

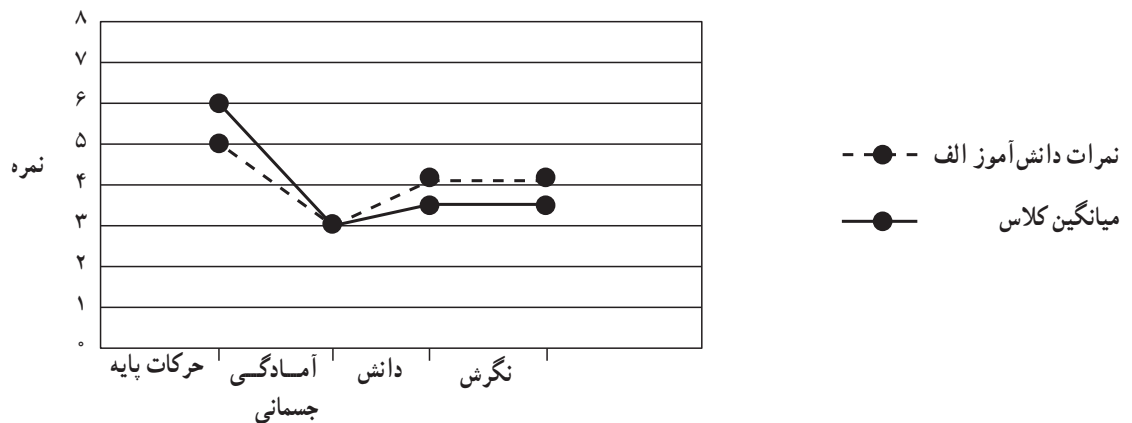
نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورد اندازه‌گیری: توصیف کمی رفتارها با درج نمره‌ی دانش‌آموز در کارنامه‌های پایانی صورت می‌گیرد و به اطلاع اولیا و دانش‌آموزان می‌رسد.

برای توصیف کیفی رفتارها در این درس، از میانگین عملکرد رفتار و نمودار استفاده می‌شود. برای تکمیل این فرم، ابتدا عملکرد هر دانش‌آموز در چک‌لیست رفتار در هریک از درجات خوب، متوسط و ضعیف علامت‌گذاری (×) می‌شود. سپس علایم تبدیل به نمره شده و در فهرست فعالیت‌های دانشی و مهارتی ثبت می‌شود. پس از آن، میانگین نمره‌ی کلاس در هریک از بخش‌های حرکات پایه و وضعیت بدنی، آمادگی جسمانی و دانشی تشخیص داده می‌شود. نموداری مانند نمودار زیر رسم می‌شود و

جایگاه هر دانش‌آموز نسبت به میانگین کلاس تعیین می‌گردد.
مثال:

نمرات دانش‌آموز «الف»	
۵	بخش حرکات پایه و وضعیت بدنی
۳	بخش آمادگی جسمانی
۴	بخش دانش
۴	بخش نگرشی

تذکر: نمرات توصیفی صرفاً به شناخت معلم از عملکرد دانش‌آموز در طی سال و ارائه‌ی گزارش توصیفی (طبق فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز) به اولیای محترم اختصاص دارد. نمرات مندرج در کارنامه برای هر نوبت باید به روش ارزش‌یابی پایانی از طریق آزمون عملی و شفاهی منظور شود.



فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس تربیت بدنی به اولیا

نام و نام خانوادگی: کلاس: مدرسه:

نوبت گزارش: مهر و آبان آذر و دی بهمن و اسفند فروردین و اردیبهشت

ولی محترم

ضمن عرض سلام، بدین وسیله میزان پیشرفت فرزند عزیزتان در این درس به شرح زیر اعلام می‌شود:

موضوع	عملکرد	پیشرفت قابل ملاحظه داشته است	تا حدودی پیشرفت داشته است	در حال حاضر آشکار نیست
دانش				
حرکات پایه				
آمادگی جسمانی				
نگرش				

نحوه‌ی ارتقا یا شرط قبولی دانش آموز:

الف — دانش‌آموزانی که در مجموع نمرات عملی و شفاهی حد نصاب نمره‌ی ۱۰ را در خرداد ماه کسب نمایند، قبول محسوب می‌شوند.

ب — در صورتی که دانش‌آموزی حد نصاب ۱۰ نمره را در خرداد کسب نکند، ملزم به شرکت در امتحان شفاهی و عملی در شهریور ماه همان سال تحصیلی است.

پ — دانش‌آموزانی که به علت معلولیت، توانایی انجام برخی از فعالیت‌ها را ندارند، از امتحان آن بخش معاف می‌شوند و نمره‌ی آن به بخش‌هایی که قادر به انجام آن هستند، تعلق می‌گیرد.

ت — دانش‌آموزی که به علت معلولیت و بیماری مزمن — البته با تأیید پزشک متعهد — قادر به انجام هیچ‌یک از مواد امتحانی عملی نباشد، نمره‌ی آن به بخش‌های شفاهی تعلق می‌گیرد.

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه پنجم	پایه چهارم	پایه سوم	پایه دوم	پایه اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
۱- آگاهی از ایستادن و خستگی ۲- آگاهی از نشستن و بیماری ۳- آگاهی از عوارض بد ۴- آگاهی از لوازم مناسب خواب ۵- آگاهی از فعالیت و ورزش در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی	۱- آگاهی از ایستادن، استخوان‌ها و عضلات ۲- آگاهی از نشستن، استخوان‌ها و عضلات ۳- آگاهی از راه رفتن و عملکرد استخوان‌ها و عضلات ۴- آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی و ورزش	۱- آگاهی از ایستادن و فعالیت ورزشی ۲- آگاهی از نشستن و اندازه‌های میز و صندلی ۳- آگاهی از انواع راه رفتن، حمل اشیا ۴- آگاهی از فرم صحیح بدن در انواع بازی و ورزش ۵- آگاهی از حرکت‌های خطرناک و ممنوع برای گردن و کمر	۱- آگاهی از مصرف انرژی ۲- آگاهی از شکل صحیح راه رفتن، وضعیت سر، دست‌ها و پاها و تنه ۳- آگاهی از شکل صحیح دویدن، فرم دست‌ها، پاها، سر و گردن و تنه ۴- آگاهی از دامنه‌ی حرکتی مفاصل ۵- آگاهی از محدودیت‌های حرکتی در مفاصل اصلی و عمده‌ی بدن	۱- آگاهی از شکل صحیح ایستادن در مقابل اشکال غلط آن ۲- آگاهی از شکل صحیح نشستن در حالات مختلف (روی زمین، روی صندلی، پشت میز) در مقابل اشکال غلط آن‌ها ۳- آگاهی از شکل صحیح راه رفتن در مقابل شکل غلط آن ۴- آگاهی از شکل صحیح خوابیدن بر روی تخت و روی زمین در مقابل اشکال غلط آن‌ها ۵- آگاهی از شکل صحیح دویدن در مقابل شکل غلط آن	۱- آگاهی از حرکات پایه و وضعیت‌های بدنی (اطلاع از شکل صحیح بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن، آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود)
۶- آگاهی از جاده‌ی تندرستی	۵- آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی ۶- آگاهی از آزمون‌های دوی ۵۴۰ متر، انعطاف پذیری، دراز و نشست، بارفیکس	۶- آگاهی از ارتباط آمادگی جسمانی و تندرستی ۷- آگاهی از عواملی که آمادگی جسمانی را کاهش می‌دهند.	۶- آگاهی از نحوه‌ی کسب آمادگی جسمانی ۷- آگاهی از آزمون چابکی ۸- آگاهی از آزمون تعادل	۶- آگاهی از آمادگی جسمانی ۷- آگاهی از پرش زیگزاگ ۸- آگاهی از دوی سرعت	۲- آگاهی از آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های آن

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم	پایه‌ی اوّل	پایه‌ی دوّم	پایه‌ی سوّم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی پنجم
۳- آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت ورزشی (برخی از اصول اساسی استفاده از موادّ غذایی، اهمیت کنترل وزن بدن)	۹- آگاهی از غذاهای مطلوب ۱۰- آگاهی از آشامیدنی‌های سالم	۹- آگاهی از زمان نوشیدن آب ۱۰- آگاهی از محاسن وزن مناسب بدن	۸- آگاهی از زمان صرف غذا و فعالیت ۹- آگاهی از نحوه‌ی نوشیدن آب در زمان فعالیت ۱۰- آگاهی از موادّ غذایی سازنده مثل کلسیم ۱۱- آگاهی از معایب چاقی و سنگینی وزن ۱۲- آگاهی از مشکلات فرد چاق	۷- آگاهی از موادّ غذایی مورد نیاز بدن ۸- آگاهی از آب و تنظیم دمای بدن ۹- آگاهی از کنترل وزن و غذا ۱۰- آگاهی از کنترل وزن و سلامتی ۱۱- آگاهی از نحوه‌ی کنترل بدن و نقش ورزش، رژیم غذایی در آن	۷- آگاهی از موادّ غذایی و رشته‌های ورزشی ۸- آگاهی از نقش آب در فعالیت‌های بدنی و ورزش ۹- آگاهی از اهمیت کنترل وزن ۱۰- آگاهی از وزن مطلوب ۱۱- آگاهی از چگونگی تعیین وزن مطلوب خود ۱۲- آگاهی از جداول وزن مطلوب ۱۳- آگاهی از وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها
۴- آگاهی از موارد ایمنی (برخی از عوامل ایجاد صدمات ورزشی، رعایت اصول ایمنی)	۱۱- آگاهی از خطر هل دادن یک‌دیگر و عدم تناسب بین همبازی‌ها ۱۲- آگاهی از ضرورت مراقبت اعضای بدن هنگام ورزش و بازی	۱۱- آگاهی از کفش و پوشاک مناسب ۱۲- آگاهی از بازی در محل‌های خطرناک ۱۳- آگاهی از وسایل و امکانات خطرآفرین هنگام ورزش و بازی (پنجره‌ها و شیشه‌ها) ۱۴- آگاهی از نحوه‌ی مراقبت از خود هنگام بازی و ورزش و عدم برخورد با دیگران ۱۵- آگاهی از خطر استفاده از وسایل خطرناک در بازی	۱۳- آگاهی از انواع وسایل خطرآفرین در بازی و ورزش ۱۴- آگاهی از ورزش در زمان بیماری	۱۲- آگاهی از عوامل ایجاد آسیب در اندام‌های بدن ۱۳- آگاهی از اصول ایمنی و سلامتی در ورزش	۱۴- آگاهی از عوامل ایجاد آسیب در مکان‌های مختلف ۱۵- آگاهی از عوامل آسیب‌زا در برخی از رشته‌های ورزشی ۱۶- آگاهی از ورزش‌های ایمن ۱۷- آگاهی از مشکلات عدم رعایت اصول ایمنی ۱۸- آشنایی با اصول ایمنی در برخی ورزش‌ها

اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم	پایه اول	پایه دوم	پایه سوم	پایه چهارم	پایه پنجم
۵- آگاهی از رشته‌های ورزشی رایج آموزشی	۱۳- آگاهی از ورزش‌هایی که با دست انجام می‌گیرند. ۱۴- آگاهی از ورزش‌هایی که با پا انجام می‌گیرند. ۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با دست و پا انجام می‌گیرند.	۱۶- آگاهی از ورزش‌های انفرادی ۱۷- آگاهی از ورزش‌های گروهی و تیمی	۱۵- آگاهی از ورزش‌هایی که با وسیله انجام می‌گیرند. ۱۶- آگاهی از ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌گیرند.	۱۴- آگاهی از مقررات ورزش‌های انفرادی از جهت ابزار و وسایل ۱۵- آگاهی از مقررات ورزش‌های گروهی از جهت ابزار و وسایل	۱۹- آگاهی از فواید ورزش‌ها
۶- آگاهی از اصول تربیت بدنی در حد دبستان				۱۶- آگاهی از مزیت حضور در جمع ۱۷- آگاهی از تلاش برای موفقیت گروهی داشتن ۱۸- آگاهی از مزیت تقویت روحیه‌ی همکاری و ایثار ۱۹- آگاهی از هدف‌هایی که در بُعد شناختی مطرح هستند. ۲۰- آگاهی از هدف‌هایی که در بُعد جسمانی مطرح هستند.	۲۰- آگاهی از عوامل مخال کار گروهی ۲۱- آگاهی از محاسن کار گروهی و تیمی ۲۲- آگاهی از بازدهی بالای کار گروهی ۲۳- آگاهی از کار گروهی و احساس مسئولیت ۲۴- آگاهی از اهداف در ابعاد الهی، عاطفی

اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

پایه پنجم	پایه چهارم	پایه سوم	پایه دوم	پایه اول	پایه‌ها اهداف و مفاهیم
		<p>۱- کسب مهارت در لی‌لی کردن</p> <p>۲- کسب مهارت در جاکالی دادن</p> <p>۳- کسب مهارت در هل دادن</p> <p>۴- کسب مهارت در تاب خوردن</p> <p>۵- کسب مهارت در ضربه زدن با دست و پا</p>	<p>۱- کسب مهارت در پریدن</p> <p>۲- کسب مهارت در به پهلو دویدن (سر خوردن)</p> <p>۳- کسب مهارت در خم شدن</p> <p>۴- کسب مهارت در باز شدن</p> <p>۵- کسب مهارت در دریافت کردن</p>	<p>۱- کسب مهارت در راه رفتن</p> <p>۲- کسب مهارت در دویدن</p> <p>۳- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن</p> <p>۴- کسب مهارت در به پهلو دویدن</p> <p>۵- کسب مهارت در بلند کردن</p> <p>۶- کسب مهارت در پرتاب کردن</p>	<p>۱- کسب مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی، غیرانتقالی، حرکات کنترلی (یعنی دست‌ورزی)</p>
<p>۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات تنه و پاها جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۴- کسب مهارت در به کارگیری تمرین استارت دو با فرمان معلم جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	<p>۱- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۲- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۳- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای عضلات بالانته جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۴- کسب مهارت در به کارگیری دوهای ماکویی، دوهای ۳۰ و ۴۰ متری جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	<p>۶- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۷- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۸- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای ساق پا و عضلات پشت جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۹- کسب مهارت در به کارگیری دوییدن و ایستادن با فرمان معلم جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	<p>۶- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۷- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۸- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای پاها و تنه جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۹- کسب مهارت در به کارگیری پرش زیگزاگ جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۱۰- کسب مهارت در به کارگیری دوییدن از بین موانع جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	<p>۷- کسب مهارت در به کارگیری راه رفتن سریع، دویدن آرام جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۸- کسب مهارت در به کارگیری نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۹- کسب مهارت در به کارگیری حرکات قدرتی و استقامتی برای پاها و تنه جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p> <p>۱۰- کسب مهارت در به کارگیری حفظ تعادل در راه رفتن روی خط مستقیم، مسیرهای متقاطع جهت رسیدن به آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	<p>۲- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی</p>

اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در دوره‌ی تحصیلی ابتدایی

اهداف و مفاهیم پایه‌ها	پایه‌ی اوّل	پایه‌ی دوّم	پایه‌ی سوّم	پایه‌ی چهارم	پایه‌ی پنجم	
۳- کسب مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشگاهی (ورزش‌های گروهی و انفرادی)				۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (بنجه، ساعد، سرویس) (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) (فورهند، بک‌هند، سرویس، اسمش) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی) (استارت نشسته و ایستاده) ۹- کسب مهارت آموزش سه‌گام بسکتبال	۵- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی فوتبال (ارسال، دریافت، دریبل) (پاس، دریافت، شوت) ۶- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی والیبال (بنجه، ساعد، سرویس) (پاس، دریافت، شوت) ۷- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی تنیس روی میز (فورهند، بک‌هند، سرویس) (فورهند، بک‌هند، سرویس، اسمش) ۸- کسب مهارت در مهارت‌های اساسی ژیمناستیک (علت جلو و عقب، بالانس کمکی) (استارت نشسته و ایستاده) ۹- کسب مهارت آموزش سه‌گام بسکتبال	
۴- کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت	۱۱- کسب مهارت در تشخیص اعضای بدن از راه فعالیت ۱۲- کسب مهارت در شناخت صف و ستون از طریق فعالیت	۱۱- کسب مهارت در جهت‌یابی (بالا و پایین، چپ و راست) ۱۲- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (مثلث، مستطیل، مربع)	۱۰- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (جمع) ۱۱- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (دایره، لوزی)	۹- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (ضرب و تقسیم)	۱۰- کسب مهارت در شناخت توانایی‌های حرکتی خود (چه قدر می‌پریم، چه قدر پرتاب می‌کنم، چه قدر نرم می‌دوم)	
۵- کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها در بازی‌های ورزشی	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن - کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن - کسب مهارت در راه رفتن - کسب مهارت در دویدن - کسب مهارت در پریدن - کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) - کسب مهارت در پرش کردن و رفتن - کسب مهارت در پرتاب کردن - کسب مهارت در ضربه زدن	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن - کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن - کسب مهارت در راه رفتن - کسب مهارت در دویدن - کسب مهارت در پریدن - کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) - کسب مهارت در لی‌لی کردن - کسب مهارت در پرش کردن و رفتن - کسب مهارت در پرتاب کردن - کسب مهارت در ضربه زدن	- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن - کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن - کسب مهارت در راه رفتن - کسب مهارت در دویدن - کسب مهارت در پریدن - کسب مهارت در فریب و فرار (جاخالی) - کسب مهارت در پرش کردن و رفتن - کسب مهارت در پرتاب کردن - کسب مهارت در دریافت کردن - کسب مهارت در ضربه زدن			

بخش دوم