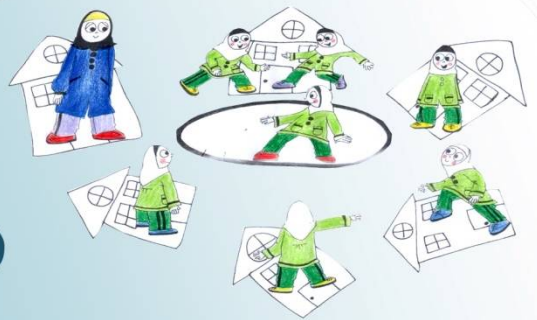




وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

دفتر کار درس تربیت بدنی



دوره تحصیلی ابتدایی - دوره اول و دوم

در مسیر توسعه و تدوین برنامه درسی تربیت بدنی مدارس و بر اساس بند ۵-۵ سیاستهای 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 که طی اجرای چهار ساله آن در مدارس و برگزاری دو دوره جشنواره آن از استقبال مناسبی برخوردار بوده است. این اقدام که با انگیزه تسهیل و نظم بخشی به مدیریت و اداره کلاس های تربیت بدنی انجام شده، نوید دیگری را برای رشد و شکوفایی این درس و تاثیرات ارزنده آن بر ابعاد شناختی، روانی - حرکتی و عاطفی دانش آموزان به همراه داشته است. در سال تحصیلی جدید دفاتر کار دوره های تحصیلی همانند سابق با در نظر گرفتن برنامه درسی ملی (مندرج در سایت وزارت آموزش و پرورش: <http://www.medu.ir>) و کتاب های جدید التألیف دروس تربیت بدنی (مندرج در سایت دفتر تألیف: <http://www.talif.sch.ir>) و پیشنهادات و اصلاحات کارشناسان استان ها و تعدادی از معلمان باتجربه، اصلاح و تنظیم گردید.

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 افزایش داده و به اقتدار و مدیریت اجرایی وی می انجامد. 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 هرگونه 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 بیانجامد، مورد توجه است.

امید است معلمان عزیز از این اقدام مؤثر و ضروری، مانند گذشته استقبال نموده و در طول اجرای آن، نظرات و پیشنهادهای اصلاحی خود را از طریق ایمیل به sports@medu.ir به این گروه اعلام نمایند.

گروه برنامه ریزی درس تربیت بدنی

کار برگ اطلاعات آموزشگاه ها و معلم تربیت بدنی

نام استان شهرستان / منطقه / نام آموزشگاه

دوره تحصیلی تعداد کلاس ها آمار تعداد کل دانش آموزان

نام و نام خانوادگی معلم تربیت بدنی سنوات خدمت سال

مدرک تحصیلی رشته تحصیلی

میزان ساعات تدریس در آموزشگاه : موظف ساعت غیر موظف ساعت

آدرس و تلفن آموزشگاه

برنامه هفتگی درس تربیت بدنی

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

۱. ضرورت اطلاع از سلامت دانش آموزان: بررسی وضعیت سلامتی و بیماری های دانش آموزان و تکمیل و تایید نمون برگ آگاهی از سلامتی (نمون برگ شماره یک) توسط اولیای آنها با همکاری مدیر آموزشگاه امری کاملاً ضروری است.
۲. فوریت های پزشکی: تهیه و در دسترس قراردادن کپسول آتش نشانی و جعبه کمک های اولیه ای که دارای وسایل و مواد ضروری مورد نیاز حوادث و سوانح باشد، از اولویت های کاری آموزشگاه محسوب می شود که احتیاج به پیگیری دارد. همچنین رعایت اصول کمک های اولیه در امداد رسانی به دانش آموزان صدمه دیده باعث خواهد شد که این گونه افراد با مشکلات کمتری روبروشوند، 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 مورد توصیه است.
۳. اولین مراقب دانش آموز خود او: دانش آموزان نسبت به مسؤولیت های شخصی در برابر سلامتی خود و عواقب بی احتیاطی اجرای ناشیانه مهارت ها، استفاده نادرست از وسایل و امکانات ورزشی و فشار بیش از حد به بدن، توجیه شوند.
۴. مسؤولیت فردی دانش آموز در برابر دیگران: تفهیم دانش آموز به اینکه اگر مسبب ایجاد خطر و آسیب به سایرین باشد از نظر قوانین حقوقی، خود نیز مسؤول پاسخگویی است. بازی خطرناک، عدم رعایت قوانین و مقررات بازی و هر گونه درگیری از مصادیق بی احتیاطی و مسؤولیت آور است.
۵. برخورد با دانش آموزان خاطی: فردی که در حین فعالیت ورزشی جوانب ایمنی و احتیاطی را مراعات نمی نماید 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 فعالیتها، 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 لازم است مسطح و هموار بوده و از اصطکاک لازم برای جلوگیری از سر خوردن برخوردار باشد، بنابراین در صورت لزوم شن و خاک پراکنده در حیاط با پیگیری مدیر آموزشگاه بطور متناوب جمع آوری، سطح موزائیک ها آجدار و چاله ها، پستی بلندی های شدید، راه آب های خطرناک و... با آسفالت یا ملات مناسب لکه گیری و هموار شود.
۱۰. حریم ایمنی زمین های ورزشی: حتی الامکان رعایت حد و حدود مناسب و منطقی هر زمین ورزشی با سایر زمین ها، دیوار، باغچه، سکو، سطل زباله، آبخوری، سرویس بهداشتی و هر گونه مانع دیگر رعایت شود.
۱۱. مناسب بودن وسایل ورزشی: استفاده از وسائل ورزشی استاندارد، متناسب با هر رشته ورزشی، سن و جنسیت دانش آموزان از اصول آموزشی لازم الاجراست.
۱۲. 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. بعمل آوری آزمون بدون تمرین کافی (در آموزشگاه و منزل) اقدامی از جهت علمی نادرست و نوعی بی مبالایی در حفظ سلامت دانش آموز محسوب می شود.
۱۳. بشتکار در تامین نیازها: اگر چه مدیران مدارس خود را مسؤول تامین امکانات لازم و ضروری برای تعلیم و تربیت دانش آموزان می دانند و در این زمینه از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نمی ورزند، ولی به خاطر داشته باشیم این عزیزان مسؤول، با مشکلات و توقعات مختلفی روبرو هستند. شاید نتوان انتظار داشت که همه نیازهای مهم و ضروری تربیت بدنی همانند سایر دروس به سرعت و در حد مطلوب توسط مدیر برآورده شود ولی آنچه مسلم است، جدیت و پیگیری شما همکار عزیز و تلاش برای متقاعد نمودن مدیر آموزشگاه قطعاً نتیجه بخش خواهد بود.

نظر به اینکه فراهم آوردن محیطی ایمن و پاک یکی از مسائل مهم و اساسی در درس تربیت بدنی می باشد، لذا جهت پیشگیری از هر نوع حادثه ای ناخواسته در ساعات درس تربیت بدنی آموزشگاه، توجه حضرت تعالی را به چک لیست زیر جلب می نمایم. خواهشمند است نسبت به موارد مشخص شده اقدامات لازم را مبذول فرمایید.

ردیف	موارد مورد ارزیابی	بلی	تاحدودی	خیر	توضیحات
۱	جعبه کمک های اولیه کامل و در دسترس است.				
۲	کف راهرو ها و صحن حیاط فاقد فرورفتگی ، برآمدگی ، شیار یا درز است.				
۳	کف و دیوارها فاقد اجسام سخت، برنده و خطرناک هستند.				
۴	تمامی پنجره ها سالم و دارای حفاظ مناسب هستند.				
۵	دیوارهای اطراف محیط مدرسه دارای فنس سالم و مناسب می باشد.				
۶	در اطراف پله ها و محیط های مرتفع نرده های مناسب نصب شده است.				
۷	سیم های برق و لوله های گاز محوطه حیاط آموزشگاه کاملا سالم و فاقد خطر هستند.				
۸	وسایل و اجسام خطرناک در محوطه حیاط وجود ندارد.				
۹	آیا موانع خطرزا با ضربه گیر محافظت شده اند؟				
۱۰	آیا بین زمین بازی و پارکینگ مدرسه فاصله ایمنی رعایت شده است؟				
۱۱	تیرک های دروازه، میله های والیبال، بسکتبال و... ثابت و فاقد برآمدگی و تیزی هستند.				
۱۲	اطراف میله ی والیبال و بخش های خطرناک با بافت اسفنجی مناسب پوشانده شده است.				
۱۳	خطوط زمین ها استاندارد و با رعایت حریم مناسب نسبت به دیوارهای اطراف ترسیم شده است.				
۱۴	تمامی تجهیزات و وسایل ورزشی مناسب و استاندارد می باشند(مثلا باد توپ).				
۱۵	دروازه ها، بسید بسکتبال و میله والیبال دارای تور سالم می باشند.				

خواهشمند است نسبت به برطرف کردن موارد معیوب زیر اقدامات لازم را فوراً صورت دهید.

- ۱
- ۲
- ۳

مهر و امضاء مدیر آموزشگاه:

امضاء معلم تربیت بدنی :

نمون برگ ثبت وضعیت دانش آموزان مصدوم و آسیب دیده در کلاس درس تربیت بدنی

ردیف	نام و نام خانوادگی	کلاس	ساعت	تاریخ مصدومیت	نوع مصدومیت	اقدامات انجام شده	مدت زمان استراحت با نظر پزشک	زمان شروع فعالیت
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								

امضاء معلم تربیت بدنی

مهر و امضاء مدیر آموزشگاه.....

ردیف	وسیله	خریداری شده	عدم خریداری	توضیحات (هزینه، نوع و...)
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				

امضاء معلم تربیت بدنی :

مهر و امضاء مدیر آموزشگاه:

ردیف	موضوع بخشنامه	شماره و تاریخ بخشنامه	تاریخ وصول	شرح اقدامات انجام شده یا مورد نیاز توسط معلم و آموزشگاه
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				

امضاء معلم تربیت بدنی :

مهر و امضاء مدیر آموزشگاه:

نمون برگ ثبت صورت جلسه کمیته ورزش شورای آموزشگاه.....

عنوان جلسه :	شماره جلسه :
	تاریخ جلسه :
مکان جلسه :	زمان شروع و پایان: از ساعت تا

الف) دستور جلسه :

ردیف	عناوین موضوعات مطروحه	مسئول ارایه

ب) خلاصه مذاکرات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ج) مصوبات جلسه : تصمیمات اتخاذ شده شماره جلسه: تاریخ جلسه:

ردیف	شرح مصوبات و تصمیمات	مسئول پیگیری	با همکاری	موعد زمانی برای اقدام

نام و امضاء منشی جلسه :

د) اسامی و تایید اعضای شرکت کنندگان در کمیته ورزش شورای آموزشگاه:

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت	محل امضاء	ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت	محل امضاء
۱		مدیر آموزشگاه		۵	سرگروه ورزشی		
۲		معاون پرورشی و تربیت بدنی		۶	سرگروه ورزشی		
۳		دبیر تربیت بدنی		۷	سرگروه ورزشی		
۴		نماینده انجمن اولیاء		۸			

مهر و امضاء مدیر آموزشگاه.....

توجه: در طول سال تحصیلی حداقل ۳ جلسه باید تشکیل گردد.

پیشنهادی زمانبندی یک جلسه ساعت درس تربیت بدنی دوره ابتدایی جدول

شرح فعالیت های پیش بینی شده	زمان اختصاص داده شده (نسبت به کل زمان یک جلسه)	موضوع درس
<ul style="list-style-type: none"> ✓ حضور و غیاب ✓ توجه به نکات بهداشتی و ایمنی ✓ تعویض لباس ✓ صف بندی ✓ آماده نمودن وسایل و محیط ورزشی 	۱۰ درصد	آمادگی سازمانی
<ul style="list-style-type: none"> ✓ انواع دویدن ها و نرمش های (عمومی) ✓ انواع تمرینات و نرمش های مرتبط با هدف های آموزشی(اختصاصی) 	۱۵ درصد	گرم کردن
<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش و تمرین طبق طرح درس ✓ ثبت مهارت های آموزش داده شده در دفتر روزانه 	۳۰ درصد	آموزش مهارت ها و تمرین
<ul style="list-style-type: none"> ✓ تقسیم بندی دانش آموزان متناسب با فضای موجود در آموزشگاه ✓ انجام فعالیت با نظارت معلم(اجرای طرح ملی) 	۴۰ درصد	فعالیت های آزاد ورزشی
<ul style="list-style-type: none"> ✓ حرکات آرام دویدن - راه رفتن - تمرینات کششی و نفس گیری ✓ جمع آوری وسایل ✓ شستن دست و صورت ✓ برگشت به کلاس ✓ تعویض لباس و آمادگی برای کلاس بعدی 	۵ درصد	سرد کردن و برگشت به حالت اولیه

اهداف درس تربیت بدنی پایه اول تا ششم ابتدایی

ملاحظات:

- ۱- کلیه آموزگاران موظفند برای تدریس از کتاب راهنمای معلم استفاده کنند.
- ۲- نشانه های تحقق در کتاب راهنمای معلم تدوین شده است و همچنین در پورتال معاونت تربیت بدنی و سلامت بارگذاری شده است.
- ۳- در هنگام اجرا لازم است به تفاوت های فردی دانش آموزان توجه گردد.

ردیف	نام و نام خانوادگی	شماره جلسات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	خلاصه فعالیت هر جلسه
		تاریخ جلسات	عنوان درس	وضعیت جسمانی													
۱																	
۲																	
۳																	
۴																	
۵																	
۶																	
۷																	
۸																	
۹																	
۱۰																	
۱۱																	
۱۲																	
۱۳																	
۱۴																	
۱۵																	
۱۶																	
۱۷																	
۱۸																	
۱۹																	
۲۰																	
۲۱																	
۲۲																	
۲۳																	
۲۴																	
۲۵																	
۲۶																	
۲۷																	
۲۸																	
۲۹																	
۳۰																	
۳۱																	
۳۲																	
۳۳																	
۳۴																	

نتیجه آمادگی جسمانی		حرکات پایه یا مهارت های ورزشی														
		نتیجه حرکات پایه یا مهارت های														
سطح عملکرد	ن	خ	ق	خ	ق	خ	ق	خ	ق	خ	ق	خ	ق	خ	ق	خ
	خ															۱
	خ															۲
	خ															۳
	خ															۴
	خ															۵
	خ															۶
	خ															۷
	خ															۸
	خ															۹
	خ															۱۰
	خ															۱۱
	خ															۱۲
	خ															۱۳
	خ															۱۴
	خ															۱۵
	خ															۱۶
	خ															۱۷
	خ															۱۸
	خ															۱۹
	خ															۲۰
	خ															۲۱
	خ															۲۲
	خ															۲۳
	خ															۲۴
	خ															۲۵
	خ															۲۶
	خ															۲۷
	خ															۲۸
	خ															۲۹
	خ															۳۰
	خ															۳۱
	خ															۳۲
	خ															۳۳
	خ															۳۴

خ- خ: خیلی خوب خ: خوب ق- ق: قابل قبول ن- ن: نیاز به آموزش و تلاش بیشتر
 ملاحظات: کاربرگ ارزشیابی بر اساس جدول اهداف هر پایه تحصیلی کتاب راهنمای ارزشیابی توصیفی دوره ابتدایی انجام گیرد (جدول اهداف در سایت معاونت تربیت بدنی و سلامت به آدرس www.shs.medu.ir درج شده است).

کاربرگ ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی پایه ی کلاس

نام و نام خانوادگی				بهداشت و تغذیه ورزشی				ایمنی در ورزش				شرکت در بازی های و فعالیت های				ردیف
ن	و	ن	ن	ن	و	ن	ن	ن	و	ن	ن	ن	و	ن	ن	
																۱
																۲
																۳
																۴
																۵
																۶
																۷
																۸
																۹
																۱۰
																۱۱
																۱۲
																۱۳
																۱۴
																۱۵
																۱۶
																۱۷
																۱۸
																۱۹
																۲۰
																۲۱
																۲۲
																۲۳
																۲۴
																۲۵
																۲۶
																۲۷
																۲۸
																۲۹
																۳۰
																۳۱
																۳۲
																۳۳
																۳۴

نام معلمآموزشگاه.....دوره تحصیلی.....

ردیف	موضوع طرح یا ابتکار	شرح مختصر	پیش بینی نتایج حاصل از اجرای طرح یا ابتکار پیشنهادی
۱			
۲			
ردیف	موضوع پیشنهاد	شرح مختصر پیشنهاد	علت ارائه پیشنهاد
۱			
۲			

امضاء معلم تربیت بدنی



پروردگارا ! به من بدن سالم و قوت و نیرو در بدن عنایت فرما.

امام سجاد (ع)

