ۲ بار تکرار به ترتیب با شدت متوسط و بالا)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و همه آنها را با نمایش صحیح و بیشتر از دامنه حرکتی هدف انجام می دهد. ^۳
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و بیشتر آنها را با نمایش صحیح و در دامنه حرکتی هدف انجام می دهد.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و برخی از آنها را با نمایش صحیح در دامنه حرکتی هدف انجام انجام می دهد.
				نیاز به آموزش	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه و پایین تنه به کمک معلم نیاز دارد.
	بهبود تعادل	۸ و بازی های کتاب ضمیمه	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت تعادل در حرکات و وضعیت های مختلف بدن (راه رفتن با دستان باز بر روی انواع خطوط باریک و راه رفتن بر روی پنجه و پاشنه و تکرار آن ها در چندین مرحله با افزایش سرعت و ...)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت تعادل در حرکات و وضعیت های مختلف بدن پیشرفت دارد و همه آنها را با نمایش صحیح حرکت ، بدون لرزش و تکان تنه و منحرف نشدن پاها از مسیر انجام می دهد. ^۴
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت تعادل در حرکات و وضعیت های مختلف بدن پیشرفت دارد و بیشتر آنها را با نمایش صحیح حرکت ، بدون لرزش و تکان تنه و منحرف نشدن پاها از مسیر انجام می دهد.

^۲ - به عنوان نمونه در فعالیت دویدن ایستگاهی با حفظ سرعت یکنواخت ، ۳ دقیقه مداوم می دود. (در این فعالیت فرد بر روی اضلاع چهار گوشه با ابعاد حد اقل ۱۰*۱۰ متر می دود و در طول مسیر کیسه لوبیا یا شیء سبک قرار داده شده بر روی صندلی در هر یک از چهار گوشه زمین بازی را جابه جا می کند).

^۳ - به عنوان نمونه در انجام حرکت گرفتن مچ پاها از حالت ایستاده می تواند کف دست های خود را به زمین برساند. (در این حرکت فرد در وضعیت ایستاده، پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و بدون خم کردن زانو باکشش کل بدن، کف دست های خود را به زمین می رساند و ۳ ثانیه مکث می کند).

^۴ - به عنوان نمونه در انجام فعالیت راه رفتن با دستان باز بر روی پنجه و پاشنه با نمایش کامل الگوی حرکت ، بدون لرزش و تکان تنه و منحرف نشدن پاها از مسیر حرکت می کند. (در این فعالیت بر روی خطی به عرض ۵ سانتی متر و طول ۲ متری بر روی نیمکت یا لبه جدولی به ارتفاع ۱۵ سانتی متر ، عرض ۱۰ سانتی متر و طول ۲ متر مسیر رفت را با پنجه و برگشت را با پاشنه راه می رود)

			در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت تعادل در حرکات و وضعیت های مختلف بدن پیشرفت دارد و برخی از آنها را با نمایش صحیح حرکت ، بدون لرزش و تکان تنه و منحرف نشدن پاها از مسیر انجام می دهد..	قابل قبول
			در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت تعادل در حرکات و وضعیت های مختلف بدن به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به آموزش
بهبود چابکی	۱۰ ۲۳ و بازی های کتاب ضمیمه	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت چابکی (دو رفت و برگشت سریع با لمس خطوط در عرض زمین والیبال (۹ متر)، دویدن مارپیچ سریع از بین ۴ مانع با فاصله ۳ متر از هم به شکل رفت و برگشت و...)	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت چابکی پیشرفت دارد و همه آنها را با نمایش صحیح حرکت و سرعت زیاد انجام می دهد. ^۵	خیلی خوب
			در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت چابکی پیشرفت دارد و بیشتر آنها را با نمایش صحیح حرکت و سرعت زیاد انجام می دهد.	خوب
			در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت چابکی پیشرفت دارد و برخی از آنها را با نمایش صحیح حرکت و سرعت زیاد انجام می دهد.	قابل قبول
			در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت چابکی به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به آموزش
حرکات پایه	۱۵ و بازی های کتاب ضمیمه	- اجرای صحیح مهارت خم و راست شدن - قرار گرفتن کامل کف پا بر روی زمین - حفظ تعادل در هنگام حرکت - تشخیص مفاصل مد نظر	در بازی و فعالیت های کسب مهارت خم و راست شدن پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح خم و راست شدن را نشان می دهد ^۶	خیلی خوب
			در بازی و فعالیت های کسب مهارت خم و راست شدن پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح خم و راست شدن را نشان می دهد.	خوب

^۵ - به عنوان نمونه در فعالیت دویدن زیگزاگ از بین موانع مطابق شکل مسیر و با سرعت زیاد حرکت می کند. و از بین موانع می گذرد (در این فعالیت چهار مانع را در چهار گوش مربعی به اضلاع ۴ متر و ۱ مانع در وسط آن قرار می گیرد سپس دانش آموز از یکی از گوشه های زمین فعالیت را آغاز کرده و با دور زدن موانع وسط از بین موانع دویده و به خط شروع باز می گردد).

^۶ - به عنوان نمونه، هنگامی که با خم و راست شدن توپ را با همبازی ای که در فاصله ۳۰ سانتی متر پشت سر او ایستاده است رد و بدل می کند ، همه نشانه های الگوی صحیح خم و راست شدن را نشان می دهد. (در این فعالیت فرد از حالت ایستاده با پاهای پا ز به اندازه عرض شانه تلاش می کند با خم شدن توپ را از بین پاها، و با راست شدن توپ را از بالای سر با همبازی خود رد و بدل کند) .

	خم و راست شدن		- منقبض و منبسط کردن عضلات درگیر در اجرای حرکت • انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت خم و راست شدن (خم کردن کامل تنه به جلو در حالت ایستاده و نشسته بدون خم شدن زانو، خم کردن تنه به چپ و راست ، رد و بدل کردن توپ به همبازی با فاصله ۳۰ سانتی متری با خم و راست شدن و ...)	قابل قبول	در بازی و فعالیت های کسب مهارت خم و راست شدن پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر نشانه های الگوی صحیح خم و راست شدن را نشان می دهد.
					در بازی و فعالیت های کسب مهارت خم و راست شدن و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت خم و راست شدن به کمک معلم نیاز دارد.
	کسب مهارت در پریدن	۲ ۲۶ و بازی های کتاب ضمیمه	• اجرای صحیح مهارت پریدن جفت - قبل از پرش زانوها خم شده و دست ها به سمت پشت باز می شوند - باز شدن قوی دستها به جلو و بالا تا رسیدن به بالای سر. - پرش و فرود همزمان هردو پا. - دستها در هنگام فرود به سمت پایین فشار می آورند. • انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پریدن جفت (پریدن روی اشکال هندسی، پرش جفت متوالی از روی موانع کوتاه یا خطوط زوی زمین با فاصله نیم متر، و...)	خیلی خوب	در بازی و فعالیت های کسب مهارت پریدن جفت پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت پریدن را نشان می دهد. ^۷
					در بازی و فعالیت های کسب مهارت پریدن جفت پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پریدن را نشان می دهد
					در بازی و فعالیت های کسب مهارت پریدن جفت پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پریدن را نشان می دهد
					در بازی و فعالیت های کسب مهارت پریدن جفت و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح پریدن به کمک معلم نیاز دارد.
	کسب مهارت در به پهلوی دویدن	۱ ۱۷ و بازی های	• اجرای صحیح مهارت به پهلوی دویدن - بدن به پهلوی می چرخد به شکلی که شانه ها در یک خط قرار می گیرند. - یک گام به پهلوی با پای راهنما برداشته می شود همزمان پای دیگر سر می خورد بطوریکه هر دو پا اندکی از روی سطح جدا شده و در هوا قرار می گیرند.	خیلی خوب	در بازی و فعالیت های کسب مهارت به پهلوی دویدن پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت به پهلوی دویدن را نشان می دهد. ^۸
					در بازی و فعالیت های کسب مهارت به پهلوی دویدن پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت به پهلوی دویدن را نشان می دهد.

^۷ - به عنوان نمونه هنگام پرش جفت بر روی سه راس یک سه گوش فرضی، همه نشانه های الگوی صحیح مهارت پریدن را نشان می دهد.

^۸ - به عنوان نمونه هنگام با به پهلوی دویدن و جابه جایی توپ از ابتدا و انتهای مسافت ۶ متری همه نشانه های الگوی صحیح مهارت به پهلوی دویدن را نشان می دهد.

کتاب ضمیمه	چهار بار سرخوردن پیوسته به سمت ترجیحی نشان داده می شود چهار بار سرخوردن پیوسته به سمت غیر ترجیحی نشان داده می شود	قابل قبول	در بازی و فعالیت های کسب مهارت به پهلوی دویدن پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت به پهلوی دویدن را نشان می دهد.
		نیاز به آموزش	در بازی و فعالیت های کسب مهارت به پهلوی دویدن و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت به پهلوی دویدن به کمک معلم نیاز دارد.
	- اجرای صحیح مهارت دریافت کردن - دستان فرد با آرنج خمیده برای دریافت در جلوی بدن و در مسیر توپ قرار گرفته است (برای دریافت توپ های بالاتر از کمر انگشتان شست به طرف بالا و توپ های پایینتر از کمر دست ها رو به پایین قرار دارند). - پاهای باز و رو به مسیر با کمی فاصله به صورت عقب و جلو قرار می گیرند. - با نزدیک شدن توپ، بازوها برای دریافت توپ باز می شوند و به استقبال توپ می رود. - توپ فقط با دست دریافت می شود و از سینه و سایر اندام ها برای دریافت کمک نمی گیرد و در حین دریافت توپ به طرف بدن کشیده می شود - انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دریافت کردن (دریافت توپ هایی که بالاتر و پایین تر از سطح کمر ارسال می شوند در وضعیت های ثابت و در حال حرکت و ...)	خیلی خوب	در بازی و فعالیت های کسب مهارت دریافت کردن پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت به پهلوی دویدن را نشان دهد. ^۹
		خوب	در بازی و فعالیت های کسب مهارت دریافت کردن پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت دریافت کردن را نشان دهد.
		قابل قبول	در بازی و فعالیت های کسب مهارت دریافت کردن پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت دریافت کردن را نشان دهد.
		نیاز به آموزش	در بازی و فعالیت های کسب مهارت دریافت کردن و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت دریافت کردن به کمک معلم نیاز دارد.
کتاب ضمیمه	- اجرای صحیح مهارت پرتاب به سمت بالا با دو دست و گرفتن آن - پاهای ثابت، توپ با انگشتان باز به سمت بالا نگه داشته می شود. آرنج دست پرتاب خم شده و درست زیر سطح شانه نگه داشته می شوند	خیلی خوب	در بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب به سمت بالا با دو دست پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب به سمت بالا با دو دست را نشان دهد. ^{۱۰}

۹ - به عنوان نمونه هنگام دریافت کردن توپ بادی سبکی که از فاصله ۳ متری در ارتفاع های بالاتر و پایین تر از سطح کمر برای او پرتاب می شود ، همه نشانه های الگوی صحیح مهارت دریافت کردن را نشان دهد.

۱۰ - به عنوان نمونه هنگام پرتاب دو دست به سمت بالا کیسه لوبیا سبکی و دریافت آن ، همه نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب دو دست به سمت بالا و دریافت را نشان دهد.

بالا با دو دست و گرفتن آن و بازی های کتاب ضمیمه	- در طول پرتاب، بازوی دست پرتاب به سمت بالا باز می شود و نیرو را از شانه به بازو و دست منتقل می کنند. - پاها برای جذب نیرو کمی خم شده اند و با رها شدن توپ وزن به پنجه پاها منتقل می شود. - با نزدیک شدن توپ ، بازوها برای دریافت توپ باز می شوند و به استقبال توپ می رود و در حین دریافت توپ به طرف بدن کشیده می شود • انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب به سمت بالا (پرتاب دو دست کیسه لوبیا به سمت بالا و دریافت آن، پرتاب دو دست کیسه لوبیا به سمت بالا و کف زدن قبل از دریافت آن ...)	خوب قابل قبول نیاز به آموزش	در بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب به سمت بالا با دو دست پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب به سمت بالا با دو دست را نشان دهد. در بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب به سمت بالا با دو دست پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب به سمت بالا با دو دست را نشان دهد. • در بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب به سمت بالا با دو دست و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب دو دست به کمک معلم نیاز دارد.
--	---	--	---

پایه تحصیلی: سوم					
عنوان کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه های تحقق	سطوح عملکرد	
آمادگی جسمانی	بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۷ ۸ ۱۰ ۲۳ و بازی های کتاب ضمیمه	• انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه، پشت و تنه (۱۰ تا ۱۵ مرتبه شنا سوئدی ، ۱۰ تا ۱۵ مرتبه جابه جا کردن توپ با دستانی کشیده در مسیر نیم دایره از بالای سر به دو طرف بدن در وضعیت نشسته و ...) • انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات پایین تنه (۱۰ پرش جفت متوالی از روی موانع کوتاه ۳۰ سانتی متری، ۱۰ تا ۱۵ مرتبه پای کرال و..)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها و پا ها انجام می دهد ^۱ .
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها و پا ها انجام می دهد
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها و پا ها انجام می دهد
				نیاز به آموزش	برای انجام انواع بازی و فعالیت های سبک قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین تنه به کمک معلم نیاز دارد.
	بهبود استقامت قلبی-عروقی	۴ ۲۴ و بازی های کتاب ضمیمه	• انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی (دویدن نرم و مداوم به مدت ۳ دقیقه ، ۱۰ تا ۱۵ پرش جفت زیگزاگ از روی کشی به طول ۸ متر با ارتفاع ۲۰ سانتی متر از زمین و ...)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و همه آن ها را به شکل صحیح و با حفظ سرعت یکنواخت انجام می دهد ^۲ .
خوب				در انجام بازی و فعالیت های سبک استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را به شکل صحیح با کم و زیاد کردن سرعت انجام می دهد.	
قابل قبول				در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و برخی از آنها را با کم و زیاد کردن سرعت و توقف های مکرر انجام می دهد .	
نیاز به آموزش				برای انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی-تنفسی به کمک معلم نیاز دارد.	
		۵		خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات پایین تنه پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح در دامنه حرکتی بیش تر از هدف انجام می دهد ^۳ .

^۱ - به عنوان نمونه در انجام حرکت تحمل وزن بدن بر روی پنجه پاها و کف دست ها با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها و پاها وزن بدن را به مدت ۳۰ ثانیه تحمل می کند.. (در این حرکت پنجه پاها به فاصله کمی بیشتر از عرض شانه و کف دست ها به موازات شانه بر روی زمین قرار می گیرد و در حالتی که پشت و کمر و باسن صاف و در یک راستا قرار دارد، وزن بدن بر روی پنجه پاها و کف دست ها تحمل می شود)

	بهبود انعطاف پذیری	۲۲ و بازی های کتاب ضمیمه	• انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه (حرکات کششی عضلات گردن با مکث ۶ تا ۹ ثانیه، عضلات دست و عضلات تنه با مکث ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و ۲ بار تکرار به ترتیب با شدت متوسط و بالا) • انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات پایین تنه (حرکات کششی عضلات ساق پا، عضلات ران پا با مکث ۱۰ تا ۱۵ ثانیه)	خوب قابل قبول نیاز به آموزش	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات پایین تنه پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح در دامنه حرکتی هدف انجام می دهد. در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات پایین تنه پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح در دامنه حرکتی هدف انجام می دهد
			• انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های تقویت تعادل، چابکی و هماهنگی عصب و عضله (دویدن با تغییر جهت و حفظ تعادل، دویدن با توقف و حفظ تعادل، دویدن از بین موانع و حفظ تعادل و ...)	خیلی خوب خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک حرکات ترکیبی تقویت تعادل، چابکی و هماهنگی عصب و عضله پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش و تکان تنه و خیلی سریع انجام می دهد ^۴ .
				خوب قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های سبک حرکات ترکیبی تقویت تعادل، چابکی و هماهنگی عصب و عضله پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت و لرزش و تکان های خفیف تنه و سریع انجام می دهد. در انجام بازی و فعالیت های سبک حرکات ترکیبی تقویت تعادل، چابکی و هماهنگی عصب و عضله پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت و وجود لرزش و تکان های زیاد تنه و کند انجام می دهد.

۲- به عنوان نمونه فعالیت بالا و پایین رفتن از پله یا نیمکتی با ارتفاع ۲۰ سانتی متر را با سرعت یکنواخت و مداوم تا ۳ دقیقه انجام می دهد (در این فعالیت اول پای راست، بعد پای چپ روی پله قرار می گیرد. بعد از قرار گرفتن هر دو پا روی پله، اول پای راست بعد پای چپ روی زمین قرار می گیرد و به همین ترتیب تکرار می شود)

۳- به عنوان نمونه در حرکت گرفتن مچ پاها از حالت ایستاده با پاهای ضربدری می تواند بدون خم کردن زانو، انگشتان دست خود را به زمین برساند. (در این حرکت در وضعیت ایستاده، پاها را ضربدری در کنار هم قرار داده و بدون خم کردن زانو، انگشتان دست خود را به زمین می رساند و ۳ ثانیه مکث می کند).

۴- به عنوان نمونه حرکت نمایشی اسکی تعادلی را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش و تکان تنه و با سرعت مناسب، ۳ نوبت پشت سر هم انجام می دهد. (در این حرکت از وضعیت ایستاده بر روی یک پا، با جهش به طرف پهلوی، بر روی پای مخالف در فاصله حدود ۷۵ سانتی متری نرم فرود می آید و با جهش به وضعیت اول برگشته و ۳ ثانیه مکث می کند و حرکت را تکرار می کند)

				نیاز به آموزش	برای انجام بازی و فعالیت های سبک حرکات ترکیبی تقویت تعادل، چابکی و هماهنگی عصب و عضله به کمک معلم نیاز دارد.
حرکات پایه	کسب مهارت لی لی	۱ ۲۵ و بازی های کتاب ضمیمه	- اجرای صحیح مهارت لی لی - پای آزاد به شیوه ای پاندولی برای تولید نیرو به جلو تاب می خورد. - با خم کردن پای آزاد ، کف پای آزاد پشت پای لی لی کننده باقی می ماند تا از پای لی لی عبور نکند و به جلو نیاید - بازوها (دستها) را خم کرده و برای تولید نیرو به جلو و حفظ تعادل، تاب می دهد. - فرود ابتدا بر روی پنجه و سپس پاشنه انجام می شود. - الگوی لی لی با جهش های موزون در ۴ لی لی متوالی حفظ می شود. - انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت لی لی (لی لی با پای راست و چپ، لی لی آهسته و سریع، ترسیم اشکال مختلف بر روی زمین با لی لی و ...)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت لی لی پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت لی لی را نشان می دهد. ^۵
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت لی لی پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت لی لی را نشان می دهد.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت لی لی پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم، بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت لی لی را نشان می دهد.
				نیاز به آموزش	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت لی لی و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت لی لی به کمک معلم نیاز دارد.
				خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت ضربه با راکت پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت ضربه زدن با راکت یا چوب را نشان می دهد. ^۶
کسب مهارت ضربه با راکت یا چوب	کسب مهارت ضربه با راکت یا چوب	۱۲ ۱۵ ۲۰ و بازی های کتاب ضمیمه	- اجرای صحیح مهارت ضربه با راکت - هنگامی که توپ رها می شود، دانش آموز راکت را به سمت عقب، تاب می دهد. - راکت در دست برتر قرار می گیرد. - با پای غیر برتر به سمت توپ گام بر می دارد. - به توپ در جهت هدف ضربه می زند. - بعد از ضربه، حرکت راکت به سمت شانه غیربرتر ادامه می دهد.	خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت ضربه با راکت پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت ضربه زدن با راکت یا چوب را نشان می دهد.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت ضربه با راکت پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم، بیشتر نشانه های مهارت ضربه زدن با راکت یا چوب را نشان می دهد.

^۵- به عنوان نمونه هنگام لی لی کردن در یک مسیر مستقیم ۴ متری همه نشانه های الگوی صحیح مهارت لی لی را نشان می دهد.

^۶- به عنوان نمونه هنگامی که توپ بادی کوچک و سبکی را به زمین زده و در بازگشت توپ از زمین در حد کمر با راکت به آن ضربه می زند، همه نشانه های الگوی صحیح مهارت ضربه زدن با راکت یا چوب را نشان می دهد.

			انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت ضربه با راکت (ضربه زدن با راکت به توپ و شیء ثابت، ضربه به توپ و شیء در حال حرکت، ضربه متوالی با راکت یا دست به توپ تنیس روی میز و ...)	نیاز به آموزش	درانجام بازی و فعالیت های کسب مهارت ضربه با راکت و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت ضربه زدن با راکت یا چوب به کمک معلم نیاز دارد.
کسب مهارت ضربه با پا	۱۲ ۱۵ ۲۰ و بازی های کتاب ضمیمه	- اجرای صحیح مهارت ضربه با پا - قبل از تماس با توپ یک جهش انجام داده یا گام بلند به جلو بر می دارد - پای اتکا نزدیک توپ قرار داده می شود - در حالی که چشم و پا در مسیر هدف با هم هماهنگ هستند، ضربه با داخل پای ترجیحی یا روی پا به توپ زده می شود (نه با انگشتان) - پس از ضربه به توپ، پا به حرکت خود در مسیر ضربه ادامه می دهد.	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت ضربه با پا پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت ضربه زدن با پارا نشان می دهد. ^۷	
			خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت ضربه با پا پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت ضربه زدن با پارا نشان می دهد.	
			قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های گسب مهارت ضربه با پا پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم، بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت ضربه زدن با پارا نشان می دهد.	
			نیاز به آموزش	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت ضربه با پا و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت ضربه زدن با پا به کمک معلم نیاز دارد.	
کسب مهارت جاخالی دادن، هل دادن	۱۸ ۲۵ و بازی های کتاب ضمیمه	- اجرای صحیح مهارت جا خالی دادن، هل دادن و تاب خوردن - تکیه قرار دادن پای بیرونی - زانو ها خمیده و تنه کمی به جلو متمایل (حالت آماده باش) - انتقال سریع وزن به پای دیگر و رفتن به مسیر اصلی - تغییر جهت روان و حفظ تعادل - اعمال نیرو برای هل دادن متناسب با وزن شیئی	خیلی خوب:	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت جا خالی دادن، هل دادن و تاب خوردن پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت جاخالی دادن، هل دادن و تاب خوردن را نشان می دهد. ^۸	
			خوب	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت جا خالی دادن، هل دادن و تاب خوردن بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت مهارت جاخالی دادن، هل دادن و تاب خوردن را نشان می دهد.	
			قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت جا خالی دادن، هل دادن و تاب خوردن با راهنمایی معلم، بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت جاخالی دادن، هل دادن و تاب خوردن را نشان می دهد.	

۷- به عنوان نمونه هنگامی که به سمت توپ ساکنی که در فاصله ۴ متری بر روی زمین قرار دارد ، دویده و با پا ضربه میزند، همه نشانه های الگوی صحیح مهارت ضربه زدن با پارا نشان می دهد.

۸- به عنوان نمونه در فعالیتی ایستگاهی که با جا خالی دادن در مسیری ۵ متری، از بین سه مانع به فاصله یک متر بدون مکث ، با سرعت و بدون برخورد با موانع می دود سپس با رسیدن به ، شیئی نسبت سنگین (سبد توپ ها و وسایل ورزشی) در حالی که زانو ها خم می باشد، آن را به سمت جلو هل داده و ۱ متر جابجا می کند و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت جاخالی دادن، هل دادن را نشان می دهد.

در انجام بازی و فعالیت های کسب مهارت جا خالی دادن، هل دادن و تاب خوردن و نشان دادن نشانه های الگوی صحیح مهارت جاخالی دادن، هل دادن و تاب خوردن به کمک معلم نیاز دارد.	نیاز به آموزش	. به کار گیری مناسب اعضای بدن برای تاب خوردن و داشتن انعطاف کافی • انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت جا خالی دادن، هل دادن و تاب خوردن (دویدن و تغییر مسیر ناگهانی، جاخالی دادن و رد شدن از همبازی، هل دادن شی قابل حرکت و غیر قابل حرکت، آویزان شدن به میله بارفیکس و تاب خوردن و...)			
--	----------------------	--	--	--	--

اصلاحات ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه چهارم

شهریور ماه ۱۴۰۲

ملاحظات مهم:

به منظور تحقق اهداف ارزشیابی توصیفی در درس تربیت بدنی لازم است موارد زیر مورد توجه معلمان قرار گیرد:

۱. ایجاد شرایط ایمن و تمهید مقدمات لازم (امکانات، وسایل و تجهیزات مورد نیاز) برای آموزش و انجام بازی و فعالیت های بدنی
۲. اهتمام لازم برای آموزش و اجراء برنامه درس تربیت بدنی در طول سال تحصیلی بر اساس سرفصل های آموزشی و فعالیت های ارایه شده در کتاب های راهنمای معلم تربیت بدنی
۳. اطمینان از وضعیت آمادگی دانش آموزان در زمینه های زیر:
 - آمادگی ذهنی: آگاهی و شناخت کامل دانش آموز از نحوه اجرای حرکت و رفع ابهامات و ارایه راهنمایی لازم
 - آمادگی جسمانی: گرم بودن بدن دانش آموز قبل از فعالیت بدنی و سرد بودن بدن دانش آموز بعد از فعالیت بدنی
 - آمادگی روانی: داشتن انگیزه و هیجان مناسب برای انجام فعالیت بدنی و نمایش حرکات به دور از عجله، اضطراب و فشار روانی
 - آمادگی اجرا: آموزش فعالیت ها و حرکات به همراه نمایش حرکت، فراهم آوردن فرصت تکرار و تمرین و ارایه بازخورد مناسب و رفع مشکلات احتمالی دانش آموزان
۴. برنامه ریزی مناسب برای استفاده حداکثری از زمان در اختیار درس تربیت بدنی با توجه به شرایط جوی، برنامه های مدرسه و...
۵. مطالعه کامل و دقیق جدول نشانه های تحقق در محتوای ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی و ارزیابی عادلانه بر اساس سطوح عملکرد و پیشرفت فردی همزمان با جریان آموزش در طول سال تحصیلی
۶. رعایت عدالت آموزشی با توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان و ایجاد فرصت یکسان آموزش، بازی و فعالیت بدنی برای همه.

پایه تحصیلی: چهارم				
عنوان کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۶ ۷ ۹ ۲۰ و بازی های کتاب ضمیمه	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه (۱۵ بار شنای سوئدی، پرتاب توپ بسکتبال در فاصله ۵ متری از بالای سر برای هم بازی، ۸ بار رد و بدل کردن توپ مینی بسکتبال یا هندبال از بالای سر بین دو دست در حالت ایستاده با دست های باز و ...)	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها انجام می دهد. ^۱
				در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت و وجود لرزش خفیف دست ها انجام می دهد.
				در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت و وجود لرزش زیاد در دست ها انجام می دهد.
				در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه به کمک معلم نیاز دارد.
	بهبود استقامت قلبی-تنفسی	۱ ۹ ۲۳ و بازی های کتاب ضمیمه	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی (۳دقیقه دویدن آرام با استارت ایستاده، ۱ دقیقه استراحت و تکرار، دویدن با استارت ایستاده در مسافت های ۲۰، ۲۵ و ۳۰ متری، هر کدام با ۲ تکرار،	در انجام بازی و فعالیت های سبک استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و همه آن ها را به شکل صحیح و با حفظ سرعت یکنواخت انجام می دهد. ^۲
				در انجام بازی و فعالیت های سبک استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را به شکل صحیح با کم و زیاد کردن سرعت انجام می دهد.
				در انجام بازی و فعالیت های سبک استقامت قلبی -تنفسی پیشرفت دارد و برخی از آن ها را به شکل صحیح با کم و زیاد کردن سرعت و توقف های مکرر انجام می دهد.

۱ - به عنوان نمونه در حالی که توپ بسکتبال را با دستان کاملاً کشیده مقابل سینه خود نگه داشته است، حرکت آسانسور کنار دیوار را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها و پاها به شکل کامل انجام می دهد. (در این حرکت از وضعیت ایستاده کنار دیوار، با

پنج شماره تا زاویه ۹۰ درجه زانو ها را خم می کند، ۵ شماره مکث می کند و در ۵ شماره معکوس، از حالت ۹۰ درجه به وضعیت ایستاده باز می گردد).

۲ - به عنوان نمونه، در دویدن ایستگاهی با حفظ سرعت یکنواخت، ۴ دقیقه مداوم می دود. (در این فعالیت فرد بر روی اضلاع چهار گوشه ای با ابعاد حد اقل ۱۰*۱۰ متر می دود و در طول مسیر در هر یک از چهار گوشه زمین بازی حرکات پای پروانه از پهلو و پای قیچی

به جلو و عقب را با ۵ تکرار انجام می دهد)

			دویدن از روی ۱۰ مانع ۳۰ سانتی متری با فاصله نیم متر از یکدیگر و...	نیاز به آموزش	برای انجام بازی و فعالیت های سبک استقامت قلبی - تنفسی به کمک معلم نیاز دارد.
				خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت در دامنه حرکتی بیشتر از هدف انجام می دهد. ^۳
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت در دامنه حرکتی هدف انجام می دهد.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت در دامنه حرکتی هدف انجام می دهد.
	بهبود انعطاف پذیری	۲ ۹ ۱۹ و بازی های کتاب ضمیمه	• انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه (حرکات کششی پویای عضلات دست، کمر بند شانه و کمر با ۵ تا ۱۰ تکرار)	نیاز به آموزش	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه به کمک معلم نیاز دارد.
				خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت سرعت پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت و خیلی سریع انجام می دهد . ^۴
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت سرعت پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت و سریع انجام می دهد.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت سرعت پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت انجام می دهد.
	بهبود سرعت	۳ ۸ و بازی های کتاب ضمیمه	• انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت سرعت در حرکات و وضعیت های مختلف بدن (دو سرعت در مسافت های متفاوت ۱۵، ۲۰، ۳۰ و ۴۰ متری، بازی امدادی سرعت، و ...)	نیاز به آموزش	برای انجام بازی و فعالیت های سبک تقویت سرعت به کمک معلم نیاز دارد.
				خیلی خوب	در انجام تمرین ها و بازی های ساده فوتبال پیشرفت دارد و همه مهارت های مقدماتی فوتبال را نشان می دهد. ^۵
				خوب	
	کسب مهارت های	۴ ۱۸	اجرای صحیح مهارت های مقدماتی فوتبال		

۳ - به عنوان نمونه، در انجام حرکت رساندن دست ها از پشت می تواند و دست های خود را در یگدیگر قلاب کند و ۳ ثانیه مکث کند. (در این حرکت، فرد در وضعیت ایستاده، یک دست از بالای سر و دست دیگر را از کمر به سمت بالا می برد و انگشتان دست ها را به هم می رساند و قلاب می کند و ۳ ثانیه مکث می کند.)

۴ - به عنوان نمونه هنگام دویدن در یک مسیر مستقیم ۴۰ متری یا مسیر ۲۰ متری به صورت رفت و برگشت با سرعت خیلی زیاد می دود و در کمترین زمان ممکن از خط پایان می گذرد (در این فعالیت فرد از وضعیت استارت ایستاده پشت خط شروع با فرمان رو می دود. و با سرعت از خط شروع می گذرد)

۵ - به عنوان نمونه در فعالیت ایستگاهی فوتبال، ابتدا توپ ثابتی را در مسیر ۴ متری دریل می کند و با عبور از بین ۳ مانع با فاصله ۲ متر با دریل خود را به منطقه شوت می رساند و توپ را متوقف کرده و به آن ضربه می زند.

مقدماتی رشته های ورزشی	های مقدماتی فوتبال	۲۴ و بازی های کتاب ضمیمه	. مهارت ارسال کردن توپ . مهارت دریافت کردن توپ . مهارت دریبل کردن توپ . مهارت در اجرای دریبل ساده . مهارت در اجرای تکنیک بغل پا و حرکت زیگزآگ انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده فوتبال (ضربه زدن به توپ ثابت با داخل و خارج پا، ضربه زدن به توپ در حال حرکت با داخل و خارج پا، حرکت به سمت توپ و متوقف کردن آن، دریبل توپ در مسیر مستقیم، دریبل از بین موانع با فاصله ۲ متر و ...)	خوب	در انجام تمرین ها و بازی های ساده فوتبال پیشرفت دارد و بیشتر مهارت های مقدماتی فوتبال را نشان می دهد.
					در انجام تمرین ها و بازی های ساده فوتبال پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم، بیشتر مهارت های مقدماتی فوتبال را نشان می دهد.
					در انجام تمرین ها و بازی های ساده فوتبال و نشان دادن مهارت های مقدماتی فوتبال به کمک معلم نیاز دارد.
کسب مهارت های مقدماتی والیبال	کسب مهارت های مقدماتی والیبال	۱۰ ۱۱ ۱۲ و بازی های کتاب ضمیمه	اجرای صحیح مهارت های مقدماتی والیبال . مهارت پنجه . مهارت ساعد . مهارت سرویس ساده • انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده والیبال (برگرداندن توپ هایی که در ارتفاع بالای سر ارسال می شود با پاس پنجه، برگرداندن توپ هایی که در ارتفاع پایین تر از سینه ارسال می شود با پاس ساعد، ارسال توپ از خط یک سوم زمین والیبال با ضربه سرویس ساده به زمین مقابل، و...)	خیلی خوب خوب قابل قبول نیاز به آموزش	در انجام تمرین ها و بازی های ساده والیبال پیشرفت دارد و همه مهارت های مقدماتی والیبال را نشان می دهد. ^۶ در انجام تمرین ها و بازی های ساده والیبال پیشرفت دارد و بیشتر مهارت های مقدماتی والیبال را نشان می دهد. در انجام تمرین ها و بازی های ساده والیبال پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر مهارت های مقدماتی والیبال را نشان می دهد. در انجام تمرین ها و بازی های ساده والیبال و نشان دادن مهارت های مقدماتی والیبال به کمک معلم نیاز دارد.

۶ - به عنوان نمونه در فعالیت والیبال، دانش آموز در ابتدا از روی خط یک سوم والیبال، توپ را با ضربه سرویس از روی تور عبور داده و به ۶ توپ ارسالی معلم در ارتفاع بالای سر با پنجه و در ارتفاع پایین تر از کمر با ساعد ضربه می زند.

	کسب مهارت های مقدماتی تنیس روی میز	۱۳- ۱۴- ۱۵ و بازی های آموزشی کتاب ضمیمه	اجرای صحیح مهارت های مقدماتی تنیس روی میز مهارت فورهند ساده مهارت بک هند ساده مهارت سرویس ساده انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده تنیس روی میز (ضربه زدن متوالی به توپ با روی راکت، ضربه زدن متوالی به توپ با پشت راکت، زدن سرویس با استفاده از میز یا زمین و...)	خیلی خوب	در انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده تنیس روی میز پیشرفت دارد و همه مهارت های مقدماتی تنیس روی میز را نشان می دهد. ^۷
				خوب	در انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده تنیس روی میز پیشرفت دارد و بیشتر مهارت های مقدماتی تنیس روی میز را نشان می دهد.
				قابل قبول	در انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده تنیس روی میز پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر مهارت های مقدماتی تنیس روی میز را نشان می دهد.
				نیاز به آموزش	در انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده تنیس روی میز و نشان دادن مهارت های مقدماتی تنیس روی میز به کمک معلم نیاز دارد.
	کسب مهارت های مقدماتی طناب زنی	بازی های آموزش کتاب ضمیمه	اجرای صحیح مهارت های مقدماتی طناب زدن طناب زدن یک نفره درجا طناب زدن دو نفره انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده طناب زدن (۱۰ بار طناب زدن درجا یک نفره و ۵ بار دو نفره و)	خیلی خوب	در انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده طناب زدن پیشرفت دارد و همه مهارت های مقدماتی طناب زنی را نشان می دهد. ^۸
				خوب	در انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده طناب زدن پیشرفت دارد و بیشتر مهارت های مقدماتی طناب زنی را نشان می دهد.
				قابل قبول	در انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده طناب زدن پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر مهارت های مقدماتی طناب زنی را نشان می دهد.
				نیاز به آموزش	در انجام صحیح تمرین ها و بازی های ساده طناب زدن و نشان دادن مهارت های مقدماتی طناب زنی به کمک معلم نیاز دارد.
بهداشت و تغذیه ورزشی	آگاهی از برخی اصول بهداشت و	۹	بکارگیری اصول بهداشتی و تغذیه ای در بازی و ورزش کفش و لباس ورزشی مناسب نوشیدن آب هنگام فعالیت بدنی	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت بدنی همه اصول بهداشتی و تغذیه ای را رعایت می کند.
				خوب	در انجام بازی و فعالیت بدنی بیشتر اصول بهداشتی و تغذیه ای را رعایت می کند.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت بدنی با راهنمایی معلم بیشتر اصول بهداشتی و تغذیه ای را رعایت می کند.

^۷ - به عنوان نمونه در فعالیت تنیس روی میز با نمایش مهارت سرویس ساده، به ۱۰ توپ ارسالی معلم با روی راکت و پشت راکت ضربه می زند.

^۸ - به عنوان نمونه در فعالیت ایستگاهی طناب زدن، ۱۰ باز طناب درجا یک نفره، ۵ بار طناب درجا دو نفره و سپس طی کردن مسیر ۵ متری با طناب را نشان می دهد.

	تغذیه در ورزش و رعایت آنها		مصرف مواد غذایی مقوی و انرژی زا هنگام فعالیت بدنی و ورزش	نیاز به تلاش	در انجام بازی و فعالیت بدنی برای رعایت اصول بهداشتی و تغذیه ای به کمک معلم نیاز دارد.
ایمنی در ورزش	آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها	۱۷	رعایت اصول ایمنی هنگام بازی و فعالیت بدنی - گرم کردن بدن هنگام بازی و فعالیت بدنی - پرهیز از هل دادن - تشخیص موانع موجود در محیط بازی - استفاده از روش صحیح حمل و جابه جایی وسایل و تجهیزات ورزشی (خصوص اشیا سنگین)	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت بدنی همه اصول ایمنی را رعایت می کند.
				خوب	در انجام بازی و فعالیت بدنی بیشتر اصول ایمنی را رعایت می کند .
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت بدنی با راهنمایی معلم، بیشتر اصول ایمنی را رعایت می کند .
				نیاز به تلاش	در انجام بازی و فعالیت بدنی برای رعایت اصول ایمنی به کمک معلم نیاز دارد.
شرکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	تمام دروس و بازی های آموزشی کتاب ضمیمه	نشان دادن ویژگی های رشد عاطفی و اجتماعی در بازی و ورزش - اشتیاق و علاقمند بودن به فعالیت بدنی و بازی - داشتن روحیه جمعی و مشارکت - مسئولیت پذیر بودن - رعایت قوانین و نوبت بازی - احترام به معلّم و همبازی	خیلی خوب	در انجام بازی و فعالیت های ورزشی همه ویژگی های رشد عاطفی و اجتماعی را از خود نشان می دهد.
				خوب	در انجام بازی و فعالیت های ورزشی بیشتر ویژگی های رشد عاطفی و اجتماعی را از خود نشان می دهد.
				قابل قبول	در انجام بازی و فعالیت های ورزشی با راهنمایی معلم، بیشتر ویژگی های رشد عاطفی و اجتماعی را از خود نشان می دهد.
				نیاز به تلاش	در انجام بازی و فعالیت های ورزشی برای نشان دادن ویژگی های رشد عاطفی و اجتماعی خود به کمک معلم نیاز دارد.

اصلاحات ارزشیابی توصیفی پایه پنجم

شهریور ماه ۱۴۰۲

ملاحظات مهم:

به منظور تحقق اهداف ارزشیابی توصیفی در درس تربیت بدنی لازم است موارد زیر مورد توجه معلمان قرار گیرد:

۱. ایجاد شرایط ایمن و تمهید مقدمات لازم (امکانات، وسایل و تجهیزات مورد نیاز) برای آموزش و انجام بازی و فعالیت های بدنی
۲. اهتمام لازم برای آموزش و اجراء برنامه درس تربیت بدنی در طول سال تحصیلی بر اساس سرفصل های آموزشی و فعالیت های ارایه شده در کتاب های راهنمای معلم تربیت بدنی
۳. اطمینان از وضعیت آمادگی دانش آموزان در زمینه های زیر:
 - آمادگی ذهنی: آگاهی و شناخت کامل دانش آموز از نحوه اجرای حرکت و رفع ابهامات و ارایه راهنمایی لازم
 - آمادگی جسمانی: گرم بودن بدن دانش آموز قبل از فعالیت بدنی و سرد بودن بدن دانش آموز بعد از فعالیت بدنی
 - آمادگی روانی: داشتن انگیزه و هیجان مناسب برای انجام فعالیت بدنی و نمایش حرکات به دور از عجله، اضطراب و فشار روانی
 - آمادگی اجرا: آموزش فعالیت ها و حرکات به همراه نمایش حرکت، فراهم آوردن فرصت تکرار و تمرین و ارایه بازخورد مناسب و رفع مشکلات احتمالی دانش آموزان
۴. برنامه ریزی مناسب برای استفاده حداکثری از زمان در اختیار درس تربیت بدنی با توجه به شرایط جوی، برنامه های مدرسه و...
۵. مطالعه کامل و دقیق جدول نشانه های تحقق در محتوای ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی و ارزیابی عادلانه بر اساس سطوح عملکرد و پیشرفت فردی همزمان با جریان آموزش در طول سال تحصیلی
۶. رعایت عدالت آموزشی با توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان و ایجاد فرصت یکسان آموزش، بازی و فعالیت بدنی برای همه.

عنوان کارنامه	اهداف کلی	دروس	نشانه های تحقق	سطوح عملکرد
آمادگی جسمانی	بهبود قدرت و استقامت عضلانی	۱۲-۲۴ و بازی های کتاب ضمیمه	- انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه (۱۰) پرتاب توپ والیبال از فاصله ۲ متری به سمت دیوار با دستان کشیده در بالای سر از وضعیت ایستاده پشت به دیوار، ۱۵ ثانیه آویزان شدن از بارفیکس، حرکت کردن در وضعیت آویزان از میله بارفیکس با جابه جا کردن دست ها و ...)	خیلی خوب در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها ، پا ها و تنه انجام می دهد ^۱ .
				خوب در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با لرزش خفیف دست ها ، پا ها و تنه انجام می دهد.
				قابل قبول در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با لرزش زیاد در دست ها ، پاها و تنه انجام می دهد.
				نیاز به آموزش برای انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه به کمک معلم نیاز دارد.
بهبود استقامت قلبی- تنفسی	بهبود استقامت قلبی- تنفسی	۱-۲۶ و بازیهای کتاب ضمیمه	- انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی (دویدن با طناب در مسافتی ۲۰ متری ،دویدن با پای پهلوی در طول زمین بسکتبال، دویدن دور زمین بسکتبال با ۱۰ پرش به سمت بالا در طول مسیر و...)	خیلی خوب در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت و حفظ سرعت یکنواخت به پایان می رساند. ^۲
				خوب در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت و کم و زیاد کردن سرعت پایان می رساند.
				قابل قبول در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت و کم و زیاد کردن سرعت و توقف های مکرر به پایان می رساند.
				نیاز به آموزش برای انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی به کمک معلم نیاز دارد.
			- انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات کل بدن (۱۰ تا	خیلی خوب در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت و بیش از دامنه حرکتی هدف انجام می دهد ^۳

^۱ - به عنوان نمونه حرکت نگه داشتن توپ با دستان کشیده مقابل سینه و ضربه زدن به دیوار در بالای سر را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها و پا ها و به شکل کامل انجام می دهد. (در این حرکت از وضعیت چسبیده و پشت به دیوار، توپ بسکتبالی را با دستان کشیده جلوی سینه نگه داشته و به سمت بالای سر می برد و در بالاترین نقطه به دیوار ضربه می زند، به حالت شروع حرکت برگشته و این حرکت را ۲۰ بار تکرار می کند)

^۲ - به عنوان نمونه، در دویدن ایستگاهی با حفظ سرعت یکنواخت، ۴ دقیقه مداوم می دود. (در این فعالیت فرد بر روی اضلاع چهار گوشه با ابعاد حد اقل ۱۰*۱۰ متر می دود و در طول مسیر در هر یک از چهار گوشه زمین بازی، حرکات دست و پای پروانه از پهلوی و دست و پای قیچی به جلو و عقب را با ۵ تکرار انجام می دهد)

	بهبود انعطاف پذیری	۲ و بازی های کتاب ضمیمه	۱۵ ثانیه انجام حرکات کششی کل بدن با ۳ (تکرار)	خوب	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت در دامنه حرکتی هدف انجام می دهد
					در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت در دامنه حرکتی هدف انجام می دهد ..
					برای انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه به کمک معلم نیاز دارد.
	بهبود سرعت عکس العمل	۳ و ۱۱ و بازی های کتاب ضمیمه	- انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت سرعت عکس العمل (از وضعیت ایستاده پشت به مسیر ۱۰ متری با شنیدن علامت حرکت سریع برگشته و با سرعت بدود، از وضعیت در حال چرخیدن به دور خود در خط شروع مسافت ۱۰ متری با شنیدن علامت حرکت به سرعت رو به مسیر قرار گرفته و بدود، با انجام حرکت شنای شوئدی در خط شروع مسیر ۳۰ متری با شنیدن علامت حرکت بلافاصله ایستاده و در مسیر می دود و..)	خیلی خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت سرعت عکس العمل پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت و نشان دادن واکنش سریع آنها را انجام می دهد ^۴
					در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت سرعت عکس العمل پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت و نشان دادن واکنش به موقع آنها را انجام می دهد.
					در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت سرعت عکس العمل پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت و نشان دادن واکنش به موقع آنها را انجام می دهد.
					برای انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت سرعت عکس العمل به کمک معلم نیاز دارد.
مهارت های	کسب مهارت های	۱۳-۹-۶-۴ و بازی ۲۳	. اجرای صحیح مهارت های مقدماتی بسکتبال - مهارت پاس سینه - مهارت دریافت بسکتبال	خیلی خوب	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بسکتبال پیشرفت دارد و همه مهارت های مقدماتی بسکتبال را نشان می دهد. ^۵

^۳ - به عنوان نمونه، در انجام حرکت کشش تنه و دست ها در وضعیت نشسته با یک پای باز و یک پای خم می تواند، انگشتان دست ها را از روی پای باز عبور دهد و ۳ ثانیه مکث کند. (در این حرکت، فرد در وضعیت نشسته، با یک پای باز و یک پای خم به گونه ای که کف پای خم به زانوی پای باز بچسبد با کشش تنه و دست ها، انگشتان دست ها را از روی پای باز عبور دهد و ۳ ثانیه مکث می کند).

^۴ - به عنوان نمونه، در فعالیتی که دانش آموز در وسط خطی ۱۰ متری ایستاده است با علامت معلم در جهت اعلام شده دویده و وسیله جاگذاری شده در انتهای مسیر را برداشته به نقطه شروع حرکت منتقل می کند (در این فعالیت با علامت حرکت در جهت های مختلف حداقل ۴ شی جابه جا می شود).

^۵ - به عنوان نمونه در فعالیت ایستگاهی بسکتبال ابتدا پاس سینه دو دستی ارسالی را دریافت می کند سپس در یک مسیر ۵ متری توپ را دریبل کرده و با رسیدن به مقابل تخته توپ را به سمت حلقه پرتاب می کند.

مقدمانی رشته های ورزشی	مقدماتی بسکتبال	های کتاب ضمیمه	- مهارت شوت - مهارت شوت سه گام انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بسکتبال (پاس سینه دو دستی با همبازی در وضعیت ساکن، پاس سینه دو دستی با همبازی در حال دویدن، دریبل در یک مسیر ۱۰ متری، پرتاب توپ به سمت حلقه و ...)	خوب	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بسکتبال پیشرفت دارد و بیشتر مهارت های مقدماتی بسکتبال را نشان می دهد.
					در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بسکتبال پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر مهارت های مقدماتی بسکتبال را نشان می دهد.
					برای انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بسکتبال به کمک معلم نیاز دارد.
					نیاز به آموزش
کسب مهارت های مقدماتی هندبال	۵-۷- ۱۰-۱۴ و بازی های کتاب ضمیمه	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی هندبال پیشرفت دارد و همه مهارت های مقدماتی هندبال را نشان می دهد. ^۶	. اجرای صحیح مهارت های مقدماتی هندبال مهارت پاس مهارت دریافت هندبال مهارت شوت انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی هندبال (دریافت و ارسال در وضعیت ساکن و در حال حرکت، دریبل و شوت به سمت دروازه و ...)	خیلی خوب	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی هندبال پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر مهارت های مقدماتی هندبال را نشان می دهد.
					در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی هندبال پیشرفت دارد و بیشتر مهارت های مقدماتی هندبال را نشان می دهد.
					برای انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی هندبال به کمک معلم نیاز دارد.
					نیاز به آموزش
کسب مهارت های	۱۵-۱۶-۱۸- ۲۵	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بدمیتون پیشرفت دارد و همه مهارت های مقدماتی بدمیتون را نشان می دهد. ^۷	. اجرای صحیح مهارت های مقدماتی بدمیتون مهارت ضربه متوالی با روی راکت (فورهند)	خیلی خوب	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بدمیتون پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر مهارت های مقدماتی بدمیتون را نشان می دهد.
					نیاز به آموزش

^۶ - به عنوان نمونه در فعالیت ایستگاهی هندبال ابتدا توپ ارسالی را دریافت کرده، سپس در یک مسیر ۳ متری با دریبل، خود را به دروازه نزدیک کرده و شوت می کند.

^۷ - به عنوان نمونه در فعالیت بدمیتون با نمایش مهارت سرویس ساده با رو یا پشت راکت، به ۱۰ توپ ارسالی معلم در ارتفاع بالای سر با روی راکت (فورهند) ضربه می زند.

	مقدماتی بدمینتون	و بازی های کتاب ضمیمه	مهارت ضربه هوایی مهارت سرویس . انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بدمینتون (انجام بازی دو نفره با حداقل ۱۰ ضربه متوالی، ۱۰ ضربه هوایی متوالی با روی راکت با ارتفاع حداقل ۲ متر و ...)	خوب	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بدمینتون پیشرفت دارد و بیشتر مهارت های مقدماتی بدمینتون را نشان می دهد .
				قابل قبول	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بدمینتون پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر مهارت های مقدماتی بدمینتون را نشان می دهد .
				نیاز به آموزش	برای انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی بدمینتون به کمک معلم نیاز دارد.
	کسب مهارت های مقدماتی طناب زنی	بازی های شماره ۱۲-۱۰ کتاب ضمیمه تربیت بدنی	. اجرای صحیح مهارت های مقدماتی طناب زدن . طناب زدن یک نفره در حال حرکت . طناب زدن گروهی انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی طناب زدن (طی کردن مسیر ۱۰ متری با طناب، طناب زدن شمع گل پروانه سه نفره و بیشتر و)	خیلی خوب:	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی طناب زدن پیشرفت دارد و همه مهارت های مقدماتی طناب زنی را نشان می دهد ^۸ .
				خوب	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی طناب زدن پیشرفت دارد و بیشتر مهارت های مقدماتی طناب زنی را نشان می دهد.
				قابل قبول:	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی طناب زدن پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر مهارت های مقدماتی طناب زنی را نشان می دهد .
				نیاز به آموزش	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت های مقدماتی طناب زدن به کمک معلم برخی از مهارت های مقدماتی طناب زنی را نشان می دهد.
بهداشت و تغذیه ورزشی	آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه در ورزش و رعایت آنها	۱۷	بکارگیری اصول بهداشتی و تغذیه ای در بازی و ورزش - کفش و لباس ورزشی مناسب - استفاده از مواد غذایی مناسب در ورزش های مختلف (سرعتی و استقامتی) - نوشیدن آب هنگام فعالیت بدنی	خیلی خوب	هنگام بازی و فعالیت بدنی همه اصول بهداشتی و تغذیه ای را رعایت می کند.
				خوب	هنگام بازی و فعالیت بدنی بیشتر اصول بهداشتی و تغذیه ای را رعایت می کند.
				قابل قبول	هنگام بازی و فعالیت بدنی با راهنمایی معلم بیشتر اصول بهداشتی و تغذیه ای را رعایت می کند.
				نیاز به آموزش	هنگام بازی و فعالیت بدنی برای رعایت اصول بهداشتی و تغذیه ای به کمک معلم نیاز دارد.

^۸ - به عنوان نمونه ابتدا مسیر ۵ متری را با طناب زدن طی می کند و سپس به بازی طناب زدن شمع گل پروانه سه نفره اضافه می شود و در فعالیت گروهی شرکت می کند.

				- تشخیص عوارض نشستن، ایستادن و راه رفتن نادرست و به کارگیری الگوهای مناسب بدنی در امور روزمره	
ایمنی در ورزش	آگاهی از اصول ایمنی در ورزش و رعایت آنها	۲۱	رعایت اصول ایمنی هنگام بازی و فعالیت بدنی . گرم کردن بدن قبل از بازی و ورزش . پرهیز از هل دادن . تشخیص موانع موجود در محیط بازی . تشخیص محیط های بازی پرخطر و انتخاب محیط های بازی امن - تشخیص وسایل و ابزار خطر آفرین در بازی و ورزش و استفاده از پوشش های محافظ	خیلی خوب	هنگام بازی و فعالیت بدنی همه اصول ایمنی را رعایت می کند.
				خوب	هنگام بازی و فعالیت بدنی بیشتر اصول ایمنی را رعایت می کند .
				قابل قبول	هنگام بازی و فعالیت بدنی با راهنمایی معلم، بیشتر اصول ایمنی را رعایت می کند .
				نیاز به آموزش	هنگام بازی و فعالیت بدنی برای رعایت اصول ایمنی به کمک معلم نیاز دارد.
شرکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	علاقه مندی و مشارکت در بازی ها و فعالیت های ورزشی	تمام دروس و بازی های آموزشی کتاب ضمیمه	نشان دادن ویژگی های رشد عاطفی و اجتماعی در بازی و ورزش . اشتیاق و علاقمند بودن به فعالیت بدنی و بازی . داشتن روحیه جمعی و کارگروهی . مسئولیت پذیر بودن . رعایت حقوق دیگران . احترام به معلم و همبازی	خیلی خوب	هنگام شرکت در انواع بازی و فعالیت های ورزشی همه ویژگی های رشد عاطفی و اجتماعی را از خود نشان می دهد.
				خوب	هنگام شرکت در انواع بازی و فعالیت های ورزشی بیشتر ویژگی های رشد عاطفی و اجتماعی را از خود نشان می دهد.
				قابل قبول	هنگام شرکت در انواع بازی و فعالیت های ورزشی با راهنمایی معلم، بیشتر ویژگی های رشد عاطفی و اجتماعی را از خود نشان می دهد.
				نیاز به آموزش	هنگام شرکت در انواع بازی و فعالیت های ورزشی برای نشان دادن ویژگی های رشد عاطفی و اجتماعی به کمک معلم نیاز دارد.

پایه تحصیلی: ششم					
عنوان کارنامه	دروس	اهداف کلی	نشانه های تحقق	سطوح عملکرد	
آمادگی جسمانی	فصل سوم راهنمای معلم (صفحه ۳۹-۶۰)	بهبود قدرت و استقامت عضلانی	- انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه (۱۲ تا ۱۵ تکرار درازو نشست، ۱۲ تا ۱۵ تکرار شنای سوندی با زانو روی زمین، ۵ پرتاب توپ طبی دو کیلویی از داخل سینه و بالای سر و...) - انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات پایین تنه (۸ تا ۱۲ تکرار حرکت کانگورو، پرش جفت از روی ۶ مانع کوتاه ۲۰ سانتی متری و ...)	خیلی خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه پیشرفت دارد ،همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت، بدون لرزش دست ها ، پا ها و تنه آنها را انجام دهد ^۱ .
				خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با لرزش خفیف دست ها ، پا ها و تنه آن ها را انجام دهد.
				قابل قبول	در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با لرزش زیاد در دست ها ، پاها و تنه آن ها را انجام دهد.
				نیاز به آموزش	برای انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت قدرت و استقامت عضلات بالاتنه به کمک معلم نیاز دارد.
	فصل سوم راهنمای معلم (صفحه ۳۹-۶۰)	بهبود استقامت قلبی-تنفسی	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی (۴ دقیقه راه رفتن و دویدن دور زمین والیبال، دویدن ایستگاهی و ...)	خیلی خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت و حفظ سرعت یکنواخت به پایان می رساند ^۲ .
				خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت و کم و زیاد کردن سرعت پایان می رساند.
				قابل قبول	در انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت و کم و زیاد کردن سرعت و توقف های مکرر به پایان می رساند.
				نیاز به آموزش	برای انجام انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت استقامت قلبی - تنفسی به کمک معلم نیاز دارد.
	فصل سوم راهنمای معلم	بهبود انعطاف پذیری	انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه (۸ تا ۱۰ ثانیه حرکات کششی عضلات دو سر و سه سر بازوئی، عضلات سینه ای، عضلات شکم و...)	خیلی خوب	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و همه آن ها را با نمایش صحیح حرکت و بیش از دامننه حرکتی هدف انجام می دهد ^۳ .
				خوب	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و بیشتر آن ها را با نمایش صحیح حرکت در دامننه حرکتی هدف انجام می دهد.

^۱ - به عنوان نمونه حرکت تحمل وزن بدن بر روی پنجه پاها و ساعد ها به مدت ۳۰ ثانیه را بدون لرزش دست ها و پا ها و به شکل کامل انجام می دهد (در این حرکت در وضعیتی که ساعد ها به موازات شانه با زاویه ۹۰ درجه بر روی زمین قرار می گیرد و پنجه پاها با زمین در تماس است در حالی که پشت و کمر و باسن صاف و در یک راستا قرار دارد وزن بدن تحمل می شود).

^۲ - به عنوان نمونه، حرکت پله را با سرعت یکنواخت تا ۴ دقیقه انجام می دهد (در این حرکت، فرد از پله یا نیمکتی با ارتفاع ۲۰ سانتی متر بالا و پایین می رود به طوری که اول پای راست، بعد پای چپ روی پله قرار می گیرد. بعد از قرار دادن هر دو پا روی پله، اول پای راست بعد پای چپ روی زمین قرار می گیرد سپس سیکل گا برداری بعدی با پای چپ شروع می شود و به همین صورت فعالیت ادامه می باید).

	صفحه (۳۹-۶۰)		انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات پائین تنه (۸ تا ۱۰ ثانیه حرکات کششی عضلات همسترینگ، چهار سر و سרینی ها و...)	قابل قبول	در انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه پیشرفت دارد و برخی از آن ها را با نمایش صحیح حرکت در دامنه حرکتی هدف انجام می دهد.
				نیاز به آموزش	برای انجام صحیح انواع بازی و فعالیت های سبک تقویت انعطاف پذیری عضلات بالاتنه به کمک معلم نیاز دارد.
	فصل چهارم راهنمای معلم (صفحه ۸۰-۶۲)	کسب مهارت پایه دو سرعت امدادی	- اجرای صحیح مهارت دو سرعت مارپیچ امدادی - حلقه یا چوب امدادی را به درستی تحویل می گیرد (بدون انداختن آن بر روی زمین) - مسیر مشخص شده را با حمل بدون سقوط چوب یا حلقه امدادی را با سرعت طی می کند. - حلقه یا چوب امدادی را به درستی به نفر بعدی تحویل می دهد. - انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دو سرعت امدادی (دو مارپیچ امدادی، دو امدادی سرعت، دو سرعت با مانع و تعویض امدادی و ...)	خیلی خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دو سرعت امدادی پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت دو سرعت امدادی را نشان می دهد. ^۴
				خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دو سرعت امدادی پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت دو سرعت امدادی را نشان می دهد.
				قابل قبول	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دو سرعت امدادی پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم ، بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت دو سرعت امدادی را نشان می دهد.
				نیاز به آموزش	برای انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دو سرعت امدادی به کمک معلم نیاز دارد و برخی از نشانه های الگوی صحیح مهارت دو سرعت امدادی را نشان می دهد.
	فصل چهارم	کسب مهارت	اجرای صحیح مهارت دو سرعت با مانع	خیلی خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دو سرعت با مانع پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت دو سرعت با مانع را نشان می دهد. ^۵

^۳ - به عنوان نمونه در حرکت رساندن دست ها به پاها در وضعیت نشسته با پاهای کشیده و جفت می تواند ، بدون خم کردن زانو ، مچ دست را از پاها عبور دهد. (در این حرکت در وضعیت نشسته بر روی زمین، پاها را جفت و کاملاً کشیده با پنجه های رو با بالا در کنار هم قرار می دهد و بدون خم کردن زانو، مچ دست های خود را از روی پنجه پاها عبور داده و ۴ ثانیه مکث می کند).

^۴ . به عنوان نمونه می تواند در یک مسیر مشخص شده دو امدادی (مارپیچ، مستقیم، از بین موانع) به سرعت دویده و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت دو سرعت امدادی را نشان دهد.

^۵ - به عنوان نمونه می تواند یک مسیر ۱۰ متری به سرعت بدود و سپس از روی ۴ مانع کوتاه ۲۰ سانتی که با فاصله ۵ متر از یکدیگر قرار دارند، با سرعت بدود و از خط پایان در فاصله ۴ متری آخرین مانع بگذرد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت دو سرعت با مانع را نشان دهد. .

مهارت های ورزشی پایه (دو و میدانی)	راهنمای معلم (صفحه ۸۰-۶۲)	پایه دو سرعت با مانع	- نزدیک شدن به مانع اول با سرعت یکنواخت - پرش با پای ترجیحی و عبور از روی مانع، همراه با خم کردن پای دیگر (عدم تعویض پای اتکا در طول مسیر) - یکسان بودن تعداد گام های بین موانع - پرش با یک پا و فرود روی پای دیگر • انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دو سرعت با مانع (دو سرعت با مانع، دو سرعت با مانع امدادی و ...)	خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دو سرعت با مانع پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت دو سرعت با مانع را نشان می دهد
				قابل قبول	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دو سرعت با مانع پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت دو سرعت با مانع را نشان می دهد
				نیاز به آموزش	برای انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت دو سرعت با مانع، به کمک معلم نیاز دارد و برخی از نشانه های الگوی صحیح مهارت دو سرعت با مانع را نشان می دهد.
	فصل چهارم راهنمای معلم (صفحه ۸۰-۶۲)	کسب مهارت پایه پرش طول	• اجرای صحیح مهارت پرش طول با سرعت به سمت محل پرش می دود پای اتکا خود را در محل مشخص شده قرار می دهد روی یک پا می پرد بر روی دوتا فرود می آید • انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرش طول (پرش جفتی ضربدری، پرش با تعیین جای پای اتکا، پرش با دورخیز بلند و ...)	خیلی خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرش طول پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت پرش طول را نشان می دهد. ^۶
				خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرش طول پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پرش طول را نشان می دهد.
				قابل قبول	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرش طول پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر نشانه های الگوی صحیح مهارت پرش طول را نشان می دهد.
				نیاز به آموزش	برای انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرش طول به کمک معلم نیاز دارد و برخی از نشانه های الگوی صحیح مهارت پرش طول را نشان می دهد..
			• اجرای صحیح مهارت پرتاب نیزه	خیلی خوب	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب نیزه پیشرفت دارد و همه نشانه های الگوی صحیح مهارت پرتاب نیزه را نشان می دهد. ^۷

^۶. به عنوان نمونه می تواند در یک مسیر ۱۰ متری دویده و با رسیدن به منطقه مشخص شده، پرش طول را انجام داده و همه ویژگی های الگوی صحیح پرش طول را نشان دهد.

^۷. به عنوان نمونه می تواند ضمن حمل نیزه، در یک مسیر ۵ متری با سرعت دویده و با رسیدن به محل مشخص شده، نیزه را پرتاب کرده و همه نشانه های الگوی صحیح پرتاب نیزه را نشان دهد

	فصل چهارم راهنمای معلم (صفحه ۸۰-۶۲)	کسب مهارت پایه پرتاب نیزه	- نیزه را در کنار بدن پایین تر از کمر با دست بازگرفته و با سرعت به سمت محل پرتاب می دود. - پای مخالف دست پرتاب را در منطقه مشخص شده قرار می دهد. - با بالا آوردن دست و خم کردن آرنج نیزه را از بالای شانه پرتاب می کند به طوری که آرنج کاملاً باز شود. - حرکت دست پرتاب به سمت عقب و پایین ادامه پیدا می کند. • انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب نیزه (پرتاب نیزه موشکی، پرتاب توپ با یک دست، پرتاب نیزه و ...)	خوب قابل قبول نیاز به تلاش	در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب نیزه پیشرفت دارد و بیشتر نشانه های الگوی صحیح پرتاب نیزه طول را نشان می دهد. در انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب نیزه پیشرفت دارد و با راهنمایی معلم بیشتر نشانه های الگوی صحیح پرتاب نیزه طول را نشان می دهد. برای انجام انواع بازی و فعالیت های کسب مهارت پرتاب نیزه به کمک معلم نیاز دارد و برخی از نشانه های الگوی صحیح پرتاب نیزه طول را نشان می دهد.
ایمنی، بهداشت و تغذیه در فعالیت بدنی	فصل سوم راهنمای معلم (صفحه ۴۲-۳۹)	درک و بکارگیری ایمنی، بهداشت و تغذیه در ورزش و فعالیت بدنی	• رعایت اصول تغذیه، ایمنی و بهداشتی در ورزش و فعالیت بدنی و انتخاب رفتارهای سالم . تغذیه مطلوب در هنگام ورزش . تغذیه مناسب در هنگام فعالیت بدنی . بهداشت فردی (نداشتن زیور آلات، همراه داشتن قمقمه شخصی، مصرف نکردن غذا دو ساعت قبل از ورزش، خواب کافی و...) . پرهیز از فریاد زدن در محیط ورزشی . رعایت نظم و مقررات عمومی . گرم کردن در شروع فعالیت و سرد کردن بعد از اتمام فعالیت بدنی . داشتن پوشش ورزشی مناسب	خیلی خوب خوب قابل قبول	هنگام بازی و فعالیت بدنی همه اصول ایمنی را رعایت می کند. هنگام بازی و فعالیت بدنی بیشتر اصول ایمنی را رعایت می کند . هنگام بازی و فعالیت بدنی با راهنمایی معلم، بیشتر اصول ایمنی را رعایت می کند .

