



دفتر کار معلمان تربیت بدنی



اداره کل تربیت بدنی مدارس کشور  
اداره کل آموزش و پرورش استان لرستان  
اداره آموزش و پرورش شهرستان بروجرد

# دفتر کار معلمان تربیت بدنی مدارس کشور

دوره ی متوسطه اول

دبیرستان دوره اول:

..... مربی تربیت بدنی :

سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴

کارشناسی تربیت بدنی آموزشگاههای بروجرد

گروه آموزشی تربیت بدنی متوسطه اول بروجرد



## کار برگ اطلاعات آموزشگاه و دبیر تربیت بدنی

نام آموزشگاه ..... دوره تحصیلی .....

آمار تعداد دانش آموزان ..... تعداد کلاسها .....

نام و نام خانوادگی معلم تربیت بدنی ..... سنوات خدمت ..... سال

مدرک تحصیلی ..... رشته تحصیلی .....

میزان ساعات تدریس در آموزشگاه : موظف ..... ساعت غیر موظف ..... ساعت

آدرس و تلفن آموزشگاه .....

میزان تدریس در سایر مدارس:

۱- نام آموزشگاه ..... دوره تحصیلی ..... میزان تدریس ..... ساعت

۲- نام آموزشگاه ..... دوره تحصیلی ..... میزان تدریس ..... ساعت

### برنامه هفتگی درس تربیت بدنی

ایام هفته			ساعت ایام هفته
ساعت سوم	ساعت دوم	ساعت اول	
			شنبه
			یکشنبه
			دو شنبه
			سه شنبه
			چهار شنبه
			پنجشنبه

مقام معظم رهبری : نگاه اصلی و عمومی من به ورزش این است که همه باید ورزش کنند؛ بزرگ و کوچک، زن و مرد، پیر و جوان.



امام خمینی (ره) : ورزش و تربیت بدنی جزء عملی تعلیم و تربیت است.

## شرح وظایف پست سازمانی معلمین و دبیران تربیت بدنی

(بر اساس دستورالعمل ۶۶۰/۹۸۴/۲۳-۱۳۸۴/۲/۱۲ وزارت آموزش و پرورش)

شاغل در این پست زیر نظر مدیر آموزشگاه ، با هماهنگی و تعامل با سایر عوامل آموزشگاه عهده دار وظایف زیر است:

- ۱- حضور منظم در آموزشگاه بر اساس برنامه هفتگی آموزشگاه .
- ۲- ارائه فهرست تجهیزات و ملزومات ورزشی مورد نیاز به مدیر آموزشگاه جهت تهیه
- ۳- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی .
- ۴- استفاده از کفش و لباس ورزشی مناسب و ترغیب دانش آموزان به این امر .
- ۵- کنترل حضور و غیاب و ثبت سوابق ورزشی، آموزشی و انضباطی دانش آموزان .
- ۶- اجرای هدفمند برنامه درس تربیت بدنی با استفاده از طرح درس .
- ۷- ارزشیابی دانش آموزان بر اساس شیوه نامه های مصوب ابلاغی وزارت متبوع و مراجع ذیصلاح .
- ۸- تلاش در جهت استفاده بهینه از وسایل و امکانات ورزشی آموزشگاه .
- ۹- ترغیب دانش آموزان به شرکت در فعالیت های مستمر ورزشی .
- ۱۰- تلاش در جهت ارتقاء سطح دانش علمی و عملی خود در امر تربیت بدنی .
- ۱۱- تعامل با اولیاء دانش آموزان در ارتباط با مسائل تربیت بدنی .
- ۱۲- شرکت در جلسات مرتبط با شغل مورد تصدی پیش بینی شده در آموزشگاه



دفتر کار نظام ورزش بدنی

## جدول زمانبندی و محتوای کلی یک جلسه درس تربیت بدنی دوره ی متوسطه اول

زمان: ۹۰ دقیقه

موضوع درس	زمان اختصاص داده شده (دقیقه)	شرح فعالیت های پیش بینی شده
آمادگی سازمانی	۱۰	حضور و غیاب - تعویض لباس - صف بندی توجه به نکات بهداشتی و ایمنی آماده نمودن وسایل و محیط ورزشی- تئوری درس تربیت بدنی
گرم کردن عمومی گرم کردن اختصاصی	۱۵	انواع دویدن ها - انواع نرمش های عمومی انواع تمرینات و نرمش های مرتبط با هدف های آموزشی
آموزش مهارت ها و تمرین	۲۵	آموزش و تمرین طبق طرح درس ( در صورت تدوین و انتشار کتاب تربیت بدنی، فعالیت ها طبق آن انجام خواهد شد ) ثبت مهارت های آموزش داده شده در دفتر روزانه
فعالیت های آزاد ورزشی	۳۵	تقسیم بندی دانش آموزان متناسب با فضای موجود در آموزشگاه و انجام فعالیت با نظارت معلم
سرد کردن و برگشت به حالت اولیه	۵	حرکات آرام دویدن - راه رفتن - تمرینات کششی و نفس گیری - جمع آوری وسایل - شستن دست و صورت برگشت به کلاس - تعویض لباس - آمادگی برای کلاس بعدی



دفتر کل نظام تربیت بدنی

## جدول دو بعدی اهداف و محتوای درس تربیت بدنی دوره ی متوسطه اول

پایه سوم	پایه دوم	پایه اول	پایه اهداف
			اهداف و مفاهیم شناختی
			اهداف و مفاهیم مهارتی
			اهداف و مفاهیم آمادگی جسمانی



دفتر کار بهمان زمیندنی

## فهرست عناوین و برنامه تدریس سالانه دوره ی متوسطه اول (نوبت اول)

خلاصه محتوای تدریس	عنوان درس	✓ حیطه آموزشی			شماره جلسه
		عاطفی (نگرش)	روانی حرکتی (مهارتی)	شناختی (دانشی)	
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲
					۱۳
					۱۴
					۱۵



دفتر کل نظام تربیت بدنی

## نمون برگ ثبت مشخصات و میزان تجهیزات ورزشی و وضعیت فضاهای ورزشی آموزشگاه

تعداد کل دانش آموزان آموزشگاه :

منطقه / شهرستان

نام آموزشگاه

وضعیت سالن یا زمین های ورزشی آموزشگاه						لیست ملزومات ورزشی مدارس ( موجود - مورد نیاز )					
وضعیت خط کشی			ابعاد زمین ها ( به متر )			نام زمین یا فضای ورزشی	تعداد مورد نیاز ( کمبود )	تعداد وسایل موجود (از نظر کیفیت )		نام وسیله یا تجهیزات	ردیف
خط کش	مربع متر	متر	ارتفاع	عرض	مستعمل			نو			
						والیبال				پایه و تور بدمیتون	۱
شرح موارد مورد نیاز فضای ورزشی فوق :										پایه ، صفحه و حلقه بسکتبال	۲
										پایه و تور والیبال	۳
										دروازه و تور هندبال	۴
										میز و پایه و تور پینگ پنگ	۵
					هندبال					پمپ باد (تلمبه)	۶
شرح موارد مورد نیاز فضای ورزشی فوق :										دستگاه آزمون ایفرد سه کاره	۷
										دستگاه آزمون بارفیکس خوابیده	۸
										جعبه آزمون انعطاف پذیری	۹
										سبد نگهداری توپ	۱۰
					بسکتبال					مانع دو و میدانی	۱۱
شرح موارد مورد نیاز فضای ورزشی فوق :										تابلو اعلانات ورزشی	۱۲
										مانع مخروطی	۱۳
										تخته تبادلی	۱۴
										چوب امدادی	۱۵
										چوب ۱ متری	۱۶
شرح موارد مورد نیاز فضای ورزشی فوق :										توپ بدمیتون	۱۷
										توپ بسکتبال	۱۸
										توپ پینگ پنگ	۱۹
										توپ تنیس (ماهوئی)	۲۰
					پینگ پنگ					توپ طبی (مدیسین بال)	۲۱
شرح موارد مورد نیاز فضای ورزشی فوق :										توپ فوتبال و فوتسال	۲۲
										توپ والیبال	۲۳
										توپ هندبال	۲۴
										تشک انفرادی ( ۵۰ × ۷۰ Cm )	۲۵
										تشک ژیمناستیک ( ۲۰۰ × ۱۰۰ Cm )	۲۶
شرح موارد مورد نیاز فضای فوق :										حلقه هولاهوپ	۲۷
										راکت بدمیتون	۲۸
										راکت پینگ پنگ	۲۹
					حیاط آموزشگاه					صفحه ومهره شطرنج	۳۰
شرح موارد مورد نیاز فضای ورزشی فوق :										طناب ۱۵ متری	۳۱
										طناب ورزشی دسته دار	۳۲
										سایر اقلام:	۳۳
										سایر اقلام:	۳۴

مهر و امضای مدیر آموزشگاه

نام و نام خانوادگی و امضای معلم تربیت بدنی









دفتر کل نظام تربیت بدنی

حضرت علی (ع): تندرستی گواراترین لذت هاست.

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

عنوان جلسه :	شماره جلسه : یک
	تاریخ جلسه :
مکان جلسه :	ساعت شروع و اتمام جلسه :

دستور جلسه :
۱ -
۲ -
۳ -
۴ -
۵ -

مصوبات جلسه :

ردیف	تصمیمات اتخاذ شده	مسئول پیگیری	مهلت اجرای مصوبه	وضعیت اجرای مصوبه	
				اجرا شده	علت عدم اجرای مصوبه
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					

اسامی شرکت کنندگان در جلسه کمیته ورزش شورای آموزشگاه :

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

(( مهلت ارسال تصویر صورتجلسه شماره یک به کارشناسی تربیت بدنی شهرستان / منطقه تا پایان مهر ماه می باشد ))



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

عنوان جلسه :	شماره جلسه : دو
	تاریخ جلسه :
مکان جلسه :	ساعت شروع و اتمام جلسه :

دستور جلسه :
۱ -
۲ -
۳ -
۴ -
۵ -

مصوبات جلسه :

ردیف	تصمیمات اتخاذ شده	مسئول پیگیری	مهلت اجرای مصوبه	وضعیت اجرای مصوبه	
				اجرا شده	علت عدم اجرای مصوبه
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					

اسامی شرکت کنندگان در جلسه کمیته ورزش شورای آموزشگاه :

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

(( مهلت ارسال تصویر صورتجلسه شماره دو به کارشناسی تربیت بدنی شهرستان / منطقه تا پایان بهمن ماه می باشد ))



فدراسیون ملی ورزشی

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

عنوان جلسه :	شماره جلسه : سه
	تاریخ جلسه :
مکان جلسه :	ساعت شروع و اتمام جلسه :

دستور جلسه :
۱-
۲-
۳-
۴-
۵-

#### مصوبات جلسه :

ردیف	تصمیمات اتخاذ شده	مسئول پیگیری	مهلت اجرای مصوبه	وضعیت اجرای مصوبه	
				اجرا شده	علت عدم اجرای مصوبه
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					

#### اسامی شرکت کنندگان در جلسه کمیته ورزش شورای آموزشگاه :

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

(( مهلت ارسال تصویر صورت جلسه شماره سه به کارشناسی تربیت بدنی شهرستان / منطقه تا پایان اردیبهشت ماه می باشد ))

مقام معظم رهبری : ورزش یکی از شئون زندگی است.



# نمون برگ آگاهی از سلامتی

از آموزشگاه :

تاریخ :

به ولی 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، در صورتی که فرزند شما از سلامتی کامل برخوردار است یا خدای تکرده احتمالاً دچار هرگونه بیماری از قبیل: عوارض قلبی، تنفسی، اعمال جراحی، بیماری های عفونی، ناراحتی های مفصلی، دیابت، نارسایی بینایی و شنوایی، ناراحتی های مزمن و... می باشد، خواهشمند است مراتب را از طریق این نمون برگ به اطلاع آموزشگاه برسانید.

## مهر و امضای مدیر آموزشگاه

مدیریت محترم آموزشگاه : .....

اینجانب : ..... ولی دانش آموز : .....

بدینوسیله اعلام می دارم: فرزندم از سلامتی کامل جسمانی برای انجام فعالیت های ورزشی آموزشگاه شامل: نرمش، تمرینات و مسابقات ورزشی و آزمون های سنجش قابلیت های جسمانی ایفرد برتر ( ۵۴۰متر، درازونشست، بارفیکس خوابیده و انعطاف پذیری )، برخوردار می باشد.

(ولی گرامی: در صورت عدم آگاهی کافی از سلامت جسمانی فرزندتان، قبل از تایید این نمون برگ با پزشک مشورت کنید.)

تاریخ و امضاء یا اثر انگشت ولی دانش آموز

## ارائه مدارک پزشکی برای معذوریت ها و بیماری ها الزامی می باشد

مدیریت محترم آموزشگاه :

اینجانب ولی دانش آموز

بدینوسیله اعلام می دارم فرزندم بدلیل ابتلا به عارضه یا بیماری ..... قادر به انجام فعالیت های ورزشی زیر در ساعت درس تربیت بدنی نمی باشد و گواهی پزشک متخصص نیز به پیوست تقدیم می شود.

نرمش  تمرینات ورزشی  مسابقات ورزشی

امتحانات درس تربیت بدنی: دوی ۵۴۰ متر  بارفیکس خوابیده  انعطاف پذیری  درازونشست

تاریخ و امضاء یا اثر انگشت ولی دانش آموز

مقام معظم رهبری: ورزش دروازه صدور معنویت و ارزش های متعالی است.







فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران

زنیرو بود مرد را راستی زستی کژی آید و کاستی (فردوسی)

مشخصات و نتایج تیم های ورزشی آموزشگاه که در مسابقات سطح شهرستان / منطقه شرکت نموده اند

										رشته ورزشی (نام تیم)	مشخصات مسابقات و تیم	
										تاریخ برگزاری		
										مکان برگزاری		
										مقام کسب شده		
ردیف	اسامی	کلاس	اسامی	کلاس	اسامی	کلاس	اسامی	کلاس	اسامی	کلاس	صورت اسامی دانش آموزان تیم های منتخب آموزشگاه، اعرافی به مسابقات شهرستان / منطقه	
۱												
۲												
۳												
۴												
۵												
۶												
۷												
۸												
۹												
۱۰												
۱۱												
۱۲												
۱۳												
۱۴												
۱۵												
۱۶												
۱۷												
۱۸												
												فئرات منتخب جهت شرکت در مسابقات استان
۱												
۲												
۳												
۴												
۵												
۶												
۷												
۸												
۹												
۱۰												

امضای مدیر آموزشگاه:

نام و نام خانوادگی معلم:











دفتر کار نظام آموزشی

## نمون برگ ثبت طرح و ابتکار و خلاقیت معلم تربیت بدنی (آموزشی و کمک آموزشی - تجهیزاتی و ...)

نام معلم ..... آموزشگاه ..... دوره تحصیلی .....

ردیف	موضوع (حیطه) طرح یا ابتکار	شرح مختصر طرح یا ابتکار پیشنهادی	پیش بینی نتایج حاصل از اجرای طرح یا ابتکار پیشنهادی
۱			
۲			
۳			

امضای معلم تربیت بدنی

امام حسین (ع): در تمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن های خود کوشا باشید.



دفتر کار نظام آموزشی

## نمون برگ ارائه پیشنهاد جهت سهولت استفاده از دفاتر کار توسط معلمان تربیت بدنی

نام معلم ..... آموزشگاه ..... دوره تحصیلی .....

ردیف	موضوع پیشنهاد	شرح مختصر پیشنهاد	علت ارائه پیشنهاد
۱			
۲			
۳			

امضای معلم تربیت بدنی

مقام معظم رهبری : ورزش دروازه صدور معنویت و ارزشهای متعالی است.

لیست حضور و غیاب و ثبت خلاصه فعالیت های کلاسی نوبت اول کلاس .....

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	قد	وزن	جلسه ۱	جلسه ۲	جلسه ۳	جلسه ۴	جلسه ۵	جلسه ۶	جلسه ۷	جلسه ۸	جلسه ۹	جلسه ۱۰	جلسه ۱۱	جلسه ۱۲	جلسه ۱۳	جلسه ۱۴	خلاصه جلسات	
۱																			جلسه ۱ تاریخ:	
																				۲
																				۳
۴																			جلسه ۲ تاریخ:	
																				۵
																				۶
۷																			جلسه ۳ تاریخ:	
																				۸
																				۹
۱۰																			جلسه ۴ تاریخ:	
																				۱۱
																				۱۲
۱۳																			جلسه ۵ تاریخ:	
																				۱۴
																				۱۵
۱۶																			جلسه ۶ تاریخ:	
																				۱۷
																				۱۸
۱۹																			جلسه ۷ تاریخ:	
																				۲۰
																				۲۱
۲۲																			جلسه ۸ تاریخ:	
																				۲۳
																				۲۴
۲۵																			جلسه ۹ تاریخ:	
																				۲۶
																				۲۷
۲۸																			جلسه ۱۰ تاریخ:	
																				۲۹
																				۳۰
۳۱																			جلسه ۱۱ تاریخ:	
																				۳۲
																				۳۳
۳۴																			جلسه ۱۲ تاریخ:	
																				۳۵

## فرم ثبت نمرات ارزشیابی تکوینی و پایانی درس تربیت بدنی دوره متوسطه اول نوبت اول کلاس .....

ردیف	نام و نام خانوادگی دانش آموز	سن به سال	ارزشیابی تکوینی				ارزشیابی پایانی			
			حیطه دانشی (نمره ۳)	حیطه مهارتی (نمره ۱۴)	جمع نمره مستمر (۲۰ نمره)	حیطه دانشی برسی تنوری (۲ نمره)	آزمون های آمادگی جسمانی ۸ نمره (هر آزمون ۴ نمره)		اجرای مهارت حین بازی (نمره ۴)	جمع نمره پایانی نیم سال (نمره ۲۰)
							نام آزمون : دراز و نشست	نام آزمون : انعطاف پذیری		
						رکورد	نمره	رکورد	نمره	
۱										
۲										
۳										
۴										
۵										
۶										
۷										
۸										
۹										
۱۰										
۱۱										
۱۲										
۱۳										
۱۴										
۱۵										
۱۶										
۱۷										
۱۸										
۱۹										
۲۰										
۲۱										
۲۲										
۲۳										
۲۴										
۲۵										
۲۶										
۲۷										
۲۸										
۲۹										
۳۰										
۳۱										
۳۲										
۳۳										
۳۴										
۳۵										

مهر و امضای مدیر آموزشگاه

نام و امضای دبیر تربیت بدنی

## برگه گروه بندی کلاس در رشته مختلف نوبت اول

سر گروه کلاس در ساعات ورزش: .....

نفر اول هر گروه سر گروه آن رشته می باشد.

گروه فوتسال یا .....	
.....	-۱
.....	-۲
.....	-۳
.....	-۴
.....	-۵
.....	-۶
.....	-۷
.....	-۸
.....	-۹
.....	-۱۰
.....	-۱۱
.....	-۱۲

گروه بسکتبال - تنیس	
.....	-۱
.....	-۲
.....	-۳
.....	-۴
.....	-۵
.....	-۶
.....	-۷
.....	-۸
.....	-۹
.....	-۱۰
.....	-۱۱
.....	-۱۲

منتخبین در کلاس در رشته های ورزشی	
.....	-۱
.....	-۲
.....	-۳
.....	-۴
.....	-۵
.....	-۶
.....	-۷
.....	-۸
.....	-۹
.....	-۱۰
.....	-۱۱
.....	-۱۲

گروه والیبال - هندبال	
.....	-۱
.....	-۲
.....	-۳
.....	-۴
.....	-۵
.....	-۶
.....	-۷
.....	-۸
.....	-۹
.....	-۱۰
.....	-۱۱
.....	-۱۲

.....	.....	.....	.....	.....
-------	-------	-------	-------	-------





فرم ثبت نمرات ارزشیابی تکوینی و پایانی درس تربیت بدنی دوره متوسطه اول نوبت دوم کلاس .....

ردیف	نام و نام خانوادگی دانش آموز	سن به سال	ارزشیابی تکوینی				ارزشیابی پایانی			
			حیطه دانشی (۳ نمره)	حیطه مهارتی (۳ نمره)	حیطه نگرشی (۳ نمره)	جمع نمره مستمر (۲۰ نمره)	آزمون های آمادگی جسمانی ۸ نمره (هر آزمون ۴ نمره)		حیطه نگرشی رشد اجتماعی و اخلاقی (۲ نمره)	حیطه دانشی بررسی تنوری (۲ نمره)
							نام آزمون : باریفیکس خوابیده	نام آزمون : دو استقامت		
						رکورد	نمره	رکورد	نمره	
۱										
۲										
۳										
۴										
۵										
۶										
۷										
۸										
۹										
۱۰										
۱۱										
۱۲										
۱۳										
۱۴										
۱۵										
۱۶										
۱۷										
۱۸										
۱۹										
۲۰										
۲۱										
۲۲										
۲۳										
۲۴										
۲۵										
۲۶										
۲۷										
۲۸										
۲۹										
۳۰										
۳۱										
۳۲										
۳۳										
۳۴										
۳۵										

مهر و امضای مدیر آموزشگاه

نام و امضای دبیر تربیت بدنی

