

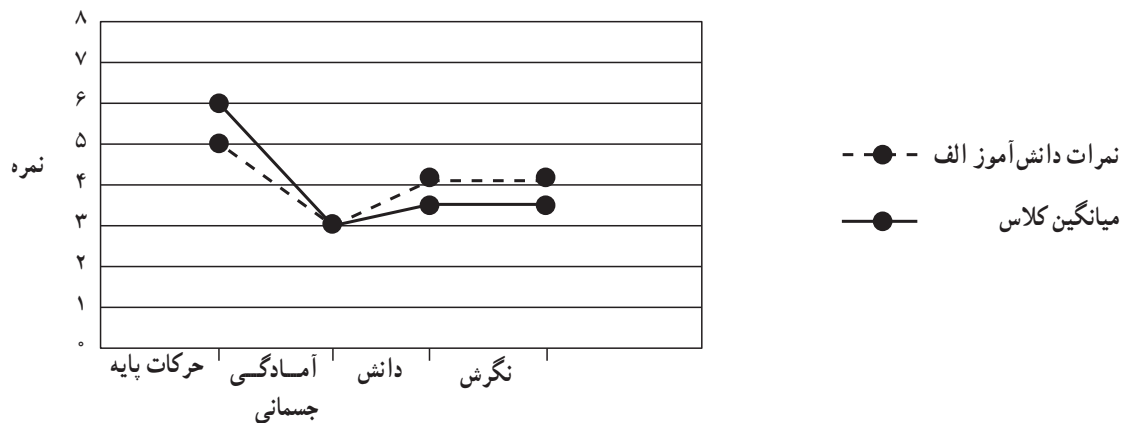
نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورد اندازه‌گیری: توصیف کمی رفتارها با درج نمره‌ی دانش‌آموز در کارنامه‌های پایانی صورت می‌گیرد و به اطلاع اولیا و دانش‌آموزان می‌رسد.

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 ۱۳- آگاهی از وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها	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 اهداف 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 مخلّ 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 پاهای 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 بالاتنه 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 پاهای 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 پاهای 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 بستکتبال	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 بستکتبال	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 بستکتبال
۴- کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت	۱۱- کسب مهارت در تشخیص اعضای بدن از راه فعالیت	۱۱- کسب مهارت در جهت‌یابی (بالا و پایین، چپ و راست)	۱۰- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (جمع)	۹- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (ضرب و تقسیم)	۱۰- کسب مهارت در شناخت توانایی‌های حرکتی خود (چه قدر نرم، چه قدر پرتاب می‌کنم، چه قدر نرم می‌دوم)	
۵- کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت‌ها در بازی‌های ورزشی	۱۱- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن ۱۲- 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	۱۱- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن ۱۲- 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	۱۱- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن ۱۲- 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	۱۱- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن ۱۲- 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	۱۱- کسب مهارت در بستن و بازکردن بدن ۱۲- 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	

بخش دوم

موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه‌ی دوم ابتدایی

شماره‌ی درس	نوع آموزش	عنوان درس
ساعت اول	مهارتی	بررسی میزان یادگیری در پایه‌ی اول
درس اول	مهارتی	حرکات پایه (به پهلو دویدن)
درس دوم	مهارتی	حرکات پایه (پریدن)
درس سوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (چابکی)
درس چهارم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)، حرکات استقامتی برای پاها و بالاتنه
درس پنجم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف‌پذیری)، نرمش‌های کششی، جهشی و پرتابی
درس ششم	دانشی	حرکات پایه و وضعیت بدنی (مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن، دامنه‌ی حرکتی و محدودیت مفاصل)
درس هفتم	مهارتی	آمادگی جسمانی (قدرت، تقویت عضلات پایین و بالاتنه)
درس هشتم	مهارتی	تعادل (دویدن از بین موانع)
درس نهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت عضلانی، حرکات استقامتی پاها و بالاتنه)
درس دهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (چابکی)
درس یازدهم	دانشی	(قسمت اول) آمادگی جسمانی چگونه به دست می‌آید؟ آشنایی با نحوه‌ی کسب آمادگی جسمانی، آشنایی با آزمون چابکی و تعادل
		(قسمت دوم) (بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی) زمان نوشیدن آب هنگام فعالیت، محاسن وزن مناسب بدن
درس دوازدهم	مهارتی	حرکات پایه (پرتاب کردن)
درس سیزدهم	مهارتی	حرکات پایه (دریافت کردن)
درس چهاردهم	مهارتی	حرکات پایه (خم و راست شدن)
درس پانزدهم	مهارتی	حرکات پایه (پرتاب کردن و گرفتن، زمین زدن و گرفتن)
درس شانزدهم	مهارتی	حرکات پایه (دریافت کردن)
درس هفدهم	مهارتی	حرکات پایه (جهت‌یابی)
درس هجدهم	مهارتی	آمادگی جسمانی (انعطاف‌پذیری)
درس نوزدهم	مهارتی	حرکات پایه - مفاهیم و حرکت (شناخت اشکال هندسی از طریق حرکت)
درس بیستم	دانشی	(قسمت اول) آشنایی با رشته‌های ورزشی (آشنایی با ورزش‌های انفرادی و گروهی) (قسمت دوم) ایمنی در ورزش (کفش و پوشاک مناسب، بازی در محل‌های خطرناک، وسایل و امکانات خطرآفرین و...)
درس بیست‌ویکم	مهارتی	حرکات پایه (مهارت در دریافت کردن)
درس بیست‌ودوم	مهارتی	حرکات پایه (ترکیب حرکات دویدن، پریدن با مهارت‌های دست‌ورزی)
درس بیست‌وسوم	مهارتی	آمادگی جسمانی (چابکی)
درس بیست‌وچهارم	مهارتی	حرکات پایه - مفاهیم و حرکت (جهت‌یابی)
درس بیست‌وپنجم	مهارتی	آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - عروقی)
درس بیست‌وششم	مهارتی	حرکات پایه (دویدن و پریدن، لی‌لی کردن، با جهش رفتن و...)