

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تربیت بدنی

(راهنمای معلم)

سال دوم

دوره‌ی متوسطه‌ی حرفه‌ای

(تنیس روی میز – والیبال)



وزارت آموزش و پرورش
سازمان آموزش و پرورش استثنایی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : شورای برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه
نام کتاب : تربیت بدنی - ۱۸۲/۲۵

مؤلفان : حسن متین‌راد، سیدخلیل کلانی‌فرد، شاهرخ کرم‌سیما، زهرا یوسفی و هنگامه آشوری فیروزکوهی
مدیر امور فنی و تولید : سید احمد حسینی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ : اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره‌ی ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : www.chap.sch.ir

ویراستار : لعلیا غروجی

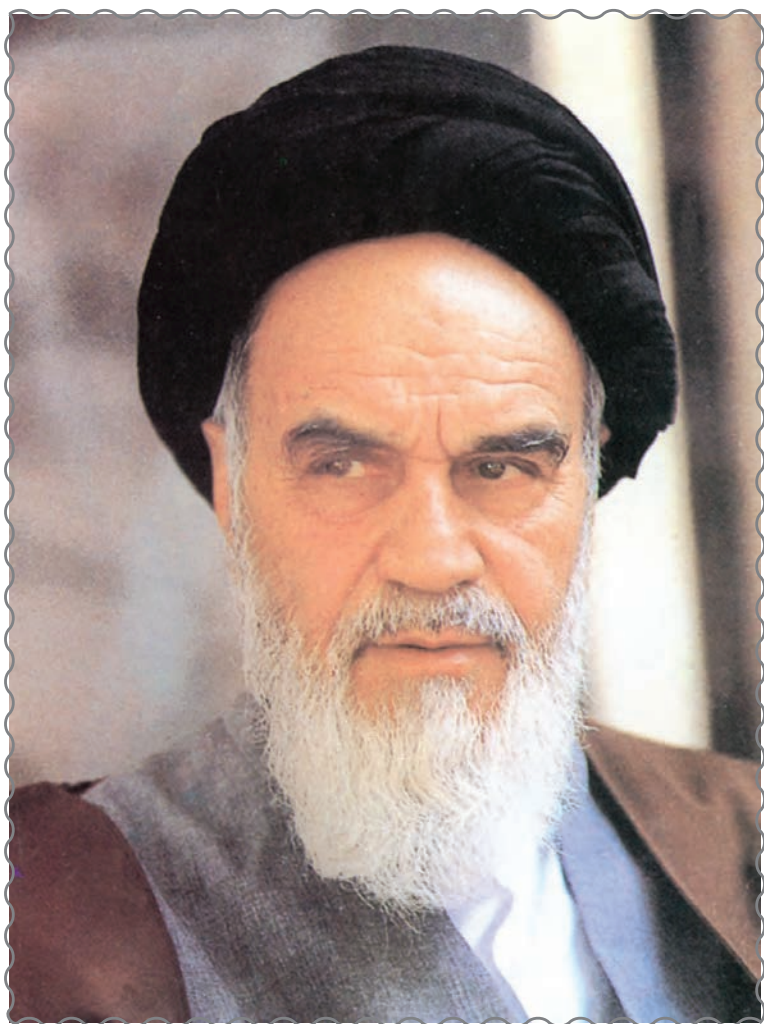
حروفچین : فاطمه فدایی صبا، الهام عسکری

صفحه‌آرا : خدیجه محمدی

طراح جلد : مریم کیوان

ناشر : سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

سال انتشار و نوبت چاپ : دوم ۱۳۹۰



بسم الله الرحمن الرحيم

طراحی و اصلاح سیستم آموزشی، پرورشی و توانبخشی با توجه به رویکردهای نوین آموزشی و درجهت تأمین نیازهای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از اهداف و وظایف اصلی سازمان آموزش و پرورش استثنایی به شمار می‌رود.

تأکید بر رویکرد حرفه‌آموزی در نظام آموزشی، نه تنها باعث توانمندتر شدن دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در فرایند تحصیل و یادگیری می‌گردد؛ بلکه مدرسه را نیز در انجام رسالت خویش که همانا آماده‌کردن دانش‌آموزان برای زندگی مفید و بویا در جامعه است، یاری می‌دهد. به همین منظور «دوره‌ی متوسطه حرفه‌ای» طراحی شده است که از یک سو زمینه‌های به فعلیت رساندن استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان با نیازهای ویژه را فراهم می‌سازد و از سوی دیگر موجب ارتقاء کارایی نظام آموزشی می‌شود.

خداوند را شاکر و سپاسگزاریم که این توفیق حاصل شد تا نظام آموزشی را با رویکرد آموزش‌های پیش‌حرفه‌ای که از انعطاف لازم برای انطباق با انواع توانایی‌ها و آمادگی‌ها برخوردار است، ایجاد کنیم و نسبت به برنامه‌ریزی درسی دوره‌ی متوسطه حرفه‌ای اقدام نماییم.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی بر خود واجب می‌داند از زحمات تمامی عزیزانی که در این حرکت مهم نقش اساسی ایفا کردند، به‌ویژه کارشناسان و معلمان مدارس استثنایی و همچنین سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و مراکز وابسته، صمیمانه تشکر و قدردانی نماید.

امید است معلمان، کارشناسان و صاحب‌نظران آموزش و پرورش استثنایی با نظرات ارزشمند خود در ارتقاء کیفی برنامه‌های درسی ارائه شده، این سازمان را بیش از پیش یاری نمایند.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی

سخنی با همکاران

سپاس خداوندی را که توفیق تهیه و تدوین کتاب تربیت بدنی دوره‌ی متوسطه‌ی حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه را به ما عطا فرمود.

همکاران گرامی، محتوایی که پیش روی شما عزیزان است برای ۲۴ جلسه‌ی آموزشی تهیه شده و انتخاب رشته‌ی ورزشی مورد نظر با توجه به جنسیت، توانایی و امکانات و تجهیزات موجود در مدارس استثنایی انجام شده است.

آمادگی جسمانی به عنوان یکی از فاکتورهای لازم در فعالیتهای ورزشی، به صورت اختصاصی در پایه‌های اول دوره‌های یاد شده پیش بینی شده و تدریس آن برای دانش‌آموزان پایه‌های اول ضروری است. البته مربیان گرامی مستحضرنند آمادگی جسمانی در تمامی پایه‌ها جزو لاینفک فعالیتهای ورزشی است و تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی رشته‌ی مورد نظر را باید سرلوحه برنامه ساعات درس تربیت بدنی قرار دهند.

از آنجا که ممکن است دانش‌آموز یا دانش‌آموزانی در پایه‌های دوم و سوم آمادگی لازم را برای حضور در رشته ورزشی جدید کسب نکرده باشند، با توجه به نیاز آنان باید قسمت‌هایی از محتوای کتاب آمادگی جسمانی با صلاحدید مربی مجدداً تدریس شود تا آمادگی لازم را کسب نمایند از سویی دیگر، ممکن است یادگیری ۲۴ جلسه آموزشی برای دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه دشوار باشد لذا مربیان عزیز سعی کنند با توجه به توانمندی آنان مراحل آموزشی هر جلسه را کامل کنند و جلسات آموزشی دشوارتر را در پایه‌ی بالاتر ارائه دهند شایان ذکر است، یادگیری محتوای تمامی جلسات آموزشی برای دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه الزامی نیست هر چند که کتاب حاضر پاسخ‌گوی تمامی نیازهای حرکتی دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه نیست، اما امید است همکاران محترم با نظرات سازنده خویش ما را در تکمیل و ارائه‌ی کارهای بهتری یاری دهند.

در پایان توصیه می‌شود میزان پیشرفت هر یک از دانش‌آموزان در رشته ورزشی مربوطه با توجه به جلسات آموزشی (۲۴ جلسه) در نمودن برگ پیوست ثبت شود و در پایان سال تحصیلی به منظور درج در پرونده تحصیلی در اختیار مدیر آموزشگاه قرار گیرد و در آغاز هر سال تحصیلی همکاران گرامی با مراجعه به مدیران آموزشگاه نمودن برگ میزان پیشرفت در درس تربیت بدنی هر دانش‌آموز را دریافت دارند و از اطلاعات آن برای ارائه‌ی برنامه‌های سال جدید استفاده کنند.

با تشکر

مؤلفین

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد، و در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، عاطفی و هم چنین رشد حرکتی او نقش حیاتی ایفا می‌کند. حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخگویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد، با استفاده از حرکت، آن‌ها به جست‌وجو می‌پردازند، تجربه می‌کنند و ناشناخته‌ها را کشف می‌کنند. حرکت حکم وسیله اولیه جمع‌آوری اطلاعات را برای کودک دارد. وسیله‌ای که به آن‌ها کمک می‌کند تا دائماً با اطلاعات پیچیده‌تری آشنا شوند. به عبارت دیگر کودک به کمک حرکت، تصورات از خویش و دنیای پیرامون خود را توسعه می‌بخشد. بزرگسالان مفاهیم و منظور خود را به راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند در حالی که کودکان از طریق حرکت به شکل بهتری منظور و مفهوم خود را عرضه می‌کنند.

پذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه جانبه انسان‌ها سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه تربیت بدنی به عنوان وسیله‌ای سودمند یاری می‌کند. از آنجا که تربیت بدنی ریشه در نیازها، علایق و سطح رشد کودکان دارد در صورتی که برنامه‌ای خوب طراحی و به شکل صحیح تدریس شود، سهم مهمی در رشد همه جانبه کودکان خواهد داشت. این وسیله از دو طریق کمک عمده‌ای به اهداف وسیع تربیتی انجام می‌دهد:

- ۱- یاری رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به کارگیری مفیدتر و مؤثرتر اندامشان.
- ۲- یاری رسانی به آنان برای شناخت دنیای خود و آنچه در آن وجود دارد. به برنامه تربیت بدنی در مدارس باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه کامل درسی مدرسه نظر داشت. نباید تصور کرد که تربیت بدنی، درسی حاشیه‌ای یا ضمیمه است که به راحتی می‌توان آن را از برنامه مدرسه حذف کرد. باید دانست که تربیت بدنی در مدارس مفهوم بازی به شکل آزاد و حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. ممکن است شادی و سرگرمی هدف کودک باشد ولی نباید معلم چنین هدفی داشته باشد. شادی و تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است. درست مانند تمامی برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است. معنی واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلو است و تربیت بدنی آن جنبه از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است.

اهداف درس تربیت بدنی

سطح دانشی

- ۱- آشنایی با وضعیت‌های بدنی (اطلاع از فرم صحیح بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن، آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود)
- ۲- آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های پایه
- ۳- آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی (برخی از اصول اساسی و استفاده از مواد غذایی مفید، اهمیت کنترل وزن بدن).

۴- آگاهی از موارد ایمنی (برخی از عوامل ایجاد صدمات ورزشی، رعایت اصول ایمنی)

۵- آشنایی با رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی

سطح مهارتی

- ۱- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

- ۲- مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی، حرکات غیر انتقالی، حرکات مهارتی)
- ۳- مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشی (ورزش‌های گروهی و انفرادی).
- ۴- مهارت در برخی شیرین‌کاری‌ها (حرکات تعادلی، تقلیدی، تشبیهی، ابداعی، مربوط به رشته‌های ورزشی)
- ۵- مهارت در شناخت مفاهیم (فضا، مکان، نیرو، جهت‌بندی، کندی، سطح و...) از طریق فعالیت
- ۶- مهارت در اجرای بازی‌ها

سطح نگرشی

- ۱- علاقه به رعایت نظافت و بهداشت فردی
- ۲- علاقه به فعالیت‌های تربیت بدنی و بازی‌ها
- ۳- تمایل به شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- ۴- تمایل به رعایت نظم و انضباط در کلاس ورزشی
- ۵- تمایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌های ورزشی
- ۶- علاقه به کسب مهارت‌های ورزشی
- ۷- علاقه به رعایت اصول اخلاقی و حقوق همکلاسی‌های خود
- ۸- علاقه به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
- ۹- تمایل به بهره‌مندی از تندرستی و سلامتی

ساختار برنامه تربیت بدنی

برنامه درسی تربیت بدنی در دوره تحصیلی پیش حرفه‌ای و متوسطه حرفه‌ای از ویژگی‌های مشترک زیر برخوردار است.

۱- حرکات پایه یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه تربیت بدنی است که در وضعیت بدنی تأثیر بسیار دارد و ابتدا به صورت تعلیم حرکاتی مثل راه رفتن، دویدن، جهیدن و... صورت می‌گیرد و به تدریج به مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی می‌رسد.

۲- آمادگی جسمانی به عنوان یک نیاز اساسی برای زندگی سالم در کلیه‌ی پایه‌ها مورد تأکید است.

۳- تغذیه و بهداشت ورزشی، به عنوان مکمل فعالیت‌های جسمانی، رؤس مثلث تندرستی را می‌سازد و به همین دلیل مورد توجه برنامه هستند.

۴- آشنایی با اصول ایمنی، به منظور حفظ سلامتی حاصله از فعالیت‌های جسمانی مورد توجه این برنامه است.

۵- بازی‌های ورزشی در کلیه‌ی پایه‌ها علاوه بر اثرات جسمانی و مهارتی و آشنایی با رشته‌های ورزشی، وسیله‌ای جهت تمرین و تقویت ابعاد اجتماعی، عاطفی و شناختی کودکان محسوب شده و مورد توجه قرار می‌گیرند.

۶- مبانی تربیت بدنی مبحث بسیار مهمی است که نقش تربیت بدنی را در توسعه و تقویت ابعاد جسمانی، عاطفی و شناختی بیان می‌کند. این ویژگی در تمامی عرصه‌های تربیت بدنی در قالب هدف «یادگیری از طریق حرکت» مطرح است ولی در دوره ابتدایی اهمیت خاصی دارد.

۷- اصلاح ساختار بدنی دانش‌آموزان استثنایی که با توجه به سنین رشد باید در مقطع ابتدایی مد نظر قرار گیرد.

تربیت بدنی کودکان استثنایی

تربیت بدنی کودکان استثنایی متأثر از سه رویکرد آموزشی است که هدف آن ایجاد فرصت‌ها و تجربه‌های حرکتی به منظور افزایش قوای جسمانی، کمک به رشد استعدادهای بالقوه فرد، ایجاد نگرش مثبت و علاقه دائمی به فعالیت‌های بدنی است.

۱- رویکرد متناسب سازی حرکتی برای دستیابی به قابلیت‌های جسمانی و مهارت‌های حرکتی از طریق تکرار، تمرین و در صورت لزوم تعدیل حرکات.

۲- رویکرد اصلاحی مشتمل بر فعالیت‌هایی متناسب با هدف توانبخشی نواقص مربوط به وضعیت قائم بدن و حرکات بدنی فرد.

۳- رویکرد مبتنی بر رشد الگوهای بنیادی حرکتی برای دانش‌آموزانی که در مقایسه با همسالان خود پایین‌تر از سطح مطلوب قرار دارند، می‌باشد.

دانش‌آموزان با نیازهای ویژه با بهره‌گیری از یک برنامه منظم تربیت بدنی می‌توانند در حیطه رشد و نمو جسمانی، مهارت حرکتی و سلامت عمومی بهره‌مند شوند. افزایش آگاهی از اصول حرکتی با رعایت قوانین ایمنی و درک قوانین و شیوه‌های بازی و ورزش‌ها، موجب می‌گردد که به عنوان شرکت‌کننده یا تماشاگر، توان درک چنین فعالیت‌هایی در آنان تقویت شود. همچنین کسب تجارب موفق در حین فعالیت بدنی موجب تقویت اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود. بازی و ورزش موجب استفاده مفید از اوقات فراغت و بهبود تعامل با دیگران می‌گردد.

(برای درک به موقع مشکل دانش‌آموزان با نیازهای ویژه به هنگام یادگیری مهارت حرکتی باید این نکته مد نظر باشد که توانایی به خاطر سپردن و یاد آوری، بزرگترین مشکل این گروه است)

مراحل تدریس در ساعت تربیت بدنی

معلم تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را بر مبنای اهداف تربیت بدنی، نیاز دانش‌آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و... سازمان‌دهی کرده تا بهترین و بیشترین بازده را برای دانش‌آموزان به همراه داشته باشد.

معلم‌ان باید قبل از آموزش به چند مسئله توجه داشته باشند :

۱- ذکر نام هر یک از دانش‌آموزان و سلام و احوالپرسی با آنان

۲- توصیه به عدم استفاده از زیور آلات، عینک در هنگام فعالیت ورزشی

۳- توصیه به استفاده از لباس و کفش مناسب توسط دانش‌آموزان در زمان انجام فعالیت‌های ورزشی

۴- در آفتاب شدید مدت آموزش کوتاه باشد.

۵- تأکید بر استحمام بعد از فعالیت‌های ورزشی و نوشیدن آب در طی ساعات ورزش، شستشوی دست‌ها بعد از تمرینات ورزشی و گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت ورزشی.

۶- توجه به اصول ایمنی محیط، وسایل و تجهیزات مورد استفاده به طوری که باعث حفظ سلامت شود.

۷- توجه به بهداشت روانی به این معنی که سطح سلامت روان فرد را بالا ببریم.

۸- حضور و غیاب

طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است :

۱- مرحله آمادگی

۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هر یک از آن‌ها به دیگری بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت بدنی ۶۰ دقیقه باشد، تقسیم‌بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود. اگر مدت زمان ساعت درس بیشتر باشد پیشنهاد می‌شود، مقدار مازاد به مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی) اختصاص داده شود.

۱- آمادگی

مرحله آمادگی متشکل از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی می‌باشد.

الف - آمادگی سازمانی: عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و... که در هر جلسه ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

ب - آمادگی بدنی: این بخش خود به دو قسمت تقسیم می‌شود:

۱- **آمادگی عمومی یا گرم کردن:** شامل انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها و پرش‌ها است.

۲- **آمادگی اختصاصی:** در این بخش از نرمش‌هایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می‌شود به عنوان مثال اگر هدف آموزشی کلاس پرتاب‌ها باشد از نرمش‌هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می‌شوند، باید استفاده کرد. در پایه اول این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین‌کاری‌ها، حرکت‌های مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد. مدت زمان لازم برای این دو بخش ۱۰ دقیقه خواهد بود.

۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی

هدف اصلی درس تربیت بدنی در این مرحله انجام می‌شود. پس از توضیحات و آموزش لازم هر مهارت برای تقویت حرکات پایه و مهارت‌های ورزشی، از بازی‌های مختلف استفاده می‌شود. بازی‌ها علاوه بر تقویت حرکات و مهارت‌ها دارای خصوصیات هستند که می‌توان از طریق آن‌ها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد. به عنوان مثال مفاهیمی از قبیل صداقت، راستگویی، مسوولیت‌پذیری، مسوولیت، تعاون و همکاری، شناخت اشکال هندسی و غیره را می‌توان در قالب بازی‌های مختلف آموزش داد.

مدت زمان مناسب در یک جلسه درس تربیت بدنی برای این مرحله ۳۰ دقیقه است.

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

در مرحله اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش‌آموزان به اوج خود می‌رسد. از نقطه نظر عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت و یا برخوردهای جسمانی به وجود آمده است. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش‌آموز آماده حضور در کلاس بعدی شود.

راه رفتن آرام و نفس‌گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارایه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و غیره در این بخش صورت می‌گیرد. این مرحله فرصت خوبی برای ارایه نکات دانشی پیش‌بینی شده است. (نکات بهداشتی، ایمنی و...) سپس دانش‌آموزان به امر نظافت و شست‌وشو می‌پردازند. مدت زمان این مرحله ۱۵ دقیقه است.

بخش اول: تنیس روی میز

۲	مروری بر طریقه گرفتن راکت، مروری بر بازی های مقدماتی	جلسه ی اول
۶	اجرای تکنیک سرویس ساده ی فورهند	جلسه ی دوم
۹	آموزش فورهند ساده	جلسه ی سوم
۱۲	روش های تمرینی فورهند با حرکت پای مناسب	جلسه ی چهارم
۱۵	آموزش سرویس بک هند و روش های تمرینی آن	جلسه ی پنجم
۱۸	آموزش تکنیک بک هند ساده و روش های تمرینی آن	جلسه ی ششم
۲۱	آموزش روش های تمرینی فورهند و بک هند (۱)	جلسه ی هفتم
۲۴	آموزش روش های تمرینی فورهند و بک هند (۲)	جلسه ی هشتم
۲۷	آموزش ضربه ی نهایی فورهند و روش های تمرین	جلسه ی نهم
۳۰	روش های تمرینی ضربه ی اسمش	جلسه ی دهم
۳۴	آموزش اسمش بک هند	جلسه ی یازدهم
۷۵	مسابقه و ارزیابی	جلسه ی دوازدهم
۴۰	آموزش سرویس فورهند با پیچ زیرین	جلسه ی سیزدهم
۴۳	آموزش سرویس بک هند با پیچ زیرین	جلسه ی چهاردهم
۴۶	آموزش پوش بک هند	جلسه ی پانزدهم
۴۹	آموزش پوش فورهند	جلسه ی شانزدهم
۵۲	روش های تمرینی پوش فورهند و بک هند	جلسه ی هفدهم
۵۵	بازی گروهی با استفاده از تکنیک پوش	جلسه ی هیجدهم
۵۸	مسابقه و ارزیابی	جلسه ی نوزدهم
۶۰	بازی های دوبل و نحوه ی شمارش	جلسه ی بیستم
۶۳	آموزش کات بک هند	جلسه ی بیست و یکم
۶۶	آموزش کات فورهند	جلسه ی بیست و دوم
۶۹	روش های ترکیبی تمرینات کات فورهند و بک هند	جلسه ی بیست و سوم
۷۰	ارزیابی و مسابقه	جلسه ی بیست و چهارم
۷۴		منابع

بخش دوم: والیبال

۶۶	تمرین مهارت‌های گارد بلند/متوسط/حرکت پاها	جلسه‌ی اول
۷۹	تمرین مهارت‌های پاس پنجه بالا، رو به رو	جلسه‌ی دوم
۸۲	تمرین مهارت‌های پاس ساعد و تمرین‌های ترکیبی	جلسه‌ی سوم
۸۶	اجرای تمرینات ترکیبی	جلسه‌ی چهارم
۷۸	یادآوری سرویس ساده	جلسه‌ی پنجم
۹۰	یادآوری سرویس ساده و اجرای جهت‌دار آن	جلسه‌ی ششم
۹۴	مناطق بازی و چرخش	جلسه‌ی هفتم
۹۶	تمرین مناطق بازی، چرخش و قطر	جلسه‌ی هشتم
۹۶	سیستم در بازی	جلسه‌ی نهم
۱۰۰	سرویس تاکتیکی	جلسه‌ی دهم
۱۰۲	دریافت انواع سرویس‌ها	جلسه‌ی یازدهم
۱۰۴	قوانین و مقررات رسمی والیبال	جلسه‌ی دوازدهم
۱۰۶	ادامه‌ی قوانین و مقررات رسمی (۱)	جلسه‌ی سیزدهم
۱۰۸	ادامه‌ی قوانین و مقررات رسمی (۲)	جلسه‌ی چهاردهم
۱۱۱	تکنیک مقدماتی توپ‌گیری و حرکت به سمت توپ	جلسه‌ی پانزدهم
۱۱۴	توسعه‌ی مهارت توپ‌گیری از آبشار حریف	جلسه‌ی شانزدهم
۱۱۶	توپ‌گیری بایک دست (غلت)	جلسه‌ی هفدهم
۱۱۹	حرکت و توپ‌گیری از حمله‌ی جا خالی	جلسه‌ی هیجدهم
۱۲۱	پاس (۱)	جلسه‌ی نوزدهم
۱۲۳	پاس (۲)	جلسه‌ی بیستم
۱۲۵	توسعه‌ی کیفیت پاس (۱)	جلسه‌ی بیست و یکم
۱۲۷	توسعه‌ی کیفیت پاس (۲)	جلسه‌ی بیست و دوم
	ارتقای سطح مهارت پنجه، ساعد و سرویس از طریق تمرینات	جلسه‌ی بیست و سوم
۱۲۹	تحت فشار (۱)	
	ارتقای سطح مهارت پنجه، ساعد و سرویس از طریق تمرینات	جلسه‌ی بیست و چهارم
۱۳۱	تحت فشار (۲)	
۱۳۳		منابع

(کار برگ ارزیابی از پیشرفت دانش آموزان در درس تربیت بدنی)

نام :
نام خانوادگی :
شماره شناسنامه :
تاریخ تولد :
محل تولد :

نام :
نام خانوادگی :
نام پدر :

پایه تخصصی	رشته	تربیت بدنی دوره راهپای پیش حرفه ای						رشته	تربیت بدنی دوره متوسطه حرفه ای						رشته	توضیحات					
		میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی							میزان پیشرفت براساس جلسات آموزشی												
اول		۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶
		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
		۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶
دوم		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
		۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶
		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
سوم		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
		۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶
		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸

۱- به تعداد دانش آموزان کار برگ ارزیابی تهیه و مشخصات هر یک را درج نموده و رشته ورزشی انتخابی را در هر سال تحصیلی در جدول مرقوم فرمایید.
همکار گرامی لطفاً :

۲- میزان پیشرفت دانش آموز را با توجه به یادگیری بالاترین جلسه آموزشی از ۱ تا ۲۴ با علامت ☒ مشخص نمایید.

۳- در صورتی که دانش آموز تربیت بدنی پیشرفته را نیز انتخاب نموده است نام رشته ورزشی انتخابی را به تفکیک در جدول مربوطه درج و میزان پیشرفت را به صورت جداگانه ثبت نمایید.

۴- در صورت نیاز به توضیح از قسمت توضیحات استفاده نموده و در پایان سال تحصیلی کار برگ را جهت درج در پرونده تحصیلی در اختیار مدیر آموزشگاه قرار دهید.