



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی

شیوه نامه اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی و فعالیت های فوق برنامه ورزشی در شرایط شیوع بیماری کرونا



سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

مقدمه

آمارهای منتشره یونسکو، سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد، نشان می‌دهد در سال ۲۰۲۰ میلادی بالغ بر ۱/۶ میلیارد نفر دانش آموز در سراسر دنیا متأثر از شیوع بیماری کرونا از تحصیل در مدرسه دور مانده‌اند. دانش آموزان ایرانی نیز از اسفند ۱۳۹۸ به منظور کنترل این بیماری نتوانسته‌اند در مدارس حضور یابند؛ اما با این وجود از ابتدایی‌ترین روزهای شیوع این بیماری روند آموزشی در مدارس تعطیل نشد، و با روش های مختلف مبتنی بر دانش و خلاقیت معلمان عزیز و حمایت برنامه‌ریزان نظام تعلیم و تربیت و با کمترین تجربه و امکانات و استفاده از ظرفیت رسانه ها شرایطی برای دانش آموزان و معلمان فراهم شد که به صورت قابل قبولی سال تحصیلی را به پایان رسانند.

به جرأت می‌توان بیان کرد در سال تحصیلی سپری شده، مسئولیت مدیران، برنامه‌ریزان و معلمان تربیت بدنی بواسطه ویژگی های متفاوت درس تربیت بدنی و لزوم حفظ سلامتی، آمادگی جسمانی، پیشگیری از افزایش وزن و چاقی دانش آموزان همچنین مداخله هوشمندانه در جهت کنترل تبعات و پیامدهای منفی ناشی از قرنطینه خانگی، بسیار حائز اهمیت بوده است. همچنین، با توجه به استمرار این بیماری در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰، ضروری است سازوکارهای لازم برای تبیین و تشریح وظایف و مسئولیت هر یک از عوامل سهیم و مؤثر در اجرای برنامه درس تربیت بدنی با تأکید بر افزایش قابلیت و کارآمدی اقدامات معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه در طراحی، تدوین و تهیه محتوای الکترونیکی متناسب با شرایط مدارس فراهم گردد.

با توجه به اینکه اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به دو شکل حضوری و غیرحضوری خواهد بود، لذا تدوین برنامه ها مستلزم فراهم نمودن محتوای درسی مناسب، شیوه ارائه، تعامل با دانش آموزان (در صورت نیاز تعامل والدین) ارائه بازخورد مطلوب به آنان و نحوه ارزشیابی است و لازمه آن دانش، مهارت و نگرش معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه به‌عنوان آموزش دهنده می‌باشد، بر این اساس «شیوه نامه اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی» با رویکرد «راهنمای تخصصی معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه» در راهبری کلاس درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی با استفاده از ظرفیت شبکه آموزشی دانش آموز (شاد) و بهره‌مندی از روش های آموزش حضوری و غیرحضوری تهیه و تدوین شده است. امید است با یاری خدای سبحان و تلاش همکاران عزیز، شاهد تربیت دانش آموزانی سالم، با نشاط، خلاق، مسئولیت پذیر و ... باشیم.

اهداف

- ✓ کیفیت بخشی به اجرای برنامه درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
- ✓ ارتقا توانمندی معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه برای ایفای نقش تربیتی خود در بستر فضای مجازی و آموزش حضوری
- ✓ تثبیت و تحکیم نگرش «با تعطیلی مدارس، آموزش درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی تعطیل نیست»
- ✓ حفظ سلامتی، توسعه و تقویت آمادگی جسمانی - مهارتی و نشاط دانش آموزان با استفاده از ظرفیت درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
- ✓ افزایش میزان مشارکت خانواده در اجرای برنامه درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
- ✓ بازنگری ارزشیابی درس تربیت بدنی و طراحی شیوه خلاقانه در این زمینه با استفاده از بستر فضای مجازی
- ✓ غنی سازی فعالیت های اوقات فراغت و ارتقای سلامت جسمی دانش آموزان و همچنین توسعه و ارتقاء مهارت های ورزشی و سواد حرکتی آنان در دوران کرونا

نکات مهم:

۱. کلاس درس تربیت بدنی بایستی در تمام مدارس اعم از دولتی و غیر دولتی با توجه به شرایط در جدول برنامه دروس چه به صورت حضوری یا غیر حضوری درج و برگزار گردد و در مدارس غیردولتی الزاماً باید دارای معلم متخصص تربیت بدنی باشد.

۲. معلم تربیت بدنی و آموزگار پایه بایستی درس تربیت بدنی را طبق کتاب راهنمای معلم و برنامه درسی و منطبق با شرایط موجود (حضور و غیرحضور) برگزار نماید.
۳. رعایت فاصله گذاری در کلاس درس تربیت بدنی به صورتی تنظیم شود که امکان انجام فعالیت بدنی بدون ماسک برای دانش آموزان فراهم گردد.
۴. معلمان تربیت بدنی و آموزگاران پایه برای دریافت اطلاعات تکمیلی و نمونه طرح درس ها و محتوای مورد نیاز می توانند به کانال های درس تربیت بدنی در بخش محتوای رسمی شبکه شاد یا سایر کانال های تربیت بدنی در شبکه شاد مراجعه نمایند.
۵. تربیتی اتخاذ شود تا فعالیت های فوق برنامه ورزشی به صورت حضوری و مجازی در قالب کانون های ورزشی، ورزش صبحگاهی و مسابقات ورزشی انفرادی پیگیری گردد.
۶. لازم به ذکر است پنج بسته آموزشی به عنوان راهنمای فعالیت بدنی در کلاس درس تربیت بدنی در دوره شیوع کرونا برای والدین، معلمان و دانش آموزان به تفکیک دوره تحصیلی (ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه دوم) تهیه شده است که از طریق پورتال جامع آموزش تربیت بدنی pel.medu.ir و پورتال دفتر تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی tb-shs.medu.ir و همچنین کانال های درس تربیت بدنی در بخش محتوای رسمی شبکه شاد در دسترس قرار خواهد گرفت.

الف) آموزش حضوری

- با توجه به بخشنامه بازگشایی مدارس ۵۱۰/۳۱۲ مورخ ۱۴۰۰/۶/۱۷، رعایت نکات مطروحه زیر در دستورالعمل مذکور جهت اجرای درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی مورد تأکید می باشد.
- ✓ تا حد امکان کلاس درس تربیت بدنی در مدارس با گروه بندی دانش آموزان (حضور حداکثر ۱۵ نفر در هر کلاس) و زمانبندی حضور آنان به صورت حضوری برگزار گردد.
 - ✓ انجام تمامی فعالیت های ورزشی جمعی و پر برخورد، تا اطلاع ثانوی در مدارس ممنوع می باشد. اما فعالیت ورزشی انفرادی در محیط های باز بلامانع است.
 - ✓ مراسم صبحگاه و فوق برنامه ها از قبیل: اردوها، مسابقات، گردهمایی ها، جشنواره ها و سایر رویدادهایی که موجب تجمع و ازدحام می شود، لغو شود.
 - ✓ در صورت وجود وسایل ورزشی و بازی دانش آموزان، به طور مستمر گندزدایی شوند. (حتی الامکان استفاده نشود).
- لازم به ذکر است در وضعیت حضوری معلم تربیت بدنی و آموزگار پایه، مطالب دانشی، فیلم آموزشی از فرآیند اجرای یک مهارت حرکتی و برنامه تمرینی ارتقاء آمادگی جسمانی را چند روز قبل از حضور دانش آموزان در ساعت درس تربیت بدنی تهیه و به صورت مجازی در اختیار دانش آموزان قرار دهد و از آنان بخواهد تمرینات را در خانه به صورت مستمر انجام دهند (ارائه برنامه تمرینی روزانه به دانش آموزان می تواند بسیار مفید باشد). در این حالت رعایت نکات تکمیلی زیر نیز مورد تأکید می باشد:
- ✓ آموزش مهارت های ورزشی به صورت انفرادی (آموزش تکنیک ها مثلاً پنجه، شوت، طناب و ...) و با وسایل شخصی و دست ساز با رعایت فاصله اجتماعی انجام گیرد.
 - ✓ انجام حرکات انفرادی و تأکید بر فاکتور های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
 - ✓ تمرینات باید طوری طراحی شوند که تماس فردی و تویی به حداقل برسد.
 - ✓ از مهارت هایی که به صورت گروهی و مستلزم تماس های بین فردی است اجتناب شود.
 - ✓ استقرار دانش آموزان در حیاط مدرسه به شکل پراکنده و با فاصله ای بیش از ۳ متر باشد.
 - ✓ استلزام به رعایت فاصله گذاری اجتماعی در مراحل آموزش و تمرین درس تربیت بدنی

- ✓ آگاهی بخشی دانش آموزان به رعایت نکات بهداشتی در اجرای درس تربیت بدنی
 - ✓ تأکید می گردد شرایطی فراهم شود تا شستشوی دست ها تسهیل و اقلام بهداشتی در دسترس باشد.
 - ✓ ابزار و وسایل مورد استفاده از لحاظ بهداشتی بررسی و مدام و مستمر شسته شوند.
 - ✓ ارائه بخشی از سرفصل ها به صورت غیرحضوری و بیان نکات بازخوردی و تکمیلی در جلسات حضوری
 - ✓ طراحی نمون برگ های تکلیفی همراه با شاخص های مورد نظر جهت تمرین دانش آموزان در منزل با نظارت والدین
- نکته:** طرح درس های پیشنهادی برای اجرای درس تربیت بدنی همراه با محتوای مربوطه در کانال های درس تربیت بدنی در بخش محتوای رسمی شبکه شاد از ابتدای سال تحصیلی به صورت هفتگی برای تمام پایه ها بارگذاری خواهد شد.

ب) آموزش غیرحضوری تربیت بدنی

فرآیندی آموزشی است که با استفاده از بسته های آموزشی چند رسانه ای، فضای مجازی، فناوری های وب (آنلاین و آفلاین) به منظور خلق تجربیات یادگیری در حوزه درس تربیت بدنی، توسط معلم تربیت بدنی و آموزگاران پایه با مشارکت خانواده طراحی و ارائه می شود. لذا می بایست معلم تربیت بدنی و آموزگار پایه در تهیه محتوای الکترونیکی ملاحظات زیر را مد نظر داشته باشند:

۱- رعایت ملاحظات فرهنگی

- ✓ قبل از هرگونه درخواست تکالیف حرکتی از دانش آموزان؛ ملاحظات فرهنگی و محدودیت های مربوطه به ارسال عکس، فیلم و ... به آنان آموزش داده شود.
- ✓ در استفاده از البسه ورزشی، وسایل و تجهیزات مورد نیاز به آرم و نشان های موجود به گونه ای حساسیت دارد که تبلیغ و ترویج گروه خاصی نباشد.
- ✓ در انجام تمرینات و انتخاب فیلم، انیمیشن و ... ورزشی نوع پوشش و حجاب اجراکننده را با توجه به ارزش های فرهنگی و دینی در نظر گرفته شود.
- ✓ با توجه به وضعیت معیشتی، تفاوت سطح اقتصادی و فرهنگی دانش آموزان تمرینات ورزشی در فضایی تهیه شود که موجب آسیب به روحیه دانش آموزان با توان مالی ضعیف تر نشود.
- ✓ با توجه به احتمال باز نشر محتوای تولیدی، رعایت حریم خصوصی خود و خانواده را در نظر گرفته شود.
- ✓ در صورت ارسال تمرینات از سوی دانش آموزان، حریم خصوصی آنان رعایت شود.
- ✓ در تهیه و تدوین محتوای مورد نظر، نباید دانش آموز و والدین را متحمل هزینه های اضافی کرد.

۲- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی

- ✓ قبل از انجام تمرینات ورزشی در منزل توسط دانش آموزان، معلم تربیت بدنی و آموزگار پایه نکات و ملاحظات بهداشتی را به آنان یاد آوری نماید (پوشیدن لباس مناسب ورزشی، نوشیدن آب، گرفتن دوش، شستن جوراب و لباس ورزشی)
- ✓ در ارائه تمرینات، رعایت اصول گرم کردن، سرد کردن و روش انجام صحیح آن یاد آوری شود.
- ✓ در طراحی و ارائه تمرینات ورزشی موقعیت اجرای آن (خانه، حیاط و ...)، شدت، مدت و زمان تمرین را در نظر گرفته شود.
- ✓ نکات ایمنی در مورد محل انجام حرکات و تمرینات ورزشی را به دقت یاد آوری نماید (فاصله از پنجره، لوستر، وسایل و اثاثیه منزل و ...)

۳- رعایت نکات فنی و تخصصی

- ✓ تناسب محتوا با هدف آموزشی
- ✓ تناسب محتوا با جنسیت و سن دانش آموزان
- ✓ ارائه تمرینات متنوع و قابل اجرا در محیط خانه
- ✓ طراحی تمرین از ساده به مشکل

- ✓ استفاده از ظرفیت هنر در تهیه محتوا (انتخاب رنگ مناسب، قطع مناسب، تصاویر گویا، فونت و سایز مطلوب و ... در تهیه محتوای مکتوب، جلوه های بصری، نور، صدا و سایر عوامل مناسب در محتواهای دیداری)
- ✓ طراحی موقعیت های مشارکتی تمرینی با اعضا خانواده (والدین، برادر، خواهر و ...)

۴- منابع در دسترس

در حال حاضر شبکه ها، سایت ها و منابع زیادی به عنوان مرجع دریافت فایل های رسانه ای آموزشی مطرح است که به طور رسمی می توان از کانال های درس تربیت بدنی به تفکیک تمامی دوره ها و پایه های تحصیلی در بخش محتوای رسمی شبکه شاد، کانال معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش در شبکه آموزشی دانش آموزان (شاد)، پورتال آموزش درس تربیت بدنی (pel.medu.ir) و شبکه رشد حوزه تربیت بدنی و سلامت را نام برد.

ارزشیابی درس تربیت بدنی

بخش آموزش های حضوری:

در ارزشیابی بخش حضوری این درس که شامل آموزش مهارت های ورزشی است، معلم به صورت مستمر و در جریان آموزش به کمک ابزارها و شیوه های رایج در تربیت بدنی همچون، چک لیست مشاهده رفتار، بازی های ورزشی و آزمون های مهارت های ورزشی، دانش آموزان را در طول آموزش های حضوری سال تحصیلی ارزیابی می کند.

بخش آموزش های 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 شیوه های رایج در تربیت بدنی همچون چک لیست خود ارزیابی، چک لیست ارزیابی پروژه، چک لیست مشاهده رفتار توسط والدین، گزارش تکالیف منزل، کارنامه ثبت تکالیف منزل، چک لیست ثبت رکورد وضعیت آمادگی جسمانی دانش آموزان را در طول آموزش های غیر حضوری سال تحصیلی ارزیابی می کند.

جمع بندی و گزارش دهی:

نمره پایانی دانش آموز بر پایه بارم بندی زیر محاسبه و در پایان هر نوبت تحصیلی به عنوان نمره نهایی این درس اعلام و در کارنامه او ثبت خواهد شد.

نکته: در صورت برگزاری کلاس درس تربیت بدنی به صورت حضوری بخش آمادگی جسمانی به صورت ترکیبی (حضوری و غیر حضوری) تدریس و ارزیابی گردد.

جدول بارم بندی نمره درس تربیت بدنی دوره اول و دوم متوسطه مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰

نوع آموزش	محتوای آموزشی	ملاک های ارزیابی	روش سنجش و ارزیابی	ابزار جمع آوری داده ها	بارم بندی (نمره)
حضور و غیر حضور	بخش مهارت های ورزشی (۱۰نمره)	رفتار های فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران، رعایت بهداشت فردی و عمومی و ...)	مشاهده رفتار	چک لیست مشاهده رفتار	۲
			خود ارزیابی و ارزیابی دیگران	دفتر گزارشات سرگروه	
				چک لیست ارزیابی از خود یا دیگران	
	سطح مهارت های ورزشی (مهارت های مدنظر در هر نیمسال)	آزمون های مهارت ورزشی	مشاهده رفتار در طول تمرین	چک لیست ثبت رکورد	۴
			چک لیست مشاهده رفتار		
	انجام تکالیف حرکتی	پوشه کار	مشاهده رفتار	چک لیست ثبت امتیازات	۲
	مشارکت فعال در تمرینات	مشاهده رفتار	مشاهده رفتار	چک لیست مشاهده رفتار	۲
آمادگی جسمانی (۸نمره)	شناخت مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی	انجام تمرینات و تکالیف حرکتی آمادگی جسمانی	پروژه	چک لیست ارزیابی پروژه	۲
			آزمون های آنلاین	آزمون های تستی، تشریحی	
				کارنمای ثبت تکالیف حرکتی در منزل	۲
				چک لیست مشاهده رفتار	
	سطح آمادگی جسمانی (فاکتور های مدنظر در هر نیمسال)	آزمون های آمادگی جسمانی	خودارزیابی /ارزیابی والدین	چک لیست ثبت رکورد بر اساس نمره های آمادگی جسمانی	۴
	شناخت موضوعات مربوط به زندگی فعال	پروژه	پوشه کار	چک لیست ارزیابی پروژه	۲
		آزمون های آنلاین	گزارش تکالیف منزل	آزمون های تستی، تشریحی	
مجموع نمرات					۲۰

ارزشیابی توصیفی درس تربیت بدنی دوره اول و دوم ابتدایی مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

بخش آموزش های حضوری:

در ارزشیابی بخش حضوری این درس که شامل آموزش مهارت های بنیادین حرکتی و مهارت های پایه ورزشی است، معلم به صورت مستمر و در جریان آموزش به کمک ابزارها و شیوه های رایج در تربیت بدنی همچون چک لیست مشاهده رفتار در جریان فعالیت های حرکتی، دانش آموزان را در طول آموزش های حضوری سال تحصیلی ارزیابی می کند.

بخش آموزش های غیر حضوری:

در ارزشیابی بخش غیر حضوری این درس که شامل آموزش آمادگی جسمانی و موضوعات دانشی است، معلم با تشکیل حداکثر ۲ جلسه حضوری/غیرحضوری ویژه اولیای دانش آموزان در طول هر نیمسال آگاهی های لازم و رهنمودهای نظارتی مورد نیاز را برای نظارت، ثبت و گزارش دهی اولیای دانش آموزان از تکالیف حرکتی در منزل ارائه می کند.

جمع بندی و گزارش دهی:

پس از جمع آوری و ثبت اطلاعات مربوط به وضعیت یادگیری دانش آموزان در آموزش های حضوری و غیرحضوری، معلم به تفسیر اطلاعات می پردازد و با جمع بندی داده ها، تصویری از پیشرفت یادگیری دانش آموزان را بر اساس کارنامه ارزشیابی توصیفی ارائه می دهد.

این کار بر اساس اهداف و انتظارات عمده درس تربیت بدنی در پایه های تحصیلی اول تا ششم همراه با نشانه های تحقق و سطوح عملکرد ارائه شده در کتاب "راهنمای معلم در ارزشیابی توصیفی" انجام می شود.

لازم به ذکر است تأکید می گردد انجام تکالیف حرکتی مربوط به پروژه ارتقای سواد حرکتی دانش آموزان ابتدایی بایستی در ارزشیابی مد نظر قرار گیرد.

تصوره: ارزشیابی غیرحضوری درس تربیت بدنی زیر نظر والدین دانش آموزان به عنوان فرد ارزشیابی کننده انجام می شود. بدین صورت که مفاد ارزشیابی به صورت الکترونیکی و یا روش های دیگر از سوی معلم تربیت بدنی و آموزگار پایه مربوطه در اختیار والدین قرار گرفته به صورتی که نحوه انجام و نظارت بر آن و نکات ایمنی کاملاً ذکر شده باشد. سپس والدین دانش آموزان در شرایط مناسب، فرآیند ارزیابی را انجام داده و نتیجه را به معلم اطلاع می دهند.

نکته: در صورت برگزاری کلاس درس تربیت بدنی به صورت حضوری بخش آمادگی جسمانی به صورت ترکیبی (حضوری و غیر حضوری) تدریس و ارزیابی گردد.

نحوه اجرای فعالیت های ورزشی فوق برنامه

برگزاری کانون های ورزشی به صورت حضوری

برگزاری کلاس های کانون های ورزشی به صورت حضوری مطابق دستورالعمل اجرایی کانون های ورزشی به شماره ی ۴۰۹۵۸-۹۴/۳/۱۰ و با توجه به رنگ بندی استان و آخرین مصوبه مرتبط ستاد ملی کرونا و ستاد مدیریت کرونا در استان به صورت حضوری با رعایت پروتکل های بهداشتی قابل اجرا می باشد.

برگزاری کلاس کانون ورزشی به صورت مجازی و آنلاین

برگزاری کلاس های مجازی از طریق فضای مجازی (بویژه کانال شاد) به صورت آنلاین: در این بخش استان های کشور با محوریت مجتمع های آموزشی ورزشی و به کارگیری مریان اقدام به آموزش رشته های ورزشی قابل اجرا در فضای مجازی می نمایند و دانش آموزان با هماهنگی کانون مورد نظر به صورت خصوصی یا عمومی در این دوره ها شرکت می کنند.

- بررسی محتوای کلاس و نظارت بر آن به عهده معاونت تربیت بدنی و سلامت استان می باشد.
- دوره های مورد نظر شامل آمادگی جسمانی، ایروبیک، طناب زنی و رشته های انفرادی قابل اجرا در منزل می باشد.

برگزاری جشنواره های ورزشی در فضای باز مدارس

- انواع بازی های بومی محلی
- انواع بازی های رقابتی به صورت ایستگاهی
- انواع بازی های ورزشی مرتبط با حرکات پایه مانند پرتاب ها، دریافت ها، دریبل ها، شوت ها، پرش ها، دوها، و...
- شرکت در فعالیت های مدرسه پویا در داخل مدارس
- جشنواره پیاده روی خانوادگی یا موارد مشابه (کوهپیمایی، طبیعت گردی، ساحل گردی، دوچرخه سواری و ...)