



دستورالعمل اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی و مهارت آموزی ورزشی

سال تحصیلی

۱۴۰۴-۱۴۰۵

مقدمه	۲
۱- فصل اول (وظایف و مأموریت‌های مدرسه)	۳
۱-۱- ماده ۱: فضای اجرای درس تربیت‌بدنی	۳
۱-۲- ماده ۲: معلم تربیت‌بدنی	۴
۱-۳- ماده ۳: کتاب و مواد آموزش	۴
۱-۴- ماده ۴: ساعت درس تربیت‌بدنی	۵
۱-۵- ماده ۵: ارزشیابی درس تربیت‌بدنی	۵
۱-۶- ماده ۶: آموزش یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی (مهارت‌آموزی ورزشی)	۶
۲- فصل دوم (وظایف و مأموریت‌های استان/منطقه/ناحیه/شهرستان)	۸
۲-۱- ماده ۷: وظایف استان	۸
۲-۲- ماده ۸: وظایف منطقه/ناحیه/شهرستان	۸
۲-۳- ماده ۹: ارزیابی یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی (مهارت‌آموزی ورزشی)	۹
۲-۴- ماده ۱۰: راهبری و نظارت کلاس درس تربیت‌بدنی توسط سرگروه‌های آموزشی	۱۰
۲-۵- ماده ۱۱: تامین اعتبار مالی	۱۲
۳- پیوست‌ها	۱۳
۳-۱- پیوست ۱: نمونه برگ آگاهی از سلامت دانش‌آموزان	۱۳
۳-۲- پیوست ۲: رشته‌های ورزشی آموزشگاهی بر اساس سرفصل‌های کتاب راهنمای معلم	۱۴
۳-۳- پیوست ۳: مواد ارزیابی مهارت‌های ورزشی در هر پایه تحصیلی (ویژه گواهینامه درجه ۳)	۱۵
۳-۴- پیوست ۴: بازی‌های آموزشی	۴۳
۳-۵- پیوست ۵: برش تکلیفی ارزیابی مهارت‌آموزی ورزشی	۸۱
۳-۶- پیوست ۶: برش معلمان تحت پوشش راهبری و نظارت درس تربیت‌بدنی در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵	۸۳
۳-۷- پیوست ۷: نمونه برگ نظارت بر کلاس درس تربیت‌بدنی در مدارس	۸۴

مقدمه

سند تحول بنیادین مبنای سیاست‌ها، راهبردها، برنامه‌ها و فعالیت‌های وزارت آموزش و پرورش قرار گرفته تا مسیر تحولات مطلوب و اساسی در تربیت متوازن و تمام‌ساحتی دانش‌آموزان را به عنوان سرمایه اصلی کشور، ترسیم نماید. حوزه یادگیری سلامت و تربیت‌بدنی به عنوان یکی از یازده حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی هماهنگ با جریان تربیت در ساحت زیستی و بدنی، به دنبال پرورش انسان‌های سالم، برخوردار از توانایی بدنی، دارای مهارت‌های ورزشی، با نشاط و بصیر نسبت به آثار و پیامدهای سبک زندگی خود است. به همین منظور رویکرد «توسعه سبک زندگی سالم و فعال» در برنامه درسی اتخاذ شده است تا به دانش‌آموزان فرصت داده شود با کسب صلاحیت‌های اساسی این حوزه، مشارکت فعال، لذت بردن از کسب تجارب یادگیری و درک و اصلاح مداوم موقعیت، از سبک زندگی سالم و فعال برخوردار شوند.

آموزش تربیت‌بدنی، فرصت کسب مهارت‌های زندگی، تعمیق و بکارگیری آموخته‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی و راهکارهای مقابله با چالش‌های آن را فراهم می‌آورد و به سلامت همه‌جانبه و تحقق تربیت تمام‌ساحتی کمک می‌کند. مهارت‌آموزی ورزشی به عنوان یکی از تکالیف مهم وزارت آموزش و پرورش در برنامه هفتم پیشرفت، با هدف کیفی‌سازی آموزش تربیت‌بدنی در مدارس برای افزایش فعالیت‌بدنی، تعمیق آموخته‌های دانش‌آموزان در کلاس درس، غنی‌سازی اوقات فراغت و هدایت ورزشی ایشان برنامه‌ریزی شده است. به همین منظور دفتر تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی به منظور تحقق اهداف نقشه راه اجرای سند تحول بنیادین، برنامه هفتم پیشرفت، برنامه درسی ملی، مفاد کتاب راهنمای معلم تربیت‌بدنی، دستورالعمل اجرا و ارزشیابی مطلوب درس تربیت‌بدنی و مهارت‌آموزی را تدوین و ابلاغ می‌نماید.

در این دستورالعمل تلاش شده است چارچوب اجرا و ارزشیابی مطلوب درس تربیت‌بدنی و مهارت‌آموزی ورزشی در مدارس شفاف و یکسان‌سازی شود. بدیهی است حرکت به سوی اجرای کیفی و مطلوب برنامه درسی تربیت‌بدنی و مهارت‌آموزی ورزشی، نیازمند همکاری و توجه ویژه معلمان عزیز و مدیران مدارس به عنوان افسران پیشرفت نظام تعلیم و تربیت و نیز حمایت و پشتیبانی مسئولان کوشا می‌باشد؛ لذا در این زمینه علاوه بر آموزش مستمر نیروی انسانی مؤثر در اجرای برنامه درس تربیت‌بدنی اعم از آموزگاران، دبیران، مدیران مدارس، معاونان، اولیای دانش‌آموزان و مسئولان، نظارت مستمر و هدایت افراد به منظور تحقق اهداف درس تربیت‌بدنی در مدارس لازم و ضروری است.

در ادامه مهم‌ترین انتظارات برای اجرای مطلوب برنامه درسی تربیت‌بدنی در مدرسه که بایستی به صورت جدی و مستمر توسط مدیران محترم مدارس و معلمان گرامی دنبال شود در **فصل اول** و مهم‌ترین انتظارات حمایتی و نظارتی برای اجرای مطلوب برنامه درسی تربیت‌بدنی در مدرسه که بایستی به صورت جدی و مستمر توسط کمیته تخصصی کیفیت‌بخشی درس تربیت‌بدنی و مهارت‌آموزی ورزشی در هر استان/ منطقه/ شهرستان/ ناحیه دنبال شود در **فصل دوم** ارائه شده است.

امید است با افزایش آگاهی عوامل سهیم و مؤثر در نظام تربیت رسمی و عمومی کشور اعم از مسئولان، معلمان، مدیران و خانواده‌ها عوارض و پیامدهای ناشی از کم‌تحرکی دانش‌آموزان با کیفیت‌بخشی به اجرا و ارزشیابی درس تربیت‌بدنی و آموزش مهارت‌های ورزشی در هر پایه، به حداقل رسیده و سبک زندگی فعال و سالم، با شعار دانش‌آموز سالم، مدرسه سالم و جامعه سالم میان آینده‌سازان این کشور نهادینه شود. بی‌تردید این مهم نیازمند برنامه‌ریزی مطلوب در تمامی سطوح و لایه‌های مدیریتی در نظام تعلیم و تربیت و مشارکت حداکثری مسئولان، مدیران، معلمان، دانش‌آموزان و اولیاء می‌باشد.

فصل اول - وظایف و مأموریت‌های مدرسه

۱-۱- ماده ۱: فضای اجرای درس تربیت بدنی

به استناد مصوبه ۹۳۳ در تاریخ ۹۵/۳/۲۴ شورای عالی آموزش و پرورش (موضوع برنامه زیرنظام تأمین فضا، تجهیزات و فناوری نظام تعلیم و تربیت رسمی) فضای مدرسه باید تسهیل‌کننده فرآیند یادگیری و تربیت دانش‌آموزان و مؤثر در بروز خلاقیت، مهارت‌آموزی، تعامل سازنده و رشد شخصیت آنان بوده و دارای **فضای ورزشی سرپوشیده یا روباز**، متناسب با شرایط اقلیمی، فرهنگی، اجتماعی و معیارهای زیست محیطی، ایمنی و بهداشتی باشد. این فضا می‌تواند شامل سالن ورزشی سرپوشیده (تحت تملک یا استیجاری) و یا حیاطی نسبتاً وسیع شامل زمین‌های ورزشی خط‌کشی شده مطابق بخشنامه استانداردسازی فضا، تجهیزات و فناوری آموزشی تربیت بدنی مدارس به شماره ۱۴۰/۲۳۶ در تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۸ باشد.

نکات مورد توجه:

۱. تمام مدارس **دولتی برخوردار** (شاهد، هیأت امنایی، نمونه دولتی، استعداد درخشان، وابسته به دستگاه‌های اجرایی و ...) و تمامی مدارس **غیردولتی** در ردیف اولویت اول قرار گرفته و در صورت نداشتن فضای کافی بایستی از سالن‌های ورزشی تحت تملک آموزش و پرورش یا سایر دستگاه‌ها به صورت استیجاری برای اجرای درس تربیت بدنی استفاده نمایند.

۲. مدارس غیردولتی بر اساس ماده ۹ قانون تأسیس و اداره مراکز آموزشی و پرورشی غیردولتی، بایستی نسبت به تمهید فضا و امکانات مناسب (سالن ورزشی) برای اجرای درس تربیت بدنی اقدام نمایند.

۳. مدارس اولویت پنجم که فاقد فضای ورزشی مناسب هستند، در صورت داشتن فضایی در مدرسه، که قابلیت تغییر کاربری ورزشی داشته باشد، می‌توانند نسبت به ایمن‌سازی، بهسازی و متناسب‌سازی آن فضا برای اجرای درس تربیت بدنی با هماهنگی اداره آموزش و پرورش منطقه/شهرستان/ناحیه و سازمان نوسازی مدارس ضمن رعایت نکات ایمنی و فنی اقدام نمایند. شایان ذکر است اعتبار مورد نیاز از محل اعتبارات معاونت تربیت بدنی و سلامت، مشارکت خیرین و مشارکت انجمن اولیا و مربیان قابل پرداخت می‌باشد. همچنین مدارس دولتی عادی اولویت پنجم به استناد مصوبه ۹۳۳ تاریخ ۹۵/۳/۲۴ شورای عالی آموزش و پرورش (موضوع برنامه زیرنظام تأمین فضا تجهیزات و فناوری نظام تعلیم و تربیت رسمی)، می‌توانند از فضاهای ورزشی آموزش و پرورش واقع در حداکثر فاصله ۲ کیلومتری مدرسه برای برگزاری کلاس درس تربیت بدنی بهره‌مند شوند. در غیر این صورت متناسب با فضای موجود، برنامه‌ریزی و نسبت به اجرای برنامه (قابل اجرا) اقدام نمایند.

۴. معلم تربیت بدنی وظیفه دارد در ابتدای سال تحصیلی، پس از بررسی فضای ورزشی مدرسه نسبت به تنظیم گزارش فضاهای نیازمند ایمن‌سازی و ارائه یک نسخه از آن به مدیریت مدرسه و بایگانی یک نسخه از آن که دارای تاریخ و امضای معلم و مدیر می‌باشد، اقدام نماید.

۵. تخصیص فضایی به عنوان اتاق تربیت بدنی مدرسه، به‌منظور نگهداری وسایل و تجهیزات ورزشی مورد تأکید است.

۶. باهدف رعایت ایمنی دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت بدنی، جداسازی محل پارک خودروها از زمین‌های ورزشی و بازی در حیاط مدرسه الزامی است.

تبصره ۱: اعزام دانش‌آموزان از مدرسه به سالن ورزشی برای اجرای کلاس درس تربیت بدنی، بایستی با رعایت ضوابط اردویی انجام پذیرد.

تبصره ۲: مدیر مدرسه به عنوان نماینده آموزش و پرورش، مسئول حسن اجرای تکلیف مقرر در این ماده می‌باشد.

۲-۱- ماده ۲: معلم تربیت بدنی

معلم تربیت بدنی با عنوان **دبیر یا آموزگار**، یکی از کارکنان وزارت آموزش و پرورش می باشد که براساس ابلاغ کتبی اداره محل خدمت، در مدرسه اشتغال می یابد.

نکات مورد توجه:

۱. مسئولیت تدریس در کلاس درس تربیت بدنی دوره ابتدایی در صورت وجود آموزگار تربیت بدنی برعهده ایشان بوده و در غیراین صورت برعهده آموزگار پایه می باشد.
۲. آموزگاران دوره ابتدایی که مسئولیت اجرای درس تربیت بدنی را برعهده دارند، بایستی در دوره بازی و ورزش کودکان که توسط فدراسیون ورزش دانش آموزی برگزار می شود، شرکت نمایند.
۳. شرکت در دوره های آموزشی ویژه معلمان تربیت بدنی، برای معلمان تربیت بدنی مدارس غیردولتی نیز الزامی است.
۴. براساس ماده ۱۰ آیین نامه اجرایی مدارس، مدیر مدرسه باید برحسب برنامه و فعالیت های معلمان نظارت داشته باشد.
۵. در مدارس غیردولتی، بکارگیری معلم با تحصیلات غیرمرتبط و یا صرفاً با داشتن کارت مربیگری ورزشی، به عنوان معلم تربیت بدنی **ممنوع** می باشد.

۳-۱- ماده ۳: کتاب و مواد آموزشی

به استناد مصوبه ۹۳۳ تاریخ ۹۵/۳/۲۴ شورای عالی آموزش و پرورش، مدرسه باید دارای امکانات، تجهیزات و لوازم استاندارد برای تسهیل فرآیند یادگیری بوده و از ایمنی لازم برخوردار باشد. مدرسه باید دارای **کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی** دوره تحصیلی مربوط و تجهیزات مورد نیاز برای اجرای درس تربیت بدنی براساس سرفصل های تعیین شده در کتاب راهنما و بخشنامه استانداردسازی فضا و تجهیزات آموزشی تربیت بدنی مدارس به شماره ۱۴۰/۲۳۶ تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۸ باشد. این **تجهیزات** شامل اقلام مصرفی (مانند توپ، طناب، تور و...) و اقلام غیرمصرفی (شامل میله، دروازه، خط کشی و...) و جعبه و ملزومات کمک های اولیه می باشد.

نکات مورد توجه:

۱. مدیر مدرسه طبق دستورالعمل اجرایی ثبت نام دانش آموزان به شماره ۱۴۰/۱۰۹ تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۳، وظیفه دارد نمون برگ آگاهی از سلامتی دانش آموزان (پیوست ۱) را در ابتدای سال تحصیلی یا هنگام ثبت نام، در اختیار ولی قانونی دانش آموزان قرار داده و از صحت سلامت دانش آموزان برای شرکت در فعالیت های ورزشی و ارزشیابی درس تربیت بدنی مطلع شود. شایان ذکر است که باید این فرم ها به تفکیک هر کلاس، ضمن قرار گرفتن در اختیار معلم تربیت بدنی، در مدارس بایگانی شود. **همچنین نمون برگ آگاهی از سلامت به صورت الکترونیکی در my medu برای دانش آموزان قابل دسترس می باشد. مدیر مدرسه مکلف است ضرورت تکمیل این فرم را به ولی دانش آموزان اطلاع رسانی نماید.**
۲. معلم تربیت بدنی مکلف است در ابتدای سال تحصیلی، پس از بررسی تجهیزات ورزشی مورد نیاز برای تدریس درس تربیت بدنی، نسبت به تهیه لیست وسایل مورد نیاز و ارائه یک نسخه از آن به مدیریت مدرسه و بایگانی یک نسخه از آن که دارای تاریخ و امضای معلم و مدیر می باشد، اقدام نماید. مدیر مدرسه مکلف است لیست تجهیزات ارائه شده توسط معلم را از محل سرانه ورزشی دانش آموزان یا مشارکت های مردمی تهیه نماید.
۳. فرآیند اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی باید توسط معلم تربیت بدنی به تفکیک جلسات در دفتر ثبت فعالیت های درس تربیت بدنی درج شود.
۴. بنابر اصل توجه به تفاوت در برنامه درسی ملی که بیان می دارد «برنامه های درسی و تربیتی باید به تفاوت های محیطی، جنسیتی و فردی متربیان توجه کرده و در این خصوص از انعطاف لازم برخوردار باشند»، محتوای آموزشی برنامه های دوره تحصیلی متوسطه در سه بخش اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری برنامه ریزی و تدوین شده است. شایسته است مدیران و معلمان محترم به این مهم توجه ویژه داشته باشند.

۵. ترتیب و توالی طراحی آموزشی و بودجه‌بندی براساس نظر معلم با توجه به شرایط مدرسه صورت می‌پذیرد و الزامی به تدریس براساس بودجه‌بندی پیش‌بینی شده در کتاب راهنما وجود ندارد و صرفاً تدریس بر اساس محتوا و سرفصل‌های پیش‌بینی شده در کتاب راهنما، کفایت می‌کند.

۶. شایان ذکر است که آموزش یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی بر اساس کتاب راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی الزامی می‌باشد. معلمان و مدیران محترم توجه داشته باشند براساس برنامه درسی تربیت‌بدنی در هر سال تحصیلی دانش‌آموزان باید در یک رشته ورزشی اختصاصی مورد آموزش و ارزشیابی قرار گیرند و در صورت تمایل برای دریافت گواهینامه مهارتی در آزمون‌های مربوطه که توسط هیأت ورزش دانش‌آموزی شهرستان برنامه‌ریزی و اعلام می‌شود، شرکت نمایند. برای تأکید بیشتر، رئوس مطالب مربوط به این رشته‌ها در پیوست ۲ ارائه شده است.

۷. معلم تربیت‌بدنی مکلف است علاوه بر ارائه برنامه درسی در مدرسه، به صورت هفتگی، تکالیف حرکتی منزل را در قالب کاربرگ‌های تکلیفی، در کلاس مجازی خود در شبکه شاد، در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد و انجام آنها را در ارزشیابی دانش‌آموزان لحاظ نماید. فعالیت‌های باشگاهی، کلاس‌های ورزشی و فعالیت‌های بدنی منظم فردی نیز می‌تواند جزء این تکالیف محسوب شود.

۱-۴- ماده ۴: ساعت درس تربیت بدنی

به استناد مصوبات ۸۸۰ تاریخ ۹۲/۲/۲۳، ۹۲۶ تاریخ ۹۵/۴/۹، ۹۴۱ تاریخ ۹۵/۱۲/۲ شورای عالی آموزش و پرورش، زمان درس تربیت‌بدنی در تمامی پایه‌های تحصیلی (اول تا دوازدهم) و تمامی رشته‌ها و شاخه‌ها (نظری، فنی و حرفه‌ای و کار و دانش) دو ساعت در هفته می‌باشد. این درس در برنامه هفتگی دوره ابتدایی بایستی در دو روز متفاوت (دو زنگ) درج و اجرا شود. برای کلاس‌های دارای آموزگار مشمول تقلیل ساعت با سابقه بالای ۲۰ سال، کلاس تربیت‌بدنی می‌تواند به صورت دو جلسه (دو زنگ) در یک روز برنامه‌ریزی شود.

نکات مورد توجه:

۱. حضور منظم و مستمر دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت‌بدنی (همانند سایر دروس) در تمامی مدتی که مدرسه رسماً دایر است، الزامی می‌باشد. هیچ مدیری حق تضییع و گرفتن ساعت درس تربیت‌بدنی و اختصاص آن به دروس دیگر را ندارد. برگزاری برنامه‌ها و فعالیت‌هایی که منجر به اختلال در اجرای کلاس درس تربیت‌بدنی شود، ممنوع است و با مدیران متخلف وفق مقررات مربوط به تخلفات اداری برخورد می‌شود.

۲. شایسته است مدیران محترم، ضمن اهتمام جدی برای اجرای با کیفیت کلاس درس تربیت‌بدنی، برنامه‌ریزی لازم برای حمایت و تقویت فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی که خارج از ساعت درس تربیت‌بدنی برگزار می‌شود، داشته باشند.

۳. شایان ذکر است که مدیران مدارس باید ترتیبی اتخاذ نمایند که درس تربیت‌بدنی در روزهای نامساعد جوی یا آلوده، به هیچ عنوان تعطیل نشود و در صورت لزوم از ظرفیت فضاهای سرپوشیده ورزشی و مانند آن نظیر نمازخانه، سالن امتحانات و ... استفاده شود (استثنائاً در مواردی که از سوی کمیته اضطرار آلودگی هوای استان، فعالیت‌های ورزشی تعطیل/تعلیق می‌شود، معلم تربیت‌بدنی بایستی مباحث دانشی یا بازی‌های درون کلاسی و فکری را در کلاس درس مطرح نماید).

۴. تشکیل کلاس مجازی در شبکه شاد توسط مدیر مدرسه، به منظور پیگیری درس تربیت‌بدنی در ایام آموزش غیرحضوری و ارسال تکالیف حرکتی هفتگی توسط معلم مربوطه مورد تأکید است.

۱-۵- ماده ۵: ارزشیابی درس تربیت بدنی

اجرا و ارزشیابی درس تربیت‌بدنی در تمامی مدارس بر اساس کتاب راهنمای معلم، کتاب ارزشیابی توصیفی ویژه دوره ابتدایی چاپ سال ۱۴۰۲ سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و جداول ارزشیابی دفتر تألیف کتب درسی ویژه پایه و دوره مربوطه در هر سال تحصیلی الزامی است. مدیران مدارس بایستی شرایط اجرا و ارزشیابی درس تربیت‌بدنی را فراهم نمایند. معلمان درس تربیت‌بدنی / آموزگاران پایه نیز بایستی با توجه به شرایط و امکانات آموزشگاه نسبت به ارزشیابی دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی، اقدام نمایند.

نکات مورد توجه:

- بارم‌بندی ارزشیابی درس تربیت‌بدنی در کتب راهنمای معلم هر دوره تحصیلی ذکر شده است که شایسته است معلمان محترم به آن توجه ویژه داشته باشند.
- درج نمره واقعی دانش‌آموزان در کارنامه مورد تأکید می‌باشد.
- شایسته است مدیران مدارس، ترتیبی اتخاذ نمایند تا معلمان تربیت‌بدنی و آموزگاران پایه طی یک جلسه در ابتدای هر سال تحصیلی، اولیای دانش‌آموزان را با فرآیند اجرا و ارزشیابی درس تربیت‌بدنی و ملزومات آن آشنا سازند.

۱-۶- ماده ۶: آموزش یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی (مهارت‌آموزی ورزشی)

براساس تکلیف مقرر در قانون برنامه هفتم پیشرفت مبنی بر آموزش یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی، آموزش مهارت‌های ورزشی در هر پایه، می‌بایست بر اساس سرفصل‌های مندرج در کتاب راهنمای معلم تربیت‌بدنی (پیوست ۲) در مدرسه صورت پذیرد. شایان ذکر است، ارزیابی و صدور گواهینامه آموزش یک رشته ورزشی (مهارت‌آموزی ورزشی) صرفاً مربوط به دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی و دوره اول متوسطه بر اساس رشته‌های ورزشی مندرج در جدول ۱ می‌باشد.

جدول ۱. رشته‌های ورزشی منتخب برای ارزیابی مهارت ورزشی دانش‌آموزان در هر پایه

دوره تحصیلی	پایه تحصیلی	مهارت و رشته ورزشی
دوره دوم ابتدایی	چهارم	طناب زنی
	پنجم	تنیس روی میز
	ششم	دو و میدانی
دوره اول متوسطه	هفتم	بسکتبال
	هشتم	والیبال
	نهم	هندبال

تبصره: آموزش و ارزیابی مهارت ورزشی دانش‌آموزان در **رشته فوتبال** برای همه پایه‌های تحصیلی، اختیاری است.

نکات مورد توجه:

- زمان اجرای برنامه در طول سال تحصیلی در ساعت کلاس درس تربیت‌بدنی می‌باشد. بنابراین انتظار می‌رود مدیران مدارس و معلمان تربیت‌بدنی نسبت به برگزاری کیفی کلاس درس تربیت‌بدنی مبادرت جدی داشته باشند.
- مدیر مدرسه بایستی اطلاعات دانش‌آموزان را به منظور برنامه‌ریزی فرآیند ارزیابی توسط منطقه/شهرستان/ناحیه و دریافت گواهینامه مهارتی آموزش یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی، تا اول آبان ماه در سامانه Itms ثبت و اعلام نمایند.
- صدور گواهی به صورت الکترونیک بوده و در my medu دانش‌آموزان، در قسمت پرونده رشدی- تربیتی قابل مشاهده خواهد بود.
- ارزیابی دانش‌آموزان متقاضی بر اساس مواد پیش‌بینی شده (پیوست ۳)، توسط هیأت ورزش دانش‌آموزی منطقه/شهرستان/ناحیه صورت می‌گیرد که زمان آن توسط هیأت هر استان، متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد.
- مدیر مدرسه موظف است زمان و مکان دقیق ارزیابی را به دانش‌آموزان اطلاع‌رسانی نماید و در صورت اعزام تیم ارزیابی به مدارس، همکاری لازم را با آنان داشته باشد.
- دانش‌آموزان متقاضی می‌بایست پس از ثبت‌نام و دریافت کارت شرکت در آزمون، با ارائه مدارک لازم (گواهی سلامت و رضایت‌نامه والدین)، در زمان مقرر در آزمون شرکت نمایند.
- محتوای آموزشی رشته‌های ورزشی دوره دوم ابتدایی در قالب بازی‌های ساده و قابل اجرا به صورت فایل متنی (پیوست شماره ۴) و فیلم‌های آموزشی، در اختیار آموزگاران دوره ابتدایی قرار گیرد.

- دانش آموزانی که به دلایل پزشکی قادر به انجام فعالیت های ورزشی مد نظر نیستند، مشمول این برنامه نخواهند بود.
- توصیه می شود مدیر مدرسه اجرای این برنامه را برای اولیای دانش آموزان تشریح و ایشان را نسبت به برنامه ریزی به منظور تمرین بیشتر دانش آموزان در منزل یا کانون های ورزشی ترغیب نماید.
- مسئولیت عدم اجرای برنامه مهارت آموزی ورزشی، بر عهده مدیر مدرسه می باشد. عدم اجرا، سهل انگاری و اهمال در اجرای این برنامه که تکلیف قانونی برنامه هفتم پیشرفت می باشد، موجب پیگرد نهادهای نظارتی، مطابق قانون رسیدگی به تخلفات اداری خواهد بود.
- دانش آموزان متوسطه دوم، در صورتی که متقاضی شرکت در این برنامه و اخذ گواهینامه های مهارتی باشند، می توانند در آزمون ها طبق دستورالعمل ارسالی فدراسیون ورزش دانش آموزی شرکت نمایند.
- داشتن گواهینامه شایستگی مهارتی برای دانش آموزان شرکت کننده در مسابقات ورزشی الزامی می باشد. لذا:
 - ۱- در سطح منطقه/ناحیه/شهرستان؛ در صورتی که دانش آموزان شرکت کننده در مسابقات، گواهینامه شایستگی مهارتی درجه ۳ را اخذ نکرده باشند، هیأت ورزش دانش آموزی به عنوان برگزارکننده مسابقات، باید تمهیدات لازم را برای ارزیابی این دانش آموزان قبل از برگزاری مسابقات، فراهم نماید.
 - ۲- در سطح استان و کشور؛ دانش آموزان شرکت کننده در مسابقات، باید برای شرکت در مسابقات سطح استان گواهینامه شایستگی مهارتی درجه ۳ و برای شرکت در مسابقات کشوری گواهینامه شایستگی مهارتی درجه ۲ را اخذ کرده باشند؛ لذا هیأت ورزش دانش آموزی و فدراسیون ورزش دانش آموزی باید قبل از برگزاری مسابقات استانی و کشوری، تمهیدات لازم را برای ارزیابی این دانش آموزان قبل از برگزاری مسابقات، فراهم نماید.
- دستورالعمل فنی و اجرایی ارزیابی سطح ۲ و فرآیند صدور گواهینامه های شایستگی مهارتی توسط فدراسیون ورزش دانش آموزی متعاقباً اطلاع رسانی خواهد شد.

فصل دوم - وظایف و مأموریت‌های استان / منطقه / شهرستان / ناحیه

۲-۱- ماده ۷: وظایف استان

- با توجه به اهمیت حمایت، پشتیبانی و نظارت بر اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی و مهارت‌آموزی ورزشی در مدارس، تأکید می‌شود، کمیته آموزشی و پرورشی استان ذیل شورای راهبری تحول اداری، نسبت به پیگیری موارد ذیل اهتمام جدی داشته باشد.
- نظارت بر ارسال به موقع دستورالعمل‌ها، بخشنامه‌ها و شیوه‌نامه‌های مرتبط با اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی و مهارت‌آموزی ورزشی به ناحیه / شهرستان و منطقه توسط معاونت تربیت بدنی و سلامت
 - پیش‌بینی تمهیدات لازم (خرید تجهیزات، تأمین نیروی انسانی، بهره‌مندی از ظرفیت‌های استانی در سایر دستگاه‌ها ...) به منظور اجرای مطلوب دستورالعمل‌ها، بخشنامه‌ها و شیوه‌نامه‌های مرتبط با اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی و مهارت‌آموزی ورزشی در سطح مناطق / شهرستان / نواحی به ویژه مدارس
 - برنامه‌ریزی برای نظارت مطلوب بر فرآیندهای اجرایی شامل آموزش، ثبت‌نام و ارزیابی مهارت‌آموزی ورزشی در سطح مناطق / شهرستان / نواحی و مدارس
 - برنامه‌ریزی برای برگزاری دوره‌های آموزشی و توجیهی برای اجرای مطلوب برنامه در سطح مناطق / شهرستان / نواحی به ویژه مدارس
 - برنامه‌ریزی برای ارزیابی دانش‌آموزان متقاضی دریافت گواهینامه مهارت‌آموزی ورزشی در سطح مناطق / شهرستان / نواحی به ویژه مدارس
 - برنامه‌ریزی چاپ و ارسال دفتر ثبت فعالیت‌های یاددهی-یادگیری کلاس درس تربیت بدنی بر اساس سیاست‌های دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی
 - شناسایی فرصت‌ها و ضعف‌های موجود در اجرای برنامه و ارائه گزارش به دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی.
 - پیگیری سایر موارد مندرج در این دستورالعمل و همکاری با دبیرخانه‌های تخصصی کشوری درس تربیت بدنی و مهارت‌آموزی ورزشی
- تبصره:** نظر به اهمیت موضوع بر اساس واقعیت‌های میدانی، شایسته است رئیس هیأت ورزش دانش‌آموزی استان، کارشناس مسئول و کارشناس موضوعی اداره تربیت بدنی استان، نماینده راهبران آموزشی درس تربیت بدنی استان، نماینده کارشناس مسئولان تربیت بدنی مناطق / شهرستان / نواحی و نماینده هیأت ورزش دانش‌آموزی مناطق / شهرستان / نواحی به عنوان مدعو در جلسات کمیته آموزشی و پرورشی حضور داشته باشند.

۲-۲- ماده ۸: وظایف منطقه / شهرستان / ناحیه

- با توجه به اهمیت حمایت، پشتیبانی و نظارت بر اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی و مهارت‌آموزی ورزشی در مدارس، تأکید می‌شود، نسبت به پیگیری موارد ذیل اهتمام جدی داشته باشد.
- نظارت بر ارسال به موقع دستورالعمل‌ها، بخشنامه‌ها و شیوه‌نامه‌های مرتبط با اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی و مهارت‌آموزی ورزشی به مدارس توسط معاونت پرورشی و تربیت بدنی
 - برنامه‌ریزی برای پشتیبانی از مدارس (خرید تجهیزات، تأمین نیروی انسانی، بهره‌مندی از ظرفیت‌های منطقه ای در سایر دستگاه‌ها ...) به منظور اجرای مطلوب دستورالعمل‌ها، بخشنامه‌ها و شیوه‌نامه‌های مرتبط با اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی و مهارت‌آموزی ورزشی
 - نظارت بر تأمین زیرساخت‌های لازم برای اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی تا پایان شهریور ماه هر سال، شامل خرید تجهیزات ورزشی، ایمن‌سازی، خط‌کشی زمین‌های ورزشی و ...

- نظارت مطلوب بر فرآیند اجرای برنامه (آموزش، ثبت نام و ارزیابی مهارت آموزی ورزشی) در سطح مدارس
- نظارت بر برگزاری دوره های آموزشی و توجیهی راهبران آموزشی، معلمان، آموزگاران پایه، مدیران مدارس و ... به منظور اجرای مطلوب برنامه در مدارس
- برنامه ریزی و نظارت بر فرآیند ارزیابی دانش آموزان متقاضی دریافت گواهینامه مهارت آموزی ورزشی
- برنامه ریزی باهدف پوشش کلاس درس تربیت بدنی مدارس دولتی در ساعت رسمی در اماکن ورزشی روباز و سرپوشیده داخل مدرسه یا همجوار آن (با فاصله حداکثر ۲ کیلومتر)
- نظارت بر برگزاری کلاس درس تربیت بدنی در مدارس دوره دوم متوسطه به ویژه پایه دوازدهم الزامی می باشد.
- نظارت مستمر بر اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس و مهارت آموزی ورزشی توسط مدیر مدرسه و کارشناسی تربیت بدنی منطقه/ شهرستان/ ناحیه مورد انتظار است.
- شناسایی فرصت ها و ضعف های موجود در اجرای برنامه و ارائه گزارش به استان
- پیگیری سایر موارد مندرج در این دستورالعمل

تبصره: نظر به اهمیت موضوع و لزوم اتخاذ تصمیمات برخاسته از واقعیت های میدانی شایسته است رئیس هیأت ورزش دانش آموزی منطقه، نماینده راهبران آموزشی درس تربیت بدنی، نماینده آموزگاران ابتدایی، نماینده دبیران تربیت بدنی، نماینده ارزیابان مهارت های ورزشی، نماینده مدیران مدارس ابتدایی (به تفکیک جنسیت) و نماینده مدیران مدارس متوسطه (به تفکیک جنسیت) در جلسات حضور داشته باشند.

۲-۳- ماده ۹: ارزیابی یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی (مهارت آموزی ورزشی)

۱. براساس تکلیف مقرر در ماده ۸۹ بند «ح» قانون برنامه هفتم پیشرفت مبنی بر آموزش یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی، بایستی ارزیابی مهارت ورزشی دانش آموزان در رشته مربوطه، طبق جدول ۱ ماده ۶ این دستورالعمل برای دانش آموزان دوره دوم ابتدایی و دوره اول متوسطه در سطح ۲ و سطح ۳، توسط هیأت ورزش دانش آموزی انجام گیرد.

۲. پس از ثبت اطلاعات دانش آموزان توسط مدیر مدرسه تا اول آبان ماه در سامانه Itms، هیأت ورزش دانش آموزی بایستی برنامه ریزی فرآیند ارزیابی (زمان، مکان، نحوه ارزیابی و ...) را انجام و تا تاریخ ۱۵ آذر ماه به اطلاع مدارس برساند. انتظار می رود زمان ارزیابی درجه ۳ از بهمن ماه سال جاری تا پایان خرداد ماه ۱۴۰۵ و ارزیابی درجه ۲ در اردیبهشت و خرداد ماه برنامه ریزی شود.

۳. ارزیابی دانش آموزان متقاضی برای صدور گواهی مهارتی در سطح ۳، صرفاً بایستی بر اساس مواد پیش بینی شده (پیوست ۳)، انجام پذیرد. مفاد ارزیابی درجه ۲ متعاقباً توسط فدراسیون ورزش دانش آموزی اعلام می شود.

۴. ارزیابی های درجه ۳ می تواند با توجه به برش اعلامی (پیوست ۵)، به صورت متمرکز در یک یا چند سالن ورزشی یا مدارس برخوردار منطقه/ ناحیه/ شهرستان و یا از طریق اعزام ارزیابان به مدارس صورت پذیرد. تصمیم گیری در این خصوص، در حوزه اختیارات کمیته آموزشی و پرورشی شورای راهبری تحول اداری استان می باشد.

۵. ارزیابی درجه ۲ بایستی به صورت متمرکز در یک یا چند سالن ورزشی یا مدارس برخوردار استان طبق برش اعلامی (پیوست ۵) توسط هیأت ورزش دانش آموزی استان صورت گیرد.

۶. گروه نظارتی متشکل از کارشناسان تربیت بدنی، حراست و ارزیابی عملکرد ناحیه/ شهرستان/ منطقه برای بررسی حسن اجرای شیوه نامه مزبور تشکیل و تیم های نظارتی برای بررسی میدانی به مدارس و مراکز ارزیابی اعزام شوند.

۷. برگزاری کارگاه های آموزشی و توجیهی برای مدیران، آموزگاران پایه مدارس ابتدایی و دبیران تربیت بدنی مدارس متوسطه مجری مورد تأکید است.

۸. فعال کردن کانون‌های ورزشی در سطح منطقه/ شهرستان/ ناحیه برای تعمیق آموزش و تمرین دانش‌آموزان تأکید می‌شود.
۹. صدور ابلاغ و برگزاری دوره توجیهی برای ارزیابان مشارکت‌کننده در برنامه مهارت‌آموزی ورزشی الزامی است.
۱۰. افرادی که به عنوان ارزیاب انتخاب می‌شوند، باید دوره ارزیابی را گذرانده و گواهینامه ارزیابی داشته باشند. مسئولیت برگزاری دوره مذکور بر عهده هیأت ورزش دانش‌آموزی استان می‌باشد.
۱۱. شایسته است فیلم‌های نحوه ارزیابی و ثبت داده‌ها در اختیار ارزیابان قرار گیرد.
۱۲. ارزیابی دانش‌آموزان توسط معلم مدرسه، ممنوع می‌باشد.
۱۳. ثبت نمرات و امتیازات هر دانش‌آموز توسط ارزیابان در سامانه مربوطه مورد انتظار است.
۱۴. فرآیند ارزیابی نباید تداخلی در برنامه کلاس درس تربیت‌بدنی مدارس ایجاد نماید و ترجیحاً در ساعت غیرآموزشی انجام پذیرد.
۱۵. برای دانش‌آموزان غایب مدارس، سازوکار ارزیابی مجدد پیش‌بینی شود.
۱۶. تجهیزات مورد نیاز ارزیابی بایستی توسط هیأت ورزش دانش‌آموزی منطقه در اختیار ارزیابان قرار گیرد.
۱۷. انجام ارزیابی در ماه مبارک رمضان ممنوع می‌باشد.

۲-۴- ماده ۱۰: راهبری و نظارت کلاس درس تربیت‌بدنی توسط گروه‌های آموزشی

۱) روش اجرا

گروه آموزشی درس تربیت‌بدنی استان/ منطقه/ ناحیه/ شهرستان ضمن برنامه‌ریزی و حضور در دوره آموزشی مجازی طرح شمیم (شبکه ملی یادگیری منابع انسانی) زیر نظر دبیرخانه کشوری اجرا و ارزشیابی درس تربیت‌بدنی، به‌عنوان راهبر آموزشی، نقش آموزش، راهنمایی و هدایت‌گری تعداد دیگری از معلمان آن منطقه/ ناحیه/ شهرستان را بر عهده گرفته و در طی سال تحصیلی ضمن نظارت بالینی بر کلاس درس تربیت‌بدنی آنان، در ارتقای توانمندی‌های حرفه‌ای معلمان منتخب مبادرت و در حوزه‌های گوناگون (برگزاری دوره‌های دانش‌افزایی، معرفی منابع و بسته‌های آموزشی، مدیریت کلاس درس، روش تدریس، دانش موضوعی، طراحی آموزشی و...) مطابق با برش‌های تعیین شده، اقدام می‌نمایند.

نکات مورد توجه

- ۱- با توجه به محدود بودن ساعت گروه آموزشی و لزوم توجه به کیفیت عملکرد راهبران آموزشی، هرگونه بکارگیری این افراد در ساعت موظف برای امورات اداری، برگزاری مسابقات ورزشی و... ممنوع می‌باشد.
- ۲- تعداد معلمان یادگیرنده که زیر مجموعه هر راهبر آموزشی درس تربیت‌بدنی قرار می‌گیرد حداقل دو برابر ساعات ابلاغ هر راهبر می‌باشد؛ به عنوان مثال اگر یک راهبر ۶ ساعت ابلاغ گروه‌های آموزشی دارد، راهبری حداقل ۱۲ معلم یادگیرنده را بر عهده خواهد داشت.
- ۳- آموزگاران پایه عهده‌دار درس تربیت‌بدنی و معلمان تربیت‌بدنی با سنوات خدمت کمتر از ۵ سال به همراه مدیران و معاونین مدارس که در آن مشغول خدمت هستند، به عنوان معلم یادگیرنده طبق برش ارائه شده در پیوست ۶، مشمول این برنامه می‌باشند. اگر تعداد آموزگاران و معلمان با این شرایط کمتر از برش اعلام شده بود، امکان حضور معلمان با سابقه ۵ تا ۱۰ سال بلامانع است.
- ۴- راهبران آموزشی می‌بایست اطلاعات معلمان یادگیرنده خود را در سامانه Itms ثبت نمایند.
- ۵- برگزاری دوره‌های آموزشی با هماهنگی دبیرخانه کشوری اجرا و ارزشیابی درس تربیت‌بدنی و کمیته تخصصی کیفیت‌بخشی درس تربیت‌بدنی استان/ منطقه/ ناحیه/ شهرستان صورت پذیرد.
- ۶- راهبران استانی مسئولیت برگزاری دوره آموزشی و نظارت بر عملکرد راهبران منطقه‌ای را بر عهده خواهند داشت؛ لذا برای بهره‌مندی حداکثری از ظرفیت راهبران در هدایت معلمان یادگیرنده در مناطق/ نواحی/ شهرستان‌ها، به هر ۸ منطقه/ ناحیه/ شهرستان در هر استان، یک راهبر استانی با حداکثر ۶ ساعت ابلاغ گروه‌های آموزشی تعلق خواهد گرفت. بدیهی است بکارگیری راهبران استانی بیش از ظرفیت پیش‌بینی

شده ممنوع می‌باشد. در صورت نیاز، استان‌ها می‌توانند از ظرفیت همکاران به صورت غیرموظف بهره‌مند شده و جبران خدمات را از محل درآمدهای اختصاصی استان انجام دهند.

۲) شناسایی و انتخاب راهبران آموزشی درس تربیت بدنی

یکی از مهمترین محورهای موفقیت این برنامه انتخاب راهبرانی است که با مسئولیت‌پذیری، تعلق و تعهد شغلی، همکاری شایسته‌ای با مجموعه کارشناسان و معلمان یادگیرنده داشته باشند. لذا انتظار می‌رود اداره کل آموزش و پرورش استان با رعایت آیین‌نامه گروه‌های آموزشی و تربیتی مصوب جلسه ۹۱۴ تاریخ ۱۳۹۴/۰۴/۲۹ شورای عالی آموزش و پرورش، اهتمام جدی به انتخاب افراد شایسته با توجه به شاخص‌های ذیل داشته باشند:

- ۱- دارای صلاحیت‌های اخلاقی، مشروعیت علمی، مقبولیت اجتماعی در سطح استان و منطقه به تناسب سطح معرفی شده
- ۲- دارای سابقه عضویت در گروه‌های آموزشی
- ۳- دارای توانایی و مهارت تدریس به همکاران، مسلط به طراحی آموزشی و طرح درس‌نویسی بر مبنای برنامه درسی ملی
- ۴- مسلط به کار با فناوری‌های نوین آموزشی و فضای مجازی
- ۵- دارای روحیه کار جهادی با رویکرد دو مؤلفه مهم دلسوزی و تلاش عالمانه
- ۶- شرکت در دوره‌های تربیت مدرس کشوری یا استانی

۳) شرح وظایف

الف) وظایف استان

- انتخاب راهبران آموزشی بر اساس شاخص‌های اعلام شده
- معرفی یک نفر از راهبران استانی به عنوان (رابط) استان به دبیرخانه کشوری
- پیش‌بینی تمهیدات لازم به منظور برگزاری مطلوب دوره آموزشی در سطح منطقه/ ناحیه/ شهرستان
- نظارت دقیق بر برگزاری دوره‌های آموزشی
- نظارت دقیق بر حسن اجرای فعالیت‌های راهبران آموزشی استانی و منطقه‌ای
- حمایت و پشتیبانی از راهبران آموزشی

ب) وظایف منطقه/ شهرستان/ ناحیه

- شناسایی و انتخاب معلمان توانمند، سرآمد و مسلط به دانش روز و فنون تدریس به عنوان راهبران آموزشی
- حمایت و پشتیبانی از راهبران آموزشی
- برنامه‌ریزی برای برگزاری دوره آموزشی، اطلاع‌رسانی به تمامی ذینفعان تهیه ملزومات برگزاری دوره آموزشی
- شناسایی معلمان نیازمند آموزش و هدایت و راهبری بر اساس شیوه‌نامه
- برگزاری جلسات توجیهی آموزشی ویژه مدارس منتخب برای افزایش کیفیت فرآیند راهبری
- نظارت بر اجرای برنامه راهبران آموزشی

ج) وظایف دبیرخانه کشوری

- کمک به اجرای مطلوب سند برنامه درسی ملی
- تعامل مستمر و اثربخش با گروه‌های آموزشی (راهبران آموزشی) استان‌ها و سایر دبیرخانه‌های کشوری برای انتقال سیاست‌ها، تجربیات و دریافت بازخورد از اجرای برنامه‌های آموزشی
- تعامل و مشارکت در کیفیت‌بخشی درس تربیت بدنی با سایر دبیرخانه‌ها
- پشتیبانی سامانه «LTMS» (سامانه ثبت فعالیت‌های اعضای گروه‌های آموزشی و معلمان یادگیرنده)

- همکاری در تولید محتوای الکترونیک درس تربیت بدنی و آموزش یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی
- همکاری در برگزاری نشست‌های تخصصی حضوری/ مجازی درس تربیت بدنی
- تعامل مستمر با استان‌ها برای پایش برنامه آموزش مهارت‌های یک رشته ورزشی در هر پایه
- ترویج و توسعه استفاده از فناوری‌های نوین شامل هوش مصنوعی، بازی‌سازی، یادگیری ترکیبی، فناوری‌های چندرسانه‌ای، فناوری‌های واقعیت مجازی و واقعیت افزوده، ابزارهای ارزیابی آنلاین و...
- تعامل مستمر با استان‌ها برای تهیه اطلاعات ملزومات مورد نیاز اجرای درس تربیت بدنی اعم از فضای درس تربیت بدنی، کتاب و مواد آموزشی، تجهیزات و نیروی متخصص مورد نیاز درس تربیت بدنی
- ارائه گزارش از فعالیت‌ها و اقدامات انجام شده

د) وظایف راهبر استانی

- حضور منظم و فعال در جلسات دبیرخانه کشوری و کسب مهارت‌های لازم و ارتقا دانش و مهارت خود
- اشتراک و انتقال دانش، مهارت و تجارب آموزشی کسب شده به راهبران منطقه‌ای زیرمجموعه خود
- ارائه آموزش به راهبران منطقه‌ای
- حمایت و پشتیبانی علمی و پاسخگویی به سؤالات راهبران منطقه‌ای
- پیگیری و ارزیابی کیفی و نظارت بر آموزش‌های ارائه شده توسط راهبران منطقه‌ای به صورت مستمر
- برگزاری جلسات منظم با راهبران منطقه‌ای هر دو هفته یک بار برای هماهنگی و پیگیری امور به صورت مجازی یا حضوری
- همکاری با دبیرخانه کشوری به منظور تولید محتوای آموزشی
- ارائه گزارش برگزاری دوره‌های آموزشی و روند اجرای برنامه به دبیرخانه کشوری به صورت فصلی

ه) وظایف راهبر منطقه‌ای

- برگزاری با کیفیت کارگاه‌های توانمندسازی حضوری برای معلمان زیرمجموعه
- حمایت و پشتیبانی از معلمان یادگیرنده در زمینه‌های دانش موضوعی، دانش طراحی آموزشی، دانش مخاطب‌شناسی، دانش فناوری و ...
- پاسخ‌گویی به سؤالات و مشکلات علمی معلمان یادگیرنده، در نحوه آموزش، ارائه تکالیف، نحوه ارزشیابی، طراحی آموزشی، مدیریت کلاس درس و....
- حضور منظم و فعال در جلسات تخصصی راهبران آموزشی استانی
- برگزاری جلسات گروهی بحث و تبادل نظر با حضور تمامی معلمان زیرمجموعه حداقل هر ماه یک بار
- تعامل و ارتباط مستمر با معلمان زیرمجموعه به روش‌های حضوری، فضای مجازی و....
- نظارت و راهنمایی آموزشی با رویکرد بالینی از کلاس درس معلمان یادگیرنده حداقل یک بار و تکمیل نمون برگ نظارت کلاس درس تربیت بدنی در سامانه LTMS (پیوست ۷)
- احصاء مسائل و چالش‌های آموزشی معلمان و ارائه به راهبران استانی
- ارائه گزارش عملکرد به راهبران استانی

۲-۵. ماده ۱۱ - تأمین اعتبار

- اعتبار مورد نیاز از محل اعتبارات ابلاغی معاونت تربیت بدنی و سلامت، درآمدهای اختصاصی استان/ منطقه/ شهرستان/ ناحیه تأمین و ابلاغ شود.
- جلب همکاری سایر نهادها، دستگاه‌ها، خیرین و اولیای دانش‌آموزان برای اجرای مطلوب برنامه، مطابق ضوابط مربوطه مورد انتظار می‌باشد.

(پیوست ۱) نمونه برگ آگاهی از سلامتی دانش آموزان برای اجرای درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی درون مدرسه ای

ولی/قیم محترم دانش آموز.....

نظر به اینکه سلامتی جسمانی ضروری ترین شرط شرکت در هرگونه فعالیت ورزشی است و به منظور حفظ سلامت دانش آموزان و اطلاع معلمان تربیت بدنی از وضعیت جسمانی ایشان، خواهشمند است نسبت به تکمیل موارد زیر اقدام فرمایید.

(این فرم باید در حضور مدیر مدرسه توسط ولی قهری و قانونی دانش آموز تکمیل، امضا و تحویل شود)

- ۱- بیماری قلبی-ریوی ندارد ☐ دارد ☐ ۲- آسم و آلرژی ندارد ☐ دارد ☐ ۳- پر فشارخونی ندارد ☐ دارد ☐ ۴- تالاسمی ندارد ☐ دارد ☐
- ۵- سابقه شکستگی ها ندارد ☐ دارد ☐ ۶- ناراحتی های مفصلی ندارد ☐ دارد ☐ ۷- دیابت ندارد ☐ دارد ☐ ۸- انواع سرطان ندارد ☐ دارد ☐
- ۹- اختلالات بینایی و شنوایی ندارد ☐ خفیف ☐ دارد ☐ ۱۰- صرع ندارد ☐ دارد ☐ ۱۱- سابقه عمل جراحی ندارد ☐ دارد ☐ ۱۲- بیماری های انعقادی ندارد ☐ دارد ☐
- ۱۳- اختلالات ژنتیکی و مادرزادی ندارد ☐ دارد ☐ ۱۴- اختلالات تعادل حرکتی ندارد ☐ دارد ☐ ۱۵- سایر با ذکر نوع..... ۱۶- داروهای مصرفی با ذکر نام.....

موارد بالا مورد تایید اینجانب..... ولی دانش آموز..... با کد ملی..... می باشد.

تاریخ، امضا و اثر انگشت ولی دانش آموز

نکات قابل توجه:

- بدیهی است نداشتن هیچ یک از بیماری های زیر به منزله برخورداری از سلامت جسمانی و اجازه شرکت در برنامه های آموزشی، تمرینات، فعالیت ها و آزمون های درس تربیت بدنی می باشد.
- ولی گرامی در صورت عدم آگاهی کافی از سلامت جسمانی فرزندتان، قبل از تایید این نمونه برگ نسبت به مشورت با پزشک معالج اقدام فرمایید. در غیر این صورت مدرسه در قبال حوادث ناشی از بیماری فرزندتان مسئولیتی نخواهد داشت.
- ولی گرامی در صورت هرگونه تغییری در وضعیت سلامتی دانش آموز خود، مراتب را در اسرع وقت به صورت کتبی به مدیر مدرسه اطلاع رسانی فرمایید.
- ارائه مدارک پزشکی برای معذوریت ها و بیماری ها الزامی می باشد.
- برای دانش آموزان استثنایی که شرایط جسمانی خاص دارند، باید پزشک معالج الزامی است.

----->

(فرم معاینات پزشک بعد از انجام معاینات پزشکی تکمیل گردد)

اینجانب پزشک معالج دانش آموز بدین وسیله اعلام می دارم نامبرده به دلیل ابتلا به عارضه /

عدم تایید عارضه اظهار شده توسط ولی دانش آموز قادر به انجام فعالیت های ورزشی در ساعت درس تربیت بدنی نمی باشد ☐ می باشد ☐

درجه حرارت:

تعداد تنفس:

تعداد ضربان قلب:

فشارخون:

فعالیت ورزشی: بدون محدودیت ☐ دارای محدودیت ☐ علت محدودیت..... معاف موقت: علت..... مدت.....

توضیحات پزشک:

مهر و امضاء پزشک/تاریخ

توجه: مدیر محترم آموزشگاه: در صورت اظهار ولی دانش آموز نسبت به وجود هریک از بیماری های فوق الذکر، نسبت به ارجاع دانش آموز به پزشک مربوطه اقدام نموده و در صورت منع پزشکی، مراتب به اطلاع معلمان و اولیاء مدرسه رسانده شود.

بخشنامه شماره ۵۱۰/۳۴۵ تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۰

پیوست ۲: رشته‌های ورزشی آموزشگاهی بر اساس سرفصل‌های کتاب راهنمای معلم

دوره تحصیلی	پایه تحصیلی	مهارت و رشته ورزشی	ملاحظات
دوره اول ابتدایی	اول	مهارت‌های بنیادین حرکتی	آموزش رشته باید از طریق بازی‌های دبستانی مندرج در کتاب راهنمای معلم تربیت‌بدنی یا ضمايم آن صورت گیرد.
	دوم	مهارت‌های بنیادین حرکتی	
	سوم	تجویزی: مهارت‌های بنیادین حرکتی، بازی‌های بومی و محلی انتخابی: شنا (آشنایی با آب، پای دوچرخه، کرال سینه)	
دوره دوم ابتدایی	چهارم	تجویزی: طناب زنی انتخابی: مقدمات مهارت‌های توپی	
	پنجم	تجویزی: تنیس روی میز انتخابی: مقدمات مهارت‌های توپی، بدمینتون	
	ششم	تجویزی: دو و میدانی انتخابی: مقدمات مهارت‌های توپی و بدمینتون	
دوره اول متوسطه	هفتم	تجویزی: بسکتبال انتخابی: فوتسال، والیبال، تنیس روی میز، هندبال و بدمینتون	آموزش با رعایت محتوا و سرفصل‌های کتاب راهنمای معلم تربیت‌بدنی صورت گیرد.
	هشتم	تجویزی: والیبال انتخابی: فوتسال، تنیس روی میز، هندبال، بدمینتون، بسکتبال	
	نهم	تجویزی: هندبال انتخابی: فوتسال، والیبال، تنیس روی میز، بدمینتون، بسکتبال	
دوره دوم متوسطه	دهم	بسکتبال، فوتسال، بدمینتون، والیبال، هندبال، تنیس روی میز نکته: انتخاب یک رشته در هر نیمسال با توجه به علاقمندی و استعداد دانش‌آموزان	آموزش با رعایت محتوا و سرفصل‌های کتاب راهنمای معلم تربیت‌بدنی صورت گیرد.
	یازدهم		
	دوازدهم		

دوره و پایه تحصیلی / رشته ورزشی	دستورالعمل
دوره دوم ابتدایی	۱ پایه چهارم روش اجرای آزمون های رشته طناب زنی جدول ارزشیابی رشته طناب زنی
	۲ پایه پنجم روش اجرای آزمون های رشته تنیس روی میز جدول ارزشیابی رشته تنیس روی میز
	۳ پایه ششم روش اجرای آزمون های رشته دو و میدانی جدول ارزشیابی رشته دو و میدانی
دوره متوسطه اول	۴ پایه هفتم روش اجرای آزمون های رشته بسکتبال جدول ارزشیابی رشته بسکتبال
	۵ پایه هشتم روش اجرای آزمون های رشته والیبال جدول ارزشیابی رشته والیبال
	۶ پایه نهم روش اجرای آزمون های رشته هندبال جدول ارزشیابی رشته هندبال

رشته طناب زنی (پایه چهارم ابتدایی)

روش اجرا:

در این آزمون دانش آموزان مطابق با جدول ضمیمه زیر به صورت ایستگاهی مهارت های طناب زنی را به ترتیب عنوان شده اجرا می کنند.
نحوه محاسبه امتیازات :

- ❖ اجرای مهارت ها : ۲۴ امتیاز
- ❖ اجرای صحیح و زیبایی اجرا : ۱۲
- ❖ تکرار مهارت در حداقل زمان : ۱۴

ردیف	نام مهارت	تعداد تکرار صحیح	امتیاز	زیبایی اجرا	امتیاز	مجموع
۱	پرش ساده	۴		۲		
۲	جفت چپ - راست (زیگ زاگ)	۴		۲		
۳	جفت جلو - عقب	۴		۲		
۴	پروانه	۴		۲		
۵	قیچی پاها از جلو	۴		۲		
۶	چرخش طناب به طرفین (دابل ساید سوئینگ)	۴		۲		
زمان :		۲۴	مجموع امتیازات	۱۲	مجموع امتیازات	مجموع کل ۵۰
		تعداد تکرارها	امتیازات	امتیاز	امتیازات	

* هر ایستگاه مربعی به اندازه ۲*۲ متر و بصورت خطی و فاصله هر ایستگاه ۳ متر می باشد.

* در صورتی که فضای کافی در حیاط مدرسه برای ۶ ایستگاه وجود ندارد، دو ایستگاه طراحی شده و با رفت و برگشت در این دو ایستگاه، آزمون ها انجام شود.

چک لیست ارزیابی رشته طناب زنی جهت صدور گواهینامه درجه ۳

ردیف	شاخص و ملاک ارزیابی	خیلی خوب ۵	خوب ۴	قابل قبول ۳	نیاز به تلاش ۲	نیاز به آموزش ۱
۱	نحوه گرفتن دسته طناب و اندازه کردن طناب متناسب با اندازه قد					
۲	نحوه چرخاندن و حالت صحیح دست ها هنگام طناب زدن					
۳	ریتم مناسب و صحیح پرش و فرود					
۴	پرش مناسب و صحیح بصورت متوالی در جهات مختلف					
۵	کنترل و حفظ وضعیت بدن در چرخش طناب هنگام اجرای مهارت ها					
۶	اجرای روان و هماهنگ مهارت در پرش ساده برای یک تکرار					
۷	اجرای مهارت پرش ساده بصورت ۱۰ بار متوالی					
۹	تسلط در اجرای مهارت جاگینگ					
۱۰	تسلط در اجرای مهارت ضربدر دست ها					

* شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب (حداقل) امتیاز قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.

روش اجرا

ایستگاه ۱ - تعادل:

دانش آموز با حفظ تعادل توپ روی راکت از میان ۸ مانع مخروطی که با فاصله ۱ متر از هم قرار داده شده، به صورت مارپیچ عبور می کند.

- در صورت افتادن توپ بازی مجدداً از همان نقطه آغاز می شود.

- کنترل تعادل توپ با انگشتان خطا محسوب می شود و باید حرکت اصلاح گردد.

- هر برخورد با مانع مخروطی خطا محسوب می شود.

ایستگاه ۲ - یکی در میان:

در این ایستگاه دانش آموز در مدت ۲۰ ثانیه ضربه فورهند و بک هند را به صورت یکی در میان در محوطه ای ۱.۵ در ۱.۵ متر اجرا می نماید. (هر فورهند و بک هند ۱ عدد شمارش می شود).

- در صورت عدم رعایت ترتیب فورهند و بک هند آن ضربه شمارش نمی گردد.

- با افتادن توپ شمارش از همان عدد ادامه می باید.

- لمس خط دایره با پا یا خروج از آن خطا محسوب می گردد.

ایستگاه ۳ - هدف گیری:

تعداد ۱۰ توپ کنار دانش آموز روی یک صندلی یا پایه مخصوص در اختیار دانش آموز است. در فاصله ۱.۵ متری او یک سبد یا جعبه یا حلقه هولاهوپ در ارتفاع یک متری قرار داده می شود. دانش آموز توپ را با راکت به داخل سبد/جعبه/حلقه هولاهوپ هدایت می کند.

- پای بازیکن نباید خط را لمس و یا از آن عبور کند.

- اگر توپ پس از برخورد با زمین داخل سبد افتاد گل محسوب نمی شود (فقط توپ هایی که به وسیله راکت داخل سبد افتاده، گل محسوب می شود).

- به ازای هر توپ گل شده از ۱۰ توپ، دانش آموز ۱ امتیاز می گیرد.

- دانش آموز باید توپ ها را یکی یکی بردارد.

ایستگاه ۴ - رالی با دیوار:

روی دیوار یک خط با ارتفاع ۹۰ سانتی متر و روی زمین نیز خطی با فاصله ۱.۵ متر مشخص می نمایم. تعدادی توپ در اختیار دانش

آموز قرار داده و از او می خواهیم در مدت ۲۰ ثانیه با راکت به توپ در بالای خط ضربه بزنند (فورهند یا بک هند).

- توپ ها حتماً باید بالای خط به دیوار برخورد کنند.

- پای بازیکن نباید خط را لمس و یا از آن عبور کند.

ایستگاه ۵:

تعداد ۱۰ توپ در اختیار دانش آموز قرار داده و در مقابل او با فاصله ۱.۵ متری یک پارتیشن یا نیمکت قرار می گیرد. دانش آموز

توپ ها را یکی یکی در کف دست آزاد قرار داده و مانند الگوی سرویس پس از پرتاب به سمت بالا اقدام به زدن سرویس می نماید. به

نحوی که توپ ابتدا در محدوده زمین خود و پس از عبور از روی پارتیشن یا نیمکت در زمین مقابل فرود آید.



چک لیست ارزیابی رشته تنیس روی میز جهت صدور گواهینامه درجه ۳

ردیف	شاخص و ملاک ارزیابی	خیلی خوب ۵	خوب ۴	قابل قبول ۳	نیاز به تلاش ۲	نیاز به آموزش ۱
۱	دانش آموز هنگام اجرای مهارت ها راکت را به درستی در دست می گیرد.					
۲	دانش آموز قادر است با دست آزاد (دستی که راکت را نمی گیرد) ۵ توپ را یکی یکی به صورت عمودی بالا بیندازد، به طوریکه روی برگه آ چهار زیر دستش فرود آید.	۵	۴	۳	۲ و کمتر	
۳	دانش آموز قادر است با دست آزاد (دستی که راکت را نمی گیرد) توپ را بالا بیندازد و بگیرد.	۵	۴	۳	۲ و کمتر	
۴	دانش آموز می تواند تعادل توپ را روی راکت با گذر از ۸ مانع به صورت مارپیچ حفظ نماید.	۸ مانع	۶ و ۷ مانع	۴ و ۵ مانع	کمتر از ۴ مانع	
۵	دانش آموز می تواند در مدت ۲۰ ثانیه با روی راکت به توپ به سمت بالا ضربه بزند.	۴۰ ضربه و بیشتر	۳۰ تا ۳۹	۲۰ تا ۲۹	کمتر از ۲۰	
۶	دانش آموز می تواند در مدت ۲۰ ثانیه با پشت راکت به توپ به سمت بالا ضربه بزند.	۴۰ ضربه و بیشتر	۳۰ تا ۳۹	۲۰ تا ۲۹	کمتر از ۲۰	
۷	دانش آموز می تواند در مدت ۲۰ ثانیه با رو و پشت راکت به توپ ضربه بزند.	۲۰ ضربه و بیشتر	۱۵ تا ۱۹	۱۰ تا ۱۴	کمتر از ۱۰ ضربه	
۹	دانش آموز می تواند از ۵ تویی که در اختیار دارد، مانند الگوی سرویس توپ را با دست آزاد بالا انداخته و پس از فرود به آن ضربه بزند. به نحوی که توپ ابتدا به زمین خود و پس از عبور از روی نیمکت یا پارتیشن به زمین مقابل برخورد نماید.	۵ صحیح	۴ صحیح	۳ صحیح	۱ و ۲ صحیح	
۱۰	دانش آموز قادر است در مدت ۲۰ ثانیه در رالی پیاپی با دیوار در محدوده مشخص شده (فاصله از دیوار ۱.۵ متر و ارتفاع ۹۰ سانتیمتر از زمین) به توپ ضربه بزند.	۲۰ ضربه و بیشتر	۱۵ تا ۱۹	۱۰ تا ۱۴	کمتر از ۱۰ ضربه	

* شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب امتیاز قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.

روش اجرا:

ارزشیابی مهارتی در چهار مسیر مجزا اجرا می شود. دانش آموز ورزشکار از حالت استارت نشسته با دستور استارت آزمون، مسیر مستقیم ۳۰ متری را با سرعت دویده (مسیر اول) و مانع انتهایی ۳۰ متر را دور زده و به لاین مشخص شده بعدی می رود (مسیر دوم). در ادامه در مسیر جدید از چهار مانع عبور می کند و وارد مسیر بعدی شده (مسیر سوم) و از ۶ مخروط به صورت زیگزاگ عبور می نماید. پس از دور زدن مانع انتهایی مسیر سوم، از لاین کناری، مسیر مستقیم ۲۰ متری انتهایی آزمون را با سرعت طی می کند (مسیر چهارم) تا به خط پایان آزمون برسد. زمان و خطاهای مرتکب شده به طور جداگانه برای هر دانش آموز در چک لیست ارزشیابی ثبت می شود. در این بخش سه فاکتور زمان، تعداد خطاها و کیفیت فنی اجرا مهارت ملاک امتیازدهی می باشد. پس از ثبت نتایج شرکت کننده در چک لیست ارزشیابی، شرکت کننده بعدی آماده اجرای رقابت مهارتی می شود.

قوانین فنی و خطاها:

- ۱- رکورد هر شرکت کننده بخش مهارتی، در مجموع پس از محاسبه خطاها به دست خواهد آمد.
 - ۲- ارتفاع موانع برای دختران ۵۰ سانتی متر و برای پسران ۶۰ سانتی متر است. عرض موانع ۱/۲۰ متر است. (در صورت در دسترس نبودن مانع استاندارد، از مانع دست ساخته که در فیلم آموزشی دوومیدانی آموزش داده شده می توان استفاده نمود).
 - ۳- بهتر است ارتفاع مخروط ها حداقل نیم متر باشد. (در صورت در دسترس نبودن، از کنز یا موانع در دسترس استفاده شود).
 - ۴- به ازای هر خطای فنی انجام شده توسط هر ورزشکار دانش آموز، به میزان ۱ ثانیه به زمان کل آن ورزشکار اضافه خواهد شد. نمونه ای از خطاها شامل موارد زیر است:
- خطای استارت، خطا روی موانع (برخورد در صورتی که مانع جابه جا شود یا سقوط کند)، عدم عبور از موانع، دور زدن مخروط ها، برخورد با مخروط ها به نحوی که جابه جا شده و یا سقوط کند و ...

توجه ۱:

در صورتی ورزشکاری از یک مانع عبور نکند (از کنار آن عبور کند)، لازم است مسیر را اصلاح نموده و از همان مانع جا مانده عبور کرده و مسیر آزمون را ادامه دهد (اصلاح مسیر و عبور از مانع). قابل ذکر است عبور از مانع با هر پا قابل قبول است. اما عبور به صورت جفت پا خطا است (تکنیک حرفه ای عبور از مانع ملاک نیست).

توجه ۲:

در صورتی که ورزشکاری از یک مخروط عبور نکند (میان بُر بزند یا مسیر اشتباه را برود) لازم است بازگشته و مسیر را اصلاح کرده و از همان مخروط جا مانده عبور کرده و مسیر صحیح را ادامه دهد (اصلاح مسیر).

۵- به ازای سایر خطاهای ذکر نشده در این دستورالعمل به میزان ۱ ثانیه به زمان نهایی بازیکن اضافه خواهد شد.

۶- در صورتی که خطا / خطاهای یک ورزشکار دانش آموز به گونه ای باشد که شکل اجرای رقابت مهارتی از بین برود، آن نفر از دور رقابت مهارتی حذف خواهد شد.

نحوه امتیازدهی:

پس از ثبت زمان و محاسبه خطاها، زمان نهایی شرکت کننده در چک لیست ارزشیابی ثبت می شود.

[illegible]

۲- آزمون دوی استقامت ۶۰۰ متر

روش اجرا:

بر اساس تعداد شرکت کننده، دانش آموزان به گروه های به تعداد قابل کنترل (مثلا ۵ نفری)، تقسیم می شوند. با دستور استارت، آزمون شروع و دانش آموزان با سرعت مناسب می دوند. داور آزمون با استفاده از کرنومتر پس از پایان ۶۰۰ متر زمان هر دانش آموز را به طور جداگانه محاسبه و در چک لیست امتیازات انفرادی ثبت می کند. مسیر آزمون مستطیلی در ابعاد ۵۰ در ۲۵ متر است و شرکت کنندگان لازم است ۴ دور این مسیر را با سرعت دلخواه بدوند. (در مدرسی که فضا کافی نباشد، متناسب با فضا چیدمان انجام شود).

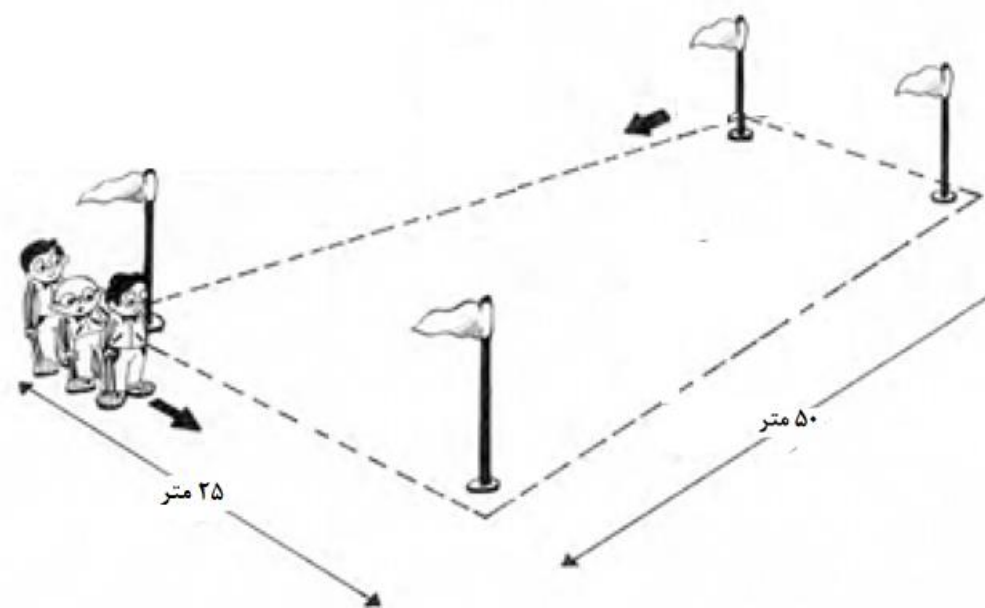
خطاها:

اگر ورزشکاری از مخروط های گوشه های مسیر عبور نکند، لازم است بازگشته و مسیر را اصلاح نماید. اگر ورزشکار مسیر را اصلاح نکند و یا مسیر میان بُر را بدود از دور آزمون حذف خواهد شد. به ازای هر خطا ۱ ثانیه به زمان کل وی اضافه خواهد شد (عبور از روی مخروط ها و ...)

توجه: ورزشکار دانش آموز مجاز است در صورت خستگی در میانه های مسیر راه برود. این مورد خطا نیست.

نحوه امتیازدهی:

پس از ثبت زمان و محاسبه خطاها، زمان نهایی شرکت کننده در چک لیست ارزیابی ثبت می شود.



[illegible]

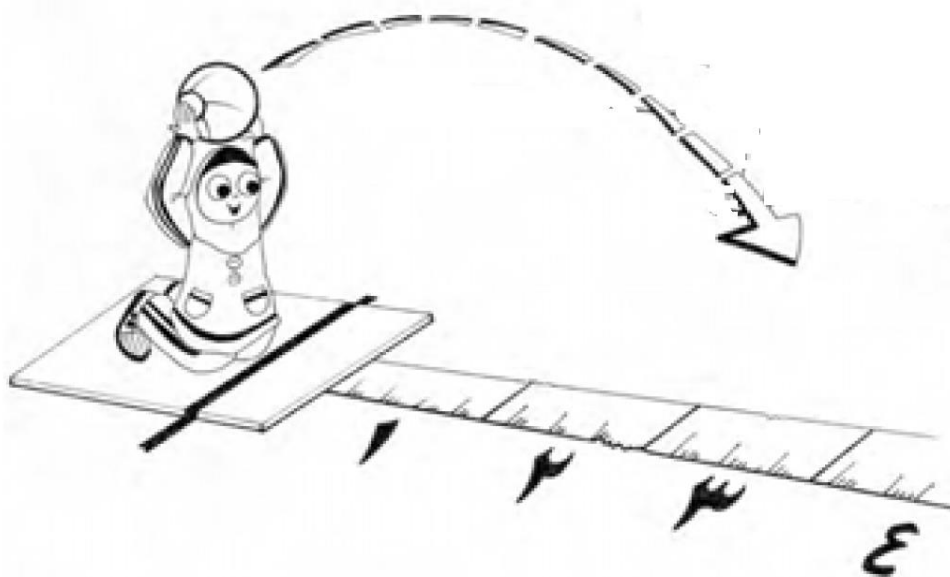
۳- آزمون پرتاب توپ از بالای سر

روش اجرا: دانش آموز در پشت خط شروع و بر روی تشک زانو زده و توپ طبی (مدیسن بال) (یک کیلوگرم گرمی برای دختران و ۲ کیلوگرمی برای پسران) را از بالای سر پرتاب می کند. لازم است پرتاب با هر دو دست (و نه با یک دست) از بالای سر با تمام توان به منظور کسب بیشترین مسافت افقی انجام شود.

خطاها: پرتاب با یک دست خطا است. توپ باید بالای سر باشد. پرتاب توپ درحالتی که توپ و دست ها متمایل به یک طرف از بدن باشد خطا است. پس از اجرای پرتاب، تماس دست/دست ها با محوطه روبروی خط شروع خطا است.

نحوه امتیازدهی: هر شرکت کننده مجاز است ۳ پرتاب را انجام دهد. پس از ثبت مسافت ها و محاسبه خطاها، مسافت نهایی شرکت کننده در چک لیست ارزشیابی ثبت می شود. بیشترین مسافت از بین ۳ پرتاب انجام شده ملاک امتیازدهی است.

پس از ثبت مسافت ها و محاسبه خطاها، بهترین مسافت به دست آمده شرکت کننده در چک لیست ارزشیابی ثبت می شود.



[illegible]

۴- آزمون دو سرعت

روش اجرا: بر اساس تعداد شرکت کنندگان، چند گروه تشکیل شود که در آن ۳ الی ۵ دانش آموز در آن با هم به رقابت پردازند. آزمون از حالت استارت نشسته (بدون نیاز به بلوک استارت) با فرامین «به جای خود، حاضر، رو» داور شروع و دانش آموزان مسافت ۵۰ متر را با حداکثر سرعت می دوند. پس از پایان، زمان به دست آمده توسط دانش آموزان ثبت می شود. تلاش در راستای دویدن ۵۰ متر برای هر دانش آموز صرفاً یک مرتبه اجرا می شود.

توجه؛ بر اساس فضای در اختیار مدارس، اگر مسافت ۵۰ متر در دسترس نبود، مسافت آزمون سرعت می تواند به تناسب کمتر در نظر گرفته شود.

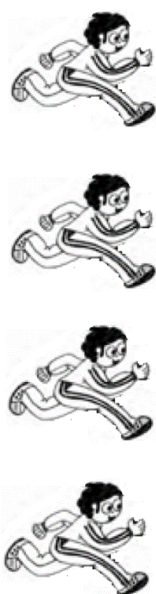
خطاها:

اگر دانش آموزی در اجرای عملیات استارت خطا کند، به همه دانش آموزان آن دسته اخطار داده می شود. در صورت انجام خطای دوم توسط هر دانش آموز، صرفاً همان دانش آموز از دور آزمون سرعت حذف خواهد شد.

نحوه امتیازدهی:

پس از پایان مسابقات ۵۰ متر، دانش آموزان بر اساس زمان به دست آمده از بهترین به بدترین زمان رتبه بندی شده و امتیازات انفرادی تعلق می گیرد.

پس از ثبت زمان و محاسبه خطاها، بهترین زمان به دست آمده شرکت کننده در چک لیست ارزیابی ثبت می شود.



[illegible]

۵- آزمون پرش ضربدری

روش اجرا:

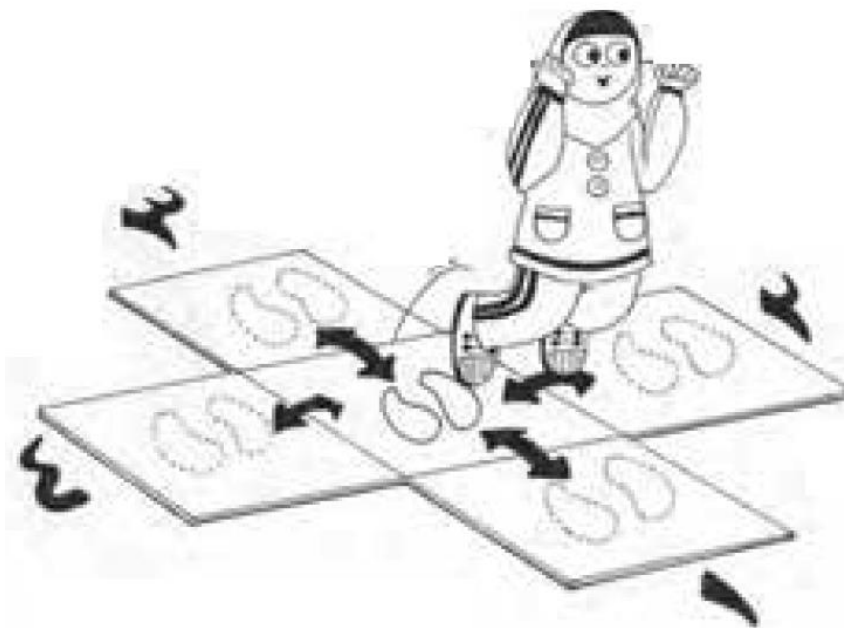
دانش آموز در ابتدا در مرکز پرش ضربدری در ابعاد ۵۰ سانتی متر مربع قرار می گیرد. با علامت شروع توسط داور، شرکت کننده به مدت ۱۵ ثانیه عمل پرش را طبق الگوی جلو - مرکز، چپ - مرکز، عقب - مرکز و راست - مرکز انجام می دهد. عمل پرش لازم است به صورت جفت پا صورت گیرد.

نحوه امتیازدهی:

امتیاز نفرات بر اساس تعداد پرش های انجام شده صحیح در یک الگوی حرکتی (جلو مرکز، چپ مرکز، راست مرکز و عقب مرکز) محاسبه می گردد. در واقع با هر بار فرود شرکت کننده در مرکز، یک پرش شمارش می شود. در انتهای آزمون، تعداد فرودها در مرکز پرش ضربدری امتیاز شرکت کننده خواهد بود.

خطاها:

عدم همزمانی در فرود هر دو پا با هم (اختلاف زمانی هرچند کم در فرود هر دو پا)، پریدن یا فرود آمدن با تک پا، برخورد پا با خطوط، عدم تعادل و افتادن، اجرا در مسیر اشتباه و ...
توجه؛ در صورت بروز هر یک از خطاهای ذکر شده، آن حرکت شمارش نخواهد شد و آخرین شماره اجرای صحیح انجام شده تا اجرای صحیح بعدی پیوسته تکرار می شود.
پس از ثبت تکرارهای صحیح و محاسبه خطاها، تعداد پرش به دست آمده شرکت کننده در چک لیست ارزیابی ثبت می شود.



چک لیست ارزیابی رشته دو و میدانی جهت صدور گواهینامه درجه ۳

ردیف	شاخص و ملاک ارزیابی	خیلی خوب (۵)	خوب (۴)	قابل قبول (۳)	نیاز به تلاش (۲)	نیاز به آموزش (۱)
۱	اجرای صحیح و پیوسته آزمون مهارتی					
۲	اجرای بدون خطای آزمون مهارتی	بدون خطا	۱ خطا	۲ خطا	۳ خطا	بیش از ۳ خطا
۳	اجرای آزمون مهارتی با رکورد مناسب					
۴	اجرای آزمون استقامت با رکورد مناسب					
۵	اجرای بدون خطای آزمون استقامت	بدون خطا	۱ خطا	۲ خطا	۳ خطا	بیش از ۳ خطا
۶	اجرای پیوسته آزمون استقامت (بدون تند و کند کردن)					
۷	اجرای پرش ضربدری با رکورد مناسب					
۸	اجرای بدون خطای پرش ضربدری	بدون خطا	۱ خطا	۲ خطا	۳ خطا	بیش از ۳ خطا
۹	اجرای پیوسته پرش ضربدری (بدون مکث)	بدون مکث	۱ بار مکث	۲ بار مکث	۳ بار مکث	بیش از ۳ مکث
۱۰	اجرای پرتاب با رکورد مناسب					
۱۱	اجرای بدون خطای پرتاب توپ (سه مرحله پرتاب توپ)	بدون خطا	۱ خطا	۲ خطا	۳ خطا	بیش از ۳ خطا
۱۲	اجرای آزمون سرعت با رکورد مناسب					
۱۳	اجرای مطلوب فرامین استارت سرعت					
۱۴	نظم و دقت در تمام مراحل آزمون ها					

*شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب (حداقل) امتیاز قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.

روش اجرا:

* ابعاد زمین در نیمه زمین (۱۴×۷) در نظر گرفته شود.

* کلیه تخلفات تراولینگ و دبل لحاظ شده و به صورت خطا دارای جریمه می‌باشد. (جریمه خطا افزایش زمان به ثانیه می‌باشد).

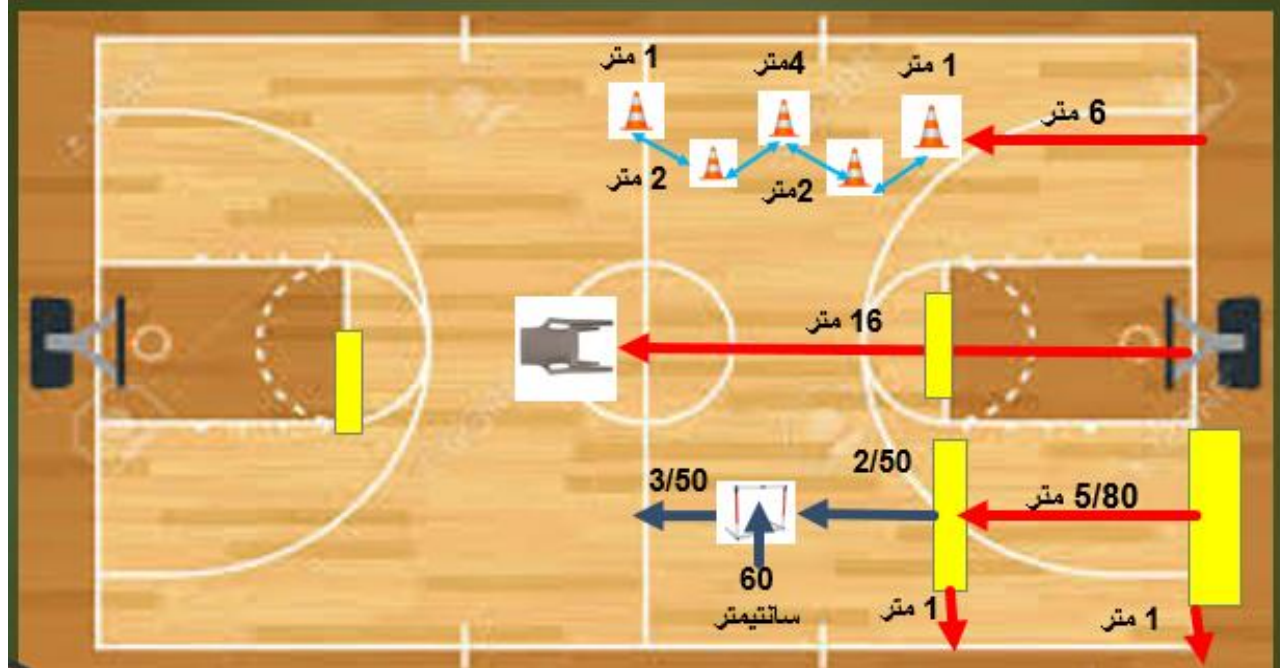
نحوه برگزاری:

نتیجه آزمون با توجه به بهترین رکورد فردی مشخص می‌گردد.

- (۱) زمان اجرای بازیکن و امتیازات کسب شده، زمان کل بازیکن را تشکیل می‌دهد. (نکته: جریمه تخلفات دبل و رانینگ به صورت افزایش زمان اجرا لحاظ می‌گردد).
- (۲) زمین آزمون به صورت ایستگاهی چیده می‌شود و هر بازیکنی باید در کوتاه‌ترین زمان مسیر را طی نماید.
- (۳) زمان اجرا در هیچ مرحله‌ای متوقف نمی‌گردد. (در صورت مصدومیت بازیکن و یا موارد پیش بینی نشده طبق آئین نامه برخورد می‌شود).
- (۴) چیدمان زمین، نحوه اجرا، خطاها و نحوه کسب امتیازات به پیوست ارائه می‌گردد.



چیدمان زمین محل قرارگیری ایستگاهها و فواصل



خط شروع: بازیکن باید حرکت خود را از پشت این خط آغاز نماید و با رها شدن توپ از دست بازیکن در ایستگاه آخر زمان اجرا متوقف می شود.

نقض قانون: در صورت خارج شدن توپ از کنترل بازیکن، موظف است به نقطه‌ای که تخلف روی داده برگردد.

نکته: در این حالت زمان بازی متوقف نمی گردد.

پاس زمینی و دریافت: بازیکن موظف است با دریبل حرکت کرده و در پشت خط مشخص شده توقف نموده و توپ را به صورت پاس زمینی از زیر مانعی که در فاصله دو و نیم متری قرار گرفته عبور دهد. ارتفاع مانع از سطح زمین ۶۰ سانتی متر می باشد.

❖ کوتاه شدن در هنگام ارسال از طریق خم شدن زانوها، کشیدگی دستها به سمت زمین، عبور توپ از زیر مانع نکات امتیازی حرکت می باشد.

*قبل از اقدام به پاس تخلیفات دبل و رانینگ اتفاق بیفتد: ۱ ثانیه به زمان اجرا اضافه می گردد.

❖ بدنبال ارسال، بازیکن برای دریافت مجدد به حالت آماده قرار گرفته و توپ را دریافت می نماید. (ارسال توسط یک نفر با تصمیم ارزیاب از پشت مانع)

❖ دریافت با هر دودست، وضعیت بدن در حالت تعادلی، دریافت در حالت متحرک، از نکات امتیازی حرکت می باشد.

***عبور با دریبل** از بین موانع: بازیکن با دریبل به صورت مارپیچ از سمت راست موانع عبور کند. توپ و هردو پای بازیکن باید از کنار مانع عبور کند. لمس مانع خطا محسوب نمی گردد.

*در صورت برخورد با مانع و جا به جا شدن آن و یا عبور از روی مانع ۱ ثانیه به زمان اضافه می شود.

*در صورت تخلف رانینگ و دبل: در هر بار وقوع ۱ ثانیه به زمان اضافه می شود.

*در صورت خارج شدن توپ از کنترل بازیکن باید مجدد از کنار همان مانع حرکت را ادامه دهد.

نکته: در کلیه این حالات زمان بازی متوقف نمی گردد.

شوت سه گام: با دریبل حرکت کرده و تکنیک سه گام را اجرا می نماید.

❖ گل شدن در اولین اقدام ۲ امتیاز دارد و در صورت عدم موفقیت اولین اقدام، باید پس از جمع آوری توپ فقط یک اقدام مجدد شوت از زیر حلقه انجام بگیرد. (این اقدام ۱ امتیاز دارد).

❖ برداشتن ۲ گام صحیح، موافق بودن گام اول با دست شوت، رها کردن توپ در هنگام پرش، فرود با هر دو پا از نکات ارزشیابی اجرا می باشد.

در صورت وقوع تخلف رانینگ و دبل قبل از شوت :

* در صورت گل شدن: امتیاز تعلق نمی گیرد و یک ثانیه به زمان اضافه می گردد.

* در صورت عدم موفقیت: یک ثانیه به زمان اضافه می شود.

پرتاب پنالتی: بازیکن از پشت خط پرتاب آزاد تکنیک شوت را اجرا می نماید. در صورت موفق بودن ۲ امتیاز تعلق می گیرد . ارسال با دست برتر، جلوتر بودن پای موافق دست پرتاب، انتقال نیرو از پا به دست، حفظ کشیدگی بدن به سمت بالا، از نکات ارزشیابی اجرا می باشد.

وقوع تخلف رانینگ و دبل قبل از شوت

در صورت گل شدن : امتیاز تعلق نمی گیرد و یک ثانیه به زمان اضافه می گردد.

در صورت عدم موفقیت : دو ثانیه به زمان اضافه می گردد.

❖ زمان اجرای حرکت بازیکن با رها شدن توپ ، خاتمه می یابد. (کرونومتر متوقف می گردد).

نحوه محاسبه امتیازات:

امتیازات هر فرد با توجه به زمان اجرا ، امتیازات کسب شده و تعداد خطاها به صورت زمان کل محاسبه می گردد. زمان اجرا شامل کل زمانی است که از لحظه شروع کرونومتر با سوت داور و حرکت بازیکن آغاز شده و با رها شدن توپ پس از پرتاب پنالتی پایان یافته و اعلام سرداور با صدای سوت متوقف می شود. زمان اجرا به ثانیه محاسبه می شود. با توجه به دستورالعمل هر تخلف رانینگ و دبل یک ثانیه به زمان اجرا اضافه می نماید. لذا تعداد خطاهای رقابت به ثانیه، به زمان اجرا اضافه می گردد.

امتیازات کسب شده از ایستگاه های عبور پاس از زیر مانع (۱ امتیاز)، شوت سه گام (۲ امتیاز، یا اقدام موفق زیر حلقه ۱ امتیاز) و شوت پنالتی (۲ امتیاز) ، به صورت مجموع امتیازات فرد محاسبه شده و از زمان اجرا کم می شود. بنابراین فرمول محاسبه کل به شکل زیر می باشد:

$$\text{زمان کل} = (\text{زمان اجرا} + \text{تعداد خطا}) - \text{امتیازات کسب شده}$$

* رکورد نهایی هر بازیکن، زمان نهایی با کسر امتیاز خطا ها می باشد.

چک لیست ارزیابی رشته بسکتبال جهت صدور گواهینامه درجه ۳

ردیف	شاخص و ملاک ارزیابی	خیلی خوب ۵	خوب ۴	قابل قبول ۳	نیاز به تلاش ۲	نیاز به آموزش ۱
۱	دریبل آغازین و توقف پشت خط پاس:	توقف متحرک	توقف بدون پرش			
۲	پاس زمینی: اجرای صحیح (ارسال از ناحیه شکم، کوتاه شدن از طریق زانوها، کشیدگی دستها به سمت جلو و زمین)	اجرای کامل	عدم حفظ کشیدگی دستها	حرکت به صورت ایستاده	حرکت به صورت ایستاده و ارسال توپ از ناحیه سینه	عدم رعایت موارد ذکر شده
۳	دریافت: آمادگی دستها در جلوی بدن، پرش کوتاه به سمت جلو، دریافت با هر دو دست	اجرای کامل	عدم پرش به سمت جلو	دریافت ناقص	تماس با بدن در دریافت	عدم رعایت موارد ذکر شده
۴	دریبل ماریپچ: کوتاه شدن هنگام عبور، استفاده از دست چپ و راست، عدم برخورد با موانع، نگاه نکردن به توپ	اجرای کامل	کوتاه نشدن	استفاده از یک دست	عدم تعادل بین دریبل و حرکت	عدم رعایت موارد ذکر شده
۵	شوت سه گام: توانایی قطع همزمان دریبل و برداشتن گام اول، کشیده بودن گام اول، موافق بودن گام اول با دست پرتاب، توانایی پرش به سمت بالا روی پای دوم، رها کردن توپ در هوا، فرود روی هر دو پا	اجرای کامل	کوتاه بودن هر دو گام، پرش کم، رها کردن توپ با هر دو دست	اجرای حرکت با مکث، عدم پرش موثر	ناهماهنگی بین دست شوت و پای اول، فرود روی یک پا	عدم رعایت موارد ذکر شده
۶	شوت پرتاب پناالتی: حفظ وضعیت تعادلی؛ پای موافق دست پرتاب کمی جلوتر، انتقال نیرو از پا به دست، رها کردن توپ با دست برتر، قرار داشتن دست کمکی کنار توپ، حفظ کشیدگی دستها به سمت حلقه، خم شدن مچ دست پرتاب به جلو	اجرای کامل	جلو نبودن پای دست پرتاب، عدم استفاده از نیروی پا، عدم حفظ کشیدگی دستها	استفاده از بالاتنه برای ارسال، ارسال با هر دو دست، عدم حفظ کشیدگی دستها به جلو	نا متقارن بودن دست و پا، ارسال توپ به سختی، خم کردن پاز عقب هنگام ارسال	عدم رعایت موارد ذکر شده

*شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب (حداقل) امتیاز قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.

روش اجرا

خط شروع:

بازیکن موظف است حرکت خود را از پشت این خط آغاز نماید. با فرمان رو کرومتر شروع بکار می کند.

ایستگاه شماره ۱:

دانش آموز با اعلام فرمان شروع توپ را از روی صندلی برداشته و ۱۰ پنجه بالای سر صحیح در محوطه مشخص شده اجرا می نماید. سپس به سمت ایستگاه ۲ می دود.

ایستگاه شماره ۲:

دانش آموز در این ایستگاه توپ را از روی صندلی برداشته و با زدن توپ روی زمین و با بالا آمدن توپ، ۱۰ ساعد صحیح در محوطه مشخص شده اجرا می نماید.

ایستگاه شماره ۳:

دانش آموز در این ایستگاه توپ را از روی صندلی برداشته و با زدن توپ به صورت یک در میان پنجه و ساعد در بالای خط ۱۶۰ سانتی از زمین روی زمین ، ۱۰ حرکت صحیح کنترل شده اجرا می نماید. سپس با همان توپ ۳ ضربه جمله هوایی (اسپک) با دیوار اجرا می کند.

ایستگاه شماره ۵:

دانش آموز در این ایستگاه با استفاده از ۳ توپ ، سه سرویس صحیح (از هر نوع به انتخاب دانش آموز) اجرا می نماید. سرویس ها باید از روی تور عبور نماید. هدف گذاری زمین در این سطح ملاک نیست.

- *بازدن ضربه سرویس به آخرین توپ، کرومتر متوقف شده و رکورد دانش آموز ثبت می شود.
- *در هر ایستگاه، اگر توپ افت نماید، یک ثانیه به زمان پایانی بازیکن اضافه می شود.
- *در سرویس، عدم عبور توپ از روی تور، یک ثانیه به زمان پایانی اضافه می شود.
- *زمان بصورت رونده بوده و در حین اجرا متوقف نمی شود (مگر در صورت آسیب دیدگی یا بروز اتفاقات پیش بینی نشده)

چک لیست ارزیابی رشته والیبال جهت صدور گواهینامه درجه ۳

*شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب امتیاز قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.

ردیف	شاخص و ملاک ارزیابی	خیلی خوب ۵	خوب ۴	قابل قبول ۳	نیاز به تلاش ۲	نیاز به آموزش ۱
۱	اجرای صحیح پنجه	اجرای صحیح مستمر ۱۰ پنجه بدون افت توپ	اجرای صحیح مستمر ۷ پنجه بادو افت توپ	اجرای صحیح مستمر ۴ پنجه با چند افت توپ	اجرای پراکنده کمتر از ۱۰ پنجه	عدم توانایی اجرا
۲	اجرای صحیح ساعد	اجرای صحیح مستمر ۱۰ ساعد بدون افت توپ	اجرای صحیح مستمر ۷ ساعد با ۲ افت توپ	اجرای صحیح مستمر ۴ ساعد با چند افت توپ	اجرای پراکنده کمتر از ۱۰ ساعد	عدم توانایی اجرا
۳	اجرای صحیح پنجه و ساعد با کنترل دریافت و ارسال توپ	۱۰ حرکت کنترل شده	۷ حرکت کنترل شده	۴ حرکت کنترل شده	کمتر از ۴ حرکت کنترل شده	عدم توانایی در اجرا
۴	اجرای حمله هوایی با دیوار (اسپک)	اجرای کامل با قدرت	۲ اجرا با قدرت	۱ اجرا صحیح با قدرت	اجرا با قدرت دست پایین و عدم توانایی در کنترل	عدم توانایی در اجرا
۵	سرویس	اجرای کامل با عبور توپ از تور	۲ اجرا با تکنیک صحیح و عبور از تور	۱ اجرا با تکنیک صحیح و عبور از تور	اجرا بدون عبور توپ از تور	عدم توانایی در اجرا

روش اجرا

ایستگاه یک:

ورزشکار پشت خط شروع می ایستد و با صدای سوت بدون توپ به سمت مانع اول می دود، مانع اول را دور می زند و سپس به صورت حرکت به سمت عقب بر می گردد سپس به سمت مانع دوم می دود و مانع را دور می زند و سپس با حرکت به سمت عقب به سمت مانع اول بر می گردد در نهایت به سمت مانع سوم می دود و با حرکت به سمت عقب به سمت مانع اول با حرکت به سمت عقب بر می گردد.

ایستگاه دوم:

در این ایستگاه ورزشکار ۲ پاس به فرد کمکی مستقر در ایستگاه ارسال می کند. در فاصله ۵ متری تعیین شده پاس زمینی ارسال می کند و در فاصله ۸ متری تعیین شده پاس یک دست از بالای سر انجام می دهد. در پاس بالای سر الزاما باید پای موافق دست پرتاب عقب باشد.

خطاها: خطاهای رعایت نکردن وضعیت درست پاها

نکته: اگر توپ از دست ورزشکار و یا فرد کمکی مستقر در ایستگاه رها شود حتما باید همان توپ را جمع کرده و پاس را ادامه دهد.

ایستگاه سوم:

اجرای حرکت پای دفاع (پای بوکس) بین مانع های مستقر در ایستگاه

خطا: ۱- برخورد ورزشکار با موانع مستقر در ایستگاه (در صورت برخورد با هر مانع ۱ ثانیه به زمان بازیکن افزوده می شود).

۲- به جای حرکت پای بوکس در بین موانع ورزشکار بدود. (اصلاح مسیر و اجرا مجدد)

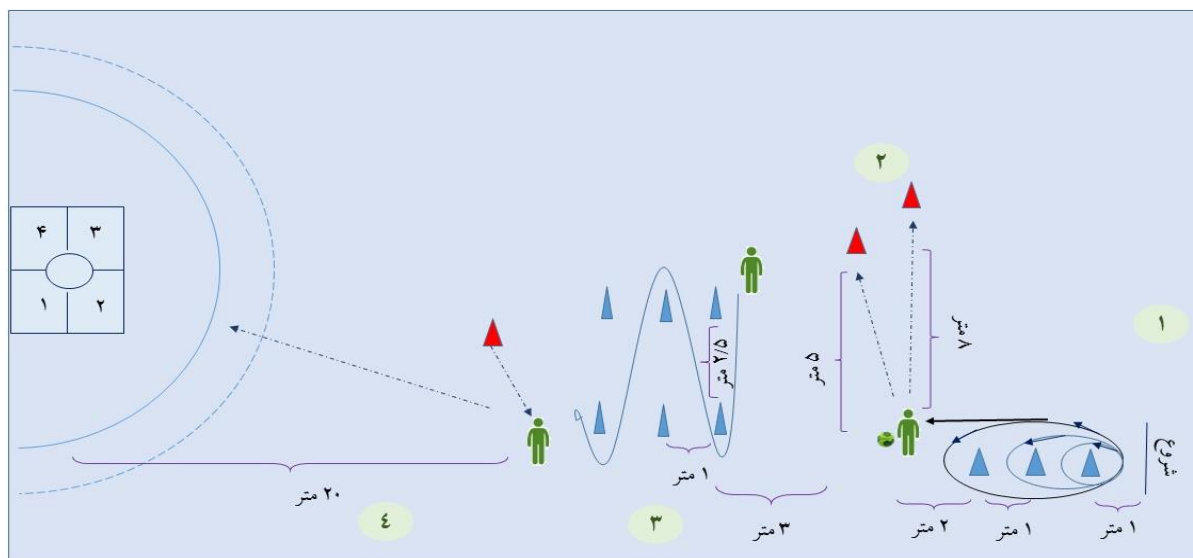
ایستگاه چهارم:

ورزشکار یک پاس سینه دریافت می کند و با همان توپ در یک مسافت تعیین شده ۲۰ متری به سمت قوس ۶ متر حرکت می کند، در پشت قوس ۶ متر فرد ورزشکار اقدام به شوت به سمت دروازه می کند.

خطا: ۱- رانینگ ۲- برخورد توپ با پا در حین پاسکاری ۳- لمس کردن پا هنگام شوت با قوس ۶ متر (در صورت انجام هر خطا ۱ ثانیه به زمان بازیکن افزوده می شود).

*حداکثر زمان مجاز اجرا ۸۰ ثانیه می باشد.

*رکوردد نهایی هر بازیکن، زمان نهایی با کسر امتیاز خطاها می باشد.



چک لیست ارزیابی رشته هندبال جهت صدور گواهینامه درجه ۳

ردیف	شاخص و ملاک ارزیابی	خیلی خوب ۵	خوب ۴	قابل قبول ۳	نیاز به تلاش ۲	نیاز به آموزش ۱
۱	اجرای حرکت رو به عقب بصورت کنترل شده					
۲	اجرای صحیح پاس سینه					
۳	اجرای صحیح پاس بالای سر					
۴	حرکت صحیح پای بوکس در بین موانع					
۵	دریافت صحیح پاس					
۶	تشخیص مسیر توپ جهت دریافت پاس					
۷	اجرای صحیح دریبل (بدون خطا)					
۸	اجرای شوت صحیح و با قدرت (بدون خطا و لمس خط ۶متر)					

* شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب امتیاز قابل قبول در تمام مهارت‌ها می‌باشد.

روش اجرا

مهارت‌ها در این آزمون شامل دریافت، پاس بغل پا، دریبل و شوت می‌باشد.

ایستگاه اول پاس بغل پا:

دانش آموز پشت خط شروع و توپ کاشته شده می‌ایستد. در این ایستگاه باید بتواند با یک ضربه بغل پا، توپ را از مابین دو مخروط که به فاصله نیم متر (۵۰ سانتی متر) از هم فاصله دارند بدون برخورد با مخروط‌ها عبور دهد. در این ایستگاه فاصله دانش آموز تا مخروط‌ها در دوره دوم ابتدایی ۷ متر دوره اول متوسطه ۸ متر می‌باشد.

نکته: امتیاز این ایستگاه در صورت صحیح ۲۰ امتیاز است اگر به مخروط برخورد کند و از داخل عبور کند ۱۵ امتیاز دارد و اگر به مخروط مستقیم برخورد کند ۱۰ امتیاز در صورت عدم برخورد با مخروط‌ها ۵ امتیاز لحاظ می‌گردد.

ایستگاه دوم دریافت:

دریافت: دانش آموز پشت خط شروع توپ را از مربی که در فاصله ۳ متری ایستاده دریافت کرده و با همان توپ به سمت ایستگاه سوم حرکت نماید. (دریافت کف پا)

نکته: در ایستگاه دوم یک مربی ثابت که بتواند پاس یکسان و مناسب به دانش آموزان دهد، جهت ارسال توپ از فاصله ۳ متری مشخص گردد.

ایستگاه سوم دریبل:

توپ را در فاصله یک متری از ایستگاه اول کاشته و یک مخروط را به فاصله یک متری از آن قرار می‌دهیم و سپس ۳ مخروط دیگر را به فاصله ۱۰۰ سانتیمتر در دوره دوم ابتدایی، ۹۰ سانتی متر دوره اول متوسطه از یکدیگر قرار می‌دهیم دانش آموز باید در این ایستگاه بدون برخورد با مخروط‌ها بصورت مارپیچ از بین قیف‌ها عبور کند. در انتهای مخروط چهارم ورزشکار توپ را در همان نقطه قرار می‌دهد.

نکته در صورت اجرای صحیح و بدون برخورد با مخروط‌ها ۴۰ امتیاز دارد و در صورت برخورد با هر مخروط ۱۰ امتیاز کسر می‌گردد.

ایستگاه چهارم شوت:

در این ایستگاه ورزشکار بدون توپ، به سمت توپ کاشته شده در جلوی دروازه، حرکت می‌کند. فاصله مخروط چهارم تا محل کاشت توپ ۴ متر می‌باشد. فاصله توپ کاشته شده تا دروازه در دوره ابتدایی ۸ متر، دوره متوسطه اول ۹ متر می‌باشد. ورزشکار توپ را به سمت دروازه (۳×۲) که به ۶ قسمت مساوی تقسیم شده و هر قسمت امتیاز خاص خودش را دارد شوت می‌زند. بالاترین امتیاز ۳۰ می‌باشد که مربوط به گوشه‌های بالای دروازه است.

امتیاز دهی نهایی: مجموع امتیازهای هر سه ایستگاه در صورت اجرای صحیح ۹۰ می‌باشد. ورزشکار باید سه ایستگاه را با سرعت و در زمان (۶ ثانیه برای دوره متوسطه اول پسران - ۷ ثانیه دور اول متوسطه دختران - ۷ ثانیه برای دوره ابتدایی پسران و - ۸ ثانیه دور دوم ابتدایی دختران) انجام دهد که در صورت انجام، ۱۰ امتیاز به مجموع امتیازها اضافه می‌گردد.

نکات مورد توجه

- چیدمان ایستگاه‌ها برای بازیکنان چپ پا از زاویه دیگر انجام گردد.
- تمامی ایستگاه‌ها برای دختران و پسران مشترک می‌باشد تنها زمان ایستگاه‌ها در هر دوره برای دختران ۱ ثانیه اضافه می‌گردد (دوره ابتدایی ۷ ثانیه و دوره متوسطه ۶ ثانیه).
- پیشنهاد می‌شود چیدمان ایستگاه‌ها با توجه به تفاوت بودن فاصله مخروط‌ها در ایستگاه‌ها برای دوره‌های مختلف تحصیلی، از نقطه شوت به دروازه انجام شود و به ترتیب از ایستگاه سوم به اول جاگذاری گردد.



چک لیست ارزیابی رشته فوتسال جهت صدور گواهینامه درجه ۳

ردیف	شاخص و ملاک ارزیابی	خیلی خوب	خوب	قابل قبول	نیاز به تلاش	نیاز به آموزش
		۵	۴	۳	۲	۱
۱	اجرای مهارت ارسال کردن توپ (پاس)	عبور دقیق از میان دو مانع	اگر توپ با تماس با مانع از وسط عبور کند	اگر پاس مستقیم به مانع برخورد کند و از بین مانع عبور نکند	اگر توپ با تماس با مانع از بیرون عبور کند	توپ بدون تماس با مانع از بیرون عبور کند
۲	دریافت	دریافت کنترل شده توپ کنترل با کف پا و هدایت به سمت مارپیچ	دریافت با کف پا با توقف و سپس حرکت به سمت مارپیچ	دریافت توپ با مکث و توقف کامل و سپس حرکت به سمت مارپیچ	در رفتن توپ از زیر پا و کنترل با بغل پا	
۳	اجرای مهارت حمل توپ و دریبل	عبور از ۴ مانع بدون برخورد توپ با موانع	عبور از ۴ مانع با یک برخورد به مانع	عبور از ۴ مانع و ۲ برخورد توپ به موانع	عبور از ۴ مانع با ۳ برخورد به موانع	عبور با برخورد به همه موانع
۴	اجرای مهارت شوت	برخورد توپ به قسمت ۳۰ امتیازی	برخورد توپ به قسمت ۲۰ امتیازی	برخورد توپ به قسمت ۱۵ امتیازی	برخورد توپ به قسمت ۱۰ امتیازی	شوت خارج از دروازه

* شرط صدور گواهی درجه ۳، کسب امتیاز قابل قبول در تمام مهارت ها می باشد.

« رشته طناب زنی »

بازی شماره یک	
نام بازی	رفتم به هوا
هدف	بهبود استقامت قلبی - تنفسی، آمادگی برای طناب بازی
شایستگی‌های مشترک	دقت و هوشیاری، تقویت مهارت کار با دیگران و حس نوع دوستی، احترام به قوانین
تجهیزات	گچ یا مخروط برای تعیین محدوده بازی
شرح بازی	دانش آموزان به صورت پراکنده در محدوده بازی مستقر می‌شوند. یکی از دانش‌آموزان به قید قرعه، به عنوان گرگ انتخاب می‌شود. با علامت معلم، بازی با تعقیب دانش‌آموزان توسط گرگ آغاز می‌شود. تعقیب شوندگان با نزدیک شدن گرگ با سایه زنی طناب و گفتن «آقا گرگه رفتم به هوا» می‌توانند از دست گرگ رهایی یابند و با دور شدن گرگ، سایه زنی طناب را متوقف نمایند. در صورتی که گرگ موفق شود دانش‌آموز را لمس کند، نقش آنها جابه‌جا می‌شود. این بازی به اشکال زیر قابل تغییر است: - دانش‌آموز تا موقعی که توسط یکی از دانش‌آموزان آزاد لمس شود، طناب زدن را ادامه دهد. - برای ایجاد تنوع و سریع‌تر کردن بازی تعداد گرگ‌ها افزایش یابد. - زمانی که گرگ خواست بازیکنی را بگیرد، یکی دیگر از بازیکنان آزاد به کمک دوست خود رفته و با گرفتن دست او، دو نفره می‌پرند، در این صورت گرگ نمی‌تواند آنها را بگیرد.
ملاحظات	برای نجات از دست گرگ، اول باید بپرند بعد «آقا گرگه رفتم به هوا» را بگویند. در کلاس‌های پرجمعیت، بهتر است بازی را در گروه‌های کوچک و به صورت منطقه‌ای اجرا کرد. برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی، برای انجام بازی، حداقل ۱۰ دقیقه زمان منظور شود.
توصیه‌های ایمنی	گرگ از ضربه زدن، گرفتن، کشیدن و هل دادن دانش‌آموزان خودداری کند.
توصیه‌های تربیتی	با وضع قوانین مشخص، دانش‌آموزان را با اهمیت قوانین و مقررات آشنا کنید. با ترغیب دانش‌آموزان برای کمک به یکدیگر (آزاد کردن یا گرفتن دست همدیگر)، نوع دوستی را در ایشان تقویت کنید.

بازی شماره دو

نام بازی	تونل
هدف	بهبود قدرت و استقامت عضلانی، آمادگی برای طناب بازی
شایستگی‌های مشترک	دقت و هوشیاری، همکاری، مسئولیت پذیری، نظم و قانون پذیری
تجهیزات	طناب، گچ برای تعیین محوطه بازی
شرح بازی	دانش آموزان را به دو گروه مساوی و هر گروه را به دو دسته تقسیم می‌کنیم. در هر گروه، دسته‌ها با تشکیل دو صف موازی، تونلی به عرض ۵۰ سانتی متر تشکیل می‌دهند. نفرات اول هر دسته، دو سر یک طناب را در دست می‌گیرند و با حرکت در طول تونل، طناب را از زیر پای نفرات عبور می‌دهند تا به انتهای تونل برسند (دانش آموزان جفت پا از روی طناب می‌پرند). در هنگام برگشت، حمل کنندگان طناب، با بالا بردن دستان خود طناب را از روی سر نفرات دسته‌ها عبور داده و به ابتدای صف منتقل می‌کنند. حرکت با نفرات بعدی ادامه می‌یابد. هر گروه که سریع‌تر بازی را تمام کند، تشویق می‌شود.
ملاحظات	در صورت نیاز قبل از انجام بازی، پرش‌های هماهنگ را تمرین کنید. برای ساده‌تر کردن بازی می‌توان: - به جای حرکت دادن طناب، آن را ثابت نگه داشته و دانش آموزان را در ستون‌های خود حرکت داد. - بازی را با یک ستون اجرا کرد.
توصیه‌های ایمنی	دانش آموزان به گونه‌ای بایستند که هر نفر از نفر جلویی خود یک متر فاصله داشته باشد. طول طناب متناسب با فاصله دانش آموزان انتخاب شود. هنگام عبور دادن طناب از زیر پای دانش آموزان، ارتفاع طناب از زمین بیش از ۱۵ سانتی متر نباشد. محل استقرار هر دانش آموز با علامت مشخص شود. بر فرود دانش آموزان بعد از پریدن در محل خود تأکید شود.
توصیه‌های تربیتی	با تبیین اهمیت مسئولیت‌پذیری در رسیدن به اهداف گروه، روحیه کار جمعی و مسئولیت‌پذیری در دانش آموزان را تقویت کنید. با تشویق مناسب دانش آموزان و ایجاد انگیزه برای کار مشارکتی، روحیه همکاری در گروه را تقویت کنید. با رعایت نظم که از ضرورت‌های انجام این بازی است، نظم‌پذیری را در دانش آموزان تقویت کنید.

بازی شماره سه

نام بازی	از روی طناب پیر از زیر طناب برو
هدف	بهبود چابکی، انعطاف پذیری و استقامت قلبی و تنفسی، آمادگی برای طناب بازی
شایستگی های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری
تجهیزات	کش
شرح بازی	دانش آموزان را از یک تا پنج شماره گذاری کرده و به گروه های پنج نفره تقسیم می کنیم. شماره های یک تا چهار در چهار گوشه مربعی به ضلع سه متر که با علامت روی زمین مشخص شده است، می ایستند و کش را به دور مچ پای خود می اندازند. با علامت شروع بازی، نفر شماره پنج حرکت خود را در جهت عقربه های ساعت و از کنار نفر اول با یک بار پرش جفت پا از روی هر ضلع آغاز می کند. در دور بعد، ارتفاع کش در حد زانو تغییر می کند و نفر شماره پنج بالا فاصله حرکت خود را با پرش یک پا از روی اضلاع تکرار می کند. در دور سوم، کش در ارتفاع کمر قرار می گیرد و شماره پنج، با عبور از زیر کش و رسیدن به محل شروع بازی (شماره یک) حرکت خود را تمام می کند و بلافاصله با نفر شماره یک جابه جا می شود. بازی با تمام نفرات گروه به همین صورت ادامه می یابد. گروهی که در زمان کمتر بازی را به اتمام برساند، تشویق می شود. اشکال دیگر بازی: بازی را با تأکید انواع استقرار، نحوه گرفتن طناب و یا به شکل امدادی می توان اجرا کرد.
ملاحظات	محل ایستادن دانش آموزان را روی زمین مشخص کنید. برای عبور از اضلاع، یک بار پرش از روی هر ضلع کافی است و ادامه مسیر به شکل دویدن طی می شود.
توصیه های ایمنی	از کش هایی استفاده شود که قابلیت ارتجاعی بالایی دارند. به منظور جلوگیری از برخورد دانش آموزان با یکدیگر، گروه ها را با رعایت فاصله جانبی مناسب در محوطه بازی مستقر کنید.
توصیه های تربیتی	ارتفاع کش و نوع حرکات را متناسب با توان دانش آموزان تغییر دهید تا به افزایش اعتماد به نفس در همه دانش آموزان با هر سطح از توانایی کمک شود. در اعلام گروه برنده، علاوه بر نتیجه به دست آمده بر همکاری گروهی و انجام صحیح حرکات نیز تأکید کنید.

بازی شماره چهار

نام بازی	طناب با شماره
هدف	بهبود قدرت و استقامت عضلانی، هماهنگی و سرعت عکس العمل، آموزش چرخاندن طناب
شایستگی‌های مشترک	دقت و هوشیاری، تمرین اطاعت از فرامین
تجهیزات	طناب و سوت
شرح بازی	قبل از شروع بازی، انواع مراحل چرخاندن طناب و پرش (ص ۱۷ کتاب ضمیمه پایه چهارم) را به دانش‌آموزان نمایش داده و شماره‌گذاری کنید. با شروع بازی، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد حرکتی را که شماره‌اش را اعلام می‌کند، نمایش دهند. دانش‌آموزانی که در تشخیص، اشتباه کنند، یک دور از بازی خارج می‌شوند. در پایان کسانی که کمتر از بازی خارج شده‌اند به عنوان برنده بازی تشویق می‌شوند. اشکال دیگر بازی: این بازی را می‌توان با گروه‌بندی دانش‌آموزان و به شکل ایستگاهی (به تعداد مراحل چرخاندن طناب و پرش، ایستگاه تعبیه شود) اجرا کرد. این بازی را می‌توان به شکل آینه‌بازی (تقلید از همدیگر) اجرا کرد.
ملاحظات	متناسب با فضای موجود، از سازماندهی و استقرار مناسب استفاده کنید. قبل از اجرای بازی، با تکرار کافی مراحل و شماره‌های آن، فرصت تمرین و به خاطر سپردن شماره‌ها را فراهم کنید.
توصیه‌های ایمنی	با رعایت فاصله جانبی بین دانش‌آموزان از برخورد طناب به آنها جلوگیری شود.
توصیه‌های تربیتی	در این بازی با ایجاد فرصت، پیروی از فرامین را با دانش‌آموزان تمرین کنید.

بازی شماره پنج

نام بازی	آیین بازی با چشم بسته
هدف	ارتقای سرعت عکس العمل، هماهنگی شنیداری و دیداری، آموزش چرخاندن طناب
شایستگی‌های مشترک	کار گروهی، دقت و هوشیاری
تجهیزات	طناب
شرح بازی	دانش آموزان به صورت گروه‌های دو نفره رو به روی هم می‌ایستند. هر دانش آموز دو طناب در دست دارد. در مرحله اول دانش آموزان رو به روی هم می‌ایستند و با هر چرخش طناب، یک پرش درجا انجام می‌دهند. در مرحله بعدی دانش آموزانی که رو به روی هم می‌ایستند، با چرخاندن طناب و شنیدن صدای طناب، سه پرش به سمت راست، سپس سه پرش به سمت چپ انجام می‌دهند و بعد از پرش به سمت چپ، سه پرش به سمت عقب و سپس سه پرش به سمت جلو انجام می‌دهند و در هر پرش باید با صدای طناب و دانش آموز مقابل خود هماهنگ باشند. این تمرین با صدای طناب انجام می‌شود و از حس بینایی استفاده نمی‌شود.
ملاحظات	با توجه به فضایی که برای اجرای حرکت انتخاب شده، گروه‌ها را سازماندهی و محل استقرار دانش آموزان را مشخص کنید. قبل از اجرای حرکات، به دانش آموزان در مورد جهت‌های حرکت توضیح لازم داده شود تا به یکدیگر برخورد نکنند. چرخاندن صحیح طناب را به دانش آموزان آموزش دهید.
توصیه‌های ایمنی	محل انجام بازی قبل از اجرا مورد نظارت قرار گیرد تا عاری از شن و سنگ‌ریزه باشد تا از برخورد شن و سنگ به دانش آموزان جلوگیری شود. تمامی دانش آموزان با ترتیب بازی آشنا باشند تا به هم برخورد نکنند.
توصیه‌های تربیتی	دانش آموزان را به هماهنگی با هم و درک زیبایی اجرای هماهنگ تشویق کنید.

بازی شماره شش

نام بازی	از قطار عبور کن
هدف	هماهنگی، توان انفجاری، آگاهی محیطی، آموزش چرخش طناب
شایستگی‌های مشترک	همکاری بین دانش‌آموزان جهت هماهنگی بین فردی
تجهیزات	طناب
شرح بازی	دانش‌آموزان در گروه‌های پنج نفره سازماندهی می‌شوند. دانش‌آموزانی که به عنوان نفرات اول گروه خود هستند، ۲ طناب در دست دارند و دیگر دانش‌آموزان بدون طناب هستند. این دانش‌آموزان (نفرات اول هر گروه) شروع به چرخاندن طناب و حرکت می‌کنند و ۴ دانش‌آموز دیگر به شکل ستونی می‌ایستند و دانش‌آموزی که طناب در دست دارد، بعد از چرخش طناب‌ها با شنیدن صدای طناب، یک پرش هماهنگ با فردی که طناب دارد انجام می‌دهد. یک چرخش طناب، بدون دانش‌آموز رو به رویی انجام می‌شود و سپس یک چرخش طناب، رو به روی فرد دوم انجام می‌گیرد و با شنیدن صدای طناب، پرش هماهنگ بین دانش‌آموزانی که مقابل همدیگر هستند صورت می‌گیرد. این حرکت تا نفر آخر انجام می‌شود و پس از آن یکی دیگر از دانش‌آموزان جایگزین دانش‌آموزی که طناب دارد، می‌شود.
ملاحظات	چرخش طناب باید به شکل صحیح صورت بگیرد تا از برخورد جلوگیری شود. محل استقرار دانش‌آموزان و گروه‌ها مشخص شده باشد. قبل از انجام حرکات، دانش‌آموزان با یکدیگر در مورد زمان پرش و دیگر عوامل، هماهنگی انجام دهد. دانش‌آموزان را با صدای ریتمیک طناب آشنا کنید.
توصیه‌های ایمنی	فاصله بین دانش‌آموزان کافی باشد. اطلاع‌رسانی به دانش‌آموزان در مورد جهت حرکت فردی که طناب در دست دارد، ضروری است.
توصیه‌های تربیتی	دانش‌آموزان را به همکاری و هماهنگی بین حرکات تشویق کنید.

بازی شماره هفت

نام بازی	ساعت گردان
هدف	چابکی، جهت یابی، پرش ساده در جهات مختلف (جفت پا)
شایستگی های مشترک	نوع دوستی، احترام به یکدیگر
تجهیزات	طناب، گچ
شرح بازی	دانش آموزان در گروه های ۵ نفری شروع به انجام فعالیت می کنند. هر گروه دارای یک ساعت برای خود است. دانش آموز در وسط ساعت می ایستد و با فرمان معلم به سمت جلو و مرکز، عقب و مرکز، راست و مرکز، چپ و مرکز پرش می کند. سپس نفر بعدی این حرکات را انجام می دهد. شکل دیگر بازی: می توان ساعت ها را شماره گذاری نمود و با گفتن عدد از سوی معلم، دانش آموز پاسخ مناسب نسبت به آن نشان دهد.
ملاحظات	دانش آموزان باید با شمارش معلم آشنا باشند و پاسخ مناسب دهند. باید ساعت های طراحی شده برای هر گروه در محل مناسبی قرار گیرد. ساعت های طراحی شده برای همه دانش آموزان در شرایط یکسان باشد.
توصیه های ایمنی	فاصله بین گروه ها باید مناسب باشد. فاصله دیگر افراد گروه از نفر اول رعایت شود.
توصیه های تربیتی	دانش آموزان را به رقابت سالم با یکدیگر تشویق کنید.

بازی شماره هشت

نام بازی	طناب با شماره
هدف	بهبود قدرت و استقامت عضلانی، هماهنگی و سرعت عکس العمل، آموزش چرخاندن طناب
شایستگی های مشترک	دقت و هوشیاری، تمرین اطاعت از فرامین
تجهیزات	طناب و سوت
شرح بازی	قبل از شروع بازی، انواع مراحل چرخاندن طناب و پرش (ص ۱۷ کتاب ضمیمه پایه چهارم) را به دانش آموزان نمایش داده و شماره گذاری کنید. با شروع بازی، معلم از دانش آموزان می خواهد حرکتی را که شماره اش را اعلام می کند، نمایش دهند. دانش آموزانی که در تشخیص، اشتباه کنند، یک دور از بازی خارج می شوند. در پایان کسانی که کمتر از بازی خارج شده اند به عنوان برنده بازی تشویق می شوند. اشکال دیگر بازی: - این بازی را می توان با گروه بندی دانش آموزان و به شکل ایستگاهی (به تعداد مراحل چرخاندن طناب و پرش ایستگاه تعبیه شود) اجرا کرد. - این بازی را می توان به شکل آینه بازی (تقلید از همدیگر) اجرا کرد.
ملاحظات	متناسب با فضای موجود، از سازماندهی و استقرار مناسب استفاده کنید. قبل از اجرای بازی، با تکرار کافی مراحل و شماره های آن، فرصت تمرین و به خاطر سپردن شماره ها را فراهم کنید.
توصیه های ایمنی	با رعایت فاصله جانبی بین دانش آموزان، از برخورد طناب به آنها جلوگیری شود.
توصیه های تربیتی	در این بازی با ایجاد فرصت های یادگیری، پیروی از فرامین را با دانش آموزان تمرین کنید.

بازی شماره نه

نام بازی	کی بیشتر طناب می زنه؟
هدف	بهبود استقامت قلبی - تنفسی و قدرت و استقامت عضلانی، مهارت در طناب زنی
شایستگی های مشترک	افزایش اعتماد به نفس، تقویت راستگویی و صداقت، دقت و هوشیاری، همکاری
تجهیزات	طناب
شرح بازی	دانش آموزان در گروه های پنج نفره با رعایت فاصله جانبی مناسب از یکدیگر، در محوطه بازی مستقر می شوند. با اعلان شروع بازی، نفرات اول در هر گروه شروع به طناب زدن می کنند و بقیه اعضای گروه با صدای بلند شمارش می کنند. در صورت توقف به علت خستگی و یا برخورد طناب با پا، نفر بعد گروه طناب می زند و شمارش ادامه پیدا می کند تا زمانی که آخرین نفر گروه نیز طناب بزند. در آخر، گروهی که در مجموع تعداد بیشتری طناب زده است، تشویق می شود. اشکال دیگر بازی: - دانش آموزان به صورت پراکنده در محوطه مستقر می شوند و با اعلام معلم هشت نوبت و در هر نوبت به مدت ۱۵ ثانیه طناب می زنند و با صدای بلند، تعداد آن را می شمارند و ۳۰ ثانیه استراحت می کنند. در هر نوبت کسانی که بدون توقف طناب زده اند، یک امتیاز کسب می کنند. در مجموع نوبت ها، کسانی که امتیاز بیشتری کسب کنند، تشویق می شوند. - همه دانش آموزان با اعلام معلم طناب می زنند، آخرین نفری که طنابش متوقف شود، تشویق می شود.
ملاحظات	زمان بندی و گروه بندی را طوری تنظیم کنید که همه دانش آموزان با توانایی های مختلف از بازی لذت ببرند. در این بازی، اجازه استفاده از انواع طناب زنی به دانش آموزان داده شود..
توصیه های ایمنی	برای جلوگیری از برخورد طناب، فاصله جانبی بین دانش آموزان رعایت شود. معلم با استقرار در محل مناسب بر اجرای همه دانش آموزان نظارت کند.
توصیه های تربیتی	ایجاد فرصت انتخاب بین بیان حقیقت و برنده شدن، به دانش آموزان اعتماد کنید و از این طریق به درونی شدن راستگویی و صداقت در ایشان کمک کنید.

بازی شماره ده

نام بازی	امدادی با طناب
هدف	بهبود قلبی - تنفسی و قدرت و استقامت عضلانی، تقویت مهارت طناب بازی در حال حرکت
شایستگی های مشترک	همکاری و مشارکت
تجهیزات	طناب، مانع مخروطی
شرح بازی	دانش آموزان را در چهار گروه با ده متر فاصله پشت مانع های مخروطی با استقرار ستونی و رعایت فاصله مناسب در محوطه بازی مستقر کنید. به فاصله یک متر از هر ستون، طنابی را روی زمین قرار دهید. با اعلان شروع بازی، نفرات اول هر گروه جلو آمده و با برداشتن طناب، ۱۰ طناب در جا می زنند، سپس مسافت ۱۰ متری را با طناب طی می کنند، مانع را دور زده و برمی گردند و طناب را در جای قبلی قرار می دهند و با زدن دست خود به نفر بعد، به انتهای ستون می رود. بلافاصله نفرات بعدی به همین ترتیب بازی را انجام می دهند. چنان چه در مسیر، طناب متوقف شد، بلافاصله از همان نقطه طناب زدن، ادامه می یابد. در نهایت، گروهی که سریع تر بازی را به پایان برساند، برنده است. با پیشرفت دانش آموزان تعداد طناب و مسافت دویدن را می توان تغییر داد.
ملاحظات	متناسب با فضای موجود، از سازماندهی و استقرار مناسب استفاده کنید. قبل از اجرای بازی، از مهارت کافی دانش آموزان در طناب زدن همراه با دویدن، اطمینان حاصل کنید.
توصیه های ایمنی	با رعایت فاصله جانبی بین ستون ها، از برخورد طناب به دانش آموزان جلوگیری کنید.
توصیه های تربیتی	در این بازی با توزیع عادلانه دانش آموزان با توانایی های مختلف در گروه ها، فرصت تمرین گذشت و تحمل افراد ضعیف تر و قوی تر از خود را برای دانش آموزان فراهم آورید و آنها را برای کار گروهی آماده کنید.

بازی شماره یازده

نام بازی	طناب بازی دو نفره
هدف	بهبود قدرت و استقامت عضلانی، هماهنگی، تقویت مهارت طناب بازی دو نفره
شایستگی های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، دوستی
تجهیزات	طناب
شرح بازی	دانش آموزان در گروه های دو نفره در محوطه بازی به صورت پراکنده و با رعایت فاصله مناسب مستقر می شوند. معلم به صورت تصادفی اعداد را اعلام می کند و دانش آموزان در گروه های دو نفره شروع به طناب زدن به تعداد عدد اعلام شده می کنند؛ به این ترتیب که دو نفر روبه روی هم می ایستند، یک نفر طناب می زند، هر دو نفر پرش کرده و از روی طناب می پرند. گروه هایی که در مدت اجرای بازی، توقف کمتری داشته باشند، تشویق می شوند. توصیه می شود ابتدا از اعداد پایین شروع کرده و بعد از اطمینان از توانایی دانش آموزان، اعداد بالاتری اعلام کنید. شکل دیگر بازی: - دانش آموزان به جای آنکه رو به روی هم قرار بگیرند، کنار هم می ایستند. - دانش آموزان به تعداد زوج در گروه های مساوی تقسیم می شوند. با اعلام معلم دو نفر هر گروه ده بار طناب می زنند و در صورت توقف طناب، بازی را از همان شماره ادامه می دهند، بعد از پایان ده شماره، بلافاصله طناب را به دو نفر دوم گروه می دهند. بازی به همین ترتیب، با همه نفرات گروه انجام می شود و گروهی که در زمان کمتر موفق به اتمام بازی شود، تشویق می شود.
ملاحظات	به منظور آمادگی، اجرای بازی های "آقا گرگه رفتم به هوا" و "تونل" توصیه می شود. در صورت نیاز، قبل از اجرای بازی، طناب بازی دونفره را تمرین کنید.
توصیه های ایمنی	به تناسب قد و مهارت طناب بازی هم گروه ها توجه کنید
توصیه های تربیتی	با اختیار دادن به دانش آموزان در انتخاب هم بازی متناسب با توانایی و مهارت، ایشان را در توانایی برقراری ارتباط با دیگران و دوست یابی، کمک کنید.

بازی شماره دوازده

نام بازی	بشین، پاشو، بچرخ
هدف	هماهنگی، ارتقای فاکتور سرعت عکس العمل، مهارت طناب بازی دو نفره، حرکات ترکیبی طناب زنی
شایستگی های مشترک	همکاری و هماهنگی با هم تیمی
تجهیزات	طناب
شرح بازی	دانش آموزان به صورت گروه های دو نفره تقسیم کرده و هم تیمی ها را مقابل یکدیگر مستقر کنید. در هر گروه یک نفر طناب دارد و فرد مقابل آن بدون طناب مقابلش قرار می گیرد. دانش آموزان دارای طناب در هر گروه، شروع به زدن طناب ساده می کنند و نفرات مقابل آنها که بدون طناب هستند، هنگامی که طناب در محدوده بدن آنها نیست، حرکت بشین و پاشو و یک پرش هماهنگ با فرد رو به رو انجام می دهند. در حرکت بعدی دانش آموز بدون طناب، یک چرخش ۱۸۰ درجه انجام می دهد و سپس هنگامی که طناب در محدوده بدن فرد قرار گرفت، یک پرش هماهنگ انجام می دهد. بعد از چرخش ۱۸۰ درجه ای، دانش آموز یک چرخش ۳۶۰ درجه ای انجام می دهد و سپس با فرد مقابل به صورت هماهنگ طناب می زند. دانش آموز بدون طناب بعد از عبور طناب از محدوده بدن یک حرکت جمع باز انجام می دهد و بعد از انجام حرکت یک پرش هماهنگ با فرد مقابل انجام می دهد.
ملاحظات	سرعت دانش آموزان با یکدیگر هماهنگ باشد. دانش آموزان پس از اطمینان از خارج شدن طناب از محدوده بدنشان شروع به انجام حرکات کنند. فاصله دانش آموزان با یکدیگر کم و زیاد نشود.
توصیه های ایمنی	دانش آموزان در صورت جا ماندن از حرکت، طناب زدن را متوقف کنند. دانش آموزان با یکدیگر هماهنگ باشند تا در صورت لزوم سرعت حرکات را متناسب با حرکت تغییر دهند. فاصله بین افراد گروه با دیگر گروه ها رعایت شود تا به یکدیگر برخورد نکنند.
توصیه های تربیتی	انجام تمرینات ترکیبی نیاز به هماهنگی بالا میان دانش آموزان دارد پس آنان را به صبر، بردباری و مداومت در یادگیری تشویق کنید.

بازی شماره سیزده

نام بازی	عبور از زیر طناب در حال چرخش
هدف	آشنایی با چرخاندن طناب به صورت دو نفره، هماهنگی، چابکی، جهت یابی
شایستگی های مشترک	احترام به هم گروهی، احترام به قوانین
تجهیزات	طناب بلند
شرح بازی	دانش آموزان در گروه های سه نفره می ایستند. دو دانش آموز از هر گروه در حال چرخاندن طناب بلند هستند دانش آموز سوم در زمان مناسب که طناب بالا می رود، از زیر طناب عبور می کند و سپس جای خود را با فردی که در حال چرخاندن طناب است، عوض می کند و همان روند ادامه می یابد تا تمامی اعضای گروه از زیر طناب عبور کنند. شکل دیگر بازی: دو دانش آموز در حال چرخاندن طناب به صورت ایت (۸ انگلیسی) هستند و نفر سوم بعد از انجام حرکت ایت از زیر طناب عبور می کند؛ دانش آموز ابتدا از پشت فرد سمت راست دور می زند و یک عبور از زیر طناب انجام می دهد و بعد از دور زدن از پشت نفر سمت چپ، یک عبور دیگر از زیر طناب انجام می دهد.
ملاحظات	هماهنگی میان افرادی که در حال چرخاندن طناب هستند و فردی که از زیر طناب عبور می کند لازم است. در صورت عدم موفقیت عبور، دانش آموزان باید چرخاندن طناب را متوقف کنند. دانش آموزان باید با یک ریتم طناب را بچرخانند.
توصیه های ایمنی	دانش آموزان باید با فاصله مناسب از یکدیگر بایستند.
توصیه های تربیتی	دانش آموزانی که در حال چرخاندن طناب هستند، نباید سرعت طناب را تند و کند کنند.
	دانش آموزان را تشویق کنید تا به سلامتی دوستانشان اهمیت دهند.

بازی شماره چهارده

نام بازی	در جا پیر
هدف	هماهنگی، سرعت عکس العمل، توان، پرش با طناب بلند
شایستگی های مشترک	کار گروهی
تجهیزات	طناب بلند
شرح بازی	دانش آموزان در گروه های سه نفره شروع به فعالیت می کنند. در هر گروه، دو نفر در حال چرخاندن طناب بلند هستند و نفر سوم از هر گروه شروع به درجا زدن در وسط طناب در حال چرخش می کند و سپس جای خود را با افرادی که در حال چرخاندن طناب هستند عوض می کند تا تمامی افراد گروه پرش درجا را انجام دهند.
ملاحظات	دانش آموزان باید با یک سرعت مشخص طناب را بچرخانند تا نفر سوم بتواند خود را با سرعت طناب هماهنگ کند. دانش آموزان می توانند نسبت به سرعت حرکت با یکدیگر هماهنگی انجام دهند.
توصیه های ایمنی	دانش آموزان در صورت گیر کردن طناب به فرد سوم که در حال پرش درجا است، طناب را در سریع ترین زمان متوقف سازند. رعایت فاصله افراد هر گروه و هر گروه با گروه دیگر لازم و ضروری است.
توصیه های تربیتی	با تشویق و ترغیب دانش آموزان، تعامل و همکاری گروهی را در ایشان بهبود بخشید.

بازی شماره پانزده

نام بازی	طناب بازی گروهی
هدف	استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، هماهنگی، تقویت مهارت طناب زنی گروهی
شایستگی های مشترک	کار گروهی، دقت و هوشیاری، راستگویی و صداقت
تجهیزات	طناب بلند
شرح بازی	دانش آموزان در گروه های ۶ نفره با رعایت فاصله مناسب در محوطه بازی مستقر می شوند. دو نفر طناب را می چرخانند و همزمان با اعلام معلم چهار نفر شروع به پریدن از روی طناب می کنند و تعداد پرش های خود را می شمارند. بازی در حداقل سه نوبت یک دقیقه ای با پیش بینی دو دقیقه استراحت در بین هر نوبت انجام می شود. در هر نوبت چرخاننده های طناب جابه جا می شوند. هر گروه که در هر نوبت تعداد پرش بیشتری انجام دهد، یک امتیاز خواهد گرفت. گروهی که در مجموع نوبت ها، بیشترین امتیاز را کسب کند، تشویق می شود. در این بازی در هر لحظه که طناب به هر دلیلی متوقف شد، بازی از همان شماره ادامه پیدا می کند.
ملاحظات	در صورت نیاز، قبل از شروع بازی، چرخاندن یکنواخت طناب و پرش گروهی تکرار و تمرین شود. دانش آموزان هنگام پرش نزدیک به یکدیگر باقی بمانند با پیشرفت دانش آموزان، تعداد پرش کنندگان و نوبت ها افزایش یابد.
توصیه های ایمنی	با رعایت فاصله مناسب بین گروه ها، از برخورد طناب ها جلوگیری شود.
توصیه های تربیتی	با تشویق و ترغیب دانش آموزان، تعامل و همکاری گروهی را در ایشان بهبود بخشید.

بازی شماره شانزده

نام بازی	بشین پاشو گروهی
هدف	سرعت عکس العمل، هماهنگی، توان انفجاری، طناب زنی گروهی
شایستگی های مشترک	کار گروهی
تجهیزات	طناب بلند
شرح بازی	دانش آموزان در گروه های پنج نفره شروع به فعالیت می کنند. دو دانش آموز در حال چرخاندن طناب بلند هستند سه نفر دیگر از هر گروه به طور هماهنگ با هم حرکات بشین و پاشو، جمع و باز، قیچی و انواع حرکات پا مانند لی لی و.... را انجام می دهند و سپس با یکدیگر جا به جا می شوند تا تمامی افراد گروه حرکات را انجام دهند.
ملاحظات	ابتدا هماهنگی میان سه فرد مجری باید صورت بگیرد و بعد هماهنگی با افرادی که در حال چرخاندن طناب هستند لازم و ضروری است. هماهنگی میان افراد مجری از نظر سرعت، عامل مهمی جهت موفقیت اعضای گروه است.
توصیه های ایمنی	رعایت فاصله اعضای هر گروه و گروه ها با یکدیگر ضروری است.
توصیه های تربیتی	طناب زنی گروهی نیاز به هماهنگی بالا میان دانش آموزان دارند، پس آنان را به صبر، بردباری و مداومت در یادگیری تشویق کنید.

بازی شماره هفده

نام بازی	طناب گروهی
هدف	ارتقای فاکتور سرعت عکس العمل ، هماهنگی درون فردی ، هماهنگی بین فردی ، توان انفجاری، طناب زدن داخل طناب بلند
شایستگی های مشترک	کار گروهی، دقت و هوشیاری
تجهیزات	طناب بلند و کوتاه
شرح بازی	دانش آموزان در گروه های سه نفره مشغول فعالیت هستند. دو نفر در گروه طناب بلند را می چرخانند و نفر سوم طناب تک نفره در دستش است. هنگامی که طناب بلند از محدوده بدنش خارج شد، طنابش را باز می کند و همزمان با طناب بلند، طناب می زند. جهت چرخش طناب بلند از پشت به جلو است. سپس دانش آموزان با چرخاننده های طناب جابجا می شوند تا همه اعضای گروه در بازی مشارکت کنند.
ملاحظات	دانش آموزان باید هماهنگی لازم را در مورد جهت چرخاندن طناب انجام دهند.
توصیه های ایمنی	دانش آموزان باید در یک جهت طناب ها را بچرخانند. رعایت فاصله میان اعضای گروه لازم و ضروری است.
توصیه های تربیتی	دانش آموزان را به همکاری با یکدیگر را تشویق کنید.

بازی شماره هجده

نام بازی	کی هماهنگ تره ؟
هدف	ارتقای هماهنگی شنیداری، چابکی، سرعت عکس العمل، طناب انفرادی
شایستگی های مشترک	همکاری گروهی، نوع دوستی
تجهیزات	طناب
شرح بازی	دانش آموزان در گروه های چهار نفره در حال طناب زدن هستند و با فرمان معلم سرعت را تغییر می دهند. با دستور تند کردن، تندتر طناب می زنند و با دستور کند کردن، سرعت را پایین می آورند.
ملاحظات	-
توصیه های ایمنی	حفظ فاصله مناسب بین دانش آموزان در نظر گرفته شود. در زمان مناسب پس از گرم کردن از این بازی استفاده شود.
توصیه های تربیتی	دانش آموزان را به همکاری با یکدیگر و تلاش برای یادگیری تشویق کنید.

بازی شماره نوزده

نام بازی	هرچه سریعتر بهتر
هدف	هماهنگی، سرعت عکس العمل، توان انفجاری، تعادل پویا، تقویت مهارت حرکت پا
شایستگی های مشترک	صبر در برابر فراگیری
تجهیزات	استپ یا پله
شرح بازی	پا ریز: دانش آموزان با حداکثر سرعت شروع به درجا زدن می کنند و از بالا آوردن بیش از حد زانو جلوگیری می کنند. زانو بلند: دانش آموزان دست و پای مخالف را در زاویه حدود ۹۰ درجه بالا می آورند. لمس پله با ریتم: دانش آموزان در یک ارتفاع شروع به انجام استپ سرعتی با پنجه پا می کنند. دانش آموزان با یک ریتم مشخص و هماهنگ با هم حرکت را انجام می دهند.
ملاحظات	پا ریز: دانش آموزان از انجام حرکت با سرعت پایین جلوگیری کنند. زانو بلند: دانش آموزان باید روی پنجه پا فرود بیاید. لمس پله با ضرب آهنگ: دانش آموزان با مکان صحیح پا حرکت را انجام دهند.
توصیه های ایمنی	دانش آموزان با احتیاط شروع به فعالیت کنند. دانش آموزان هنگام فرود نکات ایمنی را رعایت کنند. مکان انجام حرکت مرتفع نباشد.
توصیه های تربیتی	دانش آموزان را به تلاش و مسئولیت پذیری تشویق نمایید.

بازی شماره بیست

نام بازی	ضربدر
هدف	ارتقای هماهنگی دست ها، ادراک عمق، حرکت دادن ضربدر دست ها
شایستگی های مشترک	صبر در برابر فراگیری
تجهیزات	طناب
شرح بازی	بازی ۱. دانش آموزان دستان خود را به حالت ضربدر بدون طناب حرکت می دهند سپس دانش آموزان ۲ طناب در دست دارند و دست های آنها به حالت ضربدر است و به طور همزمان ۲ طناب را بدون پرش می چرخانند. پس از ایجاد هماهنگی لازم دانش آموزان با شنیدن صدای طناب پرش انجام می دهند. بازی ۲. دانش آموزان ابتدا بدون طناب شروع به ضربدر و باز کردن دست ها می کنند و بعد با طناب همین حرکت را انجام می دهند. سپس دانش آموزان با طناب شروع به انجام حرکت ضربدر و باز کردن دست ها می کنند و همزمان پرش را انجام می دهند.
ملاحظات	دانش آموزان باید تمرینات را از ساده به پیچیده ابتدا بدون طناب و سپس با طناب انجام دهند.
توصیه های ایمنی	دانش آموزان باید نسبت به محل قرار گیری خود اهتمام بورزند تا عامل مصدومیت افراد دیگر نشوند. دانش آموزان باید با نفرات کناری خود فاصله را رعایت کنند تا از برخورد طناب به آنها جلوگیری شود.
توصیه های تربیتی	طن دانش آموزان را به صبر، بردباری و مداومت در یادگیری تشویق کنید.

بازی شماره بیست و یک

نام بازی	امدادی با طناب (لی زدن)
هدف	استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، تقویت مهارت طناب بازی در حال حرکت، تعادل
شایستگی های مشترک	کار گروهی
تجهیزات	طناب بلند
شرح بازی	دانش آموزان در گروه های ۳ نفره شروع به فعالیت می کنند. ۲ نفر طناب بلند را می چرخانند و سپس نفر سوم با لی زدن از وسط طناب عبور می کند به صورتی که با لی راست پرش می کنند و با لی چپ خروج می کنند. بعد از انجام حرکت با نفر بعدی جا به جا می شود تا همه اعضای گروه در بازی مشارکت کنند.
ملاحظات	دانش آموزان با سرعت چرخش طناب بلند هماهنگ شوند.
توصیه های ایمنی	دانش آموزان در صورت عدم موفقیت فرد سوم چرخاندن طناب را متوقف کنند.
توصیه های تربیتی	دانش آموزان را به تلاش و صبر در فراگیری تشویق نمایید.

بازی شماره بیست و دو

نام بازی	طناب سرعتی
هدف	هماهنگی، سرعت عکس العمل، توان انفجاری، جاگینگ
شایستگی های مشترک	تلاش و بردباری، دقت و هوشیاری
تجهیزات	طناب
شرح بازی	دانش آموزان با سرعت بالا شروع به طناب زدن می کنند و از بالا آوردن پا جلوگیری می کنند تا در کمترین زمان بیشترین تعداد طناب را بزنند.
ملاحظات	در کمترین زمان باید بیشترین تعداد زده شود پس سرعت از فاکتور های تاثیر گذار است.
توصیه های ایمنی	دانش آموزان با رعایت نکات ایمنی را رعایت کنند.
توصیه های تربیتی	دانش آموزان را به تلاش و صبر در فراگیری تشویق نمایید.

» بازی های تنیس روی میز «

بازی شماره یک

نام بازی: کنترل توپ	
هدف	آشنایی با توپ
شایستگی های مشترک	مهارت کار با دیگران، بهبود مهارت های حرکتی، دقت و هوشیاری، توانایی کار در گروه، راستگویی و صداقت
تجهیزات	توپ، کاغذ مچاله شده، سبد یا جعبه، کاغذ A4
شرح بازی	بازی ۱. پرتاب توپ به سمت بالا با دست برتر و دریافت با همان دست. بازی ۲. پرتاب توپ به سمت بالا با دست غیر برتر و دریافت با همان دست. بازی ۳. دانش آموزان با فاصله ۱.۵ متر از هم می ایستند و با یک دست توپ را به سمت نفر روبه رو به صورت قوس دار ارسال می کنند. دریافت کننده باید سعی کند توپ را با یک دست بگیرد و اگر نتوانست با دو دست بگیرد. بازی ۴. پرتاب توپ به سمت بالا و گرفتن آن پس از یک چرخش ۳۶۰ درجه. بازی ۵. یک کاغذ A4 زیر دست پرتاب دانش آموز روی زمین قرار داده و سپس از او بخواهید توپ را کف دست غیر برتر قرار داده و به صورت عمودی به بالا پرتاب کند، پس از پرتاب از او بخواهید که توپ را نگیرد. اگر توپ روی برگه فرود آمد، امتیاز مثبت خواهد داشت. بازی ۶. پرتاب توپ یا کاغذ مچاله شده به صورت قوس دار از فاصله ۱.۵ متری درون سبد یا جعبه.
ملاحظات	-
توصیه های ایمنی	رعایت فاصله مناسب بین گروه ها
توصیه های تربیتی	با تشویق و ترغیب دانش آموزان، تعامل و همکاری گروهی را در آنها بهبود ببخشید.

بازی شماره دو

نام بازی: راکت گیری	
هدف	کنترل توپ روی راکت ^۱
شایستگی های مشترک	مهارت کار با دیگران، بهبود مهارت های حرکتی، دقت و هوشیاری، توانایی کار در گروه، راستگویی و صداقت
تجهیزات	راکت، توپ، مانع، زمان سنج
شرح بازی	بازی ۱. با نشان دادن و توضیح راکت گیری صحیح از دانش آموزان بخواهید توپ را روی راکت به صورت ثابت نگه دارند (کف دست رو به بالا) بازی ۲. دانش آموزان را در گروه های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کرده و با فاصله ای معین از هم در حالی که یک راکت در دست دارند، می ایستند. با فرمان معلم بازیکن اول، توپ را روی راکت نگه داشته و به سمت نفر دوم رفته و توپ را به راکت وی انتقال می دهد و به همین ترتیب تا آخرین نفر، توپ را داخل سبد یا جعبه یا مکان مشخص شده می اندازند. بازی ۳. تعادل توپ را روی راکت با فرمان معلم حفظ کنند به طور مثال: پای راست را بلند کند، زانو بزند، بنشیند، چند قدم به جلو و عقب حرکت کند. راکت را با دست دیگر بگیرد. بازی ۴. در حال راه رفتن در مسیر مشخص شده، تعادل توپ را روی راکت حفظ نماید. بازی ۵. بازیکنان را به تعداد مساوی تقسیم کرده، هر نفر با حفظ تعادل توپ روی راکت مسیر مارپیچ مشخص شده را از بین موانع طی کرده و بر می شود و توپ و راکت را به نفر بعدی می دهد. گروهی که تمام افراد آن زودتر این مرحله را انجام دهند، امتیاز می گیرند.
ملاحظات	هنگام افتادن توپ از روی راکت از همانجا دوباره بازی آغاز می شود. نگه داشتن توپ با استفاده از انگشت شست خطا محسوب می شود. بر راکت گیری صحیح دانش آموزان در طول بازی تأکید داشته باشید. معلم زمان شروع و پایان هر گروه را با زمان سنج اندازه گیری می نماید و گروهی که سریعتر توپ را به سبد بیاندازد امتیاز می گیرد.
توصیه های ایمنی	رعایت فاصله مناسب بین گروه ها
توصیه های تربیتی	برای ایجاد شوق و نشاط و تقویت حس همکاری گروهی از دانش آموزان بخواهید همدیگر را تشویق نمایند.

^۱ راکت گیری به شیوه دست دادن:

۱. راکت در کف دست قرار می گیرد.

۲. انگشت شست و اشاره به صورت تقریباً موازی با لبه رویه راکت قرار می گیرند.

۳. سه انگشت دیگر به راحتی دور دسته حلقه می زنند تا راکت را در دست ثابت نگه دارند.

راکت گیری به شیوه مدادی:

۱. انگشت شست و اشاره دور دسته حلقه می شوند.

۲. انگشتان دیگر در قسمت پشتی راکت قرار می گیرند (در این شیوه راکت گیری معمولاً فقط با قسمت جلوی راکت ضربه زده می شود).

بازی شماره سه

نام بازی: پشت و رو	
هدف	ضربه با روی راکت و پشت راکت
شایستگی‌های مشترک	مهارت کار با دیگران، بهبود مهارت‌های حرکتی، دقت و هوشیاری، توانایی کار در گروه، راستگویی و صداقت
تجهیزات	توپ، راکت، بادکنک
شرح بازی	بازی ۱. با گرفتن صحیح راکت با روی راکت به بادکنک ضربه بزنند و آن را به سمت بالا هدایت کند. بازی ۲. با گرفتن صحیح راکت با پشت راکت به بادکنک ضربه بزنند و آن را به سمت بالا هدایت کند. بازی ۳. پرتاب توپ با روی راکت به سمت بالا و پس از برخورد به زمین دوباره توپ را با روی راکت به سمت بالا هدایت کند. بازی ۴. پرتاب توپ با پشت راکت به سمت بالا و پس از برخورد به زمین دوباره توپ را با پشت راکت به سمت بالا هدایت کند. بازی ۵. از دانش‌آموزان بخواهید توپ را با روی راکت (کف دست رو به پایین) به صورت متوالیه زمین بزنند. سپس آنها را گروه‌بندی کرده و این بازی را به صورت رقابتی انجام دهید؛ گروهی که اعضای آن تعداد بیشتری توپ را به صورت متوالی به زمین بزند امتیاز خواهد گرفت (جمع ضربات اعضای گروه). بازی ۶. دانش‌آموزان به شکل دایره‌ای به قطر ۳ متر استقرار پیدا می‌کنند. سبد یا جعبه‌ای در مرکز دایره قرار داده شود. سپس از دانش‌آموزان خواسته شود توپ را روی زمین رها کرده و پس از بلند شدن توپ با راکت به آن ضربه زده و توپ را به داخل سبد یا جعبه هدایت کنند. در صورت اجرای این بازی روی سطح ناصاف از دانش‌آموزان بخواهید پس از رها کردن توپ به بالا، قبل از زمین خوردن توپ در هوا به آن ضربه زده و توپ را داخل سبد یا جعبه بیندازند.
ملاحظات	نگه داشتن توپ با استفاده از انگشت شست خطا محسوب می‌شود. بر راکت‌گیری صحیح دانش‌آموزان در طول بازی تأکید داشته باشید.
توصیه‌های ایمنی	رعایت فاصله مناسب بین دانش‌آموزان
توصیه‌های تربیتی	دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق یکدیگر به خصوص افراد ضعیف‌تر، مهارت کار در گروه را تقویت کنند.

بازی شماره چهار

نام بازی: هر کی زودتر برسه	
هدف	آشنایی با ضربه با روی راکت (فورهند)، هماهنگی چشم و دست
شایستگی های مشترک	مهارت کار با دیگران، بهبود مهارت های حرکتی، دقت و هوشیاری، توانایی کار در گروه، راستگویی و صداقت
تجهیزات	توپ، راکت، سبد یا جعبه
شرح بازی	بازی ۱. از دانش آموزان بخواهید با گرفتن صحیح راکت در حالی که ثابت ایستاده اند به توپ به سمت بالا ضربات متوالی با روی راکت (کف دست رو به بالا) بزنند. بازی ۲. دانش آموزان را به گروه های مساوی تقسیم کرده، به نوبت به توپ به سمت بالا با روی راکت ضربه می زنند تا وقتی که توپ بیفتد. پس از افتادن توپ، نفر بعدی ضربات را ادامه می دهد تا نفر آخر گروه. به طور مثال، اگر نفر اول ۷ توپ صحیح زد، نفر بعدی از شماره ۸ شمارش را شروع می کند. مجموع تعداد ضربات صحیح هر گروه، تیم برنده را مشخص خواهد کرد. بازی ۳. هر گروه یک راکت و هر دانش آموز یک توپ دارد. در هر گروه دانش آموز با ضربه با روی راکت توپ را به سمت بالا هدایت کرده و پس از طی کردن مسیر مشخص شده توپ را در سبد یا جعبه قرار می دهد و با سرعت مسیر را برگشته و راکت را در اختیار نفر بعدی گروه خود قرار می دهد. به همین ترتیب بازی تا نفر آخر ادامه می یابد. گروهی که زودتر توپ های خود را درون سبد قرار دهد امتیاز این بازی را کسب خواهد کرد.
ملاحظات	هنگام ضربه زدن به توپ با راکت، دسته راکت را نشانند و نیز توپ را به آرامی به سمت بالا هدایت نمایند و دست از محدوده شکم بالاتر نرود. هنگام افتادن توپ، از همانجا دوباره بازی آغاز می شود. اگر توپ به تعداد دانش آموزان موجود نبود، دانش آموزان نام خود را روی کاغذ نوشته و به جای توپ درون سبد می اندازند و توپ و راکت را به نفر بعدی می دهند. بر راکت گیری صحیح دانش آموزان در طول بازی تأکید داشته باشید.
توصیه های ایمنی	رعایت فاصله مناسب بین دانش آموزان
توصیه های تربیتی	دانش آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق یکدیگر به خصوص افراد ضعیف تر، مهارت کار در گروه را تقویت کنند.

بازی شماره پنج

نام بازی: امدادی با راکت	
هدف	آشنایی با ضربه با پشت راکت (بک هند)، هماهنگی چشم و دست
شایستگی های مشترک	مهارت کار با دیگران، بهبود مهارت های حرکتی، دقت و هوشیاری، توانایی کار در گروه، راستگویی و صداقت
تجهیزات	توپ، راکت
شرح بازی	بازی ۱. از دانش آموزان بخواهید با گرفتن صحیح راکت در حالی که ثابت ایستاده اند به توپ به سمت بالا ضربات متوالی با پشت راکت (کف دست رو به پایین) بزنند. بازی ۲. دانش آموزان را به گروه های مساوی تقسیم کرده، به نوبت به توپ به سمت بالا با پشت راکت ضربه می زنند تا وقتی که توپ بیفتد. پس از افتادن توپ، نفر بعدی ضربات را ادامه می دهد تا نفر آخر گروه. به طور مثال، اگر نفر اول ۷ توپ صحیح زد، نفر بعدی از شماره ۸ شمارش را شروع می کند. مجموع تعداد ضربات صحیح هر گروه، تیم برنده را مشخص خواهد کرد. بازی ۳. هر گروه یک راکت و هر دانش آموز یک توپ دارد. در هر گروه دانش آموز با ضربه با پشت راکت توپ را به سمت بالا هدایت کرده و پس از طی کردن مسیر مشخص شده توپ را در سبد یا جعبه قرار می دهد و با سرعت مسیر را برگشته و راکت را در اختیار نفر بعدی گروه خود قرار می دهد. به همین ترتیب بازی تا نفر آخر ادامه می یابد. گروهی که زودتر توپ های خود را درون سبد قرار دهد امتیاز این بازی را کسب خواهد کرد.
ملاحظات	هنگام ضربه زدن به توپ با راکت، دسته راکت را نشانند و نیز توپ را به آرامی به سمت بالا هدایت نمایند و دست از محدوده شکم بالاتر نرود. هنگام افتادن توپ، از همانجا دوباره بازی آغاز می شود. اگر توپ به تعداد دانش آموزان موجود نبود، دانش آموزان نام خود را روی کاغذ نوشته و به جای توپ درون سبد می اندازند و توپ و راکت را به نفر بعدی می دهند. بر راکت گیری صحیح دانش آموزان در طول بازی تأکید داشته باشید.
توصیه های ایمنی	رعایت فاصله مناسب بین دانش آموزان
توصیه های تربیتی	دانش آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق یکدیگر به خصوص افراد ضعیف تر، مهارت کار در گروه را تقویت کنند.

بازی شماره شش

نام بازی: راکت و بادکنک	
هدف	تقویت مهارت ضربه با روی راکت و پشت راکت (فورهند و بک هند)
شایستگی های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، مهارت کارگروهی
تجهیزات	راکت، توپ، حلقه، سبد
شرح بازی	با توجه به فضا و وسایل موجود، دانش آموزان را به گروه های مساوی تقسیم کنید. هر گروه را در دو دسته مساوی به صورت ستونی، روبه روی هم با فاصله چهار متر مستقر نمایید و یک سبد کنار آنها قرار دهید. میان دسته ها بر روی زمین یک حلقه قرار داده و تعدادی توپ داخل آن می گذاریم. با شروع بازی، نفر اول هر گروه با راکت به سمت حلقه دویده و یک توپ برمی دارد و با ضربه فورهند و بک هند به صورت یکی در میان مسیر را از حلقه تا محل استقرار گروه خود طی کرده و راکت را به نفر بعدی داده و توپ را داخل سبد خود می اندازد. بازی تا تمام شدن توپ های داخل حلقه ادامه می یابد. در پایان هر گروهی که توپ بیشتری در سبد خود داشته باشد امتیاز می گیرد.
ملاحظات	بر راکت گیری صحیح دانش آموزان در طول بازی تأکید داشته باشید. هنگام افتادن توپ، از همانجا دوباره بازی آغاز می شود.
توصیه های ایمنی	رعایت فاصله مناسب بین دانش آموزان رعایت فاصله مناسب بین گروه ها
توصیه های تربیتی	با مشارکت دادن دانش آموزان در تغییر بازی و وضع قوانین جدید، حضور فعال، مشارکت و خلاقیت آنها در بازی را تقویت کنید.

بازی شماره هفت

نام بازی: راکت و بادکنک	
هدف	تقویت مهارت ضربه با روی راکت و پشت راکت (فورهند و بک هند)
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری، مهارت کارگروهی
تجهیزات	طناب، راکت، بادکنک، حلقه، چسب کاغذی، پایه
شرح بازی	با توجه به فضا و وسایل موجود، دانش‌آموزان را به گروه‌های مساوی تقسیم کنید. هرگروه را در دو دسته مساوی به صورت ستونی، روبه روی هم با فاصله چهار متر مستقر نمایید. میان دسته‌ها با استفاده از دو پایه، طناب را با ارتفاع میز تنیس روی میز (۷۶ سانتی متر) از زمین نصب کنید. با شروع بازی، نفرات روبه رو تلاش می‌کنند با ضربه با روی راکت و پشت، بادکنکی را ۱۰ مرتبه از روی طناب عبور دهند و جای خود را با نفرات بعدی عوض کنند. بازی با اجرای تمام نفرات گروه ادامه می‌یابد. گروهی که بازی را با تمام نفرات زودتر به اتمام رساند، امتیاز می‌گیرد. اشکال دیگر بازی: با پیشرفت دانش‌آموزان، به جای طناب می‌توان از خطوط روی دیوار و یا حلقه‌های آویزان استفاده کرد و بازی را نوبتی با استقرار ستونی و ضربه به زمین و دیوار انجام داد.
ملاحظات	بر راکت‌گیری صحیح دانش‌آموزان در طول بازی تأکید داشته باشید. با پیشرفت دانش‌آموزان از توپ اسفنجی و یا توپ سبک بادی استفاده کنید. با قرار دادن اسفنج یا یونولیت داخل بادکنک، امکان انجام بازی در فضای باز را بیشتر کنید.
توصیه‌های ایمنی	فاصله یک متر را بین ضربه‌زنندگان با سایر نفرات گروه حفظ کنید.
توصیه‌های تربیتی	با مشارکت دادن دانش‌آموزان در تغییر بازی و وضع قوانین جدید، حضور فعال، مشارکت و خلاقیت آنها در بازی را تقویت کنید.

بازی شماره هشت

نام بازی: رالی با دیوار	
هدف	تقویت مهارت ضربه با روی راکت و پشت راکت (فورهند و بک هند)
شایستگی‌های مشترک	مهارت کار با دیگران، بهبود مهارت‌های حرکتی، دقت و هوشیاری، توانایی کار در گروه، راستگویی و صداقت
تجهیزات	توپ، راکت، متر، دیوار صاف
شرح بازی	بازی ۱. از دانش‌آموزان می‌خواهیم که به نوبت توپ را با قسمت روی راکت (کف دست روی به پایین) ۱۰ بار به زمین بزنند. بازی ۲. دانش‌آموزان با راکت توپ را به دیوار زده و پس از برخورد توپ با زمین دوباره توپ را به دیوار می‌زنند. محدوده بازی را با کشیدن خطی روی دیوار به عنوان تور (۹۰ سانتی متری زمین) و کمی بالاتر از آن (۱۲۰ سانتی متری) مشخص کنید. بازی ۳. دانش‌آموزان با راکت توپ را به صورت متوالی بدون برخورد با زمین به دیوار می‌زنند. محدوده بازی را با کشیدن خطی روی دیوار به عنوان تور (۹۰ سانتی متری زمین) و کمی بالاتر از آن (۱۲۰ سانتی متری) مشخص کنید.
ملاحظات	بر راکت‌گیری صحیح دانش‌آموزان در طول بازی تأکید داشته باشید. کنترل میزان فشار ضربه به توپ با راکت (ضربه محکم برگشت با شتاب بیشتری را به همراه دارد).
توصیه‌های ایمنی	رعایت فاصله مناسب بین دانش‌آموزان رعایت فاصله مناسب با دیوار
توصیه‌های تربیتی	دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق یکدیگر به خصوص افراد ضعیف‌تر، مهارت کار در گروه را تقویت کنند.

بازی شماره نه

نام بازی: سرویس با نیمکت	
هدف	آمادگی برای کسب مهارت سرویس
شایستگی های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری و مهارت کار گروهی
تجهیزات	توپ، راکت، نیمکت
شرح بازی	دانش آموزان را متناسب با امکانات و فضای موجود به گروه های مساوی تقسیم کنید. هر گروه را در دو دسته مساوی و به صورت ستونی در محوطه بازی، رو به روی هم مستقر کنید. نیمکت را در فاصله سه متری از نفرات اول میان دسته ها در هر گروه قرار دهید. نفرات اول از ستون خود یک متر جلوتر می آیند و مانند الگوی سرویس به توپ ضربه می زنند به نحوی که توپ ابتدا به زمین خود جلوی نیمکت برخورد می کند و پس از عبور از نیمکت و برخورد در زمین مقابل (پشت نیمکت) به نفر روبه رو می رسد. نفر روبه رو توپ را متوقف کرده و حرکت را تکرار می کند. بازی با تمام نفرات گروه تکرار می شود و گروهی که زودتر بازی را به اتمام رساند، امتیاز می گیرد.
ملاحظات	بر راکت گیری صحیح دانش آموزان در طول بازی تأکید داشته باشید. بازی در زمین مسطح انجام شود. برای ساده تر کردن بازی می توان از توپ اسفنجی استفاده کرد. برای جلوگیری از دور شدن توپ از استقرار نیم دایره ای استفاده کنید.
توصیه های ایمنی	رعایت فاصله مناسب بین دانش آموزان رعایت فاصله مناسب با نیمکت
توصیه های تربیتی	دانش آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق یکدیگر به خصوص افراد ضعیف تر، مهارت کار در گروه را تقویت کنند.

بازی شماره ده

نام بازی: سرویس با نیمکت	
هدف	آمادگی برای کسب مهارت سرویس، هماهنگی چشم و دست، بهبود مهارت فورهند و بک هند
شایستگی‌های مشترک	همکاری، دقت و هوشیاری و مهارت کار گروهی، نظم پذیری، احترام به قوانین
تجهیزات	توپ، راکت، نیمکت، گچ
شرح بازی	دانش‌آموزان را متناسب با امکانات و فضای موجود به گروه‌های مساوی تقسیم کنید. هر گروه را در دو دسته مساوی و به صورت ستونی در محوطه بازی، رو به روی هم مستقر کنید. نیمکت را در فاصله سه متری از نفرات اول میان دسته‌ها در هر گروه قرار دهید. نفرات اول از ستون خود یک متر جلوتر می‌آیند و مانند الگوی سرویس به توپ ضربه می‌زنند به نحوی که توپ ابتدا در محل مشخص شده با گچ به زمین خود جلوی نیمکت برخورد می‌کند و پس از عبور از نیمکت و برخورد در زمین مقابل (پشت نیمکت) به نفر روبه رو می‌رسد. نفر روبه رو بازی را بدون توقف و به صورت رالی ادامه می‌دهد. با توقف توپ تعداد رالی بین آنها شمارش و نفرات بعد جایگزین می‌شوند. گروهی که بیشترین امتیاز رالی را کسب کند برنده خواهد بود.
ملاحظات	بر راکت گیری صحیح دانش‌آموزان در طول بازی تأکید داشته باشید.
توصیه‌های ایمنی	رعایت فاصله مناسب بین دانش‌آموزان رعایت فاصله مناسب با نیمکت
توصیه‌های تربیتی	دانش‌آموزان را ترغیب کنید تا با تشویق یکدیگر به خصوص افراد ضعیف‌تر، مهارت کار در گروه را تقویت کنند.

» بازی‌های دوومیدانی «

بازی شماره یک

عنوان	دو امدادی سرعت / مانع
هدف	ارتقای مهارت دویدن در مسیر مستقیم و در عبور از مانع کوتاه در یک کار گروهی و به صورت امدادی
لوازم و تجهیزات	دو عدد پرچم دو حلقه یا چوب ، امدادی، چهار مانع کوتاه، کورنومتر، متر نواری
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۷۳ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) در یک مسافت ۴۰ متری دو مسیر دویدن علامتگذاری نماید. یکی از مسیر ها بدون مانع و با تاکید بر دویدن سرعتی و مسیر دیگر با موانع و با تاکید بر دویدن از روی موانع کوتاه در نظر گرفته می شود. دانش آموزان را به ۲ گروه مساوی تقسیم نمائید و با علامت "شروع" از آن ها بخواهید که از نفر اول هر گروه پس از طی کردن هر دو مسیر (با مانع - دون مانع) حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل نمایند.
نحوه امتیاز دهی	امتیاز تیم ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای کلیه اعضاء گروه محسوب می گردد. گروهی پیروز خواهد بود که مدت زمان کوتاه تری این بازی گروهی را به اتمام برساند.
ملاحظات	- با توجه به اینکه الگوی دویدن از روی موانع در این سنین فاقد ارزش است لذا از عملیاتی کردن نحوه خاصی از عبور برای دانش آموزان خودداری نمائید. - این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان میتوانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.

بازی شماره دو

عنوان	پرش ضربدری
هدف	ارتقای جابجایی مهارت پریدن و تغییر جهت جانبی بدن
لوازم و تجهیزات	وسیله ای خاصی برای این بازی مورد نیاز نیست ولی برای پیشگیری از آسیب های احتمالی دانش آموزان می توان این عمل را بر روی تشک های با ارتفاع کم انجام داد علاوه بر این کورنومتر برای ثبت زمان ۱۵ ثانیه مورد نیاز است .
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۷۴ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) دانش آموز در مرکز ضربدر قرار می گیرد. با علامت "شروع" دانش آموز عمل پرش را طبق الگوی جلو - مرکز، چپ - مرکز، عقب - مرکز و راست - مرکز انجام می دهد. بایستی توجه داشت که عمل پرش به صورت جفت پا انجام گیرد.
نحوه امتیاز دهی	امتیاز نفرات بر اساس تعداد پرشها در یک الگوی کامل حرکتی (جلو، طرفین و عقب) محاسبه می گردد. بهتر است مدت زمان ۱۵ ثانیه محاسبه و تعداد پرشهای کامل منظور شود.
ملاحظات	- این تمرین را میتوان به صورت گروهی با روش محاسبه امتیاز جمعی تعداد پرش ها برای کلیه اعضا در هر گروه به شکل جذاب تر اجرا کرد.

بازی شماره سه

عنوان	پرتاب نیزه موشکی
هدف	ارتقای هماهنگی دست ، پا و تنه، بهبود عملکرد پرتاب با یک دست
لوازم و تجهیزات	نیزه موشکی، متر نواری
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۷۵ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) یک مسیر پرتاب ۵ متری را علامت گذاری نمایید. دانش آموز از یک وضعیت ایستاده حرکت را آغاز میکند و پس از برداشتن سه گام و قرار گرفتن در مسیر پرتاب نیزه را از بالای شانه رها می کند. مربی در اجرای این حرکت بایستی توجه داشته باشد که آرنج دست پرتاب کاملاً باز نشود و با نیزه از زیر ارتفاع شانه و از کنار بدن پرتاب نگردد.
نحوه امتیاز دهی	میانگین مسافت دو پرتاب به عنوان رکورد دانش آموز محاسبه می گردد.
ملاحظات	- در لحظه رهایی نیزه می بایست پای مخالف دست پرتاب جلو قرار گیرد در این راستا برای پرتابگران با دست راست غالب، نحوه گام برداری به صورت چپ - راست - چپ و برای پرتابگران با دست چپ غالب به صورت راست - چپ - راست است. - نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مد نظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می گردد.

بازی شماره چهار

عنوان	دوی مارپیچ امدادی
هدف	بهبود استقامت در سرعت تعادل چابکی و دویدن از روی موانع
لوازم و تجهیزات	یک تا سه عدد تشک مخروط تمرینی برای علامت گذاری مسیر دویدن، متر نواری، ده عدد پرچم ، سه عدد مانع کوتاه یک حلقه یا چوب امدادی، کورنومتر
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۷۶ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) یک مسافت ۶۰ تا ۸۰ متری را به نحوی علامت گذاری نمایید که یک منطقه برای دوی سرعت یک منطقه برای دوی مارپیچ از بین پرچم ها یک منطقه برای دویدن از روی موانع در نظر گرفته شود با علامت «شروع» و ثبت زمان ، دونده اول بر روی تشک یک غلت به جلو زده و پس از برخاستن شروع به دویدن می نماید و پس از عبور مارپیچ از بین پرچم ها و دویدن از روی موانع حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل می دهد و این فعالیت تا اتمام افراد گروه تداوم می یابد.
نحوه امتیاز دهی	زمان کل گروه به عنوان رکورد در نظر گرفته شده و این زمان با سایر گروه ها مقایسه می گردد تا اولویت بندی تیم ها تعیین شود.
ملاحظات	-

بازی شماره پنج

عنوان	پرش قورباغه ای
هدف	ارتقای توان انفجاری عضلات پا و عملکرد پریدن به صورت جفت
لوازم و تجهیزات	متر نواری مخروط تمرینی برای علامت گذاری محل فرود هر دانش آموز
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۷۷ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) تمامی افراد گروه در کنار یکدیگر قرار می گیرند. دانش آموز اول از پشت خط شروع یک پرش قورباغه ای (به صورت جفت پا و در حالی که وضعیت نیم چمباتمه دارد) را انجام می دهد. محل فرود دانش آموز اول به عنوان نقطه شروع برای دانش آموز دوم محسوب میگردد و این عمل به صورت متوالی تا پایان یافتن تمامی افراد گروه اجرا می گردد. در صورتی که تعادل پرش کننده در حین پرش برهم خورده و دستها عقب تر از پاها بر روی زمین قرار گرفت این نقطه به عنوان نقطه شروع پرش کننده بعدی به حساب می آید.
نحوه امتیاز دهی	مسافت کلی پرش تمامی افراد گروه به عنوان رکورد گروه محسوب می گردد و این مسافت با سایر گروه ها مقایسه می گردد تا اولویت بندی تیم ها تعیین شود.
ملاحظات	- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.

بازی شماره شش

عنوان	دوی استقامت ۶ دقیقه
هدف	ارتقای استقامت قلبی - عروقی
لوازم و تجهیزات	متر نواری شش پرچم ، کارت به تعداد مورد نیاز، کورنومتر
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۷۹ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) یک محوطه ۱۵۰ متری (طول ۵۰ متر عرض ۲۵ متر) را علامت گذاری نمایید و گروه ها را در کنار نقاط شروع قرار دهید. با علامت (شروع) زمان نگهدار مدت ۶ دقیقه را ثبت می کند و نفرات اول هر گروه در طی شش دقیقه سعی می کنند حداکثر مسافت را طی کنند. برای پیشگیری از بروز هر خطایی در اندازه گیری مسافت طی شده، بهتر است پس از طی شدن هر دور و به محض رسیدن دانش آموز به نقطه شروع یک کارت به وی تحویل گردد. پس از پایان شش دقیقه علامت شروع برای نفرات بعدی گروه به صدا در می آید و این عمل تا دویدن آخرین فرد گروه ادامه می یابد.
نحوه امتیاز دهی	تعداد کارت های اخذ شده در هر گروه نشانگر مسافت طی شده و ملاکی برای امتیازدهی است.
ملاحظات	- در طول انجام این فعالیت به تفاوت های فردی افراد توجه شود و از هر گونه اجبار در ادامه فعالیت جداً خودداری گردد.

بازی شماره هفت

عنوان	پرش سه گام در منطقه تعیین شده
هدف	ارتقاء مهارت های لی لی گام و پرش به عنوان عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام
لوازم و تجهیزات	مخروط تمرینی و متر نواری
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۸۰ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) مناطق مشخصی را با مسافت های متفاوت برای اجرای پرش سه گام علامت گذاری نمایید. دانش آموزان پس از دورخیز پای اتکا (تیک آف) را در پشت خط شروع قرار می دهند و پرش سه گام را به نمایش می گذارند. نحوه اجرای پرش سه گام به این صورت است که اگر پای اتکا (تیک آف)، پای راست است، پرش به صورت راست - راست - چپ - پرش و اگر پای اتکا (تیک آف)، پای چپ است. پرش به صورت چپ - چپ - راست - پرش اجرا می گردد. پرش سه گام ترکیبی از یک لی، یک گام و یک پرش است.
نحوه امتیاز دهی	دانش آموزان دو بار برش سه گام را اجرا کرده و میانگین مسافت افقی به عنوان رکورد فرد محسوب می گردد. این مسافت با سایر دانش آموزان مقایسه شده تا اولویت بندی تعیین شود.
ملاحظات	- در شروع تمرین به دانش آموزان فرصت داده شود تا با هر دو پا عمل تیک آف را انجام دهند تا از این طریق بتوان به پای تیک آف آنها بی برد. - از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.

بازی شماره هشت

عنوان	پرتاب توپ با یک دست
هدف	بهبود سرعت حرکت دست و هماهنگی چشم و دست
لوازم و تجهیزات	متر نواری توپ تشک مانع پایه های پرش و یا هر وسیله مشابه
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۸۱ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) از مانعی به ارتفاع ۲۵۰ سانتی متر استفاده نمایید به نحوی که یک تشک در پشت این مانع و به فاصله سه متری از آن قرار گرفته است. قبل از مانع ۴ خط شروع ترسیم نمایید که این خطوط به ترتیب با پایه های مانع به اندازه ۲، ۳، ۴ و ۵ متر فاصله داشته باشد. هر دانش آموز موظف است با دورخیز سه گام از پشت خطوط شروع، عمل پرتاب را برای رسیدن به تشک انجام دهد.
نحوه امتیاز دهی	هنگامی که توپ پس از عبور از روی مانع بر روی تشک فرود می آید بدین معنی است که تلاش فرد با موفقیت انجام شده است. امتیازدهی برای چهار پرتاب به این صورت است که اگر فاصله شروع تا تشک ۵ متر است و عمل پرتاب با موفقیت انجام گرفته است. ۲ امتیاز برای دانش آموز لحاظ می گردد. این امتیازات در فواصل ۶، ۷ و ۸ متری مابین خط شروع و تشک به ترتیب عبارت اند از ۳، ۴ و ۵ امتیاز مجموع امتیازات دانش آموز در ۴ پرتاب به عنوان رکورد وی محسوب می گردد. در صورتی که توپ به تشک نرسیده و یا از زیر مانع عبور کند یک امتیاز به دانش آموز تعلق خواهد گرفت.
ملاحظات	- جهت نحوه گام برداری صحیح در سه گام پرتاب توپ مشابه سه گام پرتاب نیزه موشکی عمل نمایید.

بازی شماره نه

عنوان	دوی سرعت در قوس
هدف	بهبود سرعت دویدن در قوس و تنظیم و ریتم گام
لوازم و تجهیزات	متر نواری ۶ پرچم ۱/۵ متر طناب برای ایجاد دروازه عبور، کورنومتر
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۸۲ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) دایره ای با شعاع ۱۶ متر را علامت گذاری نمایید. محیط این دایره در حدود ۱۰۰ متر است. دانش آموزان را به گروه های مساوی تقسیم کنید و از هر دانش آموز در گروه بخواهید تا مسافت ۱۰۰ متر را با حداکثر سرعت بدود با باز کردن دروازه عبور و شروع به دویدن ورزشکار مدت زمان طی کردن مسافت را ثبت نمایید. این عمل را برای سایر دانش آموزان گروه نیز انجام دهید.
نحوه امتیاز دهی	کل زمان ثبت شده که از مجموع زمان های طی شده مسافت ۱۰۰ متر برای هر دانش آموز در گروه به دست می آید، به عنوان ملاک امتیازدهی گروه استفاده می شود. این زمان کل با سایر گروه ها مقایسه شده تا اولویت بندی آنها تعیین گردد.
ملاحظات	- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان میتوانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.

بازی شماره ده

عنوان	پرتاب چرخشی توپ
هدف	ارتقای توان انفجاری دست و تنه، هماهنگی چشم و دست
لوازم و تجهیزات	متر نواری، توپ و یا هر جسمی که قابلیت گرفتن و پرتاب کردن داشته باشد.
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۸۴ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) فضای ورود توپ بین دو خط استاندارد و یا دو میله را به سه بخش مساوی چپ، مرکز و راست تقسیم بندی نمایید. دانش آموز در پشت خط شروع که به میزان ۵ متر با هدف فاصله دارد به صورت جانبی و روبه روی بخش مرکزی می ایستد و سپس با تاب دادن بدن به نحوی که بازو در کنار بدن کاملاً کشیده است پرتابی مشابه پرتاب دیسک انجام می دهد. دانش آموز دو بار عمل پرتاب را انجام می دهد و مربی نمره محاسبه شده فرد را منظور می کند.
نحوه امتیاز دهی	در دانش آموزان با دست راست غالب، پرتاب به سمت هدف راست ۳ امتیاز، هدف مرکز ۲ امتیاز و هدف چپ یک امتیاز تعلق می گیرد. این موضوع برای دانش آموزان با دست چپ غالب برعکس است.
ملاحظات	-

بازی شماره یازده

عنوان	دوی امدادی سرعت مارپیچ
هدف	ارتقای مهارت دویدن در مسیر مستقیم، پرش جانبی از روی موانع و دویدن مارپیچ به صورت امدادی
لوازم و تجهیزات	متر نواری، پنج پرچم، دو مانع کوتاه دو حلقه یا چوب امدادی، کورنومتر
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۸۵ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) در یک مسافت ۴۰ متری، دو مسیر دویدن علامت گذاری نمایند. یکی از این مسیرها بدون مانع و با تأکید بر دویدن سرعتی و مسیر دیگر با موانع و پرچم با تأکید بر پرش جانبی و دویدن مارپیچ در نظر گرفته می شود. دانش آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم بندی نمایند و سپس با علامت «شروع» از آنها بخواهید که نفر اول هر گروه پس از طی کردن هر دو مسیر (با مانع و پرچم - بدون مانع) حلقه یا چوب امدادی را به نفر بعدی گروه تحویل نمایند.
نحوه امتیاز دهی	امتیاز تیم ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر و برای کلیه اعضا گروه محسوب می گردد. گروهی پیروز خواهد بود که مدت زمان کوتاه تری این بازی گروهی را به اتمام رساند.
ملاحظات	- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.

بازی شماره دوازده

عنوان	پرش طول با تعیین جای پای اتکا (تیک آف)
هدف	ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، هماهنگی در کاشتن پای اتکا (تیک آف) در محل مورد نظر
لوازم و تجهیزات	متر نواری، چسب علامت گذاری برای تعیین مناطق تیک آف، حلقه برای تعیین رکورد پرش، پرچم برای تعیین محل شروع دورخیز
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۸۶ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) یک منطقه ۱۵ متری را به عنوان منطقه دورخیز علامت گذاری نمایند. محل قرار گرفتن پای تیک آف را به اندازه ۳۰ سانتی متر توسط دو خط به عرض ۱۰ سانتی متر در ابتدا و انتهای این منطقه مشخص کنید. محل فرود را به صورت مدرج با متر نواری علامت گذاری کرده و با حلقه های مشخصی تفکیک نمایند.
نحوه امتیاز دهی	دانش آموز پس از دورخیز پای اتکا (تیک آف) را در محل مورد نظر قرار داده و برای رسیدن به حداکثر مسافت افقی پرش می کند. میزان مسافت طی شده به عنوان رکورد فرد منظور می گردد. علاوه بر این در صورتی که پای اتکا (تیک آف) در منطقه ۳۰ سانتی متری قرار گرفت ۲ امتیاز به امتیاز فرد افزوده می شود در صورتی که پای اتکا (تیک آف) بر روی مناطق ۱۰ سانتی متری قرار گرفت یک امتیاز به امتیاز فرد افزوده می شود و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) در خارج منطقه ۳۰ و ۱۰ سانتی متری قرار گرفت تنها امتیاز پرش فرد مدنظر قرار خواهد گرفت.
ملاحظات	- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد.

بازی شماره سیزده

عنوان	دوی سرعت با مانع و تعویض امدادی
هدف	ارتقای مهارت دویدن همراه با تعویض چوب امدادی و عبور از موانع
لوازم و تجهیزات	متر نواری، دو عدد پرچم، حلقه یا چوب امدادی، دو عدد مخروط تمرینی، کورنومتر
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۸۸ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) در یک مسافت ۴۰ متری، دو مسیر دویدن علامت گذاری نمایید. یکی از این مسیرها محلی برای تعویض حلقه یا چوب امدادی و مسیر دیگر با تأکید بر عبور از موانع کوتاه است. نحوه تعویض حلقه یا چوب امدادی به نحوی است که منطقه ای به اندازه ۱۰ متر برای شتاب گیری دهنده گیرنده چوب و تعویض چوب میان دهنده حامل و گیرنده چوب تعبیه شده است. دانش آموز با علامت شروع دویدن را آغاز می کند و پس از دویدن از روی موانع نسبت به تعویض چوب در منطقه علامت گذاری شده اقدام می نماید. این عمل تا دویدن آخرین فرد گروه تداوم می یابد.
نحوه امتیاز دهی	امتیاز تیم ها بر اساس زمان طی کردن مسافت در هر دو مسیر در کلیه اعضای گروه می باشد گروهی پیروز خواهد بود که در مدت زمان کوتاه تری این بازی گروهی را به اتمام رساند.
ملاحظات	- این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.

بازی شماره چهارده

عنوان	پرش طول با دورخیز بلند
هدف	ارتقای توان انفجاری اندام تحتانی، توانایی تبدیل سرعت افقی به عمودی در حین پرش
لوازم و تجهیزات	متر نواری، چسب علامت گذاری برای تعیین منطقه تیک آف، حلقه برای تعیین رکورد پرش، پرچم برای تعیین محل شروع دورخیز
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۸۹ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) یک منطقه ۳۰ متری را به عنوان منطقه دورخیز علامت گذاری نمایید. محل قرار گرفتن (تیک آف) را تعیین کنید. محل فرود را به صورت مدرج و با متر نواری علامت گذاری کرده و با حلقه های مشخصی تفکیک نمایید.
نحوه امتیاز دهی	دانش آموز پس از دورخیز، پای تیک آف را بر روی تخته های اتکا (تیک آف) قرار داده و برای رسیدن به حداکثر مسافت افقی تلاش می کند میزان مسافت طی شده به عنوان رکورد فرد منظور می گردد. علاوه بر این در صورتی که پای اتکا (تیک آف) بر روی تخته فرود آید. ۲ امتیاز به امتیاز پرش دانش آموز اضافه می شود و در صورتی که پای اتکا (تیک آف) قبل و یا بعد از تخته فرود آید تنها امتیاز پرش مدنظر قرار می گیرد.
ملاحظات	- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری گردد و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و یا محیط های طبیعی (چمن) اجرا گردد. - این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی گردیده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند

بازی شماره پانزده

عنوان	پرتاب نیزه
هدف	ارتقای هماهنگی در اجرای مهارت پرتاب نیزه، بهبود عملکرد پرتاب با یک دست
لوازم و تجهیزات	مخروط تمرینی برای تعیین خط شروع، متر نواری، پرچم برای تعیین منطقه فراتر از ۳۰ متر
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۹۰ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) دانش آموزان در یک مسیر ۵ متری دور خیز کرده و عمل پرتاب نیزه را به نمایش می گذارند. در زاویه پرتاب منطقه ای به میزان ۳۰ متر علامت گذاری می شود و آن سوی ۳۰ متر فضایی به پهنای ۵ متر تعیین می شود. در این مهارت دانش آموز پس از دورخیز و رسیدن به سرعت حرکتی مطلوب در پشت خط شروع، نیزه را پرتاب می نماید. هر فرد سه بار این عمل را انجام داده و میانگین رکورد فرد ثبت می شود.
نحوه امتیاز دهی	میانگین سه پرتاب به عنوان رکورد فرد، برای اولویت بندی دانش آموزان مورد استفاده قرار می گیرد. علاوه بر این اگر منطقه فرود نیزه در محل آن سوی ۳۰ متر و در فضای ۵ متری باشد ۱۰ امتیاز به فرد اضافه خواهد شد.
ملاحظات	- نیزه معرفی شده در این فعالیت نمادین بوده و هماهنگی عملکرد دانش آموزان در اجرای مهارت پرتاب مدنظر می باشد از این رو با توجه به تصویر استفاده از وسیله مناسب جایگزین نیزه با رعایت موارد ایمنی پیشنهاد می شود. - این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی شده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.

بازی شماره شانزده

عنوان	دوی سرعت با مانع
هدف	ارتقای مهارت عبور از موانع با حداکثر سرعت و بهبود قابلیت های چابکی، انعطاف پذیری و هماهنگی
لوازم و تجهیزات	دو عدد پرچم برای مشخص کردن نقطه شروع و پایان، متر نواری، کورنومتر، چهار عدد مانع کوتاه
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۹۱ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) دانش آموز در پشت خط شروع از در حالت استارت ایستاده یا نشسته قرار می گیرد. مسافت مد نظر در این فعالیت ۴۰ متر است که مطابق تصویر با کمک ۴ مانع با فواصل تعیین شده تقسیم بندی شده است با علامت شروع دانش آموز با حداکثر سرعت حرکت می نماید و زمان نگهدار، مدت زمان طی کردن این مسافت را ثبت می کند.
نحوه امتیاز دهی	امتیاز افراد بر اساس زمان طی کردن مسافت تعیین می شود و اولویت بندی افراد بر اساس این ملاک در بین دانش آموزان کلاس صورت خواهد گرفت.
ملاحظات	- از آنجایی که تأکید این تمرین بر اجرای الگوی پیشرفته عبور از موانع نیست، لذا مربیان بر رعایت این اصول (عبور مستقیم پای راهنما، عبور خم پای اتکا (تیک آف) خم کردن تنه بر روی پای راهنما و....) تأکید نورزند، ولی در این مهارت سعی شود که عمل پریدن از روی موانع به دویدن از روی موانع تغییر شکل یابد. - این فعالیت در ابعاد استاندارد معرفی شده است ولی معلمان می توانند با توجه به فضای آموزشی در اختیار ابعاد را تغییر دهند.

بازی شماره هفده

عنوان	پرش سه گام
هدف	ارتقای مهارت‌های لی لی، گام و پرش به عنوان عناصر تشکیل دهنده پرش سه گام
لوازم و تجهیزات	مخروط تمرینی متر نواری
طرز اجرا	(مطابق تصویر صفحه ۹۲ کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی پایه ششم) یک منطقه ۲۰ الی ۳۰ متری را برای دورخیز دانش آموز علامت گذاری نمایید. دانش آموزان پس از دورخیز، پای اتکا (تیک آف) را در پشت خط شروع قرار می‌دهند و پرش سه گام را به نمایش می‌گذارند. نحوه اجرای پرش سه گام به این صورت است که اگر پای تیک آف پای راست است، پرش به صورت راست - راست - چپ - پرش و اگر پای تیک آف پای چپ است، پرش به صورت چپ - چپ - راست - پرش اجرا می‌شود. پرش سه گام ترکیبی از یک لی لی، یک گام، یک پرش است.
نحوه امتیاز دهی	دانش آموزان دو بار پرش سه گام را اجرا کرده و میانگین مسافت افقی طی شده به عنوان رکورد فرد محسوب می‌شود. این مسافت افقی با سایر دانش آموزان مقایسه شده تا اولویت‌بندی نفرات تعیین شود.
ملاحظات	- از اجرای این فعالیت روی زمین آسفالت خودداری شود و در صورت امکان این فعالیت در اماکن ورزشی مناسب و با محیط‌های طبیعی (چمن) اجرا شود.

پیوست ۵: برش تکلیفی ارزیابی مهارت آموزی ورزشی

برش تکلیفی استان ها در اجرای ارزیابی آموزش مهارت های یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی - (درجه ۳)								
ردیف	استان	برش تکلیفی استان ها در اجرای ارزیابی آموزش مهارت های یک رشته ورزشی - دوره دوم ابتدایی			برش تکلیفی استان ها در اجرای ارزیابی آموزش مهارت های یک رشته ورزشی - دوره اول متوسطه			جمع کل
		برش تکلیفی تعداد دانش آموزان دختر دوره دوم ابتدایی	برش تکلیفی تعداد دانش آموزان پسر دوره دوم ابتدایی	جمع کل برش تکلیفی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی	برش تکلیفی تعداد دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه	برش تکلیفی تعداد دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه	جمع کل برش تکلیفی دانش آموزان دوره اول متوسطه	
۱	آذربایجان شرقی	۱۲۶۹۷	۱۰۲۲۹	۲۲۹۲۶	۲۴۳۷۶	۲۶۳۳۷	۵۰۷۱۳	۷۳۶۳۹
۲	آذربایجان غربی	۱۲۱۸۹	۹۸۲۰	۲۲۰۰۹	۲۱۰۹۲	۲۲۷۹۰	۴۳۸۸۲	۶۵۸۹۱
۳	اردبیل	۴۲۲۵	۳۴۰۴	۷۶۲۹	۷۸۸۴	۸۵۱۸	۱۶۴۰۳	۲۴۰۳۱
۴	اصفهان	۱۶۵۹۴	۱۳۳۷۰	۲۹۹۶۴	۲۹۶۴۱	۳۲۰۲۶	۶۱۶۶۸	۹۱۶۳۲
۵	البرز	۸۷۶۵	۷۰۶۲	۱۵۸۲۸	۱۶۱۳۰	۱۷۴۲۸	۳۳۵۵۸	۴۹۳۸۵
۶	ایلام	۱۹۴۹	۱۵۷۰	۳۵۱۹	۳۴۴۹	۳۷۲۶	۷۱۷۵	۱۰۶۹۴
۷	بوشهر	۴۶۱۲	۳۷۱۶	۸۳۲۸	۷۷۹۸	۸۴۲۵	۱۶۲۲۳	۲۴۵۵۰
۸	چهارمحال و بختیاری	۳۵۵۸	۲۸۶۷	۶۴۲۵	۶۳۲۶	۶۸۳۵	۱۳۱۶۰	۱۹۵۸۵
۹	خراسان جنوبی	۳۴۲۳	۲۷۵۸	۶۱۸۱	۵۶۹۰	۶۱۴۸	۱۱۸۳۹	۱۸۰۲۰
۱۰	خراسان رضوی	۲۸۰۲۹	۲۲۵۸۳	۵۰۶۱۲	۴۵۳۱۵	۴۸۹۶۱	۹۴۲۷۵	۱۴۴۸۸۷
۱۱	خراسان شمالی	۳۴۴۶	۲۷۷۶	۶۲۲۲	۶۰۹۹	۶۵۸۹	۱۲۶۸۸	۱۸۹۰۹
۱۲	خوزستان	۲۰۱۶۷	۱۶۲۴۸	۳۶۴۱۵	۳۳۷۸۵	۳۶۵۰۳	۷۰۲۸۹	۱۰۶۷۰۳
۱۳	زنجان	۳۷۴۲	۳۰۱۵	۶۷۵۶	۶۵۸۶	۷۱۱۶	۱۳۷۰۱	۲۰۴۵۸
۱۴	سمنان	۲۲۳۷	۱۸۰۲	۴۰۴۰	۳۹۶۸	۴۲۸۸	۸۲۵۶	۱۲۲۹۶
۱۵	سیستان و بلوچستان	۱۷۵۹۰	۱۴۱۷۲	۳۱۷۶۲	۲۳۵۱۶	۲۵۴۰۸	۴۸۹۲۵	۸۰۶۸۷
۱۶	شهر تهران	۲۰۴۸۰	۱۶۵۰۱	۳۶۹۸۱	۳۶۸۱۹	۳۹۷۸۲	۷۶۶۰۱	۱۱۳۵۸۲
۱۷	شهرستان های تهران	۱۹۹۸۷	۱۶۱۰۳	۳۶۰۹۰	۳۳۹۸۵	۳۶۷۲۰	۷۰۷۰۵	۱۰۶۷۹۵
۱۸	فارس	۱۶۰۶۱	۱۲۹۴۰	۲۹۰۰۲	۲۹۵۹۵	۳۱۹۷۶	۶۱۵۷۲	۹۰۵۷۳
۱۹	قزوین	۴۲۷۹	۳۴۴۷	۷۷۲۶	۷۷۴۰	۸۳۶۳	۱۶۱۰۳	۲۳۸۲۹
۲۰	قم	۵۳۷۶	۴۳۳۲	۹۷۰۸	۸۸۰۹	۹۵۱۸	۱۸۳۲۷	۲۸۰۳۵
۲۱	کردستان	۵۵۵۹	۴۴۷۸	۱۰۰۳۷	۹۸۱۲	۱۰۶۰۱	۲۰۴۱۳	۳۰۴۵۰
۲۲	کرمان	۱۲۱۸۶	۹۸۱۸	۲۲۰۰۴	۲۰۱۳۱	۲۱۷۵۱	۴۱۸۸۱	۶۳۸۸۵
۲۳	کرمانشاه	۵۹۰۴	۴۷۵۷	۱۰۶۶۱	۱۰۸۵۲	۱۱۷۲۵	۲۲۵۷۷	۳۳۲۳۷
۲۴	کهگیلویه و بویراحمد	۲۸۱۹	۲۲۷۱	۵۰۸۹	۵۲۴۲	۵۶۶۳	۱۰۹۰۵	۱۵۹۹۵
۲۵	گلستان	۷۵۸۷	۶۱۱۳	۱۳۷۰۰	۱۳۰۰۳	۱۴۰۴۹	۲۷۰۵۲	۴۰۷۵۲
۲۶	گیلان	۶۰۳۰	۴۸۵۸	۱۰۸۸۸	۱۲۴۵۵	۱۳۴۵۷	۲۵۹۱۲	۳۶۸۰۰
۲۷	لرستان	۶۲۷۷	۵۰۵۷	۱۱۳۳۴	۱۱۲۰۷	۱۲۱۰۹	۲۳۳۱۶	۳۴۶۵۰
۲۸	مازندران	۸۶۸۹	۷۰۰۰	۱۵۶۸۹	۱۶۸۷۲	۱۸۲۳۰	۳۵۱۰۲	۵۰۷۹۱
۲۹	مرکزی	۴۴۳۲	۳۵۷۰	۸۰۰۲	۸۱۱۲	۸۷۶۵	۱۶۸۷۷	۲۴۸۷۹
۳۰	هرمزگان	۸۱۹۶	۶۶۰۳	۱۴۷۹۹	۱۳۳۳۹	۱۴۴۱۲	۲۷۷۵۱	۴۲۵۵۰
۳۱	همدان	۵۷۷۹	۴۶۵۶	۱۰۴۳۶	۱۰۰۳۷	۱۰۸۴۵	۲۰۸۸۲	۳۱۳۱۸
۳۲	یزد	۵۲۲۸	۴۲۱۲	۹۴۳۹	۸۶۰۹	۹۳۰۲	۱۷۹۱۲	۲۷۳۵۱
	جمع کل	۲۸۸,۰۹۰	۲۳۲,۱۱۰	۵۲۰,۲۰۰	۴۹۸,۲۷۵	۵۳۸,۳۶۵	۱,۰۳۶,۶۴۰	۱,۵۵۶,۸۴۰

برش تکلیفی استان ها در ارزیابی آموزش مهارت های یک رشته ورزشی در هر پایه تحصیلی - (درجه ۲)

ردیف	استان	برش تکلیفی استان ها در اجرای ارزیابی آموزش مهارت های یک رشته ورزشی - دوره دوم ابتدایی			برش تکلیفی استان ها در اجرای ارزیابی آموزش مهارت های یک رشته ورزشی - دوره اول متوسطه			جمع کل
		برش تکلیفی تعداد دانش آموزان دختر دوره دوم ابتدایی	برش تکلیفی تعداد دانش آموزان پسر دوره دوم ابتدایی	جمع کل برش تکلیفی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی	برش تکلیفی تعداد دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه	برش تکلیفی تعداد دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه	جمع کل برش تکلیفی دانش آموزان دوره اول متوسطه	
۱	آذربایجان شرقی	۱۲۷	۱۰۲	۲۲۹	۲۴۴	۲۶۳	۵۰۷	۷۳۶
۲	آذربایجان غربی	۱۲۲	۹۸	۲۲۰	۲۱۱	۲۲۸	۴۳۹	۶۵۹
۳	اردبیل	۴۲	۳۴	۷۶	۷۹	۸۵	۱۶۴	۲۴۰
۴	اصفهان	۱۶۶	۱۳۴	۳۰۰	۲۹۶	۳۲۰	۶۱۷	۹۱۶
۵	البرز	۸۸	۷۱	۱۵۸	۱۶۱	۱۷۴	۳۳۶	۴۹۴
۶	ایلام	۱۹	۱۶	۳۵	۳۴	۳۷	۷۲	۱۰۷
۷	بوشهر	۴۶	۳۷	۸۳	۷۸	۸۴	۱۶۲	۲۴۶
۸	چهارمحال و بختیاری	۳۶	۲۹	۶۴	۶۳	۶۸	۱۳۲	۱۹۶
۹	خراسان جنوبی	۳۴	۲۸	۶۲	۵۷	۶۱	۱۱۸	۱۸۰
۱۰	خراسان رضوی	۲۸۰	۲۲۶	۵۰۶	۴۵۳	۴۹۰	۹۴۳	۱۴۴۹
۱۱	خراسان شمالی	۳۴	۲۸	۶۲	۶۱	۶۶	۱۲۷	۱۸۹
۱۲	خوزستان	۲۰۲	۱۶۲	۳۶۴	۳۳۸	۳۶۵	۷۰۳	۱۰۶۷
۱۳	زنجان	۳۷	۳۰	۶۸	۶۶	۷۱	۱۳۷	۲۰۵
۱۴	سمنان	۲۲	۱۸	۴۰	۴۰	۴۳	۸۳	۱۲۳
۱۵	سیستان و بلوچستان	۱۷۶	۱۴۲	۳۱۸	۲۳۵	۲۵۴	۴۸۹	۸۰۷
۱۶	شهر تهران	۲۰۵	۱۶۵	۳۷۰	۳۶۸	۳۹۸	۷۶۶	۱۱۳۶
۱۷	شهرستان های تهران	۲۰۰	۱۶۱	۳۶۱	۳۴۰	۳۶۷	۷۰۷	۱۰۶۸
۱۸	فارس	۱۶۱	۱۲۹	۲۹۰	۲۹۶	۳۲۰	۶۱۶	۹۰۶
۱۹	قزوین	۴۳	۳۴	۷۷	۷۷	۸۴	۱۶۱	۲۳۸
۲۰	قم	۵۴	۴۳	۹۷	۸۸	۹۵	۱۸۳	۲۸۰
۲۱	کردستان	۵۶	۴۵	۱۰۰	۹۸	۱۰۶	۲۰۴	۳۰۵
۲۲	کرمان	۱۲۲	۹۸	۲۲۰	۲۰۱	۲۱۸	۴۱۹	۶۳۹
۲۳	کرمانشاه	۵۹	۴۸	۱۰۷	۱۰۹	۱۱۷	۲۲۶	۳۳۲
۲۴	کهگیلویه و بویراحمد	۲۸	۲۳	۵۱	۵۲	۵۷	۱۰۹	۱۶۰
۲۵	گلستان	۷۶	۶۱	۱۳۷	۱۳۰	۱۴۰	۲۷۱	۴۰۸
۲۶	گیلان	۶۰	۴۹	۱۰۹	۱۲۵	۱۳۵	۲۵۹	۳۶۸
۲۷	لرستان	۶۳	۵۱	۱۱۳	۱۱۲	۱۲۱	۲۳۳	۳۴۶
۲۸	مازندران	۸۷	۷۰	۱۵۷	۱۶۹	۱۸۲	۳۵۱	۵۰۸
۲۹	مرکزی	۴۴	۳۶	۸۰	۸۱	۸۸	۱۶۹	۲۴۹
۳۰	هرمزگان	۸۲	۶۶	۱۴۸	۱۳۳	۱۴۴	۲۷۸	۴۲۵
۳۱	همدان	۵۸	۴۷	۱۰۴	۱۰۰	۱۰۸	۲۰۹	۳۱۳
۳۲	یزد	۵۲	۴۲	۹۴	۸۶	۹۳	۱۷۹	۲۷۴
	جمع	۲۸۸۱	۲۳۲۱	۵۲۰۲	۴۹۸۳	۵۳۸۴	۱۰۳۶۶	۱۵۵۶۸

پیوست ۶: برش معلمان تحت پوشش راهبری و نظارت درس تربیت بدنی در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵

ردیف	استان	تعداد کل بازدید	تعداد معلمان یادگیرنده	کل ساعت گروه آموزشی
۱	آذربایجان شرقی	۵۳۲	۵۳۲	۲۶۶
۲	آذربایجان غربی	۳۴۸	۳۴۸	۱۷۴
۳	اردبیل	۲۷۶	۲۷۶	۱۳۸
۴	اصفهان	۶۷۲	۶۷۲	۳۳۶
۵	البرز	۲۴۸	۲۴۸	۱۲۴
۶	ایلام	۲۱۶	۲۱۶	۱۰۸
۷	بوشهر	۲۶۴	۲۶۴	۱۳۲
۸	شهر تهران	۵۶۴	۵۶۴	۲۸۲
۹	شهرستانهای تهران	۵۶۴	۵۶۴	۲۸۲
۱۰	چهارمحال و بختیاری	۲۵۲	۲۵۲	۱۲۶
۱۱	خراسان جنوبی	۱۹۲	۱۹۲	۹۶
۱۲	خراسان رضوی	۹۲۴	۹۲۴	۴۶۲
۱۳	خراسان شمالی	۱۹۲	۱۹۲	۹۶
۱۴	خوزستان	۸۰۸	۸۰۸	۴۰۴
۱۵	زنجان	۲۰۰	۲۰۰	۱۰۰
۱۶	سمنان	۱۶۴	۱۶۴	۸۲
۱۷	سیستان و بلوچستان	۴۸۰	۴۸۰	۲۴۰
۱۸	فارس	۸۱۶	۸۱۶	۴۰۸
۱۹	قزوین	۲۱۶	۲۱۶	۱۰۸
۲۰	قم	۲۳۲	۲۳۲	۱۱۶
۲۱	کردستان	۲۵۲	۲۵۲	۱۲۶
۲۲	کرمان	۴۴۴	۴۴۴	۲۲۲
۲۳	کرمانشاه	۳۳۶	۳۳۶	۱۶۸
۲۴	کهگیلویه و بویر احمد	۱۸۸	۱۸۸	۹۴
۲۵	گلستان	۲۶۴	۲۶۴	۱۳۲
۲۶	گیلان	۴۶۸	۴۶۸	۲۳۴
۲۷	لرستان	۳۳۶	۳۳۶	۱۶۸
۲۸	مازندران	۴۴۴	۴۴۴	۲۲۲
۲۹	مرکزی	۲۲۸	۲۲۸	۱۱۴
۳۱	هرمزگان	۳۱۲	۳۱۲	۱۵۶
۳۰	همدان	۳۵۲	۳۵۲	۱۷۶
۳۲	یزد	۲۱۶	۲۱۶	۱۰۸
	مجموع	۱۲۰۰۰	۱۲۰۰۰	۶۰۰۰

پیوست ۷: نمونه برگ نظارت بر کلاس درس تربیت بدنی در مدارس (محور پاسخگویی به سؤالات مدیر مدرسه می باشد)

الف) مشخصات مربوط به مدرسه

نام مدرسه / نوع مدرسه:	کد مدرسه:	تاریخ:
استان / منطقه:	پایه تحصیلی / جنسیت:	نام و نام خانوادگی ناظر:
نام نام خانوادگی مدیر:	نام و نام خانوادگی معلم تربیت بدنی:	شماره تماس مدرسه:

ب) زیرساخت ها و عوامل پشتیبان اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی قابل پیگیری توسط مدیریت آموزشگاه

۱	تشکیل کلاس درس تربیت بدنی در گروهی مجزا در شبکه شاد برای درس تربیت بدنی	بلی				خیر
۲	درج برنامه درس تربیت بدنی در جدول برنامه هفتگی مدرسه	بلی				خیر
۳	نظارت مدیر بر عملکرد معلم مربوطه در طول سال تحصیلی	بلی				خیر
۴	بکارگیری معلم متخصص تربیت بدنی (مربوط به مدارس غیر دولتی)	بلی				خیر
۵	وجود رونوشت قرارداد با معلم متخصص تربیت بدنی(مربوط به مدارس غیر دولتی)	بلی				خیر
۶	پیگیری تکمیل نمون برگ آگاهی از سلامتی دانش آموزان و بایگانی آن پس از ارائه به معلم مربوطه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۷	آگاهی و اطلاع مدیر از آیین نامه ها، دستورالعمل ها و برنامه های مرتبط با درس تربیت بدنی	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۸	ایمن سازی فضای ورزشی مدرسه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۹	تأمین تجهیزات ورزشی مورد نیاز برای آموزش درس تربیت بدنی	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۰	دارا بودن اتاق تربیت بدنی (و یا اختصاص فضایی مناسب) برای نگهداری از تجهیزات ورزشی مدرسه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد

ادامه در صفحه بعد

ج) اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی قابل پیگیری توسط معلم تربیت بدنی

۱	برگزاری کلاس درس تربیت بدنی در شبکه شاد/ حضوری طبق برنامه هفتگی مدرسه توسط معلم	بلی	خیر			
۲	شرکت معلم در کارگاه های توانمندسازی و دوره های ضمن خدمت مرتبط با درس تربیت بدنی	بلی	خیر			
۳	دارا بودن پوشش مناسب معلم در کلاس درس تربیت بدنی	بلی	خیر			
۴	در اختیار داشتن کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی (ورق زن، فایل pdf)	بلی	خیر			
۵	دارا بودن طراحی آموزشی سالانه بر اساس کتاب راهنمای دوره مربوطه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۶	آموزش مباحث دانشی/ نگرشی بر اساس کتاب راهنمای دوره مربوطه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۷	آموزش فاکتورهای آمادگی جسمانی (بوژه مرتبط با سلامت) بر اساس کتاب راهنمای دوره مربوطه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۸	آموزش حرکات پایه ابتدایی / مهارت آموزی ورزشی بر اساس دستورالعمل ارسالی مربوطه	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۹	تکمیل دفتر ثبت فعالیت های مربوط به تدریس توسط معلم در تمام جلسات برگزار شده	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۰	انجام و ثبت ارزشیابی بر اساس برنامه درسی توسط معلم با تاکید بر پیشرفت تحصیلی و توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان با ارائه مستندات	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۱	انجام ارزشیابی به شکل صحیح، ثبت رکوردها و بایگانی چک لیست ها در مدرسه توسط معلم	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۲	اطلاع رسانی به والدین در مورد نحوه اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی از طریق برگزاری جلسه مجازی/ حضوری با والدین توسط معلم	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۳	استفاده بهینه و خلاقانه از فضا و تجهیزات در اختیار معلم	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۴	مدیریت کلاس درس تربیت بدنی توسط معلم به صورت کلی	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد
۱۵	کیفیت کلاس درس تربیت بدنی بر مبنای بازخوردهای دریافتی از دانش آموزان	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	مشاهده نشد

د) نظر ناظر بصورت مکتوب از کلاس درس تربیت بدنی مدرسه: (ذکر نقاط قوت و قابل بهبود در راستای نظارت مدیر بر عملکرد و روند تدریس معلم:

نام و نام خانوادگی مدیر

مهر و امضا

نام و نام خانوادگی ناظر

امضا