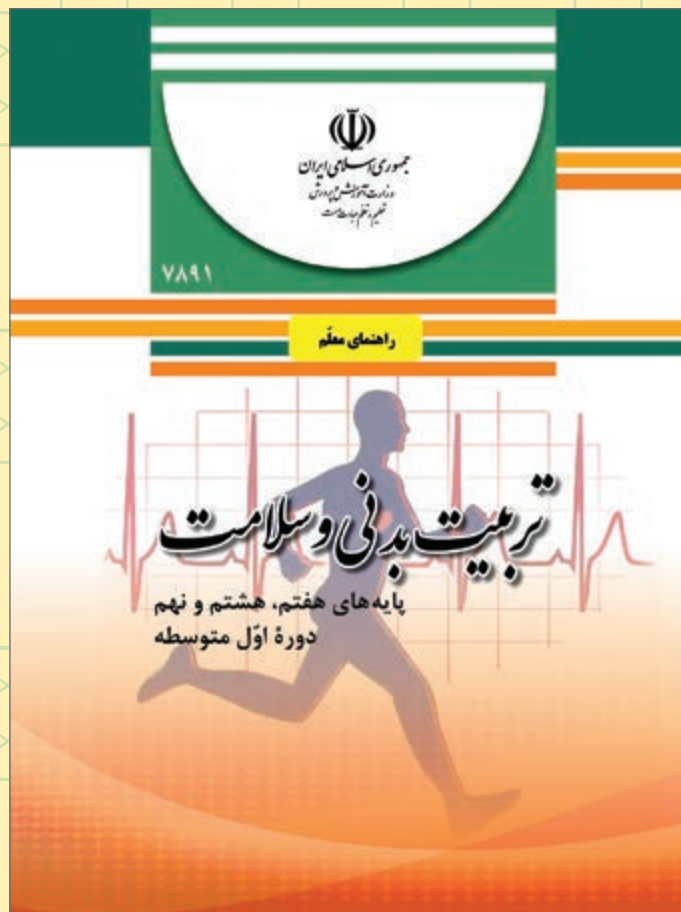


## راهنمای معلم دروس تربیت بدنی



مخاطبان برنامه	خانواده	
	مسئول تربیت: همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل	
	مدیریت مدرسه	
	سازمان دهنده و هماهنگ کننده: تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای درس تربیت بدنی	
معلم	راهبر و هدایت کننده یاددهی - یادگیری: تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل های دروس	
	دانش آموز	
	یادگیرنده فعال: انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره مندی از آموزش های مجازی و حضوری	
	مهارت های حرکتی حضوری، مؤلفه های آمادگی جسمانی آفلاین، دانش های آفلاین و حضوری	
شبهه های ارزشیابی	حضوری (تیر خط) آفلاین (بر خط) online	
	استانی	
	آموزش انواع بازی ها و سرگرمی های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده	
	آموزش انواع برنامه های ورزشی مناسب اعضای خانواده	
رسانه های آموزشی	تلفون	
	سراسری	
	شبکه شاد	
	شبکه رشد	
راهبردهای یاددهی - یادگیری	روش تدریس	
	بخش حضوری: براساس کتاب راهنمای معلم بخش غیر حضوری: فعالیت های آمادگی جسمانی با روش فراگیر، وظیفه ای، شخصی سازی شده و خودارزیابی. دروس دانشی با روش پروژه، اکتشافی	
	غیر حضوری	
	آمادگی جسمانی: استفاده عملی آمادگی جسمانی: قدرت عملی آمادگی جسمانی: چابکی آمادگی جسمانی: انعطاف پذیری آمادگی جسمانی: استفاده قلبی تنفسی گفتگو و لباس ورزشی دانشی: بلوغ و ورزش (روژه دختران) دانشی: رفتارهای تغذیه ای نوجوانان دانشی: آسیب های عمومی وضعیت درست بدن در امور روزمره دانشی: فعالیت بدنی و فواید آن دانشی: ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی	
محتوا	حضوری	
	مهارت های سنگینال مهارت های هندبال مهارت های والیبال مهارت های بدمینتون مهارت های تنیس روی میز بازی های بومی و محلی پنده روی در کوهستان ورزش زورخانه	
	ساعت	
	جلسه	
زمان آموزش	۵۰ دقیقه	
	۲	
دوره/شاخه/پایه/درس		
تربیت بدنی / هفتم / دوره اول متوسطه		



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
معاونت برنامه‌ریزی درسی و تولید بسته‌های تربیت و یادگیری  
دفتر برنامه‌ریزی درسی و تولید بسته‌های تربیت و یادگیری  
آموزش عمومی و متوسطه نظری



۱۰۴

مخاطبان برنامه	خانواده	مسئول تربیت: همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل	
	مدیریت مدرسه	سازمان‌دهنده و هماهنگ‌کننده: تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای درس تربیت بدنی	
	معلم	راهنما و هدایت‌کننده یاددهی - یادگیری: تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل دروس	
	دانش آموز	یادگیرنده فعال: انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره‌مندی از آموزش‌های مجازی و حضوری	
شيوه‌های ارزشیابی	حضور غیر حضوری (بیرون خط) (online)	مهارت‌های حرکتی حضوری، مؤلفه‌های آمادگی جسمانی آفلاین، دانش‌ها آفلاین و حضوری	
	رسانه‌های پشتیبان	استانی	آموزش انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده
		سراسری	آموزش انواع برنامه‌های ورزشی مناسب اعضای خانواده
	فضای مجازی	شبکه شاد	آموزش مهارت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل‌های درس
شبکه رشد		فیلم‌ها و محتواهای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش‌آموزان و معلمان	
راهبردهای یاددهی - یادگیری	روش تدریس	بخش حضوری: براساس کتاب راهنمای معلم بخش غیر حضوری: فعالیت‌های آمادگی جسمانی با روش فراگیر، وظیفه‌ای، شخصی‌سازی شده و خودارزیابی. دروس دانشی با روش پروژه، اکتشافی	
محتوا	غیر حضوری	آمادگی جسمانی: استقامت عضلانی آمادگی جسمانی: قدرت عضلانی آمادگی جسمانی: توان انفجاری پا آمادگی جسمانی: انعطاف پذیری آمادگی جسمانی: استقامت قلبی تنفسی دانشی: بهداشت روان با ورزش دانشی: نکات عمومی تغذیه در ورزش دانشی: تأثیر برخی از وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت دانشی: آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش دانشی: آمادگی جسمانی و اجزای آن دانشی: ایمنی بازی و ورزش در طبیعت	
	حضوری	مهارت‌های والتیال مهارت‌های اسکیمال مهارت‌های هندبال مهارت‌های بدینیتون مهارت‌های تنیس روی میز بازی‌های بومی و محلی دوچرخه‌سواری	
زمان آموزش	ساعت	۵۰ دقیقه	
	جلسه	۲	
دوره /شاخه /پایه /درس		تربیت بدنی / هشتم / دوره اول متوسطه	

مخاطبان برنامه	خانواده		شيوه‌های ارزشیابی	رسانه‌های آموزشی		راهبردهای یاددهی - یادگیری	محتوا		زمان آموزش	
	مدیریت مدرسه	معلم		رسانه‌های پشتیبان	روش تدریس		غیر حضوری	حضوری	ساعت	جلسه
	مسئول تربیت: همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل			رسانه‌های پشتیبان: تلویزیون، سراسری، شبکه شاد، شبکه رشد		روش تدریس	غیر حضوری	حضوری	۵۰ دقیقه	۲
	سازمان دهنده و هماهنگ کننده: تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای درس تربیت بدنی		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد							
	راهبر و هدایت کننده یاددهی - یادگیری: تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل‌های دروس		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد		روش تدریس	غیر حضوری	حضوری	۵۰ دقیقه	۲	
	یادگیرنده فعال: انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره‌مندی از آموزش‌های مجازی و حضوری		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد							
	مهارت‌های حرکتی حضوری، مؤلفه‌های آمادگی جسمانی آفلاین، دانش‌های آفلاین و حضوری		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد		روش تدریس	غیر حضوری	حضوری	۵۰ دقیقه	۲	
	آموزش انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد							
	آموزش انواع برنامه‌های ورزشی مناسب اعضای خانواده		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد		روش تدریس	غیر حضوری	حضوری	۵۰ دقیقه	۲	
	آموزش مهارت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل‌های دروس		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد							
	فیلم‌ها و محتواهای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش‌آموزان و معلمان		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد		روش تدریس	غیر حضوری	حضوری	۵۰ دقیقه	۲	
	بخش حضوری: براساس کتاب راهنمای معلم بخش غیر حضوری: فعالیت‌های آمادگی جسمانی با روش فراگیر، وظیفه‌ای، شخصی‌سازی شده و خودارزیابی. دروس دانشی با روش پروژه، اکتشافی		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد							
	آمادگی جسمانی: استقامت عضلانی، آمادگی جسمانی، قدرت عضلانی، آمادگی جسمانی، سرعت، آمادگی جسمانی، انعطاف پذیری، آمادگی جسمانی، استقامت قلبی تنفسی		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد		روش تدریس	غیر حضوری	حضوری	۵۰ دقیقه	۲	
	دانشی: کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن، دانشی: وضعیت بدنی و نامنجاری‌های شایع آن، دانشی: اصول مراقبت از زخم، هنگام ورزشی، دانشی: برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی، دانشی: ایمنی اماکن و وسایل ورزشی		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد							
	مهارت‌های هندبال، مهارت‌های بسکتبال، مهارت‌های والیبال، مهارت‌های بدمینتون، مهارت‌های تنیس روی میز، بازی‌های بومی و محلی، پیاده‌روی		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد		روش تدریس	غیر حضوری	حضوری	۵۰ دقیقه	۲	
	مهارت‌های هندبال، مهارت‌های بسکتبال، مهارت‌های والیبال، مهارت‌های بدمینتون، مهارت‌های تنیس روی میز، بازی‌های بومی و محلی، پیاده‌روی		رسانه‌های پشتیبان: شبکه شاد، شبکه رشد							
دوره/شاخه/پایه/درس		تربیت بدنی / نهم / دوره اول متوسطه								



## ۱- محتوا

در وضعیت زرد محتوای آموزشی بخش‌های دانشی و آمادگی جسمانی به صورت غیر حضوری و محتوای بخش‌های مهارت‌های حرکتی به صورت حضوری انجام می‌شود.

## ۲- روش‌های تدریس

در کتاب راهنمای معلم روش‌های تدریس درس تربیت‌بدنی به تفصیل ارائه شده است که در آموزش‌های حضوری قابل اجراست. در شرایط آموزش‌های غیر حضوری درس تربیت‌بدنی روش‌های تدریس متناسب با هر یک از محتواهای این درس در دوره‌های مختلف تحصیلی به شرح جدول زیر پیشنهاد می‌شود:

روش‌های تدریس پیشنهادی	محتوا	نوع آموزش	دوره تحصیلی
بر اساس کتاب راهنمای معلم (آموزش به روش درک بازی و...)	مهارت‌های ورزشی	حضوری	اول متوسطه
روش وظیفه‌ای روش شخصی‌سازی شده روش آموزش فراگیر روش خودارزیابی	آمادگی جسمانی	غیر حضوری	
اکتشافی روش پروژه	موضوعات دانشی		

■ **روش وظیفه‌ای:** در این روش یادگیرنده وظایف حرکتی تعیین شده توسط معلم را انجام می‌دهد و معلم نیز بازخورد فردی ارائه می‌دهد. این روش برای تمرین فردی طراحی شده است، لذا در آموزش‌های مجازی نیز کاربرد زیادی دارد؛ به عنوان مثال معلم می‌تواند تکالیف حرکتی شامل تمرینات آمادگی جسمانی را به صورت کلی تجویز کند و هر یک از دانش‌آموزان با توجه به زمان در اختیار در منزل، تمرینات مربوط را انجام دهند و گزارش آن را در کارنامه‌ی تکالیف حرکتی در منزل ثبت و ارائه کنند.

■ **روش شخصی‌سازی شده:** روش شخصی‌سازی شده، برنامه‌ای است که بر اساس تفاوت‌های توانایی‌های جسمی و شناختی یادگیرنده تهیه شده است. در این روش معلم به هر دانش‌آموز اجازه می‌دهد که با سرعت عمل خود، تکالیف یادگیری تجویز شده توسط معلم را انجام دهد و پیشرفت کند. پیام اصلی این روش این است که دانش‌آموزان در حد توانشان سریع و در حد نیازشان آهسته پیشرفت کنند. تمرکز اصلی این روش بر پاسخ به نیازهای هر فرد یادگیرنده در آموزش است تا در

جریان یادگیری ضمن احساس راحتی، انگیزه و از همه مهم‌تر اعتماد به نفس خود را ارتقا داده و طعم موفقیت را نیز بچشد. در این روش دانش‌آموزان همه در حال یادگیری در مسیر اهداف یکسان هستند، اما مسیرهای دستیابی به اهداف مشترک، به سطح پیشرفت فردی و سبک یادگیری دانش‌آموز بستگی دارد. این روش یکی از روش‌های مؤثر در آموزش‌های مجازی درس تربیت‌بدنی است و به معلم این امکان را می‌دهد تا از امکانات، فضا و انواع رسانه‌های آموزشی قابل استفاده در فضای مجازی (فیلم، عکس، پوستر و ...) بهره لازم را ببرد.

ویژگی‌های این روش عبارت‌اند از:

■ **محتوا:** فهرست محتوا و تکالیف بر اساس نتایج پیش‌آزمون، به هر دانش‌آموز ارائه می‌شود و پیگیری و اجرای تکالیف توسط دانش‌آموز صورت می‌گیرد.

■ **کنترل مدیریتی:** سیاست‌ها توسط معلم و مدیریت اجرای تکالیف توسط دانش‌آموزان صورت می‌پذیرد و اولیا در منزل نقش نظارتی خواهند داشت.

■ **تکالیف:** با هدف درگیرسازی دانش‌آموزان در فعالیت‌های حرکتی ارائه می‌شود و بیشتر تکالیف برای تمرین انفرادی طراحی شده است و دانش‌آموزان موظف به انجام، ثبت و گزارش‌دهی تکالیف به معلم هستند.

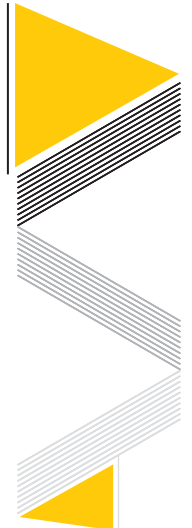
■ **تعاملات آموزشی:** به‌طور متوسط در هر جلسه آموزش یک بازخورد توسط معلم ارائه می‌شود.

■ **تعیین روال عمل:** سرعت عمل یادگیری توسط هر دانش‌آموز تعیین می‌شود. دانش‌آموز تصمیم می‌گیرد که چه زمان، تمرین را آغاز و به پایان برساند.

■ **پیشبرد تکالیف:** کنترل پیشرفت تکالیف یادگیری در دست دانش‌آموزان است، نه معلم. هر دانش‌آموز بر اساس توان خود در فعالیت‌های یادگیری شرکت دارد و از یک مرحله به مرحله دیگر می‌رود. از این‌رو در آموزش آمادگی جسمانی می‌توان به راحتی از این روش آموزش استفاده کرد.

■ **روش آموزش فراگیر:** در این روش معلم چندین سطح عملکرد برای موفقیت همه دانش‌آموزان ارائه می‌کند. دانش‌آموز سطح عملکرد را بر اساس توانایی خود انتخاب می‌کند و در تکالیف یادگیری آن شرکت می‌کند؛ به‌عنوان مثال، در آموزش تمرینات قدرت و استقامت عضلانی آمادگی جسمانی، معلم چندین سطح تمرین (ساده به دشوار) ارائه می‌کند و دانش‌آموز با توجه به توانایی خود یکی از سطوح تمرینی را انتخاب کرده و در تمرینات آن شرکت می‌کند.

■ **روش خودارزیابی:** در این روش دانش‌آموزان خود را در مقایسه با برگه معیارهای تعیین‌شده توسط معلم در هر جلسه ارزیابی می‌کنند. در حقیقت در این روش دانش‌آموزان بر عملکرد خود نظارت می‌کنند؛ به‌عنوان مثال، معلم هنجارهای مدنظر در انعطاف‌پذیری را در هر جلسه آموزش مشخص می‌کند و دانش‌آموزان بر اساس اطلاعات آن هنجارها خودارزیابی می‌کنند و به معلم در پایان کلاس بازخورد ارائه می‌دهند.



■ **روش پروژه:** این روش در آموزش موضوعات دانشی درس تربیت‌بدنی، در بستر فضای مجازی بسیار پر کاربرد و قابل اجراست.

در شروع آموزش، معلم اشکال پروژه در درس تربیت‌بدنی را به شرح زیر معرفی کرده و دانش‌آموزان را در انتخاب مناسب آنها راهنمایی می‌کند. برای این کار معلم می‌تواند نمونه‌هایی از پروژه‌های دانش‌آموزی در سال‌های گذشته را نیز نمایش دهد.

- تهیه گزارش با مراجعه به منابع علمی همچون کتاب و مقالات موجود در بستر اینترنت و اپلیکیشن‌ها
- تهیه گزارش بر اساس ضبط مشاهدات در محیط زندگی
- تهیه گزارشی بر اساس مصاحبه با افراد مختلف در خانواده
- تهیه روزنامه‌دیواری
- کشیدن نقاشی و داستان‌نویسی
- ساخت ابزار و ماکت وسیله ورزشی

پس از معرفی موضوعات دانشی درس تربیت‌بدنی - بر اساس کتاب‌های راهنمای معلم - معلم فهرستی از عناوین موضوعات مرتبط را تهیه کرده و در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد تا هر دانش‌آموز با مشورت اولیای خود و مطابق باذوق و علاقه، موضوعی از این فهرست را انتخاب کند. پس از انتخاب موضوعات توسط دانش‌آموزان، برای هدایت و ارزیابی بهتر پروژه رهنمودهای زیر قابل استفاده است:

- آگاه‌سازی دانش‌آموزان با هدف و حدود انتظارات پروژه
- آگاه‌سازی والدین در جریان پروژه، هدف‌ها و انتظارات آن
- درخواست اعلام زمان‌بندی اجرای پروژه و ارائه گزارش از دانش‌آموز
- نظارت مستمر بر فرایند انجام پروژه‌ها با دریافت گزارش
- دادن فرصت مشخص به دانش‌آموزان برای گزارش پروژه خود به شما (معلم) و سایر هم‌کلاسی‌های خود
- معرفی پروژه‌های بهتر و بایگانی آنها در مدرسه و نمایش در معرض عموم

**روش اکتشافی:** در آموزش به روش اکتشافی در فضای مجازی لازم است معلم با طراحی آموزشی مناسب و بهره‌مندی از امکانات فضای مجازی از انواع رسانه‌های مختلف آموزشی (فیلم، عکس، پاورپوینت و...) بهره کافی را ببرد.

یادگیری اکتشافی فرایندی است که دانش‌آموز با راهنمایی معلم، اصل یا قانونی را کشف نموده و مسئله‌ای را حل می‌کند. در این روش معلم با طرح سؤالات مناسب، جواب‌های نادرست دانش‌آموزان را به سمت جواب‌های درست هدایت می‌نماید. معلم باید کلاس را در جهت صحیح و مسیر معینی حفظ نماید به طوری که از حالت کاوش و پویایی شاگردان کاسته نشود. در این روش، معلم دانش‌آموزان را وادار به فکر کردن می‌کند و آنها را برای رسیدن به پاسخ درست تشویق می‌نماید.

- برای مثال در آموزش «سبک زندگی من» در پایه دهم:
- معلم فکر کردن را در دانش‌آموزان با گفت‌وگو و طرح پرسش برمی‌انگیزد و از آنها می‌خواهد با ارائه نمونه‌هایی از سبک‌های زندگی افراد مختلف، ویژگی‌های سبک زندگی را دنبال کنند.
  - معلم پس از ارائه چند ویژگی سبک زندگی، چک‌لیستی را برای بررسی کردن سبک زندگی به دانش‌آموزان ارائه می‌نماید.
  - معلم باید اطمینان حاصل کند که دانش‌آموزان مسئله را فهمیده‌اند و بدانند که دنبال چه چیزی می‌گردند و چگونه باید این چک‌لیست را پر کنند.
  - معلم پس از مقایسه چند سبک زندگی معرفی شده توسط دانش‌آموزان، دسته‌بندی محاسن و معایب سبک زندگی فعال و غیرفعال را برای دانش‌آموزان ذکر می‌کند.
  - پس از اطمینان از درک اهمیت ضرورت سبک زندگی فعال توسط دانش‌آموزان، فعالیت‌هایی را ارائه می‌نماید که به شکل‌گیری انواع الگو برای داشتن سبک زندگی فعال می‌انجامد.
  - در نهایت با راهنمایی دانش‌آموزان به آنها کمک می‌کند تا بهترین الگوی سبک زندگی فعال مناسب خود را کشف و ارائه کنند.

### ۳- ارزشیابی

#### بخش آموزش‌های حضوری:

در ارزشیابی بخش حضوری این درس که شامل آموزش مهارت‌های ورزشی است، معلم به صورت مستمر و در جریان آموزش به کمک ابزارها و شیوه‌های رایج در تربیت بدنی همچون، چک‌لیست مشاهده رفتار، بازی‌های ورزشی و آزمون‌های مهارت‌های ورزشی، دانش‌آموزان را در طول آموزش‌های حضوری سال تحصیلی ارزیابی می‌کند.

#### بخش آموزش‌های غیر حضوری:

در ارزشیابی بخش غیر حضوری این درس که شامل آموزش آمادگی جسمانی و موضوعات دانشی است، معلم به صورت مستمر و در جریان آموزش به کمک ابزارها و شیوه‌های رایج در تربیت بدنی همچون چک‌لیست خودارزیابی، چک‌لیست ارزیابی پروژه، چک‌لیست مشاهده رفتار توسط والدین، گزارش تکالیف منزل، کارنمای ثبت تکالیف منزل و چک‌لیست ثبت رکورد وضعیت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان را در طول آموزش‌های غیر حضوری سال تحصیلی ارزیابی می‌کند.

#### جمع‌بندی و گزارش دهی:

نمره پایانی دانش‌آموز بر پایه بارم‌بندی به شرح جدول صفحه بعد محاسبه و در پایان هر نوبت تحصیلی به‌عنوان نمره نهایی این درس اعلام و در کارنامه او ثبت خواهد شد.





جدول بارم‌بندی نمره درس تربیت‌بدنی دوره اول متوسطه در ایام زرد مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

نوع آموزش	محتوای آموزشی	ملاک‌های ارزیابی	روش سنجش و ارزیابی	ابزار جمع‌آوری داده‌ها	بارم‌بندی (نمره)
حضور	مهارت‌های ورزشی (۱۰ نمره)	■ رفتارهای فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران، رعایت بهداشت فردی و عمومی و...)	■ مشاهده رفتار خودارزیابی و ارزیابی دیگران	■ چک‌لیست مشاهده رفتار ■ دفتر گزارش‌های سرگروه ■ چک‌لیست ارزیابی از خود یا دیگران	۲
		■ سطح مهارت‌های ورزشی (حداقل ۲ مهارت در هر نیمسال)	■ آزمون‌های مهارت ورزشی ■ مشاهده رفتار در طول بازی	■ چک‌لیست ثبت رکورد ■ چک‌لیست مشاهده رفتار	۴
		■ امتیازات کسب‌شده در انجام بازی‌ها و رقابت‌های کلاسی	■ پوشه کار	■ چک‌لیست ثبت امتیازات	۱
		■ به‌کارگیری قوانین و مقررات و استراتژی‌ها در بازی‌های ورزشی	■ مشاهده رفتار	■ چک‌لیست مشاهده رفتار	۱
		■ مشارکت فعال در تمرینات و بازی‌های ورزشی	■ مشاهده رفتار	■ چک‌لیست مشاهده رفتار	۲
غیرحضور	آمادگی جسمانی (۸ نمره)	■ شناخت مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی	■ پروژه ■ آزمون‌های آنلاین	■ چک‌لیست ارزیابی پروژه ■ آزمون‌های تستی، تشریحی	۲
		■ انجام تمرینات و تکالیف حرکتی آمادگی جسمانی	■ پوشه کار ■ مشاهده رفتار توسط والدین	■ کارنامه‌ی ثبت تکالیف حرکتی در منزل ■ چک‌لیست مشاهده رفتار	۲
		■ سطح آمادگی جسمانی (سنجه‌های مدنظر در هر نیمسال)	■ آزمون‌های آمادگی جسمانی ■ خودارزیابی/ارزیابی والدین	■ چک‌لیست ثبت رکورد براساس معیارهای آمادگی جسمانی	۴
		■ شناخت موضوعات مربوط به زندگی فعال	■ پروژه ■ پوشه کار ■ آزمون‌های آنلاین	■ چک‌لیست ارزیابی پروژه ■ گزارش تکالیف منزل ■ آزمون‌های تستی، تشریحی	۲
مجموع نمرات					۲۰

## ۴- رسانه‌های پشتیبان

### سامانه ملی رشد

در آموزش‌های غیرحضوری معلمان می‌توانند از انواع فیلم‌های آموزشی تربیت‌بدنی بارگذاری شده بر روی سامانه ملی رشد، به‌عنوان پشتیبان برنامه درسی استفاده کنند؛ عناوین این فیلم‌ها عبارت‌اند از:

- فیلم آموزش بسکتبال ویژه معلمان تربیت‌بدنی پایه هفتم
- فیلم آموزش والیبال ویژه معلمان تربیت‌بدنی پایه هشتم
- فیلم آموزش هندبال ویژه معلمان تربیت‌بدنی پایه نهم

علاوه بر فیلم‌های آموزشی مذکور تعدادی فیلم آموزشی ویژه دانش‌آموزان بر روی سامانه رشد موجود است که بهره‌مندی از آنها در آموزش‌های مجازی علاوه بر ایجاد تنوع در آموزش، برای دانش‌آموزان نیز جذاب و دل‌چسب خواهد بود. عناوین فیلم‌های آموزشی درس تربیت‌بدنی ویژه دانش‌آموزان عبارت‌اند از:

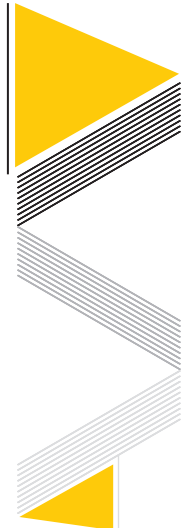
- فیلم ورزش زورخانه ویژه دانش‌آموزان دوره اول متوسطه
  - فیلم ورزش پیاده‌روی در کوهستان ویژه دانش‌آموزان دوره اول متوسطه
- همچنین توصیه می‌شود با امکانی که این سامانه در اختیار کاربران قرار داده است، معلمان نسبت به بارگذاری محتواهای آموزشی مناسب اقدام نمایند.

### ■ سامانه شاد:

حوزه تربیت‌بدنی و سلامت در شبکه شاد دارای کانال‌های متنوعی از جمله کانال تربیت‌بدنی و سلامت، کانال کانون‌های ورزشی، کانال تغذیه سالم، وزن سالم و زندگی سالم و کانال باشگاه مجازی بدن‌سازی و آمادگی جسمانی است. در هر یک از این کانال‌ها، محتوای متنوعی برحسب موضوع بارگذاری شده است. در کانال تربیت‌بدنی و سلامت محتوای درسی تمام پایه‌های تحصیلی از اول ابتدایی تا دوازدهم در بخش‌های دانشی، آمادگی جسمانی، مهارت‌های ورزشی، انواع بازی‌های ورزشی در خانه، ورزش صبحگاهی، سرگرمی‌های ورزشی و مباحث اخلاقی و تربیتی بارگذاری شده است. همچنین در کانال کانون‌های ورزشی، آموزش ۸ رشته ورزشی (والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتسال، بدمینتون، طناب‌زنی و حرکات اصلاحی) ارائه شده است.

### ■ رسانه سراسری و استانی:

از ظرفیت‌های رسانه‌های ملی و محلی می‌توان در قالب تولید فیلم‌های آموزشی دانش‌آموزان برای آموزش مؤلفه‌های آمادگی جسمانی، بخش‌های دانشی و بازی‌های حرکتی در منزل بهره برد.



## ۵- انتظارات از مخاطبان برنامه

### - دانش آموز:

- رعایت مراحل گرم کردن و سرد کردن بدن هنگام انجام تکالیف حرکتی در منزل
- داشتن پوشش ورزشی مناسب برای انجام تکالیف حرکتی در منزل
- رعایت نکات بهداشتی و تغذیه‌ای انجام فعالیت‌های حرکتی در منزل
- انجام تکالیف حرکتی و دانشی هر جلسه آموزش در منزل و ثبت و گزارش دهی به موقع به معلم
- پیگیری، مشاهده و بهره‌مندی از فیلم‌های آموزش مجازی

### - معلم:

- داشتن طراحی آموزشی در هر جلسه آموزش براساس بودجه‌بندی ارائه شده
- تدارک انواع رسانه‌های آموزشی مناسب فضای مجازی در هر جلسه
- بهره‌مندی از محتواهای آموزشی مناسب در رسانه‌های رشد و شاد
- تدارک و طراحی انواع تمرینات حرکتی با تأکید بر تمرینات انفرادی
- هدایت و راهبری و نظارت بر عملکرد دانش‌آموزان در منزل از طریق ارتباط با دانش‌آموز و اولیا
- انجام ارزشیابی براساس دستورالعمل ارائه شده
- برگزاری جلسات مجازی با اولیا با هدف تدارک محیط آموزشی مناسب در منزل

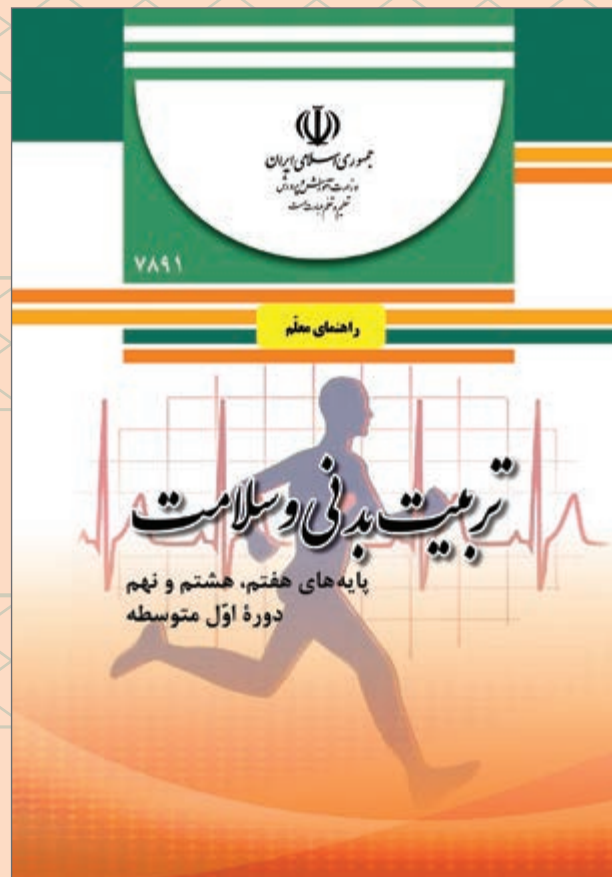
### - مدیریت مدرسه:

- همکاری با معلمان در تمهید مقدمات و اجرای هر چه بهتر آموزش‌های حضوری و غیرحضوری
- برقراری ارتباط با اولیا و مطلع کردن آنها از شرایط و امکانات لازم برگزاری کلاس‌ها و آزمون‌های غیرحضوری
- نظارت بر آموزش‌های مجازی درس تربیت بدنی براساس بودجه‌بندی ارائه شده
- نظارت بر رعایت موازین و ارزش‌های فرهنگی و دینی در جریان آموزش‌های مجازی

### - خانواده:

- تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل
- همکاری در تأمین وسایل ورزشی در منزل
- نظارت بر انجام فعالیت‌ها و رعایت مراحل گرم کردن، سرد کردن و ایمنی فعالیت‌های حرکتی در منزل
- نظارت بر رعایت مسائل بهداشتی و تغذیه دانش‌آموزان در هنگام انجام تکالیف حرکتی در منزل
- همکاری با معلم در اجرا و ارزشیابی هر چه بهتر آموزش‌های غیرحضوری
- فراهم آوردن محیطی امن و مناسب برای انجام فعالیت‌های حرکتی در منزل
- شرکت در جلسات مجازی ویژه اولیا

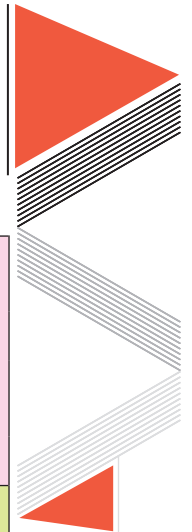
## راهنمای معلم دروس تربیت بدنی



مخاطبان برنامه	خانواده	مسئول تربیت: همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل	
	مدیریت مدرسه	سازمان دهنده و هماهنگ کننده: تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای آموزش مجازی درس تربیت بدنی	
	معلم	راهبر هدایت کننده - یاددهی - یادگیری: تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل دروس	
	دانش آموز	یادگیرنده فعال: انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره مندی از آموزش های مجازی	
شیوه های ارزشیابی	حضور غیر حضوری (بیرون خط) offline (برخط) online		
	رسانه های آموزشی رسانه های پشتیبان	استانی	آموزش انواع بازی ها و سرگرمی های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده
		سراسری	آموزش انواع برنامه های ورزشی مناسب اعضای خانواده
		شبکه شاد	آموزش مهارت های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل های درس
راهبر های یاددهی - یادگیری	فضای مجازی	فیلم ها و محتوای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش آموزان و معلمان	
	شبکه رشد		
محتوا	روش تدریس	فراگیر، وظیفه ای پروژه، حل مسئله	
	غیر حضوری	مهارت های بنیستون مهارت های تنبیه روی میز بازی های بومی و محلی ورزش زورخانه امادگی جسمانی؛ قدرت عضلانی امادگی جسمانی؛ چابکی امادگی جسمانی؛ استقامت قلبی تنبیه دانشی؛ کشش و لباس ورزشی تنبیه دانشی؛ بلوغ و ورزش (ویژه دختران) دانشی؛ فن آهای تنبیه ای نوجوانان دانشی؛ آسیب های عمومی رایج بر ورزش دانشی؛ وضعیت درست بدن در امور روزمره دانشی؛ فعالیت بدنی و قواعد آن دانشی؛ ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع اب و هوایی	
زمان آموزش	مطالعه آزاد	مهارت های بسکتبال مهارت های هندبال مهارت های والیبال (در خانه) بیاده روی در کوهستان	
	ساعت	۵۰ دقیقه	
جلسه		۲	
دوره /شاخه /پایه /درس		تربیت بدنی /هفتم / دوره اول متوسطه	



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
 معاونت برنامه‌ریزی درسی و تولید بسته‌های تربیت و یادگیری  
 دفتر برنامه‌ریزی درسی و تولید بسته‌های تربیت و یادگیری  
 آموزش عمومی و متوسطه نظری



۹۴

مخاطبان برنامه	خانواده	مسئول تربیت: همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل	
	مدیریت مدرسه	سازمان دهنده و هماهنگ‌کننده: تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای آموزش مجازی درس تربیت بدنی	
	معلم	راهبر هدایت‌کننده – یاددهی – یادگیری: تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل دروس	
	دانش آموز	یادگیرنده فعال: انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره‌مندی از آموزش‌های مجازی	
شبهه‌های ارزشیابی	حضوری / غیرحضوری offline (بیرون خطا) online (بر خطا)		
	رسانه‌های آموزشی رسانه‌های پشتیبان	استانی	آموزش انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده
		تلوویزیون	آموزش انواع برنامه‌های ورزشی مناسب اعضای خانواده
		شبکه شاد	آموزش مهارت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل‌های درس
فضای مجازی		فیلم‌ها و محتوای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش‌آموزان و معلمان	
راهبردهای یاددهی - یادگیری	روش تدریس	فراگیر، وظیفه‌ای پروژه، حل مسئله	
	محتوا	مهارت‌های والیبال (در خانه) مهارت‌های بدنپوش مهارت‌های تنیس روی سبز بازی‌های بومی و محلی آمادگی جسمانی: استقامت عضلانی آمادگی جسمانی: قدرت عضلانی آمادگی جسمانی: انفجاری یا آمادگی جسمانی: انعطاف‌پذیری آمادگی جسمانی: استقامت قلبی تنفسی دانشی: بهداشت روان یا ورزشی دانشی: نکات عمومی تهیه در ورزش دانشی: تاثیر برخی از وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت دانشی: آسیب‌های رایج مفصل و استخوان‌ها در ورزش دانشی: آمادگی جسمانی و اجرای آن دانشی: آمادگی جسمانی و اجرای آن دانشی: آمادگی جسمانی و اجرای آن	
زمان آموزشی	مطالعه آزاد	مهارت‌های بستکمال مهارت‌های هندبال دوچرخه‌سواری	
	ساعت	هر جلسه ۵۰ دقیقه	
دوره/شاخه/پایه/درس	جلسه	۲	
	تربیت بدنی / هشتم / دوره اول متوسطه		

مختارین برنامه	خانواده	مسئول تربیت: همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل
	مدیریت مدرسه	سازمان دهنده و هماهنگ کننده: تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای آموزش مجازی درس تربیت بدنی
معلم	معلم	راهبر هدایت کننده - یاددهی - یادگیری: تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل دروس
	دانش آموز	یادگیرنده فعال: انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره‌مندی از آموزش‌های مجازی
شیوه‌های ارزشیابی	حضوری (غیر حضوری) (خطا) (بیرون خطا) (برخط) online	
	رسانه‌های پیشین	آموزش انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده
رسانه‌های آموزشی	تلویزیون	آموزش انواع برنامه‌های ورزشی مناسب اعضای خانواده
	سراسری	آموزش مهارت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل‌های درس
	شبکه شاد	فیلم‌ها و محتواهای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش‌آموزان و معلمان
	فصلی مجازی	
راهبردهای یاددهی - یادگیری	(روش تدریس)	فراگیر، وظیفه‌ای پروژه، حل مسئله
	محتوا	مهارت‌های بنیادین مهارت‌های تئیس روی میز بازی‌های بومی و محلی پیاده روی آمادگی جسمانی: استقامت عضلانی آمادگی جسمانی: قدرت عضلانی آمادگی جسمانی: سرعت آمادگی جسمانی: انعطاف پذیری آمادگی جسمانی: استقامت قلبی تنفسی دانش: تئورستی با ورزش دانش: کنترل وزن یا تعادل انرژی در بدن دانش: وضعیت بدنی و تغییرات‌های شایع آن دانش: اصول مراقبت از زخم هنگام ورزش دانش: برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی دانش: ایمنی ایمنی و وسایل ورزشی
زمان آموزشی	مطالعه آزاد	مهارت‌های هنر مهارت‌های سنگنیل مهارت‌های واکسل (در خانه)
	ساعت	هر جلسه ۵۰ دقیقه
جلسه		۲
دوره /شاخه / پایه / درس		تربیت بدنی / نهم / دوره اول متوسطه